



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI ile DEPRESYON ve SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAŞAK GİZEM AKDAŞ

Lefkoőa
Ocak, 2022

BAŞAK GİZEM AKDAŞ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI ile DEPRESYON ve SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2022

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLİLİĞİ İLE DEPRESYON ve SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAŞAK GİZEM AKDAŞ

**Tez DanıŐmanı
Yrd. Doç. Dr. EZGİ ULU**

**LefkoŐa
Ocak, 2022**

Kabul ve Onay

Başak Gizem AKDAŞ tarafından hazırlanan “**Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 18/01/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri Adı – Soyadı İmza

Juri Başkanı: Yrd.Doç.Dr. Şebnem Güldal KAN

Juri Üyesi: Yrd. Doç.Dr. Pervin YİĞİT

Danışman: Yrd.Doç.Dr. EZGİ ULU

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Başak Gizem AKDAŞ

18/01/2022

Bildirim

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad

Teşekkür

Değerli bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, bana desteğini esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr Ezgi Ulu'ya teşekkürlerimi sunarım.

En önemlisi beni bugünlere getiren, her yaptığım işte "Biz, ne yaparsan senin hep arkadayız" cümlesini vurgulayan, bana vazgeçmemeyi öğreten, benimle her zaman gurur duyan, beni bu hayatta güçlü kılan, sevgi ve sabrı ile beni büyüten, maddi- manevi her zaman yanımda olan canım annem SULTAN AKDAŞ' a ve Canım babam OSMAN AKDAŞ' a , tüm sevgisini ve desteğini yanımda hissederek güç aldığım, hayatımdaki yerini bir şeyle değiştiremeyeceğim sevgili ablam GÖZDE AKDAŞ' a, enerjisiyle, sevgi dolu güzel kalbiyle insanlara hep iyiyi ve doğruya yol gösterebilecek, gözlerindeki o ışıkla kendini anında sevdirmeyi başaran, mükemmelliyetçi ruhuyla ailemizi hep gururlandıran evimizin en küçüğü AV. EMRAY GÖKÇE AKDAŞ'a , hayatıma girdiği ilk günden bu yana yanımda olduğunu hep hissettiren, hayattaki duruşuna, bakış açısına hep saygı duyduğum, bana her zaman pozitif bakabilmenin önemini öğreten ve beni her zaman özel hissettiren iyikilerimin en özeli sevgili eşim MUSTAFA YİĞİTOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın her aşamasında düşünce ve önerilerini benimle paylaşıp çalışma boyunca desteğini esirgemeyen arkadaşım MERVE GÖKÇEN AKDİŞ'e, bu süreçte ve hayatımın her anında benimle beraber olan ,beni yalnız hissettirmeyen değerli dostum ZEYNEP ÇINAR'a teşekkürlerimi sunarım.

BAŞAK GİZEM AKDAŞ

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Akdaş, Başak Gizem

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ocak, 2022 , (85) sayfa

Sosyal Medya kullanımının artmasıyla ergenlik çağındaki bireyin sosyal görünüş kaygısı taşıması ihtimali ile olası gelişebilecek depresyon riski bulunmaktadır. Bu çalışma Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Karaman ilinde yaşayan whatsapp ve facebook kullanan olasılığa dayanmayan örneklem seçme tekniklerinden biri olan gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş 350 üniversite öğrencisi ile 2021 yılında yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre tüm ölçek puanları ile ölçek alt grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Beck Depresyon Ölçeği puanları ile genel Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır. SMBÖ puanları ile SMBÖ ölçek alt boyutları arasında ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ve çok yüksek ilişki gösterdiği görülmüştür. SMBÖ puanları ile SGKÖ puanları arasında pozitif yönlü korelasyonel ilişki olduğu gözlemlenmiştir. SMBÖ alt boyutlarının kendi arasındaki ilişkinin ise doğrusal pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki göstermektedir. Genel ölçek puanları arasındaki ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ancak çok düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu durumdan şu sonuca varılabilir: Bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, depresyon seviyesi ve sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasında bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma hipotezine göre bu durumu destekler nitelikte bir sonuç çıkmıştır. Türkiye’de üniversitelerin uzaktan eğitim verdiği, kısıtlamaların yaşandığı süreçte üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış benzer çalışmaların yayınlanması bu alana ışık tutacaktır.

Anahtar Kelimeler: sosyal görünüş kaygısı, sosyal medya bağımlılığı, depresyon

Abstract

Analysis Of The Relationship Between Social Media Addiction And Depression And Social Appearance Anxiety In University Students

Akdaş, Başak Gizem

MA, Department of Clinical Psychology

2022, (85) pages

With the increase in the use of social media, there is a risk of depression that may develop due to the possibility of adolescence to have social appearance anxiety. This research; It was aimed to examine the relationship between social media addiction, depression and social appearance anxiety in university students. Relational screening design was used in the study conducted in 2021 with 350 university students selected using the random sampling method, one of the non-probability sampling techniques using whatsapp and facebook living in Karaman, and Social Media Scale, Beck Depression Scale and Social Appearance Anxiety Scale were used in the research. According to the findings of the study, the relationship between all scale scores and scale subgroups was found to be statistically significant. A positive and significant correlation was found between Beck Depression Scale scores and general Social Media Addiction Scale scores. It was observed that there was a linear positive and very high correlation between SMDS scores and SMDS scale sub-dimensions. It was observed that there was a positive correlational relationship between SMDS scores and SSI scores. The relationship between the sub-dimensions of SMDS, on the other hand, shows a moderate correlation in the linear positive direction. It was observed that the relationship between the general scale scores was linearly positive, but at a very low level. From this situation, it can be concluded that there is a relationship between the individual's social media addiction level, depression level and social appearance anxiety level. According to the research hypothesis, a result supporting this situation has emerged. The publication of similar studies conducted on university students during the period when universities in Turkey provide distance education and there are restrictions will shed light on this field.

Keywords: social appearance anxiety, social media addiction, depression

İçindekiler

Kabul ve Onay	i
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı.....	ii
Bildirim	iii
Teşekkür	iv
Özet.....	v
Abstract.....	vi
İçindekiler.....	vii
Tablolar Listesi	x
Kısaltmalar.....	xi

BÖLÜM I

Giriş	1
Problem Durumu	3
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi	6
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
Tanımlar.....	7

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	8
Üniversite Döneminde Sosyal ve Psikolojik Gelişim.....	8
Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı	11
Ergenlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı	12
Sosyal Karşılaştırma Kavramı ve Kuramı	13

Depresyon	14
Sosyal Medya Bağımlılığı	16
İlgili Araştırmalar	19

BÖLÜM III

Yöntem	25
Araştırmanın Modeli.....	25
Çalışma Grubu.....	25
Veri Toplama Araçları.....	28
Demografik Bilgi Formu	28
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)	28
Beck depresyon ölçeği.....	28
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	28
Verilerin Toplanması	29
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	29
Çalışma Planı	31

BÖLÜM IV

Bulgular	32
BÖLÜM V	43
Tartışma	43
BÖLÜM VI.....	48
Sonuç ve Öneriler	48
Sonuç	48
Öneriler	50
Araştırmacılara Öneriler.....	50

Uygulayıcılara Öneriler	51
Kaynakça	52
Ekler.....	60
Ek – 1: Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	60
Ek – 2: Aydınlatılmış Onam Formu	61
Ek – 3: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	62
Ek – 4: Beck Depresyon Ölçeği	63
Ek – 5: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	64
Ek – 6: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	65
Ek-7. Ölçek İzinleri	66
Ek 8 : Özgeçmiş.....	69
Ek : 9 İntihal Raporu	70
Ek : 10 Etik Kurul Raporu.....	71

Tablolar Listesi

Sayfa

Tablo 1. Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	26
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Normallik Testi	30
Tablo 3. Bireylerin BDÖ, SMBÖ ve SGKÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı	30
Tablo 4. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişimve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı	32
Tablo 5. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	33
Tablo 6. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Okudukları Sınıflara Göre Dağılımı.....	34
Tablo 7. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların İkamet Yerlerine Göre Dağılımı	35
Tablo 8. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı	36
Tablo 9. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Sosyal Medyayı Kullanma Sürelerine Göre Dağılımı	37
Tablo 10. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Sosyal Medyada Geçen Sürelerine Göre Dağılımı	38
Tablo 11. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Günlük Sosyal Medya Hesaplarını Kullanmalarına Göre Dağılımı	39
Tablo 12. Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Arasındaki İlişkiler	41

Kısaltmalar

BDÖ:	Beck Depresyon Ölçeği
DSM:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SGKÖ:	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
SMBÖ-YF:	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
SPSS:	Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I

Giriş

Güncel hayattaki alanlarda internetin kullanımında artış olduğu görülmektedir. Akıllı telefonlar ve tabletler aracılığı ile gündelik hayatta sosyal medyanın öneminin arttığı saptanmıştır. Uygulamalar yoluyla bilgisayar tarayıcılarından girilen instagram, facebook, twitter, snapchat ve tiktok gibi programlar kişilerin telefon ve tablet başında zamanının harcamasına yol açtığı görülmektedir. Yeni eklenen sosyal medya uygulamaları ise bu karmaşayı arttırmaktadır. İnternet ve iletişim teknolojileri açısından hızlı gelişen teknolojilerden biri sosyal medyadır. Sosyal medya benzer düşünen bireylerin internet ağlarını kullanarak kendi aralarında etkileşim kurma şeklini ifade etmektedir. (Lietsala ve Sirkkunen, 2008). Diğer bir tanımda ise sosyal medya; “İçeriğinin tamamen kullanan kişi tarafından oluşturulduğu, aynı kişi tarafından yayılım sağladığı ve paylaşım yaparak toplulukla etkileşimin sağlandığı mecraların tümüdür.” (Özkaşıkçı, 2012). Sosyal medya kullanan kişilerin sosyal yazılıma dayalı olan uygulamaların yardımı ile çevrimiçi platformları kullanarak metin, video, müzik vb. gibi çeşitli türde içerik paylaşımında bulunabilmektedir.(Lietsala ve Sirkkunen, 2008).

Sosyal medyanın kullanılmasındaki temel amaç bu mecraayı kullanan kişilerin birbirleri ile toplumsal bir etkileşim içerisinde olmasıdır (Miller, 2016). Sosyal medya değişik kültürlerden olan bireylerin birbirleri ile iletişim kurarak haberleşmesine, dost olmasına olanak sağlar. Özellikle dünyada adölesan nüfusun sayısı ve öneminin artmakta olduğu gözükmemektedir. İşte bu dönem, fiziksel, kültürel ve psikososyal birçok değişikliğin olduğu, bireyin çevre, ilişkiler, medya gibi farklı faktörlerden etkilendiği önemli olduğu görülen bir periyodu kapsamaktadır (Erbil, 2006; Arıkan, 2013). Hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişiminin zirve noktasında bulunan ergenlik dönemindeki bireyin hem bulunduğu ortamlardan arkadaşlarından, yakınlarından ve ailesinden saygı görmek hem de fiziksel olarak iyi algılanmak isteği bulunmaktadır. Bu şekilde özgüvenini yukarıya taşıyabilen, olumlu beden algısına sahip olan erişkinler ilişkilerinde de daha girişken olabilirken sosyal alanda da hızla bir şekilde popüler hale gelebilmektedir (Yiğit, 2010; Sarıkaya, 2015; Singh, 2015; Karadamar, 2015). Aksi durumlarda ise ergenlik dönemindeki bireylerin fiziğinden; kilosu, burnu, saçları ya da genelinden memnuniyet

duymuyorsa bunu bir kaygı unsuru haline getirip kendi içine de kapanabilmektedir (Öksüz, 2012). Bu dönemlerde birey sadece bilişsel gelişimine değil aynı zamanda dış görünüşüne de yüksek özeni gösterebilmektedir. Erişkinliğe adım atmakta olan kişi başarıyı elde etme konusunda üst düzey motivasyona sahip olabilmektedir. Bireyin zamanının şartlarına göre giyinmesi, toplum içerisinde rol model olma isteği ve geleceğinin başarılı olacağına dair inancı bu dönemin hem ihtiyacı hem özelliği niteliğindedir. Bu durumları yerine getirememesi ile olası gelişebilecek özgüven problemleri ile karşılaşılabilir.

Gelişen teknoloji ile birlikte hayatın olağan akışında daha çok yer alan akıllı telefonların ise sosyal medya kullanımını daha da artırdığı saptanmıştır. Üniversite çağında olan erişkin bireylerin algılarının açık olması ile birlikte bireylerin, aile ve arkadaş çevrelerindeki paylaşımlarından etkilenmesi söz konusu olabilmektedir.(Croll 2005). Sosyal medyada paylaşılan paylaşımların genel anlamda gerçek hayattaki durumlardan daha idealize görünmesi ile birlikte ergenlik dönemindeki bireylerin fiziki görüntüsünden memnun olmaması ve sosyal görünüş kaygısı taşıması olası depresyona, kaygıya ve daha birçok ruhsal hastalıklara neden olabilmektedir (Aktaş ve ark., 2010; Markey, 2010; Silva et al., 2014; Barlas ve ark, 2014). Dış görünüşüne önem vermekte olan ergenlik dönemindeki bireyler, sosyal medya uygulamaları olan instagram, facebook, snapchat ve twitter’da pek çok bireyi kusursuz ve bakımlı olarak görebilmekte ve kendisini bu kişilerle kıyaslayabilmektedir ve bu nedenle de sosyal fobi gibi kaygı bozukluğu yaşayabilmesi olası bir durumdur. Başka bir açıdan bakıldığında sosyal medya görüntülerinin pek çoğunun, bir kısım yardımcı uygulamalar ve filtreler ile farklılaştırıldığı görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının sebep olduğu çeşitli sorunlar sebebiyle diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşıyabileceği saptanmıştır (Batigun 2018). Depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında yapılan bazı araştırmalarda pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Batigun 2018). Yapılan çalışmalarla akıllı telefon ve internet bağımlılığının kişiyi toplumdan izole etmesi, depresyon, yalnızlaşma, sosyal ilişkilerde ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi birtakım sonuçlara yol açabileceği gözlemlenmiştir (Batigun 2018).

Tüm bu çalışma ve yayınlardaki bilgiler doğrultusunda internet ve sosyal medya kullanımının başta ergenlik dönemindeki bireyler ve üniversite çağındaki erişkinliğe yeni adım atan öğrenciler olmak üzere genel anlamda toplumda

yaygınlaştığı görülmektedir. Bu duruma karşın sosyal medyanın denetlenmesi zor olan bir platform olması nedeniyle yerleştirilen içerikler kişilerin gerçek dünyadaki durumlarını doğru yansıtmama eğiliminde olabilmektedir. Yapılan bu çalışmanın ana problem cümlesinin kısaca açıklaması gerekirse: Sosyal medya kullanan bireylerin kendisini daha iyi ekonomik durumda, daha ince ve daha kusursuz görümlü, daha iyi bir yaşam kalitesine sahip gösterme çabasında olduğu düşünülmektedir. Bu durumla birlikte toplumsal hayata atılan genç erişkin olan üniversite öğrencilerinin hem sosyal görünüş kaygısı hem de özgüven problemleri açısından son derece yıkıcı sonuçlara ve olası gelişebilecek depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

Problem Durumu

Günümüzde pek çok alanda interneti hayatın doğal akışı içerisinde kullanmaktayız ve bunun oranı her geçen gün daha da artmaktadır. Akıllı telefonlar ve tabletler aracılığı ile hayatımıza giren sosyal medya ise bambaşka bir yerde konumlanmaktadır. Uygulamalar yoluyla bilgisayar tarayıcılarından çok daha kolay girilen instagram, facebook, twitter, snapchat ve tiktok gibi programlar kişilerin saatlerini telefon/tablet başında saatlerini harcamaktadır. Gün geçtikçe eklenen yeni sosyal medya uygulamaları ise bu karmaşayı daha da artırmaktadır. İnternet ve iletişim teknolojileri açısından en çabuk gelişim gösteren teknoloji sosyal medyadır. Sosyal medya benzer düşünen bireylerin internet ağlarını kullanarak kendi aralarında etkileşim kurma şeklini ifade etmektedir (Lietsala ve Sirkkunen, 2008). Diğer bir tanıma bakıldığında sosyal medya; “İçeriğinin tamamen kullanan kişi tarafından oluşturulduğu, aynı kişi tarafından yayılım sağladığı ve paylaşım yaparak toplulukla etkileşimin sağlandığı mecraların tümüdür.” (Özkaşıkçı, 2012). Sosyal medya kullanan kişilerin sosyal yazılıma dayalı olan uygulamalar desteği ile çevrimiçi ağları kullanarak birçok alanda içerik paylaşımında bulunabilirler (Lietsala ve Sirkkunen, 2008).

Sosyal medyanın kullanılmasındaki temel neden bu mecrayı kullanan kişilerin birbirleri ile toplumsal bir etkileşim içerisinde olmasını sağlamaktır (Miller, 2016). Dünyada adölesan nüfusun sayısı ve önemi her geçen gün artmaktadır. Sosyal medya ile değişik kültürlerden olan bu bireylerin birbirleri ile iletişim kurmasına, dost olmasına yardımcı olur. Aslında bu dönem, fiziksel, kültürel ve psiko-sosyal

birçok değişikliğin meydana geldiği, bireyin çevre, ilişkiler, medya gibi birçok faktörden etkilendiği önemli bir periyodu kapsamaktadır (Erbil, 2006; Arıkan, 2013). Hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişiminin zirve noktasında bulunan ergen bulunduğu ortamlardan arkadaşlarından, yakınlarından ve ailesinden saygı görmek hem güçlü hem de fiziksel olarak iyi algılanmak istemektedir. Bu şekilde özgüvenini yukarıya taşıyabilen, olumlu beden algısına sahip olan erişkinler ilişkilerinde de daha girişken olur ve sosyal alanda hızla popüler hale gelirler (Yiğit, 2010; Sarıkaya, 2015; Singh, 2015; Karadamar, 2015). Aksi durumlarda ise ergen fiziğinden; kilosu, burnu, saçları ya da genelinden memnun değilse bunu bir kaygı unsuru haline getirip kendi içine de kapabilir (Öksüz, 2012). Bu dönemler bireyin sadece mental gelişimine değil aynı zamanda dış görünüşüne de en yüksek özeni gösterdiği zamanların başında gelir. Erişkinliğe adım atan kişi başarıyı kovalama konusunda en üst düzey motivasyona sahiptir. İyi giyinmek, toplum içerisinde örnek gösterilen olmak ve geleceğin parlaklığına inanmak bu dönemin hem ihtiyacı hem özelliğidir. Bunları yerine getirememesi ise eksiklik duygusu uyandırmaktadır.

Her geçen gün gelişen teknoloji sayesinde hayatımızda daha da çok yer kaplayan akıllı telefonlar ise sosyal medya kullanımını daha da arttırmaktadır. Üniversite çağında olup algıları son derece açık bireyler yayınlanan klipler, çevresindekilerin paylaşımı ve arkadaşlarının resimlerinden, görüntülerinden etkilenmeye son derece açıktır (Croll 2005). Ancak sosyal medya gerçek hayatı yansıtmadığı için ergen için kişinin fiziki görüntüsünden memnun olmaması ve sosyal görünüş kaygısı taşıması olası depresyona, anksiyeteye ve birçok ruhsal bozukluğa yol açabilmektedir (Aktaş ve ark., 2010; Markey, 2010; Silva et al., 2014; Barlas ve ark, 2014). Dış görünüşüne son derece önem veren ergen, sosyal medya uygulamaları olan instagram, facebook, snapcaht ve twitter'da pek çok bireyi son derece kusursuz ve bakımlı olarak görmekte kendisini bu kişilerle kıyaslamakta ve bu nedenle de sosyal fobi yaşamaktadır. Oysa ilginç olan konu aslında bu sosyal medya görüntülerinin pek çoğunun bir kısım yardımcı uygulamalar ve filtreler ile doğal haline göre çok daha iyi olmasıdır.

Sosyal medya bağımlılığının sebep olduğu çeşitli sosyolojik, psikolojik, fiziksel ve akademik sorunlar nedeniyle diğer madde bağımlılıkları kadar risk teşkil edeceği saptanmıştır (Batigun 2018). Depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında yapılan bazı araştırmalarda pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Batigun 2018). Yapılan bu çalışmalarla akıllı telefon ve internet bağımlılığının

kişiyi toplumdaki izole etmesi, depresyon, yalnızlaşma, sosyal ilişkilerde ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi birtakım sonuçlara yol açabileceği gözlemlenmiştir (Batigun 2018).

Tüm bu çalışma ve yayınlardaki bilgiler ışığında internet ve sosyal medya kullanımının başta gençler ve üniversite öğrencileri olmak üzere tüm toplumda yaygınlaştığı görülmektedir. Ancak sosyal medya denetimsiz bir platform olması nedeniyle yerleştirilen içerikler kişilerin gerçek dünyadaki durumlarını doğru yansıtmama eğilimindedir.

Bireylerin psikolojik, fizyolojik, bilişsel gelişiminin sağlıklı gelişebilmesi ve fiksasyona (saplantı) uğramaması için kişinin psikolojik ve öznel iyi oluşunun sağaltımına (tedavi) dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik bütünlüğünü etkileyen etmenlerle çalışılması önemli bir husustur. Bu etmenlerden biri olan sosyal medya bağımlılığı gibi diğer psikiyatrik rahatsızlıklara da sebep olacak diğer unsurlarla (sosyo-demografik değişkenler) çalışılmasının daha kapsayıcı olacağı düşünülmektedir. Bu noktalardan hareketle, bu araştırmanın problem cümlesi ‘‘Üniversite öğrencilerinde Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki var mıdır?’’ şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma; Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranacaktır;

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyi cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki var mıdır ?

Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonlar ve tabletler gelişen teknolojiyle birlikte kullanım alanlarının arttığı görülmektedir. Bazı kullanım alanları ise şu durumları kapsadığı saptanmıştır: İletişim, sağlık uygulamaları, akıllı ev sistemleri, güvenlik ve sosyal medya kullanımı vb. Bütün bu kullanım alanlarına bakıldığında üzerinde durulması gereken bir konu ise üniversite çağındaki psikososyal gelişimini tamamlamak üzere olan bireyin üzerinde sosyal medya uygulamaları yoluyla ortaya çıkabilecek iç ve dış denetim odaklı baskı ve streslerin yol açacağı depresyon ve anksiyete ve çeşitli psikiyatrik bozukluklardır (Çelik 2012). Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya da gördüğü fenomenler ya da yakın çevresindeki arkadaşlarının dış görünüşlerinin kendilerine göre daha iyi olduğunu bu yüzden kimse tarafından tercih edilmeyeceğini düşünebilmesi ile birlikte toplumsal karakterinin şekillenmesini tamamlamak üzere olan ergenlik döneminde ki bireyin, büyük düzeyde kötü etkileyebilmesi olası olmaktadır. (Ayaz 2013). Dış görüntü, üzerine kurulu olan bu dış denetim odağı baskısı kişinin kendini mümkün olduğunca izole edip depresyona girmesine neden olabilmektedir (Çelik 2012). Birey toplum içerisine karıştığında ya da arkadaşları ile birlikte olduğu zamanlarda çekilen resimlerde kendisine yaratmaya çalıştığı fiziksel imajın dışında görüntü vereceğini düşündüğünde birey kendisini toplumdan izole etmeye başlayabilmektedir (Ayaz 2013).

Psikiyatrik rahatsızlıklar yaşayan ve yaşama ihtimali olan üniversite öğrencilerinin önleme ve tedavi sürecinde yaşadığı rahatsızlığa neden olan bu etkenlerin belirlenmesi, hem genç erişkinlik çağında ki üniversite öğrencilerine hem de tüm kurumlarda çalışan ruh sağlığı çalışanlarına yardımcı olması açısından önemlidir.

Bu kapsamda bu araştırma doğrultusunda üniversitede okuyan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının fiziksel görünüşleri ile ilgisi ve bu durumdan kaynaklı olarak ilerleyen dönemde depresyon, anksiyete ve çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklar geliştirip geliştirmeyeceği konusunda literatüre katkı yapmak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma, araştırma da kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile sınırlıdır.
- Çalışma, pandemi şartlarından kaynaklı olarak çevrim-içi bir yöntemle örnekleme ulaşılma ile sınırlıdır.
- Çalışma 2021 yılında Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi'nde okuyan rastlantısal örnekleme yöntemi ile seçilmiş 350 öğrenciden toplanan veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşlerinin başka bireyler tarafından değerlendirilmesine dair hissettikleri duygudur (Ögel 2012).

Depresyon: Depresyonun kelime anlamına bakıldığında çökkün olma, üzüntülü hissetme, yaşama bağlılığın azalması ve sürekli bir melankoli hali olarak tanımlanmaktadır. (Liebermann 2002).

Sosyal Medya Bağımlılığı: İnsanların sosyal medyadan uzak kaldığında panik yaşamaları, strese girmeleri, güvensiz ve yalnız hissetmeleri olarak tanımlanmaktadır (Çiftçi 2018).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Üniversite Döneminde Sosyal ve Psikolojik Gelişim

Ergenlik psikolojik, sosyal ve fiziksel yönleriyle karmaşık bir süreci özetlemek için kullanılan geniş kapsamlı bir terimdir. Bu dönemde bireyin fiziksel gelişim ve karakterin olgunlaşma süresi yoğun olan özellikler olmasıyla birlikte diğer önemli konulardan bir tanesi de bireyin topluma uyum sağlaması için gerekli sosyal gelişimin olgunlaşma sürecini oluşturmaktadır (Adams, 1995). Ergenlik dönemi, toplum ve coğrafya ayrımı gözetmeksizin tüm insanlarda yaşanan bir dönem olmakla birlikte toplumsal farklılıklar, kültürler arası değişkenler nedeniyle ergenlik dönemindeki bireyin içinde yaşadığı kültürle birlikte ele almak gerekmektedir (Yavuzer, 2011).

Ergenlik dönemi okul ve eğitim kavramının yaygınlaşması ile birlikte oldukça kabul görmektedir. Bireyin yaşadığı dönemlerin ayrımı: İlköğretim ile çocukluğu, orta öğretim ile buluş çağını ve lise üniversite ile genç ergenliği kapsamaktadır(Canan 2010). Ergenliğin bir dönem olarak kabul edilmesi farklı statülerde eğitim kurumlarının yaygınlaşması, zorunlu hale gelmesi ile birlikte (Parman 2012). Bir diğer açıdan bakıldığında ise ergen mesleki eğitim-öğretimine devam eden bir toplumsal ögeden oluşmaktadır. Genel anlamda bir erişkinden farkı ise devam eden okuması nedeniyle ekonomik ve lojistik anlamlarda ailesine bağlı olmasıdır. Bir yandan ise hem okuyup hem de çalışan bireyler istisna olarak tutulmalıdır (Parman, 2012).

Zihinsel ve psikolojik anlamda ortaokul ve lise yıllarında başlayan iç görü zamanla kendini geliştirerek alışkanlıklar ve davranış biçimlerine dönüşebilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyin yaşlılarından farklı olarak sosyal, kültürel ve ekonomik çevreye sahip olması ile birlikte hem kendini hem de dış dünyayı algılayışı da farklılık gösterebilmektedir (Canoğulları 2014). Sosyal duyarlılığın, etik ve ahlaki değerlerin gelişimi ergenlik olan bu dönemde tamamlanmaktadır. Bu kapsamda cinsel olgunluğa ulaşma ve duygusal profil de ergenlik periyodunun şekillendirdiği davranışsal özellikleri oluşturmaktadır(Canan 2010). Üniversite dönemi ise orta öğrenim çağına göre bireyin daha bağımsız hareket etme imkânı bulduğu, salt eğitimsel faaliyetlere değil sosyal iletişime de zaman ayıracağı daha konforlu bir

dönemi işaret etmektedir. Bu nedenle üniversite hayatı kişinin gelişiminde son derece önemli bir dönemi kapsamaktadır (Canoğulları 2014). Bu dönemin bir diğer kriteri ise: Kişinin ailevi durumu ve ebeveynlerinin beklentilerinden oluşmaktadır. Bazı ailelerde yetişkin olan çocuğun ailenin sorumluluğunu üzerine alması beklenirken, bazı durumlarda ise yüksek lisans ve daha iyi bir kariyer imkânı hazırlıklarının devam süreci yaşanmaktadır. Kısaca beklentiler imkanlar dahilinde sınırlanmaktadır (Batugün 2018).

Ergenlik döneminden sonra üniversite çağındaki genç erişkinlerde de fiziksel görünüşün iyi olması, toplum ve çevresi tarafından beğenilme arzusu ön planda olabilmektedir. Ortaokul ve lise dönemi boyunca başlayan fiziksel değişimlerin tamamlanma noktasına gelmesi ile birlikte ergen bireyin değişimi tamamlamakta olup bedenini de tanımıştır (Çevik 2013). Birey dış ortama çıkarken kendine öz bakımına özen göstermesi ile iyi giyinmesi, ayna karşısında vakit geçirmesi, kıyafetlerini seçmesi bu dönemin özelliklerini oluşturmaktadır. (Yavuzer, 2011).

Bu dönemdeki birey rol model alınan, değer verilen, başarılı birey olma arzusunun yanı sıra bir de insanların takdir ettiği mükemmel insan olma isteği ile bireyin duygularını gizlemesine, davranışlarını sınırlamasına kendini izole etmesine neden olabilmektedir (Eşer 2005). Bireyin savunma mekanizmasını kullanarak bastırıldığı davranış ve duygular genellikle korku, kıskançlık, öfke gibi duygulardan oluşmaktadır. Bu dönemde gözlemlenen agresifliğin altında ise ergen bireyin sosyal çevresine duyduğu tepki ve ilgi ihtiyacını yansıtması yatabilmektedir (Yavuzer, 2011).

Bu dönemdeki genç erişkinlerin agresyon seviyesinin yüksek olabildiğine tanık olunmaktadır. Bu duruma sebep olan bazı etkenler: Eleştirilmeyi kaldıracak olgunluğa sahip olmamaları, yaşadıkları çıkmazlar ya da başarısızlıklar nedeniyle hayal kırıklığına uğramaları olarak görülmektedir. Bunların sonucunda ise duyguları ile başa çıkamadıkları zamanlarda bunun öfke şeklinde dışa vurduğu görülebilmektedir (Işın 2015). Toplum içerisinde genç erişkinlerin yaşlılarına göre kendilerini fiziksel açıdan eksik hissetmeleri halinde bir anda öfke, derin bir mutsuzluk ve özgüven kaybı yaşamaları olası olabilmektedir. Bu bireylerin ruh sağlığını tehdit edecek en büyük tehlikelerden bir tanesi sürekli olumsuz ve negatif düşünce tarzları nedeniyle depresyona girme eğiliminde olmalarıdır (Morgan, 1991).

Karamsarlık, kişinin idealize ettiği arzuları ve hayalleri ile sahip oldukları ve gerçekleştirdikleri arasında büyük bir fark olması durumunda bu dönemin en sıkıntı

veren duyguları arasında görülmektedir. Bu duruma örnek olarak: Kişinin gerçek yaşamında sahip olduğu imkanlarla aynı toplumda yaşadığı diğer bireylerin imkanlarını karşılaştırıp kendini eksik hissetmesi ile özgüveninin sarsılabilmesidir (Işın 2015).

Ergen bireyin içinde bulunduğu döneme has olarak ortak duygu, düşünce ve davranışlarını şöyle özetlenebilmektedir: coşkun duygular, çabuk kurulan ve çabuk dağılabilen ilişkiler, ilgi çekip sivrilmeye ve onay gören bir rol sahibi olabilme vb. (Köknel,1999).

Ergenlik dönemindeki bireyde; yalnız kalma isteğine karşı bir gruba dahil olma hevesi, karamsarlığa karşı coşkun hayal dünyası gibi bazı iç çatışmalar gözlemlenebilmektedir. Ergenin bu duyuşal dünyasını şekillendiren unsurlar arasında: Sağlık durumu, cinsiyet, zekâ kapasitesi ve sosyal olarak kabul edilme bulunmaktadır (Yavuzer, 2011).

Tüm bu bilgilerin ışığında üniversite çağına gelmiş, ergenlikten erişkinliğe geçmiş bir bireyde saygınlık kazanma ve toplumda statü sahibi olma gereksinimi büyük bir ihtiyaç olduğu gibi da diğer yandan da bireyin uç duygu, düşünce ve davranışı toplumsal uyumun bozulmasıyla dengesizliklere neden olabilmektedir (İşsever 2016). Henüz iş hayatına atılmamış birey, bu ihtiyaçlarının doğması ile birlikte çalkantılı ve sorunlu geçebilecek bir gençlik çağındaki dengelerin hassasiyetini açıkça ortaya koyabilmektedir. Bu çelişkileri kendi içinde yaşayan genç bireyin hayatın zor bir kavram olduğunu düşünmesi ile birlikte bir yandan da gençliğin ona verdiklerini de aynı zamanda tatmaktadır. Kısaca ergenlik dönemi her zaman sorunlu ve atlatılması zor bir periyod olarak düşünölmektedir. iyi ve kötünün, olumlu ve olumsuzun aynı anda yaşanıyor olması her bireyin bu çalkantıları kolaylıkla atlabileceğı anlamına gelmemektedir (İşsever 2016).

Üniversite dönemi bir açıdan kişinin kendi değerlerini, kendi yaşam tarzını belirlemeye başladığı geleceğini büyük ölçüde şekillendiren bir dönemden oluşmaktadır (Dinçer 2008). Bu kapsamda bu dönem kimlik ve kişiliğın ortaya çıktığı yaş aralığından oluşmaktadır. Buradaki bir önemli konu da ergenlerin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel farklılıkların onun değer yargılarını etkileyip, görüşlerinin değişmesinde toplumsal bir rol oynadığıdır (Dinçer 2008). Bu dönemler bireyin sadece mental gelişimine değil aynı zamanda dış görünüşüne ve öz bakımına da en yüksek özeni gösterdiği zamanların başında gelmektedir. Bu dönemde erişkinliğe yeni adım atan kişi başarıyı kovalama konusunda en üst düzey

motivasyona sahip olabilmektedir. İyi giyinmek, toplum içerisinde örnek gösterilen olmak ve geleceğin güzel olacağına inanmak bu dönemin hem ihtiyacı hem özelliğini oluşturmaktadır. Bu durumları yerine getirememesi ise birlikte yetersizlik duygusu uyandırabilmektedir (Eşer 2005).

Üniversitelerin toplumun çeşitli kesimlerinden olan bireyleri bulundurduğu göz önünde bulundurulduğunda toplumda yaşanan sıkıntı ve streslerin hem kampüste hem de bireysel olarak ergen bireyde artan ya da azalan şekilde farklı ölçeklerde yaşanabileceği gözlemlenmiştir. (Sarafino, 1994)

Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziki görünüşlerinin başka bireyler tarafından değerlendirilmesine dair hissettikleri duygudan oluşmaktadır (Hart, Leary, Rejeski 1989). Ergen bireyin ya da erişkin bireyin başka bireylerin karşına çıktığı durumlar onlar için kendini kanıtlama, karşısındakini etkileme için önemli bir fırsattan oluşabilmektedir. Bu durumun yanı sıra bu aşama sırasında bireyin kendisine olan inancı ve güvenindeki olası dalgalanmalar nedeniyle yaşadığı kaygı, kendini yetersiz bulması gibi konular değerlendirilmektedir (Çınar ve Keskin2015).

İnsanların buldukları ortamlarda karşısındakiler tarafından çekici bulunmak, ilgi odağı olmak ve iyi izlenimler bırakmak gibi amaçları bulunabilmektedir. Bu durum benlik sunumu ya da izlenim yönetimi olarak ifade edilmektedir (Mülazımoğlu ve Ballı 2014). Aksi durumlarda ergenin toplumsal durumlarda negatif bir etki bırakacağını düşünerek kaygı içine girmesi, diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildikleri konusunda endişe taşımaları nedeniyle hayal kırıklığı hissedebilmektedir. Kısaca tüm bu anlatılanlardan yola çıkıldığında sosyal kaygı ile bireyin kendilik değeri, önemi ve kendine duyduğu saygı arasında bir ilişkinin olduğu çıkarımı yapılabilmektedir (Mülazımoğlu ve Ballı 2014).

Bireyler kendi dış görünüşünden memnun olmayan olmadığı takdirde, benlik saygıları daha düşük, karamsar, depresif, kendine güveni olmayan kişilik özelliklerine sahip olabilmektedir. Yeteneklerini ortaya çıkarabilme, kendini değerli, önemli hissetme, başarıya duygusu, toplum önünde beğenilir olma, kabul görme, kendi bedensel özelliklerini benimseme, kendi benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenleri oluşturmaktadır. Fiziksel görünüşünden hoşnut

olan bireyler ise; sosyal hayatında daha aktif, kendine güvенеbilen, benlik saygıları yüksek bireyler olabilmektedir (Çınar ve Keskin, 2015).

Fiziksel görünüş kaygısını etkileyen faktörlere bakıldığında aşağıdaki konular başta gelmektedir (Selfhout 2009):

- a. kişilik özellikleri (yaş, cinsiyet, kilo),
- b. fiziksel olarak aktif olup olmaması
- c. sosyal ve kültürel düzey
- c. kişinin içinde bulunduğu çevre
- d. kişinin içinde bulunduğu ekonomik durum
- e. kişinin çevresinin içinde bulunduğu ekonomik durum
- f. kişinin kendini fiziksel olarak beğenmesi ya da beğenmemesi

Ergenlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı

Ergenlik dönemi çok çeşitli değişkenlerin ve dengesizliklerin içinden geçildiği bir dönemden oluşmaktadır (Young 1999). İstenilen düzeyde olamama kaygısı; bireylerde düşük benlik saygısının oluşması, sosyal izolasyonun artması, sosyal iletişim becerilerinin zayıflığı ve akademik alanda istenen başarıyı gösterememe şeklinde karşısına çıkabilmektedir. Ergenliğin ilk dönemlerinde giyim ve kıyafetler konusunda da uç bir tarz benimsenmesi, toplum içinde ilgi çeken, farklı olan üzerine gidilmesi gibi bir yaklaşım söz konusu olmaktadır (Young 1998). Başta ebeveynleri ve ailesi olmak üzere etrafındakilerden daha farklı olan modelleri seçmek ya da daha dikkat çekici, parlak renkler tercih etmesi sık rastlanmaktadır. Ancak güncel akımlar incelendiğinde sadece siyah ve gri gibi renklere odaklanan farklı bir yaklaşım da söz konusu olarak bulunmaktadır. Beğeni olarak ilgi kazanmak adına ergenler bu dönemlerinde bedenlerini dikkatle inceler ve fiziksel olarak görünüşlerine oldukça önem vermektedirler (Young 1999).

Dış görünüme bu kadar önem vermek ergen bireyin güvensizlik içerisinde oluşunu da beraberinde getirmektedir Fiziki görünüşündeki küçük kusurların dahil olması ile birlikte ergenlik çağındaki bireyin son derece kırılgan olup içine kapanmasına neden olabilmektedir (Shaw 2002). Dış dünyaya açılıp sosyalleşmeye uğraşan ergen, diğer bireyler tarafından da takdir edilmeye yoğun bir ihtiyaç duymakta olup ve eğer bu ihtiyacı karşılanırsa ruh hali, motivasyonu pozitif yönde

seyredebilmektedir. Tam tersi durumlarda ise endişe ve öfke baskın hale gelebilmektedir (Akdeniz, 2007).

Sosyal Karşılaştırma Kavramı ve Kuramı

Sosyal Karşılaştırma Kuramı, basit bir içgüdüsel davranışı temel almaktadır. İlk olarak 1950'li yıllarda ortaya çıkmış ve sonrasında devam etmiştir (Tahiroğlu 2008). Bu kuramın temelinde bireylerin kendilerini değerlendirmeleri, yeteneklerini, sahip oldukları özellikleri nasıl anlamlandırdıkları yatmaktadır. Kişi bir konu, bir alan, bir nitelik ya da yetenek alanında ne düzeyde olduğunu bilmiyor ve bunu ölçebileceği analitik bir ölçeğe ulaşamıyor, bir veri ortaya koyamıyorsa bu durumda kendini başkaları ile karşılaştırma yoluna gidebilmektedir (Tahiroğlu 2008).

Bu davranış modeli sosyal karşılaştırma kuramının özünü oluşturmaktadır (Taylor, 2007). İlk olarak 1954 yılında Leon Festinger tarafından dile getirilmiştir. Festinger, bireylerin bu karşılaştırmayı yaparken kendilerine benzer ve eş durumda tanıdıklarını seçmeyi tercih ettiklerini öne sürmüştür. Bu kapsamlarda basit bir mantık algoritması şeklinde incelendiğinde kişinin yakın çevresinde bulunan aile, okul, arkadaş, sosyal çevre, yaşadığı şehir, kasabada bulunan ulaşabildiği ile iletişim halinde olmasıdır. Uzak coğrafyalarda bulunan, ünlü, başarılı ya da zengin karakterlerle kıyaslamaya girmek daha istisnai bir durumu oluşturmaktadır (Taylor, 2007).

Bu davranış tarzı tek bir seferlik bir galibiyet ya da mağlubiyet yaklaşımı şeklinde değil, sürekli devam eden düşünceler şeklindedir. Bu nedenle de sosyal karşılaştırma denilen olgu, başroldeki kahramanlarının sık sık değiştiği, bir süreçten oluşmaktadır (Teközel, 2007).

Sosyal karşılaştırma da net ve doğru sonuçlara ulaşabilmesinde bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerinin objektif olması da önemli olabilmektedir (Yemez 1998). Sosyal ve kültürel faktörlerin de etkisi göz önüne alınarak düşünüldüğünde kişilerin etrafındaki diğer kişilere göre yaptıkları sosyal karşılaştırma sonuçlarının gerçekçi olması mümkün olmamaktadır. Birey burada değerlendirme yaparken kendinin olumlu yönlerini düşünüp benmerkezci bir yaklaşımda bulunabileceği gibi tam tersi durum da geçerli olabilmektedir (Goethals ve Darley, 1987; Klein, 1997; Wood ve Wilson, 2003).

Bu alanda üniversite öğrencileri ile yapılmış iki önemli çalışma incelendiğinde şu görüşlere varıldığı görülmüştür. Üniversite okuyan öğrencilerin sosyal beceri memnuniyeti ile beden memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet farkına dayandırılarak incelendiğinde; kızların beden memnuniyetinin erkeklerden daha düşük olduğu buna karşın sosyal becerilerinin daha yüksek seviyede bulunduğu görülmüştür (Kalafat ve Kıncal 2008). Üniversite öğrencileri üzerine yurt dışında yapılan bir çalışmada fiziksel benlik saygısı, benlik saygısı, beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; erkek ve kadın öğrencilerde düşük beden kitle indeksi puanlarının yüksek fiziksel benlik saygısı ve yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğunu, fiziksel benlik saygısı ve benlik saygısı arasında da ilişki bulunduğu gösterilmiştir. Diğer yandan, erkeklerin benlik saygısının ve fiziksel benlik saygısının kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu gösterilmiştir (Pilafova, Angelone, Bledsoe 2007).

Depresyon

Depresif bozukluklar duygu durum bozuklukları arasında geçen hastalıkların başında gelmektedir. Haftalar, aylar hatta yıllar ile ifade edilen bir tedavi sürelerinin gözlemlendiği son derece ağır ve tehlikeli bir hastalıktır (Liebermann 2002). Depresyonun kelime anlamına bakıldığında çökkün olma, üzüntülü hissetme, yaşama bağlılığın azalması ve sürekli bir melankoli hali olarak tanımlanmaktadır. Birey sürekli olumsuz düşünceler içine girerek, negatif bir algı içinde yaşayarak günlük aktivitelere ve hayata karşı düşük motivasyon içinde yaşamasını ifade etmektedir. (Liebermann 2002). Depresyonun bir diğer kötü durumu da sürekli devam ediyor olmasıdır. Toplumsal şartlardan etkilenmeyi de göz önüne alındığında yaşam boyu görülme sıklığı %1.5 ile %19 arası değişmektedir. Depresyon kronik bir hastalıktır ve kişinin yaşam kalitesinde bozulmanın yanı sıra güncel aktivitelere alıkoyma, yeti yitimine neden olmaktadır. Tüm tıbbi hastalıklar içerisinde yeti yitimi açısından 4. Sırada yer alır ve kronik hastalıklar içerisinde en sık görülenlerinden biridir (Doksat 2004).

Kişi daha önce zevk aldığı aktivite ve etkinliklerden uzaklaşır, hiçbir şeyden zevk alamamaya başlar ve bunun sonucunda da çökkünlük, karamsarlıkla birlikte kederli bir ruh hali tablosu oluşur. Bireyin yaşadığı depresif duygularla birlikte ortaya çıkan enerji azlığı, psikomotor fonksiyonlarda yavaşlama, bilişsel (kognitif)

fonksiyonların bozulması ve fiziksel aktivite kaybı ile sonuçlanmaktadır (Yılmaz 2004).

Depresyon bazen tek bir atak, bazen de yineleyici ataklar şeklinde kendini gösterebilmektedir. Nöbet ya da nöbetleri atlatan kişinin bir daha böyle bir tablo ile karşılaşmayacağını düşünmesi gerçekçi bir düşünceyi ifade etmemektedir. Her 3 hastadan birisinde depresif ataklar tüm yaşamı boyunca devam edebilmektedir (Semerci 2011). Depresyon kadınlarda erkeklere göre 2 kata daha fazla gözlenmektedir ve her 4 kadından biri ya da her 8 erkekten biri yaşamı boyunca bir depresif atak ya da dönem yaşamaktadır (Semerci 2011). Depresyonun tanınmasında tüm dünyada yaygın olarak kullanılan kavram Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından oluşturulmuş DSM-IV kriterleridir (American Psychiatric Association APA 2000).

Depresyon hastalarında gözlenen psikolojik klinik bulguları kısaca özetlenmesi gerekirse (American Psychiatric Association APA 2000):

1. Çökkün duygu durum tablosu
2. İlgi azlığı ve anhedoni
3. Anksiyete
4. Affektif bozukluklar
5. Bilişsel (kognitif) bozukluklar
6. Suçluluk değersizlik hissi
7. Negatif düşünceler
8. Umutsuzluk
9. Karasızlık
10. Obsesif yönler
11. Algı bozukluğu sayılabilir. (American Psychiatric Association APA 2000)

Depresyon hastalarında gözlenen fiziksel klinik bulguları kısaca özetlemek gerekirse (American Psychiatric Association APA 2000):

1. Enerji azlığı
2. Uyku bozukluğu (%85 vakada azalma, %15 vakada artış)
3. Cinsel isteksizlik
4. İştah bozukluğu (%85 vakada azalma, %15 vakada artış) görülebilir.

Depresyon hastalarında gözlenen davranışsal klinik bulguları kısaca özetlemek gerekirse:

1. Psiko-motor ajitasyon

2. Psiko-motor retardasyon

Depresyonda merkezi sinir sisteminde serotonin başta olmak üzere bir miktar da dopamin azalması olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda geliştirilen tedavilerde bu iki biyolojik aminin konsantrasyonunu yükseltmek üzerine kuruludur (Öztürk 2004).

Depresyonun başlangıcı bir anda değil ancak haftalar aylar süren bir prodromal dönemi takiben olabilmektedir (planet 2005). Bu hastaların üçte biri yaşamları boyunca bir kez hastaneye yatarken büyük bir çoğunluğunda yineleyen yatışlar görülmektedir. Ortalama hastaneye yatış süresi de 5.4 ay olup hastaların dörtte birinde 11 ayın üzerine çıkmaktadır. Kısaca depresyon hayatı tehdit eden, kronik ve sık görülen bir hastalıktır (Planet 2005). Özellikle kişilik yapısının oturmaya başladığı, hormonal dengenin dinamik olarak değiştiği ergenlik çağında depresyon tedavi edilmesi gereken ciddi bir sağlık sorunu olarak önceliğini korumaktadır (Planet 2005).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Güncel hayatta bankacılık işlemleri, vergi ödeme, alışveriş, bilgi alma gibi bir çok alanda internet hayatın doğal akışı içerisinde yer almaktadır. Akıllı telefonlar ve tabletler aracılığı ile sosyal medya kullanımı ise önemli bir şekilde konumlanmaktadır (Batıgün 2018). Uygulamalar yoluyla bilgisayar tarayıcılarından daha kolay girilen instagram, facebook, twitter, snapchat ve tiktok gibi programların kullanımı kişilerin saatlerini telefon ve tablet başında geçirdiğini göstermektedir. Eklenen yeni sosyal medya uygulamalarının ise bu karmaşayı artırdığı saptanmıştır (Batıgün 2018). Konu ele alındığında gerçek hayat ve sanal dünya arasında keskin bir ayrımın yapılmasının gerekliliği görülmektedir. Bu alanda yapılan pek çok çalışmaya bakıldığında internetin sağladıklarını olumlu yönde kullanan çocuklar ve gençlerin hızlarını kontrol etmelerine, deneyimlerini aktarmalarına ve bilgi edinirken okuma, yazma gibi pek çok kabiliyeti kullanmalarına yardımcı olur. Kontrolsüz internet kullanımı ise çocuğun veya gencin bedensel gelişimi, bilişsel ve psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkilemekte olduğu saptanmıştır (Ofir 2012).

Daha önce Young 2016'da internet bağımlılığını, bireyin mesleki, akademik ve sosyal hayat gibi alanlarda problemlere neden olmasından dolayı alkol ve madde bağımlılıklarına benzetmiştir. Young internet bağımlılığını davranışsal ve bilişsel

belirtilerden oluşmuş, bireyi bir çok alanda zora sokan bir sendrom olarak tanımlamıştır (Liu Yi 2016).

Sosyal medyanın bu kadar popüler olmasının nedenleri incelendiğinde kullanımının ek bir uzmanlık gerektirmemesi, bir telefon ile dünyaya açılan kapı haline gelmesi ve kişinin telefonunu sürekli yanında taşıdığı düşünüldüğünde ise her an kullanım imkânı sunması gibi sıralanabilmektedir (Hajli, 2013).

Sosyal medyanın yaygınlaşmasında önemli bir etken de uygulamaların ücretsiz olması ve bu durumun sonucunda herkes tarafından kullanılabilmesidir. Bu uygulamalar sofistike cihazlara da ihtiyaç duymamaktadır. Sosyal medya platformları üzerinden kurulan ilişkilerin devamlı, sürdürülebilir olması da bir diğer önemli konuyu oluşturmaktadır. Bireyler sosyal medya uygulamaları üzerinden iletişime geçmekte, birbirlerinin telefon numaralarını alabilmekte ve birbirleriyle buluşabilmektedir (Göker ve Keskin,2015).

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur” (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı gelişen kişilerin telefonları, tabletleri her an yanlarında olmaktadır. Bir sorunla karşılaşma ihtimaline karşı sosyal medya bağımlılığı olan çoğu bireyin yedek cihazlar bulundurduğu saptanmıştır. Uygulamalara bakıldığında paylaşım yapan herkesin mükemmel yakın profil olması bir diğer sosyolojik sorunu temsil etmektedir. Yardımcı filtreler kullanılarak insanlar kendilerini fiziksel olarak da kusursuz gösterme becerisine sahip olabilmektedir. Gerçeklikten uzaklaşan bu görüntüler diğer takipçiler üzerinde aldatıcı bir platform ortaya çıkartmaktadır ve sosyal medyaya olan bağımlılığı da artırmaktadır (Batıgün 2018). Sosyal medya sadece bu tip paylaşımlara değil aynı zamanda dini, siyasi, spor gibi pek çok alanda da gruplar oluşmasına uygun bir ortam sağlamaktadır. Hatta bir ileri aşamada bu grupların kutuplaşmaya gittiği de sık sık görülmektedir. Kısaca sosyal medya bağımlılığını sadece kişiler üzerinde değil bir spor takımı, dini ya da siyasi inanca karşı da gelişebilecek bir olgu olarak geniş kapsamlı ele alınmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Tüm bu değişkenler dikkate alındığında sosyal medyanın çekim alanı oluşturabilen, her yaşa ve ilgi alanına hitap edebilen büyük bir platformlar grubu olduğu görülmektedir (Kuss 2011). Sosyal medya sadece kişisel özelliklerini

sergilemek için değil aynı zamanda eğlenmek, partner bulmak, kendi ile benzer ya da karşıt etkileşim grupları ile iletişime geçmek için kullanılabilir. Dinamik, akışı sürekli yenilenen ve güncelliğini kaybetmeyen pek çok alanda gündemi belirleyebilen bir mecra olduğu saptanmıştır (Kuss 2011).

Yukarıda adı geçen uygulamaların kullanıcıyı yönlendiren, etkileyen ve dış denetim odağı kapsamında ortak zorlayıcı yönleri bulunmaktadır. Sosyal medyada kişiler kendini daha zengin, daha güzel yakışıklı ve her konuda başarılı olarak göstermeye çalışıp, kusursuz bir algı yaratma çabasıdadır (Liu Yi 2016). Hatta bunu destekleyen uygulama yardımcıları da geliştirilmiş ve kullanıcılar paylaşımlarında kendilerini daha ince, daha pürüzsüz cilde sahip, daha uzun gösterme imkanına sahip olmuştur. Burada üç farklı mekanizma üniversite çağındaki bireylerde depresyon ve diğer anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Social Blogs Platform 2020).

Üniversiteli ergenin kendisini yetersiz hissetmesi: Kampüsünde, sınıfında ve yakın çevresindeki arkadaşlarını sosyal medyada takip eden öğrenci onların sürekli güzel yerlerde yeme içme faaliyetlerinde bulunduğunu görmesi, alışveriş görüntülerini izlemesi onun üzerinde de benzer davranışlarda bulunma baskısı yaratabilmektedir (Ünal 2019). Bu durumda imkanlarının olması ya da olmaması ergenin depresyona girmesi, yapamadığı şeyler yüzünden kendisini eksik ve kötü hissetmesine neden olabilmektedir (Ünal 2019). Daha kapsamlı incelendiğinde tatillere giden, ailesi tarafından araba alınan profillerin olması ve bunun sosyal medyada bir popülerite, ilgi yaratma amacıyla kullanılması imkanları olmayan üniversiteli genç erişkinler için içine kapanma, topluma küsme ya da isyankâr olma gibi noktalara gidebilmektedir (Schurgin 2011). Bu sosyal durum sadece üniversiteli ergenlere değil toplumun tüm fertlerinde de görülmektedir. Asgari ücretle çalışan bir kişinin maaşının 4-5 katı tutarında telefonu alabilmek için kredi çekmesi ve 2-3 yıl bu krediyi ödeyerek kendisini hem ekonomik açıdan zora sokması hem de strese girmesi bu konuya verilebilecek sık rastlanan somut örnekler arasında yer almaktadır (Batugün 2018)

Üniversiteli ergenin fiziksel olarak kendini beğenmemesi: Sık görülen bir başka sorun da bireyin fiziksel görünümünden rahatsız olmasıdır (Şenormancı 2014). Sosyal medya da gördüğü fenomenler ya da yakın çevresindeki arkadaşlarının dış görünüşlerinin kendisine göre daha iyi olduğunu bu yüzden kimse tarafından tercih edilmeyeceğini düşünmesini toplumsal karakteri şekillenmesini tamamlamak üzere

olan ergeni son derece kötü etkileyebilmektedir (Şenormancı 2011). Çeşitli yardımcı uygulamalarla fiziksel profilini istediği yönde manipüle etmeye çalışan bireyin toplum içine çıkıldığında gerçeğin ortaya çıkacağını bilmesi huzursuzluk yaratmaktadır. (Batugün 2018). Dış görüntü, genellikle kilo üzerine kurulu olan bu dış denetim odağı baskısı kişinin kendini izole edip depresyona girmesine neden olabilmektedir. Toplum içerisinde her görüldüğünde ya da arkadaşları ile birlikte olduğu her an çekilen resimlerde kendisine yaratmaya çalıştığı fiziksel imajın dışında görüntü vereceğini bilen ergen kendisini toplumdan izole etmeye başlayabilmektedir (Ünal 2019) .

Sosyal medya ve telefon bağımlısı olan ergenin tüm zamanını buna ayırması: Üçüncü bir profil olan bu sorun ergen bireyin kesintisiz bir şekilde çevirim içi olarak, çevresinin yayınladığı hiçbir durumu kaçırmama arzusunun obsesyona dönüşmesi olarak tanımlanabilmektedir (Liu Yi 2016). Kişi kendi ekonomik düzeyi ya da fiziki durumundan bağımsız olarak tanıdıklarının, sınıf arkadaşlarının neler yaptığı ile ilgilenmektedir ve sürekli akıllı telefon kullanmaktadır. Bu bireyler sürekli internete bağlı kalma zorunluluğu hissedebilmektedir ya da yüksek internet paketi tarifeleri alarak kendilerini güvende hissetme yoluna gidebilmektedir (Liu Yi 2016). Genellikle tüm uygulamaların eşlenmiş olduğu ikinci bir yedek telefonları bulunmaktadır. Bir sorun durumunda yedek cihaz her an kullanıma hazır bulunmaktadır. Sürekli küçük bir ekrana bakma ihtiyacı hisseden bu kişilerde ek olarak migren, epilepsi, göz bozuklukları gibi hastalıkların gelişme sıklığı da topluma göre daha fazla olmaktadır(Ofir 2012). Derste, otobüste, sinemada, gece yarısı uykudan uyandığında akıllı telefonuna bakan bu kişilerde zaman geçtikçe öz bakımının azalması, artan toplumsal izolasyon, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluklar da görülmektedir. (Batugün 2018)

İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencileri üzerine yurt dışında yapılan bir çalışmada fiziksel benlik saygısı, benlik saygısı, beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; erkek ve kadın öğrencilerde düşük beden kitle indeksi puanlarının yüksek fiziksel benlik saygısı ve yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğunu, fiziksel benlik saygısı ve benlik saygısı arasında da ilişki bulunduğunu gösterilmiştir. Diğer

yandan, erkeklerin benlik saygısının ve fiziksel benlik saygısının kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu gösterilmiştir (Pilafova, Angelone, Bledsoe 2007).

Üniversite okuyan öğrencilerin beden hoşnutluk düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet farkına dayandırılarak incelendiğinde; kızların beden memnuniyetinin erkeklerden daha düşük olduğu buna karşın sosyal becerilerinin daha yüksek seviyede bulunduğu görülmüştür (Kalafat ve Kıncal 2008).

Seki (2014), Konya’da öğrenim gören ergenlerle yaptığı bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının değerler açısından incelenmesi için bir araştırmada bulunmuştur. Ergen bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ölçeğine bakıldığında kendinin önemli gördüğü kişilerle ilişkilerinde doyum , aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu, olumlu düşünce ve duygular arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

Ünal (2015), İstanbul’daki üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada yaptığı sosyal medya bağımlılığını ölçmeye yönelik güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı geliştirmiştir. Öğrencilerin sosyal medyaya olan bağımlılığının araştırılması çağın sorunu olduğunu belirterek önemini vurgulamış ve bu öğrencilerin sosyal medyaya olan bağımlılığını araştırmıştır. Araştırmaya bakıldığında önemli pek çok sonuca ulaştığını dile getirmiştir. Sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre yapılan karşılaştırmasında, erkeklerin sosyal medya ile çatışma içinde olduğu, olumsuz etkilendiği görülmüştür. Kadınların ise sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği, sosyal medyadan daha fazla duygusal olarak destek aldığı ortaya çıkmıştır. Sosyal medyanın günlük kullanım süresi, yaş, ne zamandır kullandığı gibi pek çok farklılıklar tespit edilmiştir.

Gül (2016) , öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmaları ile ilişkilerinin bulunup bulunmadığı konusunda bir incelemede bulunmuştur. Bulgular sonucunda ergenlik dönemindeki bireylerin kendilik algıları yani kendini sevmesi olumsuz yönde ise sosyal görünüş kaygı seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda kendilik algıları olumlu ise sosyal görünüş kaygı seviyelerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer sonuçta ise kişinin hem kendi davranış örüntüleri hem de başkalarının davranışlarına bakıldığında yüksek beklentileri olan ve gerçek dışı ilişki beklenti düzeyinin, erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ülkü (2017), İstanbul ilinde 18-30 yaş arası gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki durumuna bakmış ve toplumsal cinsiyet açısından

bir incelemede bulunmuştur. Araştırmasında kadınların anksiyete ve sosyal kaçınma düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Erkeklerin ise sosyal görünüş kaygı düzeyi kadınlardan yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda çalışmayan kişilerde ve eğitim seviyesi yüksek kişilerde sosyal kaçınma düzeyinin yüksek olduğu da görülmüştür. Araştırmanın bu sonuçlarına göre, sosyal görünüş kaygısının artmasıyla sosyal kaçınma puanını ve bireylerdeki anksiyete düzeyini arttırdığı; erkeksilik ve kadınsılık puanlarının artmasının ise, sosyal görünüş anksiyetesini azalttığı sonucuna varmıştır.

Ataş (2018), Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında olan ilişkinin incelenmesi için 180 lise öğrencisine uyguladığı çeşitli formlarla bazı sonuçlara varmıştır. Bu sonuçta sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Kadınların sosyal görünüş Kaygısı ölçeği puanının erkeklerle göre daha yüksek anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı ve okul değişkeni arasında yine anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ünlü (2018), 18-24 yaş aralığındaki sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlamlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Arasındaki bu ilişkiyi gelir değişkenleri ve cinsiyet açısından da değerlendirme yaparak bazı sonuçlara ulaşmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin cinsiyete göre karşılaştırılmasını yaptığında kadınların bağımlılık puanları erkeklerin bağımlılık puanından daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Şeker (2018), İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireylerle sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki bağlantının incelenmesi amacıyla bir çalışmada bulunmuştur. Yapılan araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyine bakıldığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığını yaşa göre değerlendirdiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. 21 yaş ve altı bireylerin sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir.

Karaçor (2018), Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında 151 öğrenciye uyguladığı demografik bilgiler formunun içinde internet kullanımı, akıllı telefon ve bağımlılık yaşama durumu ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Araştırma

sonucunda internet bağımlılığının bazı durumlarla birlikte farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu durumlar ise medeni durum, cinsiyet, sosyal medya ve akıllı telefon kullanım süresi gibidir. Depresyonun ise evli ve bekar olma duruma göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Çarkçı (2019), Ankara ilinde vakıf üniversitesinde okuyan Üniversite öğrencileriyle yaptığı sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi adı altında bir araştırmada bulunmuştur. Sonuçlara bakıldığında şu durum ortaya çıkmıştır. Bireylerin akademik başarı düzeyi arttıkça sosyal bağımlılık seviyesinin azaldığı görülmektedir. Yalnızlık düzeyi açısından ele alındığında ise ortalamaların istatistiksel olarak farklı çıkmadığı görülmüştür. Vücut algısında ise akademik başarı artış gösterdikçe pozitif yöne doğru bir artış olduğu görülmektedir. Bulgulara genel olarak bakılıp bütünüyle incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı, vücut algısı ve yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Çil (2020), Denizli ilinde Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisini sosyo-demografik değişkenler açısından incelemiştir. Bu incelemesinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bekarların evlilere göre ve erkeklerin kadınlara göre sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna varmıştır.

Erdoğan (2020), sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişki konusunda bir araştırmada bulunmuştur. Yapılan analizlerle birlikte araştırmanın alt boyutlarından olan sanal iletişim ve sanal tolerans oranları artış gösterdikçe bireylerin iletişim becerilerinde azalma olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı oranlarına bakıldığında ise artış olduğu sonucuna varmıştır. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı oranı arttıkça kendini açma, kendini anlama ve beden dili kullanım oranlarında azalmanın olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve beden dili kullanımı erkeklere göre kıyaslandığında kadınlarda bu durumun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde diğer eğitim durumlarına kıyasla sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş anksiyetesinin daha yüksek olduğu da görülmüştür.

Aksoy (2020) , günümüzde sosyal medyanın pek çok alanda insanların hayatlarına dahil olduğunu belirterek üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaygı ve kişisel iyi oluş konusunda bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı açısından pozitif

yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusuna bakıldığında ise sosyal medya bağımlılık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Fidan (2021), İstanbul ilinde özel bir okul ile yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna baktığımızda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Karakter özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında alt boyutları olan yumuşakbaşlılık, özdenetimlilik, nörotiklik ve deneyimlere açıklık ile sosyal medya bağımlısı olma durumları arasında pozitif yönde fakat düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Çetinkaya (2021), Üniversite okuyan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisi adı altında bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları, sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu artış gösterdikçe sosyal görünüş kaygısının arttığı görülmüştür. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal görünüş kaygısının ve olumsuz değerlendirilme korkusunun artış gösterdiği belirtilmiştir.

Doğan (2021), İstanbul ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı kadın öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yaş, sınıf düzeyi, sosyal medyaya erişim araçları ve sosyal medya kullanım amacı değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna erişmiştir.

Ceylan (2021), özel bir vakıf üniversitesi öğrencileriyle yaptığı üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilişkisi açısından çalışmada bulunmuştur. Analizler sonucunda ise sosyal medya bağımlılığı üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı arasında çok zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer sonuca bakıldığında sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kadın ve 18-22 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinde daha yüksek olduğu, aynı zamanda sosyal medyayı uzun süre kullanan bu öğrencilerde hem

sosyal medya bağımlılık düzeyleri hem de sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hoşgören (2021), bireylerin yaşam sürecinde önemli zamanlarından biri olan ergenlik döneminde, sosyal görünüş kaygıları ve benlik imajının bilişsel çarpıtma konusunda ilişkili olduğunu saptayan çalışmalar olduğunu belirterek ergen bireylerde benlik durumu, sosyal görünüş kaygısı ve bilişsel sapturmalarla ilişkisinin değerlendirilmesi yönünde bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda demografik bilgilere göre benlik izlenimi, sosyal görünüş kaygısı ve bilişsel saptırma puanlarının farklılaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılım gösteren bireylerin benlik izlenimi ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü ilişkisinin bulunduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif, benlik izlenimi ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü bir ilişkilerin bulunduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin inceleneceği bu çalışmada nicel verilerden yararlanılarak değişkenler arasındaki değişim varlığını belirlemek için kullanılan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli neden-sonuç ilişkisinin saptanması için doğrudan katılımcıların davranış biçimlerinin değerlendirmesi amacı güdülen verilerin toplandığı araştırma modelleridir (Karadağ 2010).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Karaman'da ilinde üniversitede okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Whatsapp ve Facebook kullanan araştırmaya katılmaya gönüllü olan olasılığa dayanmayan örneklem seçme tekniklerinden biri olan gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş 350 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcılara Google formlar üzerinden çevrimiçi anket yöntemi uygulanarak araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Araştırmanın başlangıç tarihi 14/05/2021 olarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1.
Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Karakteristikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş Grubu		
<20 yaş	59	16,9
20-25 yaş	236	67,4
≥25 yaş	55	15,7
Cinsiyet		
Kadın	228	65,1
Erkek	122	34,9
Okuduğu Sınıf		
1	48	13,7
2	69	19,7
3	77	22,0
4	97	27,7
5	21	6,0
6	38	10,9
En Çok İkamet Edilen Yer		
Köy/Kasaba	16	4,6
İlçe	44	12,6
Şehir	178	50,9
Büyükşehir	112	32,0
Gelir Durumu		
Gelir giderken az	89	25,4
Gelir gider eşit	157	44,9
Gelir giderden fazla	104	29,7

Karakteristikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sosyal Medyayı Kullanma Süresi		
1 yıldan az	12	3,4
1-2 yıl	13	3,7
3-4 yıl	48	13,7
5 yıldan fazla	277	79,1
Sosyal Medyada Geçen Süre		
0-2 saat	202	57,7
2-4 saat	91	26,0
4-6 saat	30	8,6
6-8 saat	18	5,1
8 saatten fazla	9	2,6
Günde Sosyal Medya Hesabını Kullanma		
Ayda 1 kez	1	0,3
Günde 1 kez ya da daha az	5	1,4
Günde 2-4 kez	64	18,3
Günde 5'ten daha fazla	280	80,0

Çalışma kapsamında bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin %65,1’i (n=228) kadın, %34,9’u (n=122) erkek olmak üzere toplam 350 birey değerlendirmeye alınmıştır. Bireylerin ortalama yaşı 23±2,7 (minimum=10, maksimum=38) idi. Bireylerin %16,9’u (n=59) 20 yaş altında, %67,4’ü (n=236) 20-25 yaş arasında ve %15,7’si (n=55) 25 yaş üzerindedir.

Bireylerin okuduğu sınıfların dağılımı incelendiğinde %13,7’si (n=48) birinci sınıfta, %19,7’si (n=69) ikinci sınıfta, %22’si (n=77) üçüncü sınıfta, %27,7’si (n=97) dördüncü sınıfta, %6’sı (n=21) beşinci sınıfta ve %10,9’u (n=38) altıncı sınıfta olduğu görülmüştür. Katılımcıların en uzun süre ikamet ettiği yerleşim yerlerinin dağılımı incelendiğinde %4,6’sı (n=16) köy/kasabada, %12,6’sı (n=44) ilçede, %50,9’u (n=178) şehirde ve %32’si (n=112) büyükşehirde ikamet ettiği görülmüştür.

Katılımcıların gelir dağılımları incelendiğinde bireylerin %25,4’ünün (n=89) geliri giderinden az, %44,9’unun (n=157) gelir gideri eşit ve %29,7’sinin (n=104) ise geliri giderinden fazla olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin herhangi bir sosyal medyayı kullanma süresi incelendiğinde bir yıldan az süredir kullanan birey sayısı 12 (%3,4), 1-2 yıldır kullanan birey sayısı 13 (%3,7), 3-4 yıldır kullanan birey sayısı 48 (%13,7) ve beş yıldan fazla süredir kullanan birey sayısı 277 (%79,1) kişidir. Sosyal medyada geçen sürelerinin dağılımı ise 0-2 saat kullanan birey sayısı 202 (%57,7), 2-4 saat kullanan birey sayısı 91 (%26,0), 4-6 saat kullanan birey sayısı 30 (%8,6), 6-8 saat kullanan birey sayısı 18 (%5,1) ve sekiz saatten fazla süre kullanan birey sayısı ise 9 (%2,6) kişidir.

Katılımcıların günde sosyal medya hesaplarını kullanma dağılımına bakıldığında ayda bir kez kullanan birey sayısı 1 (%0,3), günde bir kez ya da daha az kullanan birey sayısı 5 (%1,4), günde 2-4 kez kullanan birey sayısı 64 (%18,3) ve günde beşten daha fazla kullanan birey sayısı ise 280 (%80,0) kişidir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu ‘ olmak üzere dört bölümü kapsayan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına yönelik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların, çeşitli sosyodemografik bilgilerinin belirlenmesi adına hazırlanmış kişisel bilgi formudur. Bu bilgi formunda bireylerin yaş, cinsiyet ve sınıf vb. ile ilgili 8 soru bulunmaktadır.

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

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla 18-65 yaş arası bireyler için geliştirilmiş beşli Likert tipi olan 2 alt boyutlu (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten en düşük 20, en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. (Kalaycı, 2009; Sönmez ve Alacapınar, 2014).

Beck depresyon ölçeği

Beck ve arkadaşları tarafından depresyon düzeyini ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. 21 maddeden oluşan 6 alt boyutlu olan Türkçeye uyarlandıktan sonra 4 alt boyutu yorumlanan zaman sınırlaması olmayan zorunlu seçmeli bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik-güvenirlilik çalışması Nesrin HİSLİ (1984) tarafından yapılmıştır. Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılan Beck Depresyon Ölçeğinin güvenirlilik katsayısı ,80 ile .74 arasındaki değerlerdir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), kişilerin sosyal görünüş kaygılarını ölçebilmek amacıyla Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe

formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli olan veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulundan onay alınmıştır. Veri toplanması pandemi şartları nedeniyle Google formlar üzerinden düzenlenerek soru ölçekleri çevrimiçi şekilde uygulanmış ve 20 günde gerekli kişi sayısına ulaşılmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmıştır. Her katılımcıdan araştırma izni alınmıştır. Veri toplanma araçlarının doldurulması konusundaki bilgiler, veriler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmacı tarafından bildirilmiştir.

Katılımcılardan verilerin toplanması, araştırmaya katılması gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışma kapsamında toplanan veriler IBM Sosyal Bilimler için veri analizi programı paket versiyon 23.0 ile analiz edildi. Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklere verdikleri cevapların güvenilirliklerinin incelenmesi için Cronbach's Alfa testi uygulanmıştır. Hesaplanan Cronbach's Alfa katsayıları Beck Depresyon Envanteri için 0,905, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Yetişkin Formu) için 0,844 ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için 0,945 bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (Yetişkin Formu) alt gruplarında ise Sanal Tolerans alt grubu için 0,794 ve Sanal İletişim alt grubu için 0,803 bulunmuştur. Kategorik veriler için sıklık ve yüzde, sürekli veriler için ortalama, standart sapma, medyan minimum ve maksimum tanımlayıcı değer olarak verildi. Verilerin Normallik sınaması Kolmogorov- Smirnov testi ile incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda, iki grup için Mann Whitney-U Testi, ikiden fazla olan gruplar için Kruskal Wallis Testi, Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Ki-Kare Testi ve sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Sperman Korelasyon Analizi kullanıldı. Sonuçlar p değerinin 0,05 ten küçük olduğu durumlarda istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Tablo 2.
Ölçeklere İlişkin Normallik Testi

Ölçekler	İstatistik	df	p
BDÖ	0,081	350	<0,0001
SMBÖ (YF)	0,049	350	0,044
Sanal Tolerans	0,064	350	0,001
Sanal İletişim	0,070	350	<0,0001
SGKÖ	0,107	350	<0,0001

Tablo 2’te ölçeklere ilişkin Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde tüm ölçekler ve alt boyutlar için $p < 0,05$ olduğundan verilerin normal dağılıma uymadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 3.
Bireylerin BDÖ, SMBÖ ve SGKÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	n	\bar{x}	ss	M	Alt	Üst
BDÖ	350	16,4	10,620	15,5	0	54
SMBÖ (YF)	350	53,2	12,361	53,0	26	98
Sanal Tolerans	350	30,8	7,097	31,0	13	53
Sanal İletişim	350	22,4	6,415	22,0	9	45
SGKÖ	350	38,4	15,411	35,0	16	79

Tablo 3 incelendiğinde Beck Depresyon ölçeği için puanların ortalaması 16,4±10,620 olarak bulunmuştur. Benzer şekilde Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği puanların ortalaması 53,2±12,361, sanal tolerans alt boyutunun ortalaması 30,8±7,097, sanal iletişim alt boyutunun ortalaması 22,4±6,415 ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için puanların ortalaması 38,4±15,411 bulunmuştur.

Çalışma Planı

Araştırma çevrimiçi ortamda anket formu ile Mayıs 2021 yılı içinde toplanmaya başlanmıştır. Araştırma için gerekli olan veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulundan onay alınmıştır. Veri toplanması pandemi şartları nedeniyle Google formlar üzerinden düzenlenerek soru ölçekleri çevrimiçi şekilde uygulanmış ve 20 günde gerekli kişi sayısına ulaşılmıştır. Çalışmanın araştırma grubu üniversite öğrencisi olan 350 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcılara katılımlarından dolayı herhangi bir teşvik verilmemiştir. Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmıştır. Her katılımcıdan araştırma izni alınmıştır. Katılımcılardan verilerin toplanması gönüllülük esasına dayanmaktadır ve onayları alındıktan sonra katılımcılara araştırma formu verilmiştir. Katılımcılara bilgi formu verilirken ve katılımcıların onayı alınırken çevrimiçi ortam kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Çalışmanın bu bölümünde değerlendirmeye katılan bireylere ilişkin tanımlayıcı istatistiklere ve kurulan hipotezler doğrultusunda uygulanan analiz yöntemleri yer almaktadır.

Tablo 4.
Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişimve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Yaş grubu	N	\bar{X}	ss	M	η^2	p
BDÖ	<20 yaş	59	19,9	11,860	18,0	5,974	0,051
	20-25 yaş	236	15,7	10,166	15,0		
	≥25 yaş	55	15,6	10,591	15,0		
SMBÖ (YF)	<20 yaş	59	55,2	13,891	55,0	1,736	0,420
	20-25 yaş	236	52,9	11,268	52,0		
	≥25 yaş	55	52,5	14,916	52,0		
Sanal Tolerans	<20 yaş	59	32,1	8,047	33,0	2,496	0,287
	20-25 yaş	236	30,6	6,412	31,0		
	≥25 yaş	55	30,3	8,653	31,0		
Sanal İletişim	<20 yaş	59	23,1	6,985	23,0	0,945	0,623
	20-25 yaş	236	22,3	6,069	22,0		
	≥25 yaş	55	22,2	7,246	21,0		
SGKÖ	<20 yaş	59	39,2	15,782	34,0	0,245	0,885
	20-25 yaş	236	38,3	15,320	35,0		
	≥25 yaş	55	37,9	15,649	36,0		

Katılımcıların ölçek puanlarına göre yaş gruplarının dağılımı Tablo 4’te yer almaktadır. Tablo incelendiğinde yaş gruplarına göre tüm ölçek puan ortalamaları ile ölçek alt boyutları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 5.
Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	M	Z	p
BDÖ	Kadın	228	17,3	10,876	17,0	-2,278	0,023*
	Erkek	122	14,8	9,957	13,0		
SMBÖ (YF)	Kadın	228	53,3	12,531	53,0	-0,052	0,959
	Erkek	122	53,1	12,088	52,5		
Sanal Tolerans	Kadın	228	31,1	7,224	31,0	-1,185	0,236
	Erkek	122	30,3	6,850	30,5		
Sanal İletişim	Kadın	228	22,2	6,424	22,0	-0,920	0,358
	Erkek	122	22,8	6,406	22,0		
SGKÖ	Kadın	228	38,7	15,437	35,0	-0,718	0,473
	Erkek	122	37,8	15,405	35,0		

* $p \leq 0,05$

Katılımcıların ölçek puanlarına göre cinsiyet dağılımı Tablo 5’te yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre BDÖ puanları

istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. BDÖ puan ortalamasının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6.
Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Okudukları Sınıflara Göre Dağılımı

Ölçekler	Okuduğu Sınıf	N	\bar{X}	ss	M	η^2	p	Fark
BDÖ	1	48	18,2	11,587	17,5	12,819	0,025*	a-d
	2	69	18,5	11,933	17,0			b-d
	3	77	15,9	10,282	16,0			f-d
	4	97	13,6	9,396	12,0			
	5	21	14,8	8,565	15,0			
	6	38	19,2	10,132	17,0			
SMBÖ (YF)	1	48	52,5	13,193	51,0	2,433	0,787	
	2	69	54,4	12,436	54,0			
	3	77	53,8	11,810	54,0			
	4	97	51,9	10,613	51,0			
	5	21	55,7	14,043	52,0			
	6	38	52,7	15,434	53,5			
Sanal Tolerans	1	48	29,6	7,870	28,0	3,368	0,643	
	2	69	31,9	7,047	32,0			
	3	77	31,2	6,886	32,0			
	4	97	30,3	6,004	31,0			
	5	21	31,4	7,775	29,0			
	6	38	30,7	8,739	32,0			
Sanal İletişim	1	48	22,9	6,343	22,0	2,980	0,703	
	2	69	22,5	6,423	22,0			
	3	77	22,7	6,275	22,0			
	4	97	21,6	5,863	21,0			
	5	21	24,3	7,281	20,0			
	6	38	22,0	7,619	22,0			
SGKÖ	1	48	38,0	15,866	37,0	1,586	0,903	
	2	69	37,4	16,732	33,0			
	3	77	39,3	15,527	36,0			
	4	97	38,7	14,187	37,0			
	5	21	38,1	17,066	30,0			
	6	38	38,2	15,066	34,0			

* ; a=1, b=2; c=3; d=4; e=5; f=6.

Tablo 6’da bireylerin okudukları sınıflara göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin okudukları sınıflara göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın a-d, b-d ve f-d sınıflarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Bireylerin okudukları sınıflara göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 7.

Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların İkamet Yerlerine Göre Dağılımı

Ölçekler	İkamet	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	Köy/Kasaba	16	20,3	10,798	18,5	9,129	0,028*	a-c
	İlçe	44	20,1	11,398	20,0			b-c
	Şehir	178	15,2	9,589	15,0			a-d
	Büyükşehir	112	16,3	11,496	15,5			b-d
SMBÖ (YF)	Köy/Kasaba	16	52,4	15,405	49,0	1,027	0,795	
	İlçe	44	53,0	12,061	53,0			
	Şehir	178	53,4	11,933	52,0			
	Büyükşehir	112	53,2	12,838	54,0			
Sanal Tolerans	Köy/Kasaba	16	29,9	7,878	29,0	1,716	0,633	
	İlçe	44	30,5	7,852	30,5			
	Şehir	178	30,7	6,634	31,0			
	Büyükşehir	112	31,3	7,447	32,0			
Sanal İletişim	Köy/Kasaba	16	22,5	8,748	19,0	1,458	0,692	
	İlçe	44	22,6	5,732	22,0			
	Şehir	178	22,7	6,389	22,0			
	Büyükşehir	112	21,8	6,385	21,0			
SGKÖ	Köy/Kasaba	16	43,6	15,624	42,0	5,726	0,126	
	İlçe	44	41,5	16,892	35,0			
	Şehir	178	36,7	14,543	33,0			
	Büyükşehir	112	39,1	15,899	36,5			

* ; a=Köy/Kasaba, b=İlçe; c=Şehir; d=Büyükşehir.

Tablo 7’de bireylerin en çok ikamet ettikleri yere göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin ikamet ettiği yere göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın a-c, b-c, a-d ve b-d sınıflarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Bireylerin ikamet ettiği yere göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 8.

Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Gelir Durumu	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark	
BDÖ	Gelir giderden az	89	20,3	10,363	19,0	26,828	<0,0001*	a-b	
	Gelir gider eşit	157	16,5	10,950	15,0				a-c
	Gelir giderden fazla	104	12,9	9,136	11,0				
SMBÖ (YF)	Gelir giderden az	89	54,7	14,204	54,0	1,789	0,409		
	Gelir gider eşit	157	52,3	11,421	51,0				
	Gelir giderden fazla	104	53,3	12,022	54,0				
Sanal Tolerans	Gelir giderden az	89	32,1	8,148	31,0	3,348	0,188		
	Gelir gider eşit	157	30,1	6,616	30,0				
	Gelir giderden fazla	104	30,9	6,731	32,0				
Sanal İletişim	Gelir giderden az	89	22,6	7,314	21,0	0,124	0,940		
	Gelir gider eşit	157	22,2	6,016	22,0				
	Gelir giderden fazla	104	22,5	6,230	22,0				
SGKÖ	Gelir giderden az	89	40,4	16,769	35,0	1,648	0,439		
	Gelir gider eşit	157	38,1	15,007	35,0				
	Gelir giderden fazla	104	37,1	14,770	34,5				

* ; a=Gelir giderden az, b=Gelir gider eşit; c=Gelir giderden fazla.

Tablo 8’de bireylerin gelir durumuna göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin gelir durumuna göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın a-b ve a-c sınıflarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Bireylerin gelir durumuna göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 9.

Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Sosyal Medyayı Kullanma Sürelerine Göre Dağılımı

Ölçekler	Sosyal Medyayı Kullanma Süresi	N	\bar{X}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	1 yıldan az	12	25,1	8,084	28,5	10,180	0,017*	a-b
	1-2 yıl	13	17,0	10,182	14,0			a-c
	3-4 yıl	48	16,0	10,137	16,0			a-d
	5 yıldan fazla	277	16,1	10,704	15,0			
SMBÖ (YF)	1 yıldan az	12	49,7	11,130	54,0	8,533	0,036*	a-b
	1-2 yıl	13	63,0	12,021	62,0			
	3-4 yıl	48	52,8	13,237	50,0			
	5 yıldan fazla	277	53,0	12,125	52,0			
Sanal Tolerans	1 yıldan az	12	31,3	7,448	32,5	10,681	0,014*	b-c
	1-2 yıl	13	37,2	6,768	36,0			
	3-4 yıl	48	30,0	7,567	29,0			
	5 yıldan fazla	277	30,7	6,905	31,0			
Sanal İletişim	1 yıldan az	12	18,4	5,900	17,0	7,822	0,051	
	1-2 yıl	13	25,8	6,466	26,0			
	3-4 yıl	48	22,8	6,566	20,0			
	5 yıldan fazla	277	22,3	6,341	22,0			
SGKÖ	1 yıldan az	12	45,8	18,095	53,0	8,383	0,039*	b-d
	1-2 yıl	13	49,5	19,047	53,0			
	3-4 yıl	48	39,6	16,175	36,0			
	5 yıldan fazla	277	37,3	14,741	35,0			

* ; a=1 yıldan az, b=1-2 yıl; c=3-4 yıl; d=5 yıldan fazla.

Tablo 9’da bireylerin sosyal medyayı kullanma sürelerine göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin sosyal medyayı kullanma sürelerine göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılıklar BDÖ puanlarında a-b, a-c ve a-d gruplarından, SMBÖ puanlarında a-b, SMBÖ alt boyutu olan sanal tolerans puanında b-c ve SGKÖ puanlarında ise b-d gruplarından kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 10.

Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Sosyal Medyada Geçen Sürelerine Göre Dağılımı

Ölçekler	Sosyal Medyada Geçen Süre	N	\bar{X}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	0-2 saat	202	15,8	10,762	14,0	21,886	<0,0001*	a-e
	2-4 saat	91	14,2	8,820	15,0			b-e
	4-6 saat	30	21,1	10,305	19,5			
	6-8 saat	18	20,9	9,113	20,0			
	8 saatten fazla	9	28,7	14,569	26,0			
SMBÖ (YF)	0-2 saat	202	49,7	11,035	49,0	44,887	<0,0001*	a-c
	2-4 saat	91	55,2	10,285	55,0			a-e
	4-6 saat	30	63,1	14,910	64,0			
	6-8 saat	18	61,4	12,127	63,0			
	8 saatten fazla	9	63,0	17,812	67,0			
Sanal Tolerans	0-2 saat	202	28,9	6,209	29,0	45,158	<0,0001*	a-c
	2-4 saat	91	31,6	6,620	32,0			a-d
	4-6 saat	30	36,7	8,607	39,5			a-e
	6-8 saat	18	36,1	6,570	37,5			
	8 saatten fazla	9	36,0	7,348	37,0			
Sanal İletişim	0-2 saat	202	20,8	5,885	20,0	30,813	<0,0001*	a-c
	2-4 saat	91	23,6	5,457	23,0			a-d
	4-6 saat	30	26,4	7,365	27,0			a-e
	6-8 saat	18	25,3	6,351	25,5			
	8 saatten fazla	9	27,0	11,091	26,0			
SGKÖ	0-2 saat	202	37,5	14,841	35,0	5,746	0,219	
	2-4 saat	91	37,6	15,423	34,0			
	4-6 saat	30	44,1	17,528	45,5			
	6-8 saat	18	39,2	12,379	35,0			
	8 saatten fazla	9	45,8	22,264	47,0			

* ; a=0-2 saat, b=2-4 saat; c=4-6 saat; d=6-8 saat, e=8 saatten fazla.

Tablo 10’da bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürelerin BDÖ, SMBÖ ve SMBÖ alt ölçek puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında a-eve b-e gruplarında, SMBÖ puanlarında a-c ve a-e grupları arasında olduğu görülmüştür. SMBÖ alt ölçeklerinden sanal tolerans ve sanal iletişim ise a-c, a-d ve a-e grupları arasında olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler göre SGKÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 11.

Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Günlük Sosyal Medya Hesaplarını Kullanmalarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Günde Sosyal Medya Hesabını Kullanma*	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	Ayda 1 kez veya Günde 1 kez ya da daha az	6	18,2	10,870	14,0	0,120	0,942	
	Günde 2-4 kez	64	16,0	9,644	15,5			
	Günde 5’ten daha fazla	280	16,5	10,856	16,0			
SMBÖ (YF)	Ayda 1 kez veya Günde 1 kez ya da daha az	6	40,3	17,682	35,0	13,096	0,001**	a-c
	Günde 2-4 kez	64	49,8	11,965	47,5			
	Günde 5’ten daha fazla	280	54,3	12,081	54,0			

Tablo 11. (Devamı)

	Ayda 1 kez veya Günde 1 kez ya da daha az	6	24,5	10,193	19,0	9,439	0,009**	a-c
Sanal Tolerans	Günde 2-4 kez	64	29,0	6,861	28,5			
	Günde 5'ten daha fazla	280	31,4	6,970	31,5			
	Ayda 1 kez veya Günde 1 kez ya da daha az	6	15,8	8,110	14,5	11,590	0,003**	a-c
Sanal İletişim	Günde 2-4 kez	64	20,8	6,501	20,0			
	Günde 5'ten daha fazla	280	22,9	6,248	22,0			
	Ayda 1 kez veya Günde 1 kez ya da daha az	6	34,8	15,171	33,5	0,377	0,828	
SGKÖ	Günde 2-4 kez	64	38,6	15,456	35,5			
	Günde 5'ten daha fazla	280	38,4	15,451	35,0			

* Ayda 1 kez grubuna verilen cevap "1" olduğundan ilk iki grup birleştirilip değerlendirilmiştir.

** ; a=Ayda 1 kez veya Günde 1 kez ya da daha az, b=Günde 2-4 kez; c=Günde 5'ten daha fazla.

Tablo 11'de bireylerin günlük sosyal medya hesaplarını kullanmalarına göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin günlük sosyal medya hesaplarını kullanmalarına göre sadece SMBÖ puanları ile SMBÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu farklılığın tüm ölçek ve ölçek alt boyutlarında a-c grupları arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. BDÖ ve SGKÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 12.
Bireylerin BDÖ, SMBÖ(YF), Sanal Tolerans, Sanal İletişim ve SGKÖ Ölçek Puanları ile Alt Boyutların Arasındaki İlişkiler

		BDÖ	SMBÖ (YF)	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	SGKÖ
BDÖ	r	1	0,370	0,376	0,309	0,445
	p	.	<0,0001*	<0,0001*	<0,0001*	<0,0001*
SMBÖ (YF)	r		1	0,913	0,896	0,443
	p		.	<0,0001*	<0,0001*	<0,0001*
Sanal Tolerans	r			1	0,652	0,428
	p			.	<0,0001*	<0,0001*
Sanal İletişim	r				1	0,375
	p				.	<0,0001*
SGKÖ	r					1
	p					.

Tablo 12’de bireylerin ölçek puanları ile ölçek alt grupları arasında ilişkinin değerlendirildiği korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde tüm ölçek puanları ile ölçek alt grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Genel ölçek puanları arasındaki ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ancak çok düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. BDÖ puanları ile genel SMBÖ puanı arasındaki korelasyon katsayısı 0,370, SMBÖ alt boyutu olan sanal tolerans ile 0,376, SMBÖ alt boyutu olan sanal iletişim ile 0,309 ve SGKÖ ile arasındaki korelasyon katsayısının 0,445 olduğu görülmüştür.

SMBÖ puanları ile SMBÖ ölçek alt boyutları arasında ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ve çok yüksek ilişki gösterdiği, sanal tolerans ile korelasyon katsayısının 0,913, sanal iletişim ile 0,896 olduğu görülmüştür. SMBÖ puanları ile SGKÖ puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise 0,443 bulunmuştur. SMBÖ alt boyutlarının kendi arasındaki ilişkinin ise doğrusal pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki göstermektedir. Sanal tolerans ile sanal iletişim alt boyutları arasındaki korelasyon katsayısının 0,652 olduğu gözlenmiştir. Doğrusal pozitif yönlü ilişki ölçeklerde bir ölçeğin artması diğer ölçek puanının da artmasına neden olmuştur.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın bulguları tartışılmıştır.

Bu araştırmada yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre; katılımcıların ölçek puanlarına göre cinsiyet dağılımına bakıldığında anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Bireylerin cinsiyetlerine göre BDÖ puanları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. BDÖ puan ortalamasının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İlgili literatür araştırıldığında benzer olarak yapılan Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı Ve İlişkili Etmenlerin araştırıldığı çalışmada da BDÖ puan ortalamasının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. (Ulaş, Tatlıbadem, Nazik ve Sönmez, 2015). Bu bağlamda araştırmamızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmanın bulgularının aksine benzer alanda daha önceden yapılan çalışmalarda Fardouly (2014) sosyal medyadaki karşılaştırmaların kadınlar üzerindeki etkisini araştırmış ve ilginç sonuçlara ulaşmıştır. Facebook üzerinde, bulunan cemiyet hayatı, paparazzi ve magazin sitelerinde vakit geçiren 17-25 yaş arası kadınlar arasında Facebook'ta zaman geçiren bireylerin diğer sitelerde zaman geçirenlere göre daha negatif bir dünya bakışı ve algısına sahip oldukları gözlenmiştir. Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin araştırıldığı bir başka yayında ise 18-25 yaş arası Facebook'ta vakit geçiren 186 katılımcının arkadaşlarının profil sayfalarına bakma ve fotoğraflarını beğenme sıklığı araştırılmıştır. Bu araştırma sürekli olarak telefonuna girip diğer insanları takip eden, inceleyen gençlerin cinsiyet farketmeksizin hem erkeklerde hem de kızlarda beden algılarını etkilediğini belirlemişlerdir (Kim 2015). Eckler (2015) tarafından genç bir öğrenci grubu olarak lisede okuyan 881 kız öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal medya kullanımının genç kızlardaki etkisini araştırılmış ve sosyal medya uygulamalarında daha çok zaman geçirenlerin kendi bedenlerine karşı daha fazla negatif duygular barındırdıkları görülmüştür (Eckler 2015). Bu bağlamda araştırma bulgusu literatürü destekler niteliktedir. Yine yapılan başka bir çalışmada bireylerin internet kullanım oranına bakıldığında bu oranın erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu TÜİK tarafından yayınlanmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu,

2016). Yapılan araştırmanın bulgularının aksine literatürdeki kız öğrencilerde bir miktar daha öne çıkmasını beklenen fiziksel görünüş ve beden memnuniyet durumu üzerine Wagaman (2011) tarafından üniversitede okuyan 18-29 yaş aralığındaki 56 kız öğrencide yapılan bir çalışmada beden memnuniyeti ile beden anksiyetesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yaş gruplarına göre puan ortalamaları ile anket alt boyutları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Yapılan çalışmanın bulgularının aksine literatürde yapılan benzer bir çalışmada yapılan Test sonuçlarında SMBÖ toplam puanı ile Yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Erdoğan 2019). Özellikle altmış yaş üstünde puanların azda olsa artış sağladığı belirtilmiştir. Bu farklılığın nedeni emeklilikle birlikte bireylerin boş zamanlarında artış, kendini yalnız hissetme duygusu, uzaktaki sevdikleri ile iletişim içinde olma isteklerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Bireylerin okudukları sınıflara göre puan ortalamaları arasında fark olup olmadığına bakıldığında BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür. Bu farklılığın detayına bakıldığında küçük sınıflarda okuyan öğrencilerde temel olarak göze çarptığı saptanmıştır. Bireylerin okudukları sınıflara göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırma yönünde ilgili alanyazın sıkı bir şekilde taranmasına rağmen sınıflara göre farklılığı değerlendiren çalışmalara literatürde rastlanmamıştır. Ancak küçük sınıflarda, büyük sınıflara göre depresyon ölçek puanlarının yüksek bulunması öğrencilerin yeni bir çevreye girmesi, dolayısıyla öğrencilerin birbirini tanımaması ve liseden sonra üniversite eğitimine geçişte yaşanan bireysel uyum güçlükleri nedeniyle olabileceğini düşündürmektedir.

Bireylerin en çok ikamet ettikleri yere göre puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları incelendiğinde bireylerin ikamet ettiği yere göre BDÖ puanı ve sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Şehir ve büyükşehirlerde yaşayanlarda BDÖ puanları daha düşük saptanmıştır. İlgili literatür incelenip araştırıldığında çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu görülmüştür. O’Keeffe (2011) tarafından yayınlanan bir makalede internete ulaşımın her yerden mümkün olması nedeniyle kişinin yaşadığı yerleşkenin önemli olmadığı ifade edilmiştir (O’Keeffe 2011). Bu çalışmadaki bulguların, O’Keeffe’nin (2011) yayınına göre farklılığını, çalışmanın yapıldığı Massachusetts ile Türkiye arasındaki ekonomik düzey ve

teknolojik düzeyi farklılıklarının etken bir durum olduğu saptanmıştır. Bu bulgular çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler göre puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları incelendiğinde bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürelerin BDÖ, SMBÖ ve SMBÖ alt ölçek puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Analiz sonuçları sosyal medyada geçirilen sürenin depresyona eğilimi arttıracak olduğunu göstermiştir. Literatüre baktığımızda Günay vd. (2018) çeşitli fakültelerde öğrenim gören 1288 üniversite öğrencilerinin depresyon ve İnternet bağımlılığı düzeylerini öğrenmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucuna bakıldığında internet bağımlılığı puanları ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırma çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bir başka araştırmaya bakıldığında Demiralp vd. 2015 yılında yaptıkları çalışmada BİYNEÖ ile SGKÖ arasında negatif yönde, güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada bireylerin günlük sosyal medya hesaplarını kullanmalarına göre SMBÖ puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu çalışma bulgularına bakıldığında da; yukarıdaki verilerle uyumlu olarak sosyal medyayı kullanım süresi fazla ve sosyal medya uygulama sayısı çok olan öğrencilerin depresyon ve kaygıya eğiliminin daha fazla olduğu gösterilmiştir. Genç erişkinlerde, gelir düzeyi düşük olanlar, kasaba – köyde yaşayanlar ve kızlarda bu bulgular daha anlamlı olarak saptanmıştır. Bu araştırmada bireylerin kişilik özelliklerine değil de sosyal medyayı kullanım süreleri, depresyon, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerine bakılmıştır. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında ayda ya da günde 1 kez girenler ya da günde 2 saatten az kullananlar ile daha fazla zaman harcayan sosyal medyada geçirdikleri süre günde 4 ile 8 saat arası olan diğer gruplar arasında olduğu görülmüştür. SMBÖ alt ölçeklerinden sanal tolerans ve sanal iletişim verilerinin de aynı paralel arasında olduğu belirlenmiştir. Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler göre SGKÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak literatürde araştırma bulgusunun tam tersini iddia eden çalışmalar bulunmaktadır. Hojat (1982) tarafından yapılan bir çalışmada girişken kişilik özelliğine sahip olan bireylerin insanlar ile iletişimi başlatma, iletişime geçme gibi yönlerinin daha güçlü olması nedeniyle sosyal medya kullanım oranlarının daha fazla olduğunu ifade etmiştir (Hojat, 1982). Bu farklılığın nedeni girişken ve daha sosyal olan bireylerin içedönük bireylere göre daha fazla iletişim

içinde olma isteğiyle interneti daha çok etkileşim amacıyla kullanmakta olduğunu düşündürmektedir. Bu alanda McKenna (2000) tarafından yapılan çalışmada girişken kişilik özellikleri baskın olan insanların sosyal ortamlarda ilişki kurmayı daha çok tercih edebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda sosyal medya kullanımının bağımlılık seviyesinde değil de ihtiyaç hissedilen düzeyde kullandıkları da düşünülmektedir (McKenna ve Bargh, 2000). Kulu'nun (2012) yaptığı çalışmada öğrencilerin interneti en çok facebook, twitter gibi platformlarda sosyal paylaşım yapmak için kullandığı ve kullanılan program sayısı artış gösterdikçe kullanım süresinde arttığı saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada, yüzdeler dilimlerine bakıldığında sosyal ağlara her gün girenlerin oranı en yüksek çıkarken, sosyal medyayı eğlenmek, güzel vakit geçirmek gibi eylemler için kullananların oranı %46,2 boş zamanlarını değerlendirmek için kullananların oranı %42 bulunmuştur (Solmaz 2013). Bu çalışmada ise sosyal medyayı ayda bir kez kullanan birey sayısı 1, günde bir kez ya da daha az kullanan birey sayısı 5, günde 2-4 kez kullanan birey sayısı 64 ve günde beşten daha fazla kullanan birey sayısı ise 280 kişidir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular alan yazındaki yapılan bu çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Çalışmada bireylerin gelir durumuna göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Geliri giderinden az olan bireylerin BDÖ ölçeği puanlarının gelir ve gideri eşit olan öğrenciler ve geliri giderinden fazla olan öğrencilere göre daha yüksek bir dilimde olduğu bulunmuştur. Bireylerin gelir durumuna göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Akar (2016) tarafından yapılan çalışmada gelir durumuna göre sosyal medya bağımlılığı karşılaştırıldığında da bir farklılık tespit edilmemiştir. İyi, orta ve kötü gelir durumu olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı benzer düzeylerde dir. Bu bulguların çalışmalarımız ile uyumlu olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmanın bulgularının aksine benzer alanda daha önceden yapılan çalışmalarda Kayri ve Günüş (2016) iyi ve kötü sosyo-ekonomik koşullara sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı bakımından karşılaştırılması yapılarak bir araştırmada bulunmuşlardır. Çalışma sonucunda öğrencilerin bağımlılık oranlarına bakıldığında sosyo-ekonomik düzeylerinin iyi ve kötü olmasının aslında önemli bir farklılık ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sebeple sosyo-ekonomik düzeyi iyi durumda olan ailelerin çocuklarının internet bağımlısı olma olasılığının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bulguların bu yönde olması araştırma kapsamında geliri çok

yüksek ve gelir durumu çok düşük ailelerin çocuklarının dikkate alınması orta gelirli ailelerin çocuklarını araştırma kapsamı içine alınmaması internet bağımlılığı oranlarının bu nedenle değişkenlik gösterdiğini düşündürmektedir.

Bireylerin günlük sosyal medya hesaplarını kullanmalarına göre puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları incelendiğinde bireylerin günlük sosyal medya hesaplarını kullanmalarına göre sadece SMBÖ puanları ile SMBÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. BDÖ ve SGKÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Genel ölçek puanları arasındaki ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ancak çok düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. SMBÖ puanları ile SMBÖ alt boyutları arasında ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ve çok yüksek ilişki gösterdiği saptanmıştır. Otrar (2014) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya ve internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Otrar 2014). Yakın zamanda 349 kız, 304 erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da bedene verilen değer ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bakalım 2016). Bu araştırma sonuçları da literatürü desteklemekte ve kişinin vücudunu olumsuz algılamasının sosyal görünüş kaygısını arttırdığı düşüncesini desteklemektedir. Beck Depresyon ölçeği için puanların ortalamasına bakıldığında bu çalışmada da benzer şekilde ortalamaların ortaya çıktığı görülmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği puanların ortalaması ,sanal tolerans alt boyutunun ortalaması, sanal iletişim alt boyutunun ortalaması ve Sosyal Görünüş Kaygısı puanların ortalaması ile uyumlu bulunduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki literatürde incelendiğinde bu çalışmalarda depresyonla internet bağımlılığı arasında ilişkinin olduğu bir çok araştırma vardır (Liu, vd., 2011, s. 840). Yapılan başka bir araştırma da Katılımcıların “Sanal tolerans” düzeyleri ile Beck depresyon puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Şeker 2018). Mevcut çalışmada elde edilen bulgular alan yazındaki yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın genel amacı çerçevesinde oluşturulan sorular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak geliştirilen önerilere değinilecektir.

Sonuç

Çalışmaya katılan bireylerin okudukları sınıflara göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın 1., 2, 4. İle 6. sınıflardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bireylerin okudukları sınıflara göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bireylerin ikamet ettiği yere göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın köy, kasaba, ilçe ve şehir, büyükşehirler arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Bireylerin ikamet ettiği yere göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bireylerin gelir durumuna göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığın geliri giderinden az ile fazla olan grup ve geliri gideri eşit olan grup ile geliri giderinden az olan grup arasında gerçekleştiği görülmüştür. Ancak gelir durumuna göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bireylerin sosyal medyayı kullanma sürelerine göre tüm ölçek puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu farklılıklar BDÖ puanlarında 1 yıldan az kullananlar ile 5 yıla kadar olan tüm gruplar arasında rastlanmıştır. SMBÖ puanlarında, SMBÖ alt boyutu olan sanal tolerans puanında ve SGKÖ puanlarında ise alt grupların kaynaklandığı belirlenmiştir.

Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürelerin BDÖ, SMBÖ ve SMBÖ alt ölçek puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında 0-2 saat kullanımı olan grup ile diğer 4 grup arasında olduğu gösterilmiştir. SMBÖ puanlarında ise 0-2 saat grubu ile 0-2 ve 4-6 saat grubu ve 0-2 saat ile 8 saatten fazla grupları arasında olduğu görülmüştür.

SMBÖ alt ölçeklerinden sanal tolerans ve sanal iletişim ise 0-2 saat grubu ile diğerleri arasında olduğu belirlenmiştir. Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler göre SGKÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin günlük sosyal medya hesaplarını kullanmalarına göre sadece SMBÖ puanları ile SMBÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu farklılığın tüm ölçek ve ölçek alt gruplar arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. BDÖ ve SGKÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Çalışmanın alt amaçlarına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı, depresyon düzeyi ve görünüş kaygısı ile cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine göre ilişki incelenmiştir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre BDÖ puanları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. BDÖ puan ortalamasının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durumdan şu sonuç çıkmaktadır: Katılımcılar uygulanan ölçeklerden sadece BDÖ cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmakta olup diğer ölçeklerle cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Bu da alt amaçlarımızda beklenen anlamlı ilişkiyi sadece Beck Depresyon Ölçeğinde sağlandığını göstermektedir.

Yaş gruplarına göre tüm ölçek puan ortalamaları ile ölçek alt boyutları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Yine çıkan sonuca göre: Çalışmanın hipotezinin alt amacını kanıtlar nitelikte olmadığı saptanmıştır.

Bireylerin okudukları sınıflara göre BDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bireylerin okudukları sınıflara göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum çalışmanın alt amaçlarında beklenen anlamlı ilişkiyi sadece Beck Depresyon Ölçeğinde sağlandığını göstermektedir.

Tüm ölçek puanları ile ölçek alt grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Genel ölçek puanları arasındaki ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ancak çok düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. BDÖ puanları ile genel SMBÖ puanı arasındaki korelasyon katsayısı 0,370, SMBÖ alt boyutu olan sanal tolerans ile 0,376, SMBÖ alt boyutu olan sanal iletişim ile 0,309 ve SGKÖ ile arasındaki korelasyon katsayısının 0,445 olduğu saptanmıştır.

SMBÖ puanları ile SMBÖ ölçek alt boyutları arasında ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ve çok yüksek ilişki gösterdiği, sanal tolerans ile korelasyon

katsayısının 0,913, sanal iletişim ile 0,896 olduğu görülmüştür. SMBÖ puanları ile SGKÖ puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise 0,443 bulunmuştur. SMBÖ alt boyutlarının kendi arasındaki ilişkinin ise doğrusal pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki göstermektedir. Sanal tolerans ile sanal iletişim alt boyutları arasındaki korelasyon katsayısının 0,652 olduğu gözlenmiştir. Doğrusal pozitif yönlü ilişki ölçeklerde bir ölçeğin artması diğer ölçek puanının da artmasına neden olmuştur.

Tüm ölçek puanları ile ölçek alt grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Genel ölçek puanları arasındaki ilişkinin doğrusal pozitif yönlü ancak çok düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu durumdan şu sonucu açıklamaktadır: Bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, depresyon seviyesi ve sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasında bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma hipotezine göre bu durumu destekler nitelikte bir sonuç çıkmıştır. Ancak korelasyon katsayıları istenilen düzeyde yüksek çıkmamıştır. Bu da sonuçların araştırmanın hipotezini destekler nitelikte olmasına karşın istenilen düzeyde bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Öneriler

Araştırmacılara Öneriler

Bu araştırmada sonuçlarında üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu ve kişinin mental durumunu olumsuz etkileyebildiği gösterilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı genç kızlarda ve küçük sınıflarda daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak tüm akademisyenlerin kendi eğitim alanlarında özellikle üniversiteye yeni başlayan sınıflar olmak üzere kişisel gelişim imkânı sunan grup çalışmaları ve projeler uygulamaları faydalı olacaktır. Bu problemin ortadan kaldırılması için üniversiteler bünyesinde öğrencilerin spor faaliyetlerinin artırılması ve kız öğrencilerden oluşan takımlara öncelik verilmesi bir çözüm olarak düşünülmüştür.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki saptanmıştır. Buna yönelik olarak hem bölümler arası spor müsabakaları düzenlenmesi hem de üniversiteye ait takımlar kurulması gençlerin enerjisini pozitif yönde etkileyecektir. Spora ilgisi olmayan bireylerin varlığı da düşünüldüğünde sanat grupları, felsefe kulüpleri, çevre ve toplumsal faaliyetler ve

teknoloji grupları da öğrencilerin kişisel gelişimi ve ilgisinin yönlendirilmesi için önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı yapılan çalışmada anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Üniversite döneminin ergenin toplumsal rolünün şekillenmesindeki en önemli dönemlerden biri olduğu düşünüldüğünde, kendini hep başarılı ve örnek profil gibi görme arzusundaki birey için sosyal görünüş kaygısı bireysel kırılmalara neden olabilecek bir sorundur. Araştırmanın bulgularında bu konu özellikle kız öğrencilerde daha güçlü bir şekilde görüldüğü saptanmıştır. Üniversite bünyesinde öğrencileri mümkün olduğunca anlık ve sanal bir yaşam olan sosyal medyadan uzak tutup analitik düşünme ve iletişim yeteneklerini geliştirecek ek programlar koymak bu alanda faydalı olacaktır.

Uygulayıcılara Öneriler

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada sosyal medyanın olumsuz etkileri gösterilmiştir. Özellikle genç kızlar ve üniversitede ilk yıllarını yaşayan öğrenciler üzerinde bu etki anlamlı olarak gösterilmiştir. Buradan yola çıkarak üniversitelerin rehberlik bölümünde bulunan klinisyenlerin özellikle bu iki grup öğrenci ile daha yoğun bir iletişime geçmesi faydalı olacağı düşünülmüştür. Diğer bulgular olarak gösterilen sosyal görünüş kaygısına ve ilerleyen dönemde gözlenebilecek depresyona hassas ve bilinçli yaklaşım önem arz ettiği gözlenmiştir. Bu konuda üniversitenin rehberlik bölümündeki klinisyenlerin yakın konumdaki bir hastane ile ortak bilinçlendirme aktiviteleri yapması önemli olacaktır. Aynı zamanda depresyon, anksiyete ve diğer mental sorunlarda aynı hastanedeki ekibin öğrencileri takip etmesi ve süreci üniversite rehberlik bölümü ile sürdürmesi de bireyler için daha faydalı olacaktır.

Kaynakça

- Ahmed, I., & Qazi, F.,Q. (2011) Deciphering The Social Costs of Social Networking Sites (Snss) For University Students. *African Journal Of Business Management*, 5(14), 5664-5674.
- Akar, F. (2016). Ergenlerin internet ve sosyal medya kullanım özellikleri ile internet kullanım amaçlarının çeşitli değişkenlerce incelenmesi. *Bozok Üniversitesi Uluslararası Bozok Sempozyumu (s.147-165)*. Yozgat.
- Alcatel – Lucent (2008). New communication behaviours in a Web 2.0 world- changes, challenges and opportunities in the era of the *information revolution*. Ekim 7, 2011 tarihinde http://enterprise.alcatel-lucent.com/private/active_docs/ adresinden alındı.
- Allport, G. (1961). Pattern and growth in personality, *Holt*, Rinehart and Winston.
- Allport, G. (1966). Traits revisited. *American Psychologist*, 21, 1-10.
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A Hidden Personality Factor in Coping, *Journal of Personality*, (63)2, 188-212.
- Andangsari, E. W., Gumilar, I., & Godwin, R. (2013). Social Networking Sites Use and Psychological Attachment Need among Indonesian Young Adults Population. *International Journal of Social Science Studies*, 1(2), 133-138.
- Arseven, A. D. (2001). *Alan araştırma yöntemi, ilkeler, teknikler, örnekler*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Ayas T. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 46-57.
- Bakıroğlu, C. (2013). Sosyalleşme ve kimlik inşası ekseninde sosyal paylaşım ağları. *Akademik Bilişim Konferansı*, (s.1047-1053).Antalya.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-67.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244

- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(9), 276-295.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality And Individual Differences*, 116, 69-72.
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Dir Child Adolesc Dev*, 148, 31-45.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1. Attachment*. New York Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: vol 2. Seperation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2014). Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn Çocuk Bağlanması ve *Sağlıklı İnsan Gelişimi*. S. Güneri (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükşahin, Ç. G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi, Ç. Ü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 229-236.
- Cengizhan, C. (2015). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification: Murray's needs and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 258-265.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness; a Revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, (12) 9, 887-898.
- Crockenberg, S., Lyons-Ruth, K., & Dickstein, S. (1993). *The family context of infant mental health: II. Infant development in multiple family relationships*. Handbook of infant mental health, CH Zeanah (Ed), New York :Guilford Press, 38-55.
- Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., ve Pan, H. (2002). Assessing Secure Base Behavior in Adulthood: Development of a Measure, Links to Adult

- Attachment Representations, and Relations to Couples Communication and Reports of Relationships. (S. C. Çalışkan, çev.) *Developmental Psychology*, 38(5), 679-693.
- Conrad, K. M., & Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital, *Computers in Human Behavior*, 40, 23-30.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B. & Ayas, T. (2013). *İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne ?, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çevik, G., & Çelikkaleli, Ö., (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 19(3), 225-240.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 414-428.
- Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality, An International Journal*, 33(1), 19-32.
- Deperlioğlu, Ö., & Köse, U. (2010). Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı. *Akademik Bilişim'10 - XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Muğla Üniversitesi. [Communication_Behavior_in_a_Web2_0_World_A U.pdf](#) adresinden alınmıştır
- Doğan, A. (2015). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 18660.
- Ekşi, F. & Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.

- Eroglu, Y. (2013). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction, *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationship, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Goldberg, L. R. (1992). The Development of Markers for the Big-Five Factor Structure, *Psychological Assessment*, (4) 1, 26-42.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult Attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Gültekin, F., & Arıncıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi, *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. (F. Şar, A. Hekimoğlu Çev.). İstanbul: Optimist.
- Hazan, C., Shaver, PR. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality Variables, *Journal of Clinical Psychology*, 38, 137-141.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jones, N. R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. (F. Akkoyun Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kang, M., & Schuett, M. A. (2013). Determinants of sharing travel experiences in social media, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 30(1-2), 93–107.
- Karasar, N. (2002). Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar, ilkeler, teknikler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kraut, S., Kiesler, B., Boneva, J. (2002). A Internet paradox revisited, *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2), 321-342.
- Kernberg, O.(2006) *Sınır durumlar ve patolojik narsizm*. (M. Atakay, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.

- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association*, 3(1), 1-19.
- Kraemer, G. W. (1992). A psychobiological theory of attachment, *Behavioral and Brain Sciences*, 15(3), 493-511.
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction, *Scientific American*, 286(2), 74-81.
- Kulu, M. (2012). *Öğrencilerin internet kullanımına yönelik görüşleri ve okul başarısı ile ilişkisi (Şişli Teknik Ve Endüstri Meslek Lisesi örneği)* (Yüksek lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Levine, I., Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation between individual difference variables to loneliness, *Journal of Personality*, 54, 717-733.
- Levy, K.N. (1993, May). Adult attachment styles and personality pathology. New research presented at the 1993 American Psychiatric Association Annual Meeting,
- Lin L.Y., Sidani, J. E., Shensa. A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., Primack, B. A. (2016). Association between Social Media Use and Depression Among U.S. Young Adults, *Depression and Anxiety*. 33:323-331.
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Matthews, G., Derryberry, D., & Siegle, G. J. (2000). *Personality and Emotion :Cognitive Science Perspectives*. in, *Advances in Personality Psychology*. (Ed.) S. E., Hampson, East Sussex: Psychology Press Ltd.
- McKenna, K., Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace, The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57-75.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics and Change*. New York: Guilford Press.
- Morsünbül Ü, Çok F., (2011) Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*;3:553-570
- Murdock, N. L. (2012) *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- O'Keeffe, G. S., & Pearson, K. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *American Academy of Pediatrics*, 127, 800-804.
- Otrar, M., Arın, F. (2014). Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının çok boyutlu incelenmesi, *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3-22
- Özsoy, E. (2015). *Bağlanma, anksiyete ve bilgi işleme* (Doktora Tezi). Ankara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü klinik psikoloji anabilim dalı, Ankara.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik çocuğu olanlarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.
- Pennebaker, J.W. (1989). *Confession, inhibition, and disease*. New-York: Advances in experimental social psychology, 221-244.
- Plotnik, R., (2009), *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Ross, C., Orr, E.S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*. 25, 578–586.
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process*, 5(2), 106–115.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4). 23- 32.
- Solomon, J., George, C. (2011). *Disorganized attachment and caregiving*. New York: The Guilford Press.
- Söner, Y., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 61-76.
- Sümer, N. (2006). Categorical and dimensional comparison of the adult attachment measures, *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-24.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şimşek, Ş., Akgemci, T., & Çelik, A. (2011). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Topses, G., & Bulut Serin, N.(2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Tekinarslan, E., & Gurer, M. D. (2011). Problematic internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and internet activities. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1028–1050.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39.
- TÜİK,(2016).[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779), 18.08.2016.
- Türk, E., & Karaaziz, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri, kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5, 97-112.
- Tsai, C. C. & Lin. S. S. S. (2003) Internet addiction of adolescentsin Taiwan:An Interview study. *Cyber Psychology & Behaviour*, 6,649-652.
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez M. & Uncu F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler, *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, 2(3), 71-75.
- Olgun, B. (2015). Sosyal medyanın tüketici satın alma davranışları üzerindeki etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 4(12), 484-507.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nobel.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tokatlı, M. (2016). Yeni Medya'nın Geleneksel Medya ve halkla ilişkiler meslek alanı üzerine etkileri, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 877-886.
- Vatandaş, S. (2017). Sosyal medyanın anlam ve öneminin cinsiyetler bağlamında incelenmesi, *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(8), 12-24.
- Vural, Z. B. A., ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma, *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Zimbardo, P. G., & Gerring, R. J. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Ziv, Y., Oppenheim, D. ve Sagi-Scwartz, A. (2004). Social information processing in middle childhood: Relations to infant-mother attachmen, *Attachment & Human Development*, 6(3), 327-348.

Ekler

Ek – 1: Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı; bu çalışma, Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamen akademik niteliklidir ve çalışmadan elde edilecek veriler bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma esnasında doldurmanız için size ölçekler verilecektir. Ölçeklerde kimlik bilgileriniz alınmayacaktır ve sorulara verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır.

Yanıtlarınızı doğru bir şekilde doldurmanız bu çalışmanın sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Konu ile ilgili şahsıma aşağıdaki iletişim adresinden mail yoluyla ulaşabilirsiniz.

Desteyiniz için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman

Başak Gizem Akdaş

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

E-mail: basakgizema@gmail.com

Ek – 2: Aydınlatılmış Onam Formu

Katılımcı Bilgilendirme Formunu okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, gönüllük esasıyla kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Ad-soyad:

Tarih:

İmza:

Ek – 3: Sosyodemografik Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. Cinsiyetiniz: a.() Erkek b.() Kadın
2. Yaşınız:.....
3. Sınıf:
4. En uzun süre ile ikamet ettiğiniz yerleşim birim
a() Köy/kasaba b. () İlçe c. () Şehir d. () Büyükşehir
5. Gelir durumunuz
a.()Gelir giderden az
b.()Gelir gider eşit
c.()Gelir giderden fazla
6. Ne kadar süredir herhangi bir sosyal medya aracını kullanmaktasınız? : Yıl
7. Günde kaç kere sosyal medya hesabınıza girersiniz? : kez
8. Sosyal medya hesabınıza girdiğinizde ne kadar süre kalırsınız?
..... saat

Ek – 4: Beck Depresyon Ölçeği

BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir.

Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)

- a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
- b. Kendimi üzgün hissediyorum
- c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
- d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

2)

- a. Gelecekte umutsuz değilim
- b. Gelecek konusunda umutsuzum
- c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
- d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek

3)

- a. Kendimi başarısız görmüyorum
- b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
- c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
- d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum

Ek – 5: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz.

Her bir soru için size uygun cevabın altındaki rakamı işaretleyin.

Teşekkürler.

1)Hiç uygun değil 2)Uygun değil 3) Biraz uygun 4)Uygun 5) Tamamen uygun

1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5

Ek – 6: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)						
<p>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.</p> <p>① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun</p>						
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

Ek-7. Ölçek İzinleri



< Geri 2 / 2 > >

Kimden: **Gulsen T.** >

Kime: **Başak Gizem akdaş** > Gizle GT

Ynt: Beck Depresyon envanteri

Bugün 18:03

Merhaba Başak

Beck Depresyon Envanteri’ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Ferdinand Dickenson University

🚩 📁 🗑️ ↩️ ✍️

vodafone TR 4G 01:38 %64

< 22 2 İleti >

sosyal medya bağımlılığı ölçek izni

Başak Gizem akdaş Dün BA
Cengiz hocam merhaba, rahatsız ediyorsam...

Cengiz ŞAHİN Dün CŞ
Kime: Başak Gizem akdaş [Ayrıntılar](#)

Başak Gizem Akdaş merhaba,
Geliştirdiğimiz ölçekleri çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.
Cengiz Şahin

Başak gizem akdas
<mat_gzm@hotmail.com>, 3 Nis 2021
Cmt, 12:13 tarihinde şunu yazdı:
Cengiz hocam merhaba, rahatsız ediyorsam kusura bakmayın lütfen.
Alıntılanmış Metni Göster
istiyorum.
SAYGILARIMLA

--
Prof.Dr. Cengiz SAHİN

🚩 📁 🗑️ ↩️ ✍️

Ek 8 : Özgeçmiş

Başak Gizem Akdaş 1993 yılında Karaman’da doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Karaman’da tamamlamıştır. 2012 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazanarak üniversiteyi başarı ile tamamlamıştır. Lisans eğitimi sürecinde Yüksek Onur Belgeleri almıştır. Lisans eğitim hayatına devam ederken Açıköğretim Fakültesi Adalet bölümünü de okumuştur. 2016-2017 yılları arasında Rehabilitasyon merkezinde çalışmaya başlamıştır. 2017-2021 yılları arasında özel bir kolejde Psikolojik danışman / Rehber öğretmen olarak çalışmaktadır. Aynı zamanda çocuk – ergen ve yetişkin olmak üzere danışan görmektedir. Oyun Terapisi eğitimi alarak uygulama sertifikasına sahiptir.

BAŞAK GİZEM AKDAŞ

Ek : 9 İntihal Raporu

BAŞAK GİZEM AKDAS			
ORJİNALLIK RAPORU			
% 11	% 9	% 1	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	earsiv.halic.edu.tr İnternet Kaynağı		% 2
2	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı		% 1
3	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi		% 1
4	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı		% 1
5	acikerisim.ticaret.edu.tr İnternet Kaynağı		% 1
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi		<% 1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı		<% 1
8	www.scribd.com İnternet Kaynağı		<% 1
9	acikerisim.aku.edu.tr İnternet Kaynağı		<% 1

Ek : 10 Etik Kurul Raporu

25.05.2021

Sayın Başak Gizem Akdaş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/983 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

