



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ
DEPRESİF BOZUKLUK VE SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ




YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ DEPRESİF
BOZUKLUK VE SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Hande GELİKAY SÖYLER

Onay

Tez savunması online (çevirmiş) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Fazilet KİPRİ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Depresif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Bozukluğu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL KAN	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU	
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

21.07.2022

Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

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.

Fazilet KİPRİ

15/06/2022

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve birikimlerini bizimle paylaşan Yakın Doğu akademik kadrosuna özellikle Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI ve Doç. Dr. Ülgen H. OKYAYUZ hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi tez çalışmam sırasında benden desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürlerimi sunar ve bu süreçte sevgisini, moralini ve ilgisini üzerimde hissettiğim sevgili kardeşim Büşra Kipri'ye sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Fazilet KİPRİ

Öz**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Depresif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Bozukluğu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi****Fazilet KİPRI****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****06-2022, 76 sayfa**

Son yıllarda Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya ağlarının popülaritesi arttıkça, kullanıcı sayısı da istikrarlı bir şekilde artmıştır. Gençlerin en sevdiği sosyal medya ağları, kullanıcıların kişisel ve genel profiller oluşturabilecekleri, gerçek hayattaki arkadaşlarla etkileşime girebilecekleri ve ortak ilgi alanlarına dayalı olarak yeni insanlarla tanışabilecekleri sanal topluluk ortamlarıdır. Bu çerçevede çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni 2022-2023 yılında üniversite eğitimi gören öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemi ise gelişigüzel örnekleme yöntemiyle 18 yaş ve üzeri 1000 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplamak için Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın bulgusunda süreklilik ile yetkinlik ve sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü; korku düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü; kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Süreklilik düzeyleri arttıkça yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleride arttığı görülmüştür. Bu kapsamda sosyal kaygı, kaygı ve depresyon tedavileri için kamu ve özel kurumlar, risk altındaki kişilere tıbbi ve alternatif yaklaşımların yanı sıra çeşitli sosyal faaliyetlerde bulunma olanağı sunabilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Depresif Bozukluk, Sosyal Kaygı

Abstract

Investigation of The Effect of Social Media on University Students on Depressive Disorder and Social Anxiety Disorder

Fazilet KİPRİ

MA, Department of Clinical Psychology

06-2022, 76 pages

As the popularity of social media networks such as social media networks such as Facebook, Twitter and Instagram increased, the number of users increased in a stable manner. His favorite social media networks are the virtual community environments where users can create personal and general profiles, interact with real-life friends and meet new people based on common interests. In this context, the aim of the study is to examine the effect of social media in university students on depressive disorder and social anxiety disorder. The universe of the study was formed from students who underwent university in 2022-2023. The sample of the research was formed from 1000 students of 18 years of age and over with a haphazard sampling method. Socio-Demographic Information Form, Social Media Use Scale, Beck Depression Scale, Beck Depression Scale, Beck Depression Scale and Liebowitz social anxiety scale was used as a data collection tool. In the finding of the study, it is very powerful among the levels of competence and social media using continuity; medium positive between fear levels; Between avoidance, social anxiety and depression levels, strongly positive and significant relationships were identified. As continuity levels increased, competence has increased in social media use, fear, avoidance, social anxiety and depression levels. In this context, public and private institutions for social anxiety, anxiety and depression treatments may provide medical and alternative approaches to risk as well as various social activities.

Keywords: Social Media, Depressive Disorder, Social Anxiety

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Öz	4
Abstract	5
Tablolar Listesi	9
Kısaltmalar	10

BÖLÜM I

Giriş.....	11
Problem Durumu.....	12
Araştırmanın Amacı	13
Alt Amaçlar	14
Araştırmanın Önemi	14
Sınırlılıklar	14
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	16
Sosyal Medya	16
Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi.....	17
Sosyal Medya Uygulamaları	17
Instagram	17
Facebook.....	18
Youtube.....	18
Twitter.....	19
Sosyal Medyanın Etkileri.....	19
Depresyon	20
Epidemoloji.....	20

Etiyoloji	21
Depresyonun Tanı Ölçütleri	22
Sosyal Kaygı.....	22
Sosyal Kaygının Yaygınlığı	24
Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun Etiyolojisi	26
Mizaç ve Kişilik Özellikler	26
Anne Bana Faktörü	26
Akran Faktörü	27
İlgili Araştırmalar.....	28

BÖLÜM III

Yöntem.....	32
Araştırmanın Modeli	32
Evren ve Örneklem.....	32
Veri Toplama Araçları	33
Kişisel Bilgi Formu.....	33
Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (SMKÖ).....	33
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	34
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	34
Verilerin Toplama Süreci.....	35
Veri Analizi	35

BÖLÜM IV

Bulgular	37
----------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	44
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	48
Sonuçlar.....	48
Öneriler.....	49

Kaynakça.....	51
Ekler	65
Ölçek İzinleri.....	71
Özgeçmiş.....	75
İntihal Rapor Oranı	75
Etik Kurul Onayı	76

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	32
Tablo 2. Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Puanlarına Ait Betimsel Değerler	35
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 7. Katılımcıların Instagram Kullanma Sıklığı Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
Tablo 8. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	41
Tablo 9. Katılımcılarda Sosyal Kaygı ve Depresyonun Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	42

Kısaltmalar

APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
SMKÖ	: Sosyal Medya Kullanım Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Bireyler sosyal medya ağlarını çeşitli iletişim kanalları aracılığıyla çeşitli niteliklere sahip kişilerle etkileşimde bulunabilmek ve çok yönlü sanal topluluk yapıları oluşturmak için kullanmaktadır (Kuşay, 2013). Son yıllarda Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya ağlarının popülaritesi arttıkça, kullanıcı sayısı da istikrarlı bir şekilde artmıştır. Gençlerin en sevdiği sosyal medya ağları, kullanıcıların kişisel ve genel profiller oluşturabilecekleri, gerçek hayattaki arkadaşlarla etkileşime girebilecekleri ve ortak ilgi alanlarına dayalı olarak yeni insanlarla tanışabilecekleri sanal topluluk ortamlarıdır (Wilson vd., 2010). Son yıllarda artan popülaritesi nedeniyle sosyal medya artık “küresel bir tüketici fenomeni” olarak kabul edilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Çeşitli araştırmalar, sosyal medyanın kullanıcılara iletişim, bilgi, eğlence ve sosyal etkileşim dahil olmak üzere çeşitli fırsatlar sunduğunu; eğlence ve dinlenme ihtiyaçlarını karşıladığını; kişisel ilgi alanları ve hobileri ile ilgili gruplara ve etkinliklere katılmalarını sağladığını göstermektedir (Muscanell ve Guadagno, 2012; Kahne vd., 2013). Bu iletişim türünde, kullanıcı kendi sayfasına ilgi gösterirken, başkalarıyla fotoğraf ve resim alışverişinde bulunabilmekte veya kişisel bilgiler verebilmektedir (Special ve Li-Barber, 2012; Lee ve Ma, 2012).

Hayatı birçok yönden kolaylaştıran sosyal medyanın aşırı ve bilinçsiz kullanımı, sosyal medya bağımlılığı gibi bir sorunu göz önüne sermiştir. Sosyal medya bağımlılığı, kişiyi belirli eylemlerde bulunmaya iten davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medyada çok fazla zaman geçiren bireylerin, sanal iletişime ve sorunlara yol açabilecek herhangi bir şeye karşı tetikte olma durumu daha yüksek düzeydedir (Şahin, 2018). Araştırmacılara göre, modern teknolojinin (özellikle çevrimiçi sosyal ağların) aşırı kullanımı, gençlerde ruh sağlığı sorunu, yalnızlık ve bağımlılıkla ilişkilendirilmiştir (Echeburua ve de Corral, 2010; Stankovska vd., 2016). Sosyal medya bağımlıları takıntılı davranışlar sergilemekte ve bu platformları kullanımlarını düzenleyememektedir (Hwang, 2017).

Becker (2013) çalışmasında, çoklu medya görevinin depresyon ve sosyal kaygı semptomlarını yordayıp yordamadığını incelemiştir; genel medya kullanımı, nevrotik ve dışadönüklük kişilik özelliği de kontrol edildikten sonra artan çoklu

medya görevinin daha yüksek depresyon ve sosyal kaygı semptomlarıyla bağlantılı olduğunu dile getirmiştir.

Mevcut literatürü gözden geçirmek ve katkı sağlamak amacıyla bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Depresyon, toplumda yaygınlaşan ve psikiyatride ruhsal çökkünlüğe atıfta bulunmak için kullanılan bir terimdir. Üzüntü, hoşnutsuzluk, isteksizlik ve duygudurum dalgalanmaları depresyonun göstergeleri arasındadır (Arslanoğlu, 2002). En az iki haftalık belirtilerden sonra depresyon tanısı konabilmektedir ve kişinin kendini depresif ve hayata karşı ilgisiz hissettiği bu süreç birkaç haftadan fazla sürerse depresyondan bahsedilebilmektedir (Arslanoğlu, 2002). Dolayısıyla, depresyon gençler arasında önemli bir sağlık sorunudur ve sosyal medyanın yaygın kullanımı göz önüne alındığında, nedensel bir ilişki ciddi ve yaygın bir sağlık sorununa işaret etmektedir (Jelenchick vd., 2013).

Problem Durumu

İnsanlar için yeni bir hayat tarzı haline gelen hatta çoğu insan için hayatının merkezinde yer alan sosyal ağlar, web 2.0 teknolojisi ve internet üzerinden etkileşim ve içerik paylaşımlarında bulunmalarını sağlayan online uygulamalar sosyal medya olarak tanımlanmaktadır (Tosun, 2010).

Sosyal medya, “web 2.0’in ideolojik ve teknik temelleri üzerine kurulmuş ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğin ortaya çıkmasına ve değiştirilmesine izin veren internet tabanlı bir grup uygulama” olarak tanımlanır. Sosyal medya platformlarının güncel örnekleri Facebook gibi sosyal ağ siteleri, Flickr gibi fotoğraf paylaşım siteleri, Youtube gibi video paylaşım siteleri, LinkedIn gibi iş ağı siteleri, Twitter gibi mikro bloglama siteleri ve buna benzer daha birçok site olarak gösterilebilir. Sosyal medya siteleri ucuzdur, ücretsizdir ve çoğunlukla kullanımı kolaydır. Sosyal medya, binlerce ve belki de milyarlarca kullanıcının, dünyanın dört bir yanındaki bireylerle etkileşim kurmasını sağlayan bir iletişim mekanizmasıdır (Whiting, 2013).

Sosyal medyanın tarihi süreci 1979’da Jim Ellis ve Tom Truscott tarafından kurulmuş User’s Network (Usenet) ile başlamıştır. (Özcan ve Akıncı, 2017). Birden çok kullanıcıları aynı ağ içinde bulunduran Usenet, kullanıcıya odaklı içeriği oluşturma amaçlı olarak sağlamasıyla sosyal medya ilk adımı niteliğinde olmuştur (Golder, 2003; aktaran Özcan ve Akıncı, 2017).

Günümüzde kullanım bakımından sosyal medya ortaya çıkışı 1989'da Bruce ve Susan Abelson tarafından kurulmuş ve çevrimiçi günlükler yazan bireyleri bir topluluk içinde bir araya getiren Open Diary Web sitesiyle olmuştur. İnternet hızı giderek artması ve büyük bant servisinin çoğalmasıyla bloglar, forumlar, wikiler, myspace (2003) ve facebook (2004) gibi yeni sosyal ağ siteleri oluşturulmuş ve sosyal medyanın ortaya çıkışı böyle olmuştur (Kaplan ve Haenlein, 2009).

1903' de Janet tarafından ilk kez kullanılan sosyal kaygı (social anxiety) kavramı, başkalarının önünde performans sergilemede geri durmaktan, kalabalık yerlerde konuşmaya çekinmekten ve yazı yazıyor olmaktan çekinme durumları için kullanılmıştır. Daha önceleri normal olarak kabul edilen bu belirtiler, psikolojik bir bozukluk olarak görülmemiştir (Aydoğdu, 2013). Sosyal kaygı 1966' da Marks ve Gelder tarafından kaygıdan ayrılarak farklı bir bozukluk olarak tarif edilmiştir (Koyuncu, 2012). 1970' de ise Isaac Marks' ın basit fobi, agorafobi ve sosyal kaygıyı ayrı belirtilerle farklılaştırması sonucu tanımı daha da belirginleşmiştir (Beck ve ark., 2011).

Oberst (2017) ve arkadaşlarına göre, bazı gençler sosyal medyayı rahatsız edici duygulardan, gerçek dünyadaki baskılardan kaçmak ve dikkat dağıtmak için uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmakta ve diğer insanların sosyal medya hesaplarını saplantılı bir şekilde izlemektedir. Yalnız gençler, daha rahat bir ifade biçimi olduğu için sosyal medyayı bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilmektedir. Bu durum ise özellikle çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih eden yalnız kişilerin problemleri internet kullanımlarının gerçek dünya ile ilişkilerini bozmalarına yol açabilmektedir (Caplan, 2007). Benzer şekilde, çekingen gençlerin sosyal ağ platformlarında hoş olmayan içerikleri paylaşma olasılığı yaşlılarına göre daha yüksektir ve bu insanlar kendilerini daha yalnız hissetmektedir. Bu durum ise bireylerde problemleri internet kullanımının gelişmesine yol açabilmektedir (Laghi vd., 2013). Bundan dolayı yapılacak olan bu çalışmada problem cümlesi sosyal medya kullanımı ile depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıdaki alt amaçlarda incelenecektir.

Alt Amaçlar

1. Sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Sosyal medya kullanımı, depresif bozukluk ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Depresif bozukluk ve sosyal kaygı düzeyleri sosyal medya kullanımını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bilişim teknolojilerinin gelişmesi ile bilgisayar ve internet ortamının yaygın olarak erişilebilir olması, bireylerin bu ortamda daha fazla zaman geçirmelerini ve bağımlı hale gelmelerini neden olmaktadır (Şahin vd., 2017). Bu konuda yapılacak araştırmaların sosyal medya bağımlılığının bireyler üzerindeki zararlı etkilerinin analiz edilmesi ve gelecek nesillerde yaşanabilecek ruhsal sorunların önlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Durar, 2018).

Literatürde sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı ve depresif bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların daha çok ergen yetişkinlere odaklandığı, üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan araştırmalar sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma;

1. 18 yaş ve üzeri 1000 üniversite öğrencisi ile,
2. Araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-Demografik Bilgi formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Medya: Sosyal medya, özellikle günümüzde mobil iletişim araçlarının hızla büyümesi ışığında, kullanıcıların içerik ürettiği ve paylaştığı yeni bir olgudur (Karaduman ve Akbulutgiller, 2016).

Depresyon: Depresyon, iyi bir ruh hali içinde olan kişilerde zorlayıcı ve olumsuz durum veya olaylar sonucunda ortaya çıkan, üzüntü ve keder duygularını

içeren ve kişinin hayatını olumsuz etkileyen bir sendromdur. Bireylerin derin depresyon sonucu ağır fonksiyon kaybı yaşadığı vurgulanmaktadır (Çelik ve Hocaoğlu, 2016).

Sosyal Kaygı: Toplumun çevresine uymayan davranışlarda bulunma, olumsuz bir senaryoya düşme, başkaları tarafından yetersiz ve acınası olarak algılanma kaygısı sosyal kaygı olarak adlandırılmaktadır (Gümüş, 2006).

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Sosyal Medya

Sosyal iletişim, işbirliği ve paylaşım gibi özellikleri ile önemli bir yere sahip olan Web 2.0 teknolojilerinin gelişmesi sonucunda artık farklı internet platformları ile kullanılmaktadır. Bu platformlar bloglar, mikrobloglar, içerik paylaşım siteleri ve sosyal ağlar olarak sınıflandırılabilirken, Web 2.0 tabanlı tüm platformları topluca sosyal medya olarak adlandırılmaktadır (Argın, 2013).

Boyd ve Ellison'a (2008) göre sosyal medya; kullanıcıların bir sayfa oluşturdukları, kişi listesi hazırladıkları, paylaşım yaptıkları, diğer kullanıcıların sayfalarını ve ilişkilerini gördükleri ve yorum yaptıkları sanal bir ortamdır.

Weinberg sosyal medyayı "Kamu web servisleri tarafından farklı görüş, duygu ve fikirlerin değiş tokuşuna izin veren ve interneti çok hızlı bir şekilde hayatımıza entegre eden bir uygulama" olarak tanımlamıştır (Akt. Yegen, 2013).

Laird'e göre sosyal medya, kullanıcıların topluluk faaliyetleri hakkında bilgi ve içerik paylaşmasına olanak tanıyan, diğer kullanıcıların kişisel görüşleriyle zaman geçirmesine izin veren ve aynı zamanda birliğe teşvik etmek amacı güden çevrimiçi platformlardır (Akt. Sarsar vd., 2015).

Toprak ve arkadaşlarına (2009) göre, insanlar bir profil oluşturarak popülerliğini ve prestijini artırmak için sosyal medyayı kullanmayı tercih edebilmektedir. İnsanlar sosyal medya sayesinde takipçilerinin hesaplarında neler paylaştıklarını görebilmekte, ilişki durumları ve ilgi alanları gibi kişisel bilgilere erişebilmekte ve birbirlerine özel mesajlar gönderebilmektedir. Sosyal medya, bireylerin birbirleriyle etkileşime girmesini sağlayan interaktif bir platformdur (Showalter, 2012; akt. Atalay, 2014).

Sosyal medya iletişimi sunmanın yanı sıra, kullanıcıların oyun oynama, bilgi toplama, telefon görüşmeleri yapma, kullanıcının istek ve ihtiyaçlarına cevap verme gibi çeşitli görevleri yerine getirmelerine de olanak tanımaktadır (Tektaş, 2014).

Sosyal medya, çeşitli cinsiyet, yaş, millet ve mesleklerden bireylerin etkileşimde bulunduğu, sevdikleri veya kullandıkları sosyal ağların değişebileceği sanal ortamlardır. Bilgiye erişme, başkalarıyla etkileşim kurma, sanal bir ortamda zaman geçirme ve kendi fikir ve görüşlerini ifade etme esnekliği, bireylerin sosyal medyayı kullanma nedenlerindedir (Hazar, 2011; Babacan, 2017).

Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Sosyal medya, insanların buldukları yer ve zaman gözetmeksizin internete erişmelerini, diğer kullanıcılarla iletişim kurmalarını, görüş ve fikirlerini paylaşmalarını ve eğlenmelerini sağlayan her türlü teknolojik araçların tümünü ifade etmektedir (Güney, 2015). İnsanlar iletişim ve etkileşim için sosyal medyayı kullanmadan önce mektup, telgraf, telefon gibi diğer iletişim yöntemlerini kullanmaktaydı ve bu da sosyal medya platformlarının önceki iletişim araçlarının etkisiyle ortaya çıktığını göstermektedir. Boyd ve Ellison'a (2007) göre internetin icadı, sosyal medyanın ortaya çıkmasında etkili olmuştur.

Sosyal medyanın tarihine bakıldığında, 1971 yılında İsviçre'de iki uzman tarafından gerçekleştirilen internet çalışmasında, yan yana iki ayrı bilgisayardan karşılıklı e-posta alışverişi yapılarak çok yönlü iletişim altyapısının oluşturulduğu söylenmektedir. 1979 yılında Tom Truscot ve Jim Ellis tarafından geliştirilen USENET'in tüm internet kullanıcılarına mesaj iletmek için kullanılması, çok yönlü iletişimin evrenselleşme yolunda ilerlediğini göstermektedir. Ancak Tim Berners, 1990 yılında internet iletişimini daha da güçlendirmek için World Wide Web'in (www) kurulmasıyla sosyal medyanın asıl gelişimi gerçekleşmiştir (Eminoğlu, 2016).

Sosyal Medya Uygulamaları

Instagram

Instagram, Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından 2010 yılında kurulmuş fotoğraf ve videoların paylaşıldığı bir sosyal medya platformudur. Instagram'daki kullanıcılar, gizlilik ayarlarını değiştirerek gönderilerini tüm dünyayla veya yalnızca takipçileriyle paylaşmayı seçebilmektedir. Kullanıcılar, Instagram'ın önceden hazırlanmış filtreleri sayesinde fotoğraflarını veya videolarını paylaşmadan önce düzenleyebilmektedir. Ayrıca Instagram hesaplarından paylaşılan fotoğraf ve videolar Whatsapp ve Facebook gibi diğer sosyal medya platformlarında da paylaşabilmektedir. Instagram kullanıcıların paylaştıkları fotoğraf ve videoları beğenmelerine ve yorum yapmalarına olanak tanımaktadır. Instagram kullanıcıları, fotoğraflarını ve kısa videolarını takipçilerine 24 saat gözükecek şekilde 'hikaye' adlı bir bölümde yayınlatabilmektedir (Çayırılı, 2017).

Facebook

Dünyada en yaygın kullanılan sosyal medya platformu olan Facebook, Harvard Üniversitesi'nde eğitim gören Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulmuştur. Facebook ilk kullanıma sunulduğunda Harvard Üniversitesi öğrencileri ve öğretim üyeleriyle sınırlıyken, daha sonra hızla dünya çapında popülerlik kazanmıştır (Golder, Wilkinson ve Huberman, 2007; Koçak, 2012). Facebook, kullanıcılarına birçok seçenek sunmaktadır. Facebook kullanıcıları kendi profillerini oluşturabilmekte, aynı zamanda oluşturdukları hesaplar hakkında resim, video, ilgi alanları, spor aktiviteleri, eğitim durumu gibi kişisel bilgileri paylaşabilmektedir. Kullanıcıların birbirlerine mesaj göndererek birbirleriyle iletişim kurmaları da mümkünken aynı anda birbirlerine karşı oyun oynayabilmektedirler. Aynı zamanda kullanıcılar, güvenlik ayarlarından profillerini herkese görünür hale getirmeyi veya gizlemeyi seçebilmektedir (Koçak, 2012).

Youtube

Youtube, 2005 yılında kurulmuş popüler bir sosyal medya ağıdır. Youtube kullanıcıları kendi kanallarına video yükleyebilmekte ve diğer kullanıcılar tarafından düzenlenmiş videoları izleyebilmektedir. Ayrıca, kullanıcıların izledikleri videoları beğenmelerine ve yorum yapmalarına olanak tanınmaktadır. Youtube, kullanıcılara kendi kanallarında yayınladıkları videoların tıklanma ve izlenme miktarlarını takip ederek internetten para kazanma seçeneği sunmaktadır (Koçak, 2012). 2006 yılında Google, en önemli sosyal medya ağlarından biri olan Youtube'u satın almıştır. Devralınmasının ardından Youtube hızla gelişmiş ve kendisini yeni bir sosyal medya ağı olarak anılmaya başlanmıştır. Bu anlamda Youtube, hem televizyona ev sahipliği yapan hem de kullanıcıların video paylaşımlarına olanak sağlayan bir sosyal medya platformu olarak kendini kurmuştur (Dikmen, 2018). Küresel kullanım oranları söz konusu olduğunda, Youtube 2 milyar kullanıcı ile Facebook'tan sonra gelen en popüler ikinci sosyal medya ağıdır (Kemp, 2020a). We Are Social'ın 2020 yılı analizlerine göre Türkiye genelindeki oranlara bakıldığında en popüler sosyal medya ağı Youtube'dur. Bu araştırmada Türkiye nüfusunun yüzde 90'ının YouTube kullandığı keşfedilmiştir (Kemp, 2020b).

Twitter

2006 yılında Jack Dorsey tarafından kurulmuş olan Twitter, kullanıcıların düşündükleri, yaptıkları veya nerede oldukları hakkında kısa yazılarla kendilerini ifade edebilecekleri bir mikroblog sosyal paylaşım ağıdır. Twitter'da kullanıcılar paylaşımlarını sınırlı sayıda karakterle yapabilmektedir (Altunay, 2014). Twitter, kullanıcıların diğer kullanıcıların gönderilerini beğenmelerini ve kişisel profillerinde yayınlamalarını sağlayan "retweet" seçeneğini kullanıma sunmaktadır. En çok konuşulan olarak anılan "Trend Topic" bölümünden kullanıcılar, Twitter kullanıcıları tarafından güncel olarak gündemde olan ve düzenli olarak yayınlanan konuları takip edebilmektedir. Kullanıcılar, güvenlik ayarlarından, gönderilerini yalnızca takipçilerine veya herkese açık hale getirmeyi seçebilmektedir (Yalçın, 2015).

Sosyal Medyanın Etkileri

Yaşamın bir parçası olan sosyal medya kavramıyla kullanıcılar arasındaki etkileşim çok yönlü ve karmaşık hale gelebilmektedir. Dolayısıyla bu etkilerin türleri, dereceleri ve yoğunluğu dahil olmak üzere sosyal medyanın insanlarda oluşturabileceği etkiler çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Sosyal medyanın insanlar, zaman, yer, konu ve diğer çeşitli unsurlara bağlı olarak etkisi değişebilmektedir (Hazar, 2011).

Her yaştan insanın en azından bir fikire sahip olduğu sosyal medya hızla büyüyüp gelişmektedir. Sosyal medya kullanım istatistiklerine bakıldığında kullanım oranının her geçen gün arttığı ve insan yaşamının ayrılmaz bir parçası haline geldiği görülmektedir. ComScore'un 18 Avrupa ülkesinin verilerini kapsayan "2019 Europe Digital Future in Focus" araştırmasına göre, Türkiye'de 43 milyon kişi Facebook, 38 milyon kişi Instagram ve 9 milyon kişi Twitter kullanmaktadır (Slideshare, 2019).

Sosyal medya platformlarının insan hayatındaki faydalarının yanı sıra bazı zararlı etkilerinin de olduğu düşünülmektedir. Çoğu sosyal medya platformu, kullanıcıların belirli bir yaşta olmasını gerektirmediği için, çocuklar etik dışı, küfürlü ve argo içeriklere erişebilirken; nefret söylemi hızla yayılmakta, insanlar sahte kullanıcı adları oluşturarak siber zorbalığa maruz kalmakta ve insanlar sanal arkadaşlar edinerek gerçek hayata giderek yabancılaşabilmektedir (Sağbaş, Ballı ve Şen, 2016).

Kullanıcıların sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanın giderek artması bağımlılığa yol açabilmektedir. Bireylerin sosyal medya platformlarında

geçirdikleri zamanı artırma isteklerinin arkasında anlık olaylardan haber alamama korkusu olan FOMO'nun (Fear of missing out) etkisiyle belirli bir süre sonra sosyal medyaya bağımlı hale gelebilmektedir (Tozkoparan ve Kuzu, 2019).

Depresyon

Depresyon genellikle sağlıklı bir ruh hali olan kişilerde hayal kırıklığı yaratan ya da zorlayıcı ve istenmeyen durum ya da olaylar sonucunda ortaya çıkan, içinde ıstırap ve keder duygusu barındıran ve kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yoğun depresyonun bireyde büyük bir işlev kaybına neden olduğu vurgulanmaktadır (Işık vd., 2003; Çelik ve Hocoğlu, 2016).

Depresyon, geçmişte ve günümüzde insanların yaşamları üzerinde büyük olumsuz sonuçlar yaratan bir ruh hastalığıdır. Ortaya çıkan bu zararlı etkileri incelemek için literatürde birçok araştırma yapılmıştır. Psikoloji ve psikiyatride depresyon, soğuk algınlığı olarak tanımlanmaktadır (Fennel, 1989; Parker, 2004). Bu noktada depresyonun görece sık görülen bir psikiyatrik rahatsızlık olduğunu belirtmek gerekmektedir. İlk olarak 1950'li yıllarda bir psikiyatrist olan Sir Aubrey Lewis, depresif duygular yaşayan kişilerin, üzüntülerinin bir sonucu olarak mutsuz ve hasta olduklarını belirtmiştir. Bu teorisinin depresyonun tanımı üzerinde önemli bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Cembrowicz ve Kingham, 2002). Psikiyatri alanında ise depresyonun bir "ruhsal çöküntü hali" olarak tanımlandığı görülmektedir (Yelkenci, 2013).

Depresyon ve depresyon sonucu gelişen sorunlar antik çağlardan beri anlatılmaktadır. Hipokrat ve öğrencileri depresyon üzerine araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmalarda depresyon, hem tanımı hem de semptomlarının açıklanması açısından psikolojik bir bakış açısıyla incelenmiştir. Çalışmalarda "depresyon" yerine "melankoli" teriminin kullanılmıştır. Depresyon belirtileri sonucunda sürekli devam eden bir üzüntü duygusunun ortaya çıkması Hipokrat ve öğrencilerinin teorilerinde melankoli olarak açıklanmaktadır (Stefanis ve Stefanis, 2002).

Epidemoloji

Dünyada en sık görülen psikiyatrik hastalık depresyondur. Her yaşta görülebilen depresyon, 25-44 yaş arası kişilerde daha sık ortaya çıkmaktadır. Küresel halk sağlığı açısından en büyük risk oluşturan bozukluklardan biri olan depresyonun

yaygınlığı, neden olduğu yeti yitimi, tedavi sonrası tekrarlaması ve intiharla bağlantısı nedeniyle depresyon bozuklukları ile ilgili çalışmalar giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Bielen vd., 2015).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde ülkemizde depresyonun klinik prevalansının %10 olduğu ve kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görüldüğü saptanmıştır (Engider ve Eyüboğlu, 2012). Kadınların daha çok depresyon yaşamasının nedeninin kadına verilen görevlerden kaynaklandığı ve birçok medeniyette kadının ev işleri, çocuk bakımı gibi yükümlülükleri ve iş hayatı dışında çeşitli sorumluluklarıyla ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Kevlekçi, 2013).

Kültürler arasında farklılıklar depresyon insidansında önemli bir etkiye sahiptir. Bu durumun depresyonun klinik seyri üzerinde de etkisi mevcuttur. Merikangas ve Rihmer (2017) yaptıkları çalışmada beyaz ve siyah insanlarda depresyon yaygınlığını araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, beyaz kişilerin depresyondan muzdarip olma olasılığı daha yüksektir. Araştırmanın bir diğer bulgusu da dul veya boşanmış kişilerin daha fazla depresyon yaşadığı; yalnız yaşayan kadınların yalnız yaşayan erkeklerden daha az depresyondan şikayetçi olduklarını göz önüne sermiştir. Ayrıca ekonomik şartlar ve depresyon arasındaki bağlantının zayıf ve olumsuz olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, ekonomik koşullar kötüleştikçe ve gelir düzeyleri düştükçe depresyon görülme sıklığının arttığı iddia edilmiştir.

Etiyoloji

Depresyonun etiyojisini belirlemek için yapılan araştırmalarda tanımlanan üç temel etiyojik unsur bulunmaktadır: biyolojik faktörler, yaş ve cinsiyet. Etiyojik araştırmalar stresli yaşam, ekonomik durum, aile yapısı, aşırı duygusal durum, sevdiklerinin ölümü, fiziksel veya psikiyatrik hastalıkların varlığı (Doğan, 2000), kalıtsal faktörler, kişilik kalıpları (Herken, 2002), anne-babanın ihmali, eşin ihmali, anne-babanın çocuklarını ihmal etmesi, ailede fiziksel, duygusal, sözlü şiddet, aile bireylerinde intihar öyküsü, aile bireylerinde alkolizm, anne-babanın ölümü, eşin çocuklarına yönelik ihmali, iş ve okul hayatındaki başarısızlıklar, sosyal destek eksikliği ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik ve sosyal değişkenlerin depresyona neden olduğunu göstermektedir (Altun, 2015)

Yapılmış olan ikiz çalışmalara göre, depresyonun genetik geçiş oranı yüzde 31 ile 42 arasında değişmekte ve kalıtımın tekrarlayan ve erken başlangıçlı

depresyon üzerinde daha güçlü bir etkisi bulunmaktadır. Kendell'in 1999 yılında depresyon hastaları ile yaptığı araştırmalara göre birinci derece akrabalarda depresyon öyküsünün olması bireylerde depresyon riskini artırmaktadır (Işık, 2003). Aynı zamanda depresif kişilerin birinci derece akrabaları alkolizm ve intihar girişimlerine yatkındır. Araştırmalara göre depresyon yaşayan akrabaları olan erkeklerin yüzde 11'i ve kadınların yüzde 18'inin depresyon yaşamaktadır (Binbay, 2011).

Nörolojik ve kardiyak problemler, viral hastalıklar, endokrin ve metabolik anormallikler gibi hastalıklar depresyonun gelişmesinde rol oynamaktadır. Bu hastalıklar, kişilerin yaşam kalitelerini düşürerek ve günlük aktivitelerini sınırlayarak, üzüntüye ve depresif bir ruh haline yol açmaktadır (Eker ve Noyan, 2004).

Cinsiyet, depresyonu etkileyen bir diğer unsurdur. Depresyonun kadınlarda erkeklere göre iki kat daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin depresyon üzerindeki etkisi biyolojik unsurlar kullanılarak araştırılmamış olsa da birçok toplumda kadınların erkeklere göre daha az eğitimsel ve sosyal şansa sahip olduğuna ve bunun kadınlara yönelik toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığına inanılmaktadır (Kevlekçi, 2013).

Depresyonun Tanı Ölçütleri

Majör depresyon için tanı kriterlerinde en az iki hafta sürmesi beklenen değişiklikler uyku düzenlerinde, kilo değişimlerinde ve herhangi bir görevi yerine getirirken beklenen coşku, enerji ve dikkat düzeyinde görülebilirken; depresyon yaşayan kişilerde değersizlik duyguları, ölüm düşünceleri ve intihar girişimleri yıkıcı sonuçlara neden olabilmektedir (APA, 2014).

Sosyal Kaygı

Kaygı, bir kişi potansiyel olarak zararlı bir durum veya tehditle karşı karşıya kaldığında meydana gelen fiziksel, zihinsel ve davranışsal değişiklikleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bu ideolojiyi insanların hayatından tamamen silmek mümkün olmamaktadır. İnsan var olduğu sürece kaygı da devam edecektir. Kaygı, insan türünün hayatta kalması ve soyunu devam ettirebilmesi için gereklidir. Tehlike anında kaygı şeklinde kendini gösteren stres ve korku, kişinin hayatta kalabilmesi için gerekli olan davranışları sergilemesine yardımcı olmaktadır (Berkun 2003).

Kaygı, kişinin gerçekleşmesini istemediği bir duruma veya olaya karşı verdiği doğal bir tepkidir. Tepki, bireyin hayatında meydana gelen olumsuz koşullara ve olaylara konsantre olmasını sağlamaktadır. Kaygı da bu konsantrasyon mekanizmasının aktivasyonuna yardımcı olmaktadır. Böylelikle birey bir tehditle karşı karşıya kaldığında harekete geçmektedir. Ancak, bu yöntem her zaman amaçlandığı gibi çalışmamaktadır. Farklı durumlarda da bir kişiye yardım etmek yerine işlev görme yeteneğine müdahale edecek şekilde kullanılabilir. Problemi çözmekten çok problemin çözümünü önleyebilmektedir (Karaç vd., 2011).

Kaygı durumunda, somatik fizyolojik semptomlara (yoğun terleme, boğulma, nefes almada zorluk, çarpıntı, kalp atış hızının artması vb.) ek olarak psikolojik belirtiler (heyecan, sıkıntı, kötü bir şey olacakmış hissi vb.) de ortaya çıkabilmektedir (Arkonaç, 1999).

Sosyal durumlarda yaşanan kaygı da oldukça yaygındır. Bir toplantıya girerken, yeni insanlarla tanışırken ya da sunum yaparken bireylerde kaygı oluşabilmektedir. Bu durum kendini fiziksel belirtiler (seste ve titreme gibi) şeklinde gösterebilmektedir. Kaygı sırasında ortaya çıkan fiziksel duyumlara, başarılı olamama gibi durumla ilgili olumsuz görüşlere sahip bilişsel yapılar eşlik edebilmektedir. Bunun yanı sıra kaygı kaynağından kaçma gibi bazı davranışsal faaliyetler de gözlemlenebilmektedir. Yukarıdaki semptomların tümü, yönetilebilir, insanların işlerini kolaylaştıran ve onları daha iyi performans göstermeye motive eden geçici, kontrol edilebilir bir araç olarak görülebilmektedir. Ancak tüm bunlar, yüksek beklentilerle sosyal ortamlarda gerçekleştiğinde ve düzenlenemediğinde birey üzerinde zararlı bir etkiler oluşturmaktadır. Bu zararlı etki sonucunda da sosyal kaygı gelişmektedir (Vertue, 2003).

Sosyal kaygının da farklı seviyeleri vardır. Bu seviyelerden biri de sosyal fobidir. "Sosyal kaygı" terimi, çok çeşitli sorunları ifade etmektedir. Bu seviyeler psikopatolojik olarak incelendiğinde, sosyal fobi, sosyal kaygı düşüncesinin en uç noktasındadır (Gümüş, 2002). Söz konusu duruma ilişkin kaygı, bireyin günlük işlerini yapmasına engel oluyorsa, çevresiyle ilişkilerini ciddi biçimde bozuyorsa, bireyin işlevselliğini yitirmesine neden oluyorsa ve bunlara neden olan kaygı, kişide fobiye dönüşebileceği düşünülürse kişiye fobi teşhisi konulmaktadır (Schneier, 2003; akt. Kalkan, 2008).

Sosyal kaygı, başkaları tarafından eleştirilme, olumsuz değerlendirilme kaygıları; akademik alanlarda ve günlük işlerde kendini gösteren, sosyal anlamda kişiyi zorlayan bir problemdir. Sosyal kaygının üç farklı türü vardır: genelleşmiş sosyal kaçınma, başkalarından gelen olumsuz geribildirimden korkma ve alışılmadık durumlarda sosyal kaçınma (Campbell ve Fehr, 1990).

Sosyal ortamlarda ortaya çıkması beklenen sosyal kaygının bir sonucu olarak bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Gerginlik, dikkati belirli bir noktaya odaklayamama, sıcak basmalar ve vücut uyarılmasında artış bunlara örnektir. Sosyal durumlarda bu zorlukları yaşayan kişilerin en tipik özelliklerinden biri, sorunun kaynağının içinde buldukları veya olacakları sosyal bağlamdaki etkileşim olduğunun farkında olmalarıdır. Her insan, sırasında kendileri için önemli olan zamanlarda olaydan önce veya olay sıkıntı ve endişe yaşamıştır. Ancak bu kaygı verici ve üzücü olaylar daha düzenli hale gelip kişinin işlevselliğini kaybetmesine neden oluyorsa bu kişide sosyal kaygı olduğunu düşünebilmektedir. Kısaca özetlemek gerekirse, insan olarak yaşanan kaygının derecesine bağlı olarak her insan bu süreklilik içinde kendine yer bulmaktadır (Burger, 2006).

Kısaca sosyal kaygı, bireyin çeşitli sosyal durumlarda anormal davranacağı, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği, gözlerinin önünde hatalar yapacağı ve olumsuz bir izlenim bırakacağı korkusundan kaynaklanan gergin ve hoş olmayan bir durumdur (Gümüş, 2002).

Sosyal Kaygının Yaygınlığı

Kaygı bozuklukları, birçok insanın hayatlarının bir noktasında karşılaşabileceği bir ruhsal sorundur. Genel popülasyonun yaşam boyu kaygı bozuklukları yaygınlığının %28.8 olduğu düşünülmektedir. (Kessler vd., 2005). İstatistiklere göre çocuklar ve gençler arasında en sık görülen ruhsal bozukluktur (Polanczyk vd., 2015). Sosyal Kaygı Bozukluğu, kaygı bozuklukları arasında önemli bir yaygınlığa sahiptir (Stein ve Stein, 2008) ve özgül fobiden sonra en sık görülen kaygı bozukluğudur (Merikangas vd., 2010).

Sosyal Kaygı Bozukluğu yaygınlık oranları çeşitli ülkelerde ve örneklerde incelenmiştir. Ercan ve arkadaşlarının (2019) Türkiye'de yaptığı epidemiyolojik bir çalışmada 6-13 yaş arasında kaygı bozukluklarının (sosyal kaygı, ayrılma kaygısı, yaygın kaygı vb.) yaygınlığı %16,7 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Sosyal Kaygı Bozukluğu prevalansı yüzde 3,1 olarak belirlenmiştir (Ercan vd., 2019).

Türkiye'de Demir ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada çocuk ve ergenlerde sosyal kaygı bozukluğu (SKB) prevalansı %3,9 olarak bulunmuştur. Bu oran epidemiyolojik çalışmada bulunan orana (yüzde 3,1) oldukça yakındır. Avustralya'da 16-85 yaş arasındakilerde yaşam boyu SKB sıklığı %8.4 olarak saptanmıştır (Crome vd., 2015). Birleşik Krallık, Almanya, İtalya, İspanya ve Portekiz'den 15 yaş üstü 18.980 yetişkini kapsayan bir çalışmada SKB prevalansı yüzde 4.4 olarak bildirilmiştir (Ohayon ve Schatzberg, 2010). Hollanda'da 12 aylık SKB yaygınlık oranı yüzde 4,8 olarak bildirilmiştir (Acartürk vd., 2008). Almanya'da 18-65 yaşları arasında SKB görülme sıklığı %2 olarak hesaplanmıştır (Fehm vd., 2008). Fehm ve arkadaşları (2005), farklı Avrupa ülkelerinde SKB prevalansını inceleyen epidemiyolojik araştırmaları incelemiştir. Toplumsal örnekleme, SKB'nin 12 aylık ve yaşam boyu yaygınlık oranları sırasıyla %2 ve %6.65 olarak hesaplanmıştır (Fehm vd., 2005). SKB'nin farklı ülkelerdeki yaygınlık oranları dikkate alındığında, yaygınlık oranlarının küresel ve ülke düzeyinde benzer olduğu sonucuna varılabilmektedir. Dünya Ruh Sağlığı Araştırması'na (Stein vd., 2017), göre SKB'nin küresel yaşam boyu yaygınlığı yüzde 4, 12 aylık yaygınlığı yüzde 2,4 ve 30 günlük yaygınlığı yüzde 1,3'tür. Dünya Ruh Sağlığı Araştırmasına göre sosyal kaygı bozukluğu Amerika, Batı Avrupa ve Batı Pasifik gibi yüksek gelirli ülkelerde daha yaygındır. Ayrıca yoksul ve orta gelirli olan yaygın olduğu Afrika ve Doğu Akdeniz'de SKB'nin daha az görüldüğü bildirilmiştir (Stein vd., 2017).

Ergenlerde Sosyal Kaygı Bozukluğu sıklığı literatürde kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu araştırmalardan birinde 13-18 yaş arası ergenlerde 12 aylık SKB prevalansı %8 olarak bildirilmiştir (Merikangas vd., 2010). 8 ile 17 yaş arasındaki çocukların ve ergenlerin %6,8'inin SKB'ye sahip olduğu bildirilmiştir (Chavira vd., 2004). İranlı çocuk ve ergenlerin yaklaşık %2'sinin tanısal düzeyde sosyal kaygıdan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir (Mohammadi vd., 2020). İsveçli lise öğrencileri arasında SKB prevalansının %10,6 olduğu bildirilmiştir (Gren-Landell vd., 2011). Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında SKB'nin yaşam boyu yaygınlığına bakan araştırmalara göre, yaygınlık oranları yüzde 9,6 ile yüzde 20,9 arasında değişmektedir (İzgiç vd., 2000; Gültekin ve Dereboy, 2011).

Jefferies ve Ungar (2020) yedi ülkede (Brezilya, Çin, Endonezya, Rusya, Tayland, Amerika Birleşik Devletleri ve Vietnam) kültürel ve ekonomik farklılıkları dikkate alarak ergenler arasında sosyal kaygının yaygınlığını tahmin etmek için bir

araştırma yapmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, gençlerin yüzde 36'sı SKB için tanı kriterlerini karşılamıştır. Araştırmanın en şaşırtıcı bulgularından biri, her altı ergenden birinin SKB tanı ölçütüne uyduğu halde sosyal kaygı yaşamadığı inancı olmasıdır. Bu, ergenlerin sosyal kaygının daha az farkında olduklarını ve yaşamdaki iyilik hallerini nasıl etkilediğini göstermektedir (Jefferies ve Ungar, 2020).

Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun Etiyolojisi

Mizaç ve Kişilik Özellikler

Bir kişinin çevre ile etkileşim yoluyla değiştirilebilen içsel davranış özellikleri olarak tanımlanan mizaç (Sanson, Prior, Garino, Oberklaid ve Sewell, 1987), sosyal kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde anahtar faktördür. Mizaç özelliği olan çocuklarda davranışsal ketlenmenin, ilerleyen yaşlarda sosyal kaygı gelişimi için bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Hayward, Killen, Kraemer ve Taylor, 1998). Bir çocuğun yeni uyarılara veya durumlara tepkisi, kronik aşırı sempatik uyarılma ve davranışsal geri çekilme ile işaretlendiğinde, bir mizaç özelliği olarak davranışsal ketlenmeye sahip olduğu söylenmektedir (Mick ve Telch, 1998). Prospektif bir araştırmaya göre, çocuklukta davranışsal ketlenme, ergenlik ve genç erişkinlik döneminde sosyal kaygı riskini artırmaktadır (Hayward vd., 1998). Davranışsal ketlenmenin kaygı bozukluklarının (özellikle sosyal kaygı) öncüsü olduğu düşünülse de bu bağlantının doğası henüz bilinmemektedir (Tillfors, 2004).

Anne Baba Faktörü

Aile unsurunun yanı sıra ebeveynlik tekniklerinin de sosyal kaygının gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Hudson ve Rapee, 2000; Fullana vd., 2020). Bir araştırmaya göre, anne baba ebeveynlik stillerinin içselleştirme güçlüklerine etkisi yüzde 9 ile yüzde 20 arasında değişmektedir (Anhalt ve Morris, 2008). Öyle ki ebeveyn tarzları ve uygulamaları sosyal kaygının en önemli yordayıcıları arasında yer almaktadır. Literatürde genellikle daha müdahaleci ve aşırı korumacı (Festa ve Ginsburg, 2011; Halldorsson ve Creswell, 2017) ve duygusal sıcaklıktan yoksun ebeveynlik stili (Anhalt ve Morris, 2008; Knappe vd., 2009) ve anne baba reddi yüksek sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur (Lieb vd., 2000; Schmidt, 2008; Knappe vd., 2009). Aşırı koruma, bir ebeveynin çeşitli durumlarda çocuğun duyguları, fikirleri ve davranışları

üzerindeki aşırı kontrolü anlamına gelmektedir (Halldorsson ve Creswell, 2017). Aşırı korumacı ve müdahaleci ebeveyn davranışları çocuğa "dünya tehlikeli" ve "yeterince güçlü değilsin" mesajını iletebilmektedir. Bu, bireyde sorunlarla başa çıkamayacağı izlenimine yol açarken, algılanan yeterlikteki bir kayıp kaygı kaynağı olabilmektedir (Hudson ve Rapee, 2000). Bununla birlikte, ebeveynlerin aşırı korumacı ve müdahaleci tutumu, çocuğun endişelerinin katılaşmasına ve büyümesine neden olabilmektedir (Degnan vd., 2010). Öte yandan, çocukların benlik algıları, ebeveynlerinin reddetmesi, eleştiri ve aşağılanmasına maruz kalmasından ciddi şekilde etkilendiğinde, bilişsel sistemlerinin reddedileceklerine dair inançları, akran ilişkilerinden kaçınmalarına neden olarak sosyal kaygı düzeylerini artırabilmektedir. Artan yeterlik ve öz değer ise akranları tarafından kabul gören kişilerde kaygıya karşı koruyucu etki sağlayabilmektedir (Festa ve Ginsburg, 2011).

Sosyal tehdit algısının yaratılmasında, ebeveynlerin davranışlarının modellenmesi oldukça etkilidir. Ebeveyn sosyal kaygısı, sosyal sonuçlara yükledikleri korkunç yorumlar ve sözlü olarak iletilen kötü yargı kaygılarının tümü bu modelleme sürecinde rol oynayabilmektedir. Bu modelleme sürecinin bir sonucu olarak olumsuz değerlendirme ve yargılama korkuları ortaya çıkabilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997; Norton ve Abbott, 2017). Ebeveynlerin kaygıyla başa çıkma stratejileri, çocuğun başa çıkma becerilerinin gelişimini engelleyebilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal çevre ise çocuğun arkadaşlık ilişkilerinin ve sosyal becerilerinin gelişmesine ve ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır. Ancak çocuklarında sosyal kaygıyı modelleyen ebeveynler, çocuklarının sosyal becerilerinin gelişmesini engellemekle kalmamakta, aynı zamanda sosyal kaçınma eğilimlerini de artırmaktadır (Hudson ve Rapee, 2000; Rapee ve Heimberg, 2000). Aile sosyalleşmesinin kısıtlı olduğu bir ailede büyümek, çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal kaygı düzeylerindeki artışla ilişkilendirilmiştir (Anhalt ve Morris, 2008).

Akran Faktörü

Sosyal kaygının etiyolojik modellerinde, kişilerarası risk faktörleri arasında arkadaşlık bağlarının varlığı ve kalitesi yer almaktadır (Epkins ve Heckler, 2011). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran işlevselliği arasındaki ilişkiler Chiu vd. (2021) tarafından yapılan bir derlemede araştırılmıştır. Bu sistematik çalışmanın sonucunda sosyal kaygı ile arkadaşlık kalitesi, akran reddi ve akran mağduriyeti arasında

karşılıklı ve ileriye dönük bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Sosyal kaygı ile en güçlü çift yönlü bağlantıya sahip değişken ise akran mağduriyetidir (Chiu vd., 2021).

Sosyal kaygının en önemli nedenlerinden biri olan akran zorbalığını çözümlenmek oldukça önemlidir. Literatürde sıklıkla bu konuda yapılmış olan kesitsel, boylamsal ve retrospektif çalışmalar yer almaktadır (McCabe vd., 2010). Toplum örnekleminde, ergenlik döneminde yüksek düzeyde sosyal kaygı, akran mağduriyeti ile bağlantılıyken (Gren-Landell vd., 2011), algılanan akran kabul edilebilirliğinin sosyal kaygı ile önemli ölçüde olumsuz bir bağlantısı olduğu bulunmuştur (Gren-Landell vd., 2011). (Festa ve Ginsburg, 2011). Kaygı problemi yaşayan ergenlere akran mağduriyeti sorulduğunda, sosyal kaygıya sahip olanların akran mağduriyetini diğer kaygı bozukluğuna sahip olanlara göre daha sık bildirdikleri gözlemlenmiştir (Cohen ve Kendall, 2015). Sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde zorbalık ya da alay etme deneyimlerinin işlevini araştıran bir çalışmada, çocukluk ve ergenlik dönemindeki şiddetli alay ya da zorbalık ile sosyal kaygı bozukluğunun gelişimi arasında bir bağlantı olduğu öne sürülmüştür. Bu çalışmaya göre, sosyal kaygı bozukluğu olan yetişkinler, geriye dönük raporlarında daha şiddetli alay veya zorbalık bildirmişlerdir (McCabe vd., 2003).

İlgili Araştırmalar

Depresyon, bireylere psikolojik bir yük oluşturmanın yanında ülkeler üzerinde de önemli ekonomik etkiler yaratmaktadır. Depresyonun ülkeler üzerindeki ekonomik etkisi, "tedavi masrafları, ölüm masrafları ve işyerinde hastalıktan kaynaklanan mali yükler" düşünüldüğünde önemlidir (Greenberg vd., 1993; Sobocki vd., 2006).

İzgiç ve arkadaşları (2000) tarafından 1003 öğrenci üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Cumhuriyet Üniversitesi'ndeki bu çalışmanın amacı, sosyal kaygı ile çeşitli sosyodemografik faktörler arasındaki ilişki hakkında daha fazla bilgi edinmektir. Bu çalışmanın bulgularına göre, düşük gelirliilerin sosyal kaygı düzeyleri daha yüksektir. Köyde doğup büyüyen çocukların, köyde olmayanlara göre daha yüksek oranda sosyal kaygı bozukluğuna sahip olduğu keşfedilmiştir. Ayrıca ailede psikiyatrik hastalık öyküsü olan öğrencilerin sosyal kaygı bozukluğu geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yellowless ve Marks (2005) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, internette kumar oynamak, e-posta kullanmak ve

sadece yetişkinlere yönelik sitelerde gezinmek insanların internet bağımlısı olma nedenleridir. Bireylerin interneti bu şekilde kullanmalarının problemlili internet kullanımına neden olabileceği öne sürülmüştür.

Kashdan ve arkadaşları (2007), insanların duygularını ifade etme biçimleri, bireyler arasındaki yakınlık düzeyi ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye incelemişlerdir. Soruşturmalarının bir sonucu olarak değişkenler arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bireyin sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe duygularını ifade etme biçimlerinin kalitesinin de arttığı belirlenmiştir.

Depresyon tedavisini destekleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Depresyon tedavisinde egzersizin faydalı etkileri üzerine yayınlanmış çalışmalar bulunmaktadır (North vd., 2008; Canan ve Ataoğlu, 2010). Ayrıca depresyon tedavisini olumlu etkileyen temel unsurlardan biri de aile ve arkadaşların desteğidir (Arslantaş ve Ergin, 2011).

Türkiye'de ve başka yerlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Barker (2009) araştırmasında ergenlerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürenin artmasının onların günlük görevlerini kesintiye uğrattığını, yerine getirmelerini zorlaştırdığını ve kararsız sosyal etkileşimler yaratmalarına neden olduğunu keşfetmiştir.

Luscombe'un (2009) araştırmasına göre, insanların Facebook kullanımı ile evlilik ilişkileri arasında negatif ve anlamlı bir bağlantı vardır. Bireylerin sosyal medya platformlarından biri olan Facebook'ta geçirdikleri sürenin artması, evliliklerinde baş edemeyecekleri sorunlar doğurabilmekte ve eşler arasında boşanmaya neden olacak tartışmalar yaratabilmektedir.

Türe (2009), Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yaptığı çalışmada, sosyal kaygı düzeyini etkileyen unsurları belirlemeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin çeşitli sosyodemografik değişkenleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Daha küçük yaşta öğrencilerin, büyüklere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri, medeni halleri, aile ve arkadaşlarıyla ilişkileri, gelir düzeyleri ve başarı yargıları arasında güçlü bağlar olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, düşük düzeyde sosyal kaygıya sahip olan öğrenciler düşük ya da orta düzeyde bir benlik saygısına sahip olmaktadır.

Pracheth vd. (2012) 65 yaş üstü 218 kişiyle bir çalışma yürütmüş ve bu çalışmanın bulgularına göre depresyon ile cinsiyet, yaş, aile tipi arasında anlamlı bir fark yokken; depresyon ile eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, medeni durum, fiziksel aktivite ve kronik hastalıklar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Elde edilen bulgulara göre evli olanlara göre bekar veya boşanmış olanlar, orta ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip olanlara göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olanlar, kronik hastalığı olmayanlara göre olanlar ve fiziksel aktivitede aktif olanlara göre aktif olmayanların depresyon puanları anlamlı olarak daha yüksektir.

Grace Chou ve Hammond'un (2012) Facebook bağımlılığı üzerine Utah'ta yaptığı çalışmada 830 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Bulgulara göre öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile Facebook bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki mevcuttur; yalnız ve utangaç olan bireylerde Facebook bağımlılığı anlamlı şekilde pozitif olarak saptanmıştır. Araştırmaya katılanların istatistiklerine göre, Facebook bağımlılığı genç ve kadınlar arasında daha yaygındır.

Balcı ve Gülnar (2013) tarafından yapılan bir araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nden 953 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yüzde 23,2'si internet bağımlılığı belirtileri göstermiştir. Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı olan öğrenciler internette çok zaman geçirmekte ve interneti güvenli bir ortam olarak görmektedir.

Koç ve Gülyaçcı (2013) ayrı bir çalışmada, Türk üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığını psikolojik, sağlık, demografik ve Facebook kullanım davranışlarını dikkate alarak incelemiştir. Araştırmaya toplam 447 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre haftalık zamana bağlı olarak sosyal nedenler, şiddetli depresyon, sinirlilik ve uykusuzluk Facebook bağımlılığının olumlu yordayıcıları olarak belirlenmiştir.

Schuch, Vancampfort, Richards, Rosenbaum, Ward ve Stubbs (2016) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasına göre günlük olarak uzmanların gözetiminde orta düzeyde yapılan fiziksel aktivite depresyonu önlemede etkilidir. Teychenne, Ball ve Salamon (2008) tarafından yapılan çalışma orta ve yüksek düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin edepresyon üzerinde terapötik bir etkisi olduğunu; Strawbridge, Deleger, Roberts ve Kaplan (2002) ise çalışmalarında yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin yaşlılarda depresyonu önlemede etkisi olduğunu keşfetmişlerdir.

Çolak ve Doğan (2016)'a göre, sosyal medya kullanımı, algılanan sosyal destek ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran 717 üniversite öğrencisini kapsayan bir araştırmanın bulgularına göre, sosyal medya kullanımı arttıkça algılanan sosyal destek azalmaktadır. Sosyal desteğin de mutlulukla pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte, sosyal medyayı kullanmanın, mutluluğun doğrudan bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Lök ve Bademli (2017)'nin ülkemizde 286 katılımcı ile yaptıkları çalışmada cinsiyet, eğitim durumu ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve depresyon ile fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; fiziksel aktivite arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir.

Kılıç ve Durat tarafından (2017) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada internet kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre problemlili internet kullanımının sosyal kaygıyı artırdığı tespit edilmiştir.

Chicago Booth School of Business University'de (2018) 18-35 yaş arası yetişkinlerin katıldığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı alkol ve sigara bağımlılıkları ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre Facebook ve Twitter kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi alkol veya sigara kullananların bağımlılık düzeyinden göre daha yüksektir (Muhammed ve Narmanlıoğlu, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalara bakıldığında, sosyal medya bağımlılığının, sosyal medya platformlarının yoğun kullanımı sonucunda bilişsel, davranışsal ve duysal belirtilerin ortaya çıkması sonucu gelişen bir bağımlılık türü olduğu varsayılmaktadır. Teknolojik gelişmelere en çok ilgi duyanlar gençler olduğu için, sosyal medya platformlarını diğer insanlardan daha sık kullandıklarını varsaymak mantıklıdır. Dünyanın ilk sosyal medya bağımlılığı araştırmaları incelendiğinde internet ve Facebook bağımlılığı ön plana çıkmaktadır (Aktan, 2018).

Polat ve Filiz (2020) tarafından 65-74 yaş arası 519 yaşlı katılımcı ile yapılan çalışmada eğitim düzeyi düşük, kadın, bekar, yaşlı ve yalnız yaşayan bireylerin depresyon puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin ortak varyasyona sahip olup olmadığını belirlemeye yönelik bir tarama yöntemidir. İlişkisel tarama modelinde değişkenler aynı anda değişip değişmediği ve bu değişimin nasıl meydana geldiği belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2022-2023 yılında üniversite eğitimi gören öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise gelişigüzel örnekleme yöntemiyle 18 yaş ve üzeri 1000 öğrenciden oluşturulmuştur. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, araştırmacının örneklem büyüklüğüne göre evrenin herhangi bir parçasını seçtiği yöntemdir (Dawson ve Trapp, 2001). Katılımcılara ait betimsel özellikler Tablo 1’de yer almaktadır.

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo1.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyetiniz	Erkek	497	49,7
	Kadın	502	50,3
Yaş	18-26	397	39,7
	27-34	325	32,5
	35 ve üzeri	277	27,7
	Önlisans	364	36,4
Eğitim durumu	Lisans	352	35,2
	Yüksek Lisans	283	28,3
	Düşük	327	32,7
Gelir durumu	Orta	338	33,8
	Yüksek	334	33,4
	Nadiren	251	25,1
Facebook’u ne kadar sıklıkta kullanırsınız?	Bazen	176	17,6
	Sık sık	149	14,9
	Her zaman	423	42,3

Instagram'ı ne kadar sıklıkta kullanırsınız?	Nadiren	44	4,4
	Bazen	165	16,5
	Sık sık	295	29,5
	Her zaman	495	49,5
Instagram'da ne sıklıkla kendi fotoğraflarınızı paylaşırsınız?	Nadiren	125	12,5
	Bazen	254	25,4
	Sık sık	188	18,8
	Her zaman	432	43,2

Tablo incelendiğinde, erkek katılımcıların oranının %49,7, kadın katılımcıların oranının %50,3 olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %39,7'si 18-26, %32,5'i 27-34, %27,7'si ise 35 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ön lisans %36,4, lisans %35,2 ve yüksek lisans %28,3 oranına sahiptir. Düşük gelir durumu %32,7, orta gelir durumu %33,8 ve yüksek gelir durumu %33,4 olduğu görülmektedir. Katılımcıların %25,1 Facebook'u nadiren kullandığını ifade ederken, %17,6'sı bazen, %14,9'u sık sık ve %42,3'ü her zaman kullandığını dile getirmiştir. Instagram'ı ne sıklıkla kullanırsınız sorusuna %4,4 nadiren, %16,5 bazen, %29,5 sık sık ve %49,5 her zaman cevabının verildiği görülmektedir. Instagram'da nadiren fotoğraf paylaşımı yapanların oranının %12,5, bazen yapanların oranının %25,4, sık sık yapanların oranının %18,8 ve her zaman fotoğraf paylaşımı yapanların oranının %43,2 olduğu ifade edilmektedir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan veri toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, Facebook'u ne kadar sıklıkta kullanırsınız, Instagram'ı ne kadar sıklıkta kullanırsınız, Instagram'da ne sıklıkla kendi fotoğraflarınızı paylaşırsınız gibi sorular yer almaktadır.

Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (SMKÖ)

Bu çalışmada kullanılan "sosyal medya kullanım ölçeği (SMKÖ)" Deniz ve Tutgun-Ünal (2019) tarafından oluşturulmuştur. "Süreklilik" ve "Yetkinlik", Sosyal

Medya Kullanım Ölçeği'nin iki alt ölçeğidir. Bir kişinin sosyal medyayı kullanımı süreklilik alt ölçeği ile belirlenirken; yetkinlik alt ölçeği, bir kişinin sosyal medya yetkinliğini değerlendirmektedir. Her bir alt ölçek dört maddeden oluşmakta ve bireyin sosyal medya kullanım düzeyi sekiz madde ile belirlenmektedir. "Bana hiç uygun değil", "bana biraz uygun", "bana orta derecede uygun", "bana çok uygun" ve "benim için tamamen uygun" SMKÖ beşli Likert ölçeğindeki olasılıklardır. Ölçek tutarlılık katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda ise tutarlılık katsayısı süreklilik ölçeği için 0,72 , yetkinlik için 0,73 olarak hesaplanmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak bireylerin depresyon düzeyleri ölçülmektedir. Bu ölçek kişinin depresyonda olup olmadığı ve depresyon düzeyi belirlenmektedir. Beck Depresyon Ölçeği, 4'lü Likert tipi değerlendirmeye sahip 21 maddelik bir ankettir. Ölçekten alınan 17 puan üstü değerler kişinin depresyonda olduğunu göstergesidir. MMPI-Depresyon alt ölçeğini bir ölçüt olarak kullanarak Beck Depresyon Ölçeği'nin geçerliliğini belirlemek için birlikte geçerlik yöntemi kullanılmıştır. BDÖ'nün üniversite öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri, güvenilirlik katsayılarının.60 ile.87 arasında, geçerlik katsayılarının ise.65 ile.68 arasında değiştiğini ortaya koymuştur (Beck, 1974). Hisli, ölçeği 1978 yılında Türkçeye uyarlamıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik testleri yine Hisli tarafından gerçekleştirilmiştir. Ayrıca Hisli, ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirliğini de incelemiştir. Ölçeğin yarıya bölme güvenilirliği.74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1984).

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz(1987) tarafından geliştirilmiş olan Sosyal Kaygı Ölçeği ölçeği, sosyal fobiye sahip olan kişilerin zorluk yaşayabileceği sosyal durumları incelemek için tasarlanan 24 maddelik bir ölçektir. Ölçekteki her bir madde, "korku veya kaygı" ile "kaçınma davranışı" açısından değerlendirilmektedir. Maddeler "hiç" (0) ile "şiddetli" (3) seçenekleri arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. Hem korku/kaygı hem de kaçınma alt ölçeklerinin Cronbach alfa puanları ise 0.92'dir. (Heimberg vd., 1999). Soykan, Devrimci ve Gençöz (2003), ölçeğin Türkçe uyarlamasını oluşturmuşlardır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa katsayısı genel ölçek için .98; Korku

veya Kaygı alt ölçeği için 0,95, Kaçınma alt ölçeği için 0,95 olarak hesaplanmıştır. 1 haftalık süre için test-tekrar test güvenilirliği.97 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplama Süreci

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 08.03.22 tarihinde başvurulmuş, YDÜ/SB/2022/1214 sayılı etik izin alınmıştır. Mevcut çalışmanın dataları, 2022 yılında 15 Mart- 25 Nisan tarihleri içerisinde toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce katılımcılar araştırmanın amacı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, çalışmanın tamamen bilimsel bir amaçla gerçekleştirileceği bilgisi verilmiştir. Araştırmanın uygulama evresi 4 ay sürmüştür. Dataları toplama araçları online anket yöntemi (Google form) kullanılmıştır. Bu araştırmaya katılım sağlayan kişilere internet aracılığıyla (Facebook, WhatsApp, vb.) üzerinden online katılım sağlanmıştır. Katılımcılardan gönüllük esasını dikkate alarak toplanmıştır. Araştırmanın anket sorularını yanıtlama süresi 5-10 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Çalışmada elde edilen bilgilerin analizi, SPSS 22 (Statistical Programme for Social Sciences) istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, yüzdeler, frekanslar ve ortalama değerler kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri normallik, basıklık ve normalik varsayımına ilişkin verilerle değerlendirilmiştir. Basıklık ve Çarpıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 arasında olması durumunda normal dağılım olarak kabul edilir (George ve Mallery, 2001). Bu araştırmada da çarpıklık basıklık +1,5 ile -1,5 değerleri aralığında olduğu için parametrik testler kullanılmıştır. Çarpıklık ve Basıklık analiz değerleri Tablo 2'de yer almaktadır. Araştırmada betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. DAS Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde 2'den fazla gruplu analizlerde ANOVA; 2'li gruplarda ise Bağımsız Gruplar t-testi kullanılmıştır. Bu değişkenlerde arasındaki ilişkilerde ise Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Parametrik testlerde Post-hoc testi olarak Scheffe tercih edilmiştir. Verilerin analizi SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) 25 programı ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.

Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
Sosyal Medya Kullanımı	999	8	32	7,57	-0,09	0,07	-1,07	0,15
Sosyal Kaygı	999	24	168	34,47	0,90	0,07	0,84	0,15
Depresyon	999	0	60	16,39	1,13	0,07	0,53	0,15

BÖLÜM IV

Bulgular

Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçeği puanlarının demografik özellikleri incelenirken ikili grupta Bağımsız Gruplar t-testi; ikiden fazla gruplu analizlerde ise ANOVA kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerde ise Perason Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyetiniz	N	Ort	Ss.	T	P
Süreklilik	Erkek	497	8,08	3,10	-22,60	0,00
	Kadın	502	12,63	3,24		
Yetkinlik	Erkek	497	8,86	3,36	-20,84	0,00
	Kadın	502	13,17	3,16		
Sosyal Medya Kullanımı	Erkek	497	16,95	6,14	-22,73	0,00
	Kadın	502	25,79	6,16		
Korku	Erkek	497	35,23	12,21	-16,18	0,00
	Kadın	502	50,72	17,52		
Kaçınma	Erkek	497	11,74	15,62	-18,01	0,00
	Kadın	502	30,34	16,96		
Sosyal Kaygı	Erkek	497	46,98	26,54	-17,96	0,00
	Kadın	502	81,06	33,02		
Depresyon	Erkek	497	6,65	10,37	-19,48	0,00
	Kadın	502	23,83	16,77		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ve en yüksek puan ortalamalarının kadınlara ait olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	P
Süreklilik	18-26	397	11,91	3,88	223,24	0,00
	27-34	325	11,46	3,02		
	35 ve üzeri	277	6,87	2,38		
Yetkinlik	18-26	397	12,28	3,74	278,48	0,00
	27-34	325	12,7	2,66		
	35 ve üzeri	277	7,26	2,64		
Sosyal Medya Kullanımı	18-26	397	24,19	7,31	271,07	0,00
	27-34	325	24,16	5,45		
	35 ve üzeri	277	14,13	4,76		
Korku	18-26	397	49,56	20,94	168,84	0,00
	27-34	325	46,65	7,06		
	35 ve üzeri	277	29,37	9,51		
Kaçınma	18-26	397	30,81	20,64	308,77	0,00
	27-34	325	24,8	8,93		
	35 ve üzeri	277	2,81	9,01		
Sosyal Kaygı	18-26	397	80,37	39,70	258,12	0,00
	27-34	325	71,45	15,51		
	35 ve üzeri	277	32,18	16,91		
Depresyon	18-26	397	22,69	19,49	159,23	0,00
	27-34	325	16,8	10,84		
	35 ve üzeri	277	2,9	7,283		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte süreklilik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon boyutlarında en yüksek puan ortalamalarının 18-26 yaş aralığında; yetkinlik boyutunda ise en yüksek puan ortalamasının 27-34 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	F	p
Süreklilik	Önlisans	364	7,4	2,65	503,43	0,00
	Lisans	352	10,25	3,07		
	Yüksek Lisans	283	14,33	2,44		
Yetkinlik	Önlisans	364	8,21	3,05	412,85	0,00
	Lisans	352	10,9	3,12		
	Yüksek Lisans	283	14,8	2,32		
Sosyal Medya Kullanımı	Önlisans	364	15,61	5,35	514,37	0,00
	Lisans	352	21,15	5,79		
	Yüksek Lisans	283	29,13	4,61		
Korku	Önlisans	364	33,32	11,77	170,27	0,00
	Lisans	352	43,61	11,37		
	Yüksek Lisans	283	54,75	20,51		
Kaçınma	Önlisans	364	8,65	14,24	235,01	0,00
	Lisans	352	22,69	14,06		
	Yüksek Lisans	283	35,1	18,43		
Sosyal Kaygı	Önlisans	364	41,97	24,60	223,62	0,00
	Lisans	352	66,3	24,36		
	Yüksek Lisans	283	89,85	37,21		
Depresyon	Önlisans	364	5,18	9,66	317,81	0,00
	Lisans	352	13,44	10,86		
	Yüksek Lisans	283	30,57	17,69		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ve en yüksek puan ortalamalarının yüksek lisans seviyesine ait olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6.

Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P
Süreklilik	Düşük	327	7,66	3,10	152,02	0,00
	Orta	338	11,8	3,95		
	Yüksek	334	11,56	3,12		
Yetkinlik	Düşük	327	7,92	3,12	227,72	0,00
	Orta	338	12,14	3,88		
	Yüksek	334	12,93	2,58		
Sosyal Medya Kullanımı	Düşük	327	15,59	5,97	200,27	0,00
	Orta	338	23,94	7,56		
	Yüksek	334	24,49	5,46		
Korku	Düşük	327	32,48	12,86	118,46	0,00
	Orta	338	49,53	21,67		
	Yüksek	334	46,74	7,76		
Kaçınma	Düşük	327	7,16	14,74	190,79	0,00
	Orta	338	30,01	21,11		
	Yüksek	334	25,71	9,97		
Sosyal Kaygı	Düşük	327	39,64	26,31	168,17	0,00
	Orta	338	79,54	41,08		
	Yüksek	334	72,45	16,64		
Depresyon	Düşük	327	6,09	11,16	103,34	0,00
	Orta	338	22,47	20,39		
	Yüksek	334	17,02	11,12		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte süreklilik, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının yüksek gelir durumunda en yüksek olduğu; korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının orta gelir durumunda en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Instagram Kullanma Sıklığı Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Instagram Kullanma Sıklığı	N	Ort	Ss.	F	p
Süreklilik	Nadiren	44	8,39	3,96	96,33	0,00
	Bazen	165	12,47	3,40		
	Sık sık	295	12,32	3,74		
	Her zaman	495	8,68	3,20		
Yetkinlik	Nadiren	44	8,91	4,03	69,72	0,00
	Bazen	165	12,93	3,87		
	Sık sık	295	12,69	3,55		
	Her zaman	495	9,58	3,40		
Sosyal Medya Kullanımı	Nadiren	44	17,3	7,44	88,72	0,00
	Bazen	165	25,4	7,14		
	Sık sık	295	25,01	7		
	Her zaman	495	18,26	6,36		
Korku	Nadiren	44	44,55	16,32	55,25	0,00
	Bazen	165	45,68	9,48		
	Sık sık	295	51,53	21,82		
	Her zaman	495	36,92	12,76		
Kaçınma	Nadiren	44	28,75	19,92	98,55	0,00
	Bazen	165	24,65	11,03		
	Sık sık	295	32,53	20,63		
	Her zaman	495	12,41	14,85		
Sosyal Kaygı	Nadiren	44	73,3	34,85	82,25	0,00
	Bazen	165	70,33	19,68		
	Sık sık	295	84,06	40,53		
	Her zaman	495	49,32	26,67		
Depresyon	Nadiren	44	17,95	15,65	107,69	0,00
	Bazen	165	20,65	12,08		
	Sık sık	295	25,25	20,74		
	Her zaman	495	7,32	9,14		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların Instagram kullanma sıklığına göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte süreklilik, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının Instagram'ı bazen kullanma durumunda en yüksek olduğu; korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının Instagram'ı sık sık kullanma durumunda en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Süreklilik	r 1 p N 999						
Yetkinlik	r ,880** p 0,00 N 999	1 999					
Sosyal Medya Kullanımı	r ,970** p 0,00 N 999	,970** 0,00 999	1 999				
Korku	r ,564** p 0,00 N 999	,588** 0,00 999	,594** 0,00 999	1 999			
Kaçınma	r ,635** p 0,00 N 999	,630** 0,00 999	,652** 0,00 999	,859** 0,00 999	1 999		
Sosyal Kaygı	r ,623** p 0,00 N 999	,633** 0,00 999	,648** 0,00 999	,960** 0,00 999	,968** 0,00 999	1 999	
Depresyon	r ,708** p 0,00 N 999	,653** 0,00 999	,702** 0,00 999	,779** 0,00 999	,783** 0,00 999	,810** 0,00 999	1 999

**p<0,01

Tablo incelendiğinde, katılımcıların süreklilik ile yetkinlik ($r=0,880$; $p<0,01$) ve sosyal medya kullanımı ($r=0,970$; $p<0,01$) puanları arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü; korku ($r=0,564$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü; kaçınma ($r=0,635$; $p<0,01$), sosyal kaygı ($r=0,623$; $p<0,01$) ve depresyon ($r=0,708$; $p<0,01$) puanları arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Süreklilik puanları arttıkça yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puanları da artmaktadır.

Tablo 9.

Katılımcılarda Sosyal Kaygı ve Depresyonun Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	B	T	P
(Sabit)	16,60	0,59		28,08	0,00
Korku	-0,03	0,02	-0,08	-1,79	0,07
Kaçınma	0,12	0,01	0,31	6,93	0,00
Depresyon	0,23	0,01	0,51	13,80	0,00
R=0,722	R ² =0,521	F(3;998)=361,19		p<0,05	

Bağımlı Değişken= Sosyal Medya Kullanımı

Tablo incelendiğinde, katılımcılarda kaçınma ($\beta=0,31$; $p<0,01$) ve depresyon ($\beta=0,51$; $p<0,01$) düzeylerinin sosyal medya kullanımını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda sosyal medya kullanımı değişiminin %72'si sosyal kaygı ve depresyon tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi için ortaya konmuştur.

Araştırmanın ilk bulgusunda, katılımcıların cinsiyet durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte en yüksek puan ortalamalarının kadınlara ait olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde Elhai vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile sosyal medya kullanımı, kaygı ve korku arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Literatürde bu çalışmayı desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Bıyıklı (2019)'nın çalışmasında, internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmuştur. Turel ve Serenko (2012) da sosyal ağ siteleri üzerine yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu nedenle sosyal medya kullanımı, depresif bozukluk ve sosyal kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda yaş durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte süreklilik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon boyutlarında en yüksek düzeylerinin 18-26 yaş aralığında; yetkinlik boyutunda ise en yüksek düzeylerin 27-34 yaş aralığında olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde ulaşılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmada ulaşılan sonuçlar desteklenmektedir. Primac vd. (2017) Amerika Birleşik Devletleri'nde yaptıkları çalışmada 19-32 yaş arası genç yetişkinlerde sosyal ağ platformlarını kullanan katılımcılarda depresyon ve anksiyete belirtilerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Araştırmada ayrıca birden fazla sosyal medya aracı kullanmanın genel olarak kaygı ve depresyonu artırdığı gösterilmektedir.

Araştırmada katılımcıların eğitim durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla beraber en yüksek düzeylerinin yüksek lisans seviyesine ait olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bu çalışmada ulaşılan sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Şeker'in (2018) sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve

kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, yüksek lisans ve üzeri eğitime sahip katılımcıların diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek depresyon ve kaygı düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Lök ve Bademli'nin (2017) çalışmasında, eğitim durumu ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulguda, gelir durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte süreklilik, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı düzeylerinin yüksek gelir durumunda; korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin ise orta gelir durumunda en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde aylık gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. İnternetin ilk günlerine bakıldığında özellikle maliyetinin yüksek olması nedeniyle küçük bir kitleye yönelik olduğu görülmektedir. Atalay (2014), Akbulut ve Yılmazel (2012), Paul ve Lee (2012) tarafından yapılan çalışmalarda aile geliri ile sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki çalışmalar araştırmada elde edilen bulguları desteklemektedir.

Instagram kullanma sıklığına göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte süreklilik, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı düzeylerinin Instagram'ı bazen kullanma durumunda en yüksek olduğu; korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin ise Instagram'ı sık sık kullanma durumunda en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medyanın bağımlılık yapacak düzeyde yoğun kullanımı kişilerarası sorunlara yol açtığı görülmektedir (Rahmatullah ve Zhao, 2020). Sosyal medya kullanımının artmasıyla sosyal medyada geçirilen sürenin, kaygı ve depresyon belirtilerinin arttığı gözlemlenmiştir (David ve Guillermo, 2016). Literatürde sosyal medya ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Vanucci vd. (2017) günlük sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuş ve sosyal medya kullanım süresinin artmasının bireyin, kaçınma ve sosyal kaygısını artırdığını ortaya koymuştur. Doğan ve Tosun (2016), lise öğrencilerinin sosyal kaygı seviyeleri arttıkça, sosyal ağ kullanımı ve problemlili akıllı telefon kullanım seviyelerinin de arttığını keşfetmişlerdir. Benzer şekilde, Durar (2018) da yaptığı araştırmada,

üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığını gözlemlemiştir. Dedekli (2018) ise çalışmasında sosyal medya kullanım sıklığı ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmanın önemli bulgusunda süreklilik ile yetkinlik ve sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü; korku düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü; kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Süreklilik düzeyleri arttıkça yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu sonuç, aşağıda örnekleri verilen literatürdeki birçok çalışmayı doğrulamaktadır ve bu üç değişken arasında diğer birçok çalışmada olduğu gibi pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Lin vd. (2017), sosyal medya bağımlılığı puanları ile depresyon, kaygı ve stres puanları arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki keşfetmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada ise kaygı, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur (Demirci, 2019). Elhai vd. (2018), iki gün boyunca akıllı telefonlarını kaybetmeyi ve sosyal medya hesaplarına erişememeyi hayal eden 359 öğrenciden oluşan bir grupta duygu düzenlemede zorluk, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini gözlemlemiştir. Benzer şekilde, artan depresyon düzeylerinin internet bağımlılığı ile ilişkilendirildiği (Young ve Rogers, 1998) ve depresyon ile internet kullanımı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin keşfedildiği çalışmalar bulunmaktadır (Morrison ve Gore, 2010; Jaso vd., 2018). Literatür incelendiğinde bu çalışma ile paralellik gösteren bulguların olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen güçlü ilişkiler, sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunan faktörlerin açıklanmasında da yol göstericidir.

Araştırmada katılımcılarda kaçınma ve depresyon düzeylerinin sosyal medya kullanımını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda sosyal medya kullanımını değişiminin %72'si sosyal kaygı ve depresyon tarafından açıklanmaktadır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında ilişki çalışmaları yordayıcı çalışmalara göre daha yaygın olduğu görülmektedir. Bununla beraber Lin vd. (2017), çalışma sonuçlarımıza benzer şekilde bu üç değişkenin sosyal ağ bağımlılığı puanlarını yordadığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, depresyon, kaygı ve stresin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve bu değişkenlerin sosyal ağ bağımlılığını yordamada etkili faktörler olduğu bulunmuştur (Yadav vd., 2019). Ülkemizde yapılan bir çalışmada sosyal ağ bağımlılığının kaygı ve depresyon

belirtilerini düşük düzeyde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Demirci, 2019). Genel kanı sosyal medya kullanımının depresyon ve kaygıyı artırdığı yönündedir ancak bu görüşün aksine kişiler bozulan işlevsellikleri nedeniyle problemlerini çözmek için de sosyal medyayı kullanmayı tercih edebilmektedirler. Ancak her iki durumda da bu değişkenler arasında güçlü bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkün görünmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık bulunmuştur. En yüksek puan ortalamalarının kadınlara ait olduğu gözlenmiştir.

Yaş durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte süreklilik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon boyutlarında en yüksek puan ortalamalarının 18-26 yaş aralığında; yetkinlik boyutunda ise en yüksek puan ortalamasının 27-34 yaş aralığında olduğu bulunmuştur.

Eğitim durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ve en yüksek puan ortalamalarının yüksek lisans seviyesine ait olduğu bulunmuştur.

Gelir durumuna göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte süreklilik, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının yüksek gelir durumunda en yüksek; korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının orta gelir durumunda en yüksektir.

Katılımcıların Instagram kullanma sıklığına göre süreklilik, yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte süreklilik, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının Instagram'ı bazen kullanma durumunda en yüksek olduğu; korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puan ortalamalarının Instagram'ı sık sık kullanma durumunda en yüksektir.

Süreklilik ile yetkinlik ve sosyal medya kullanımı puanları arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü; korku puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü; kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puanları arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunmuştur. Süreklilik puanları arttıkça yetkinlik, sosyal medya kullanımı, korku, kaçınma, sosyal kaygı ve depresyon puanları da artmaktadır.

Kaçınma ve depresyon düzeylerinin sosyal medya kullanımını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Katılımcılarda sosyal medya kullanımı değişiminin %72'si sosyal kaygı ve depresyon tarafından açıklanmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Alan yazında yapılmış olan birçok çalışmada sosyal medya bağımlılığının gün geçtikçe arttığı ortaya konulmuş olsa da, bu bağımlılığı artıran nedensel mekanizmayı belirlemek üzerine yapılmış olan çok az araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığını arttıran nedensel mekanizmalar üzerine daha fazla hem deneysel hem de yordama çalışmalarının yapılması önerilebilir.

Araştırmada dahil edilmeyen 18 yaş altı bireyler ile aynı değişkenler çalışılması konunun daha bütünlüklü bir çerçevesini sunacağı için araştırmacılara önerilebilir.

Araştırma online olarak yapıldığı için, katılımcıların online bilgi verme süreçlerinde karşılaşılabilecekleri olumsuz durumların önüne geçebilmek için bunda sonra yapılacak olan araştırmalarda yüz yüze veri toplama süreçlerinin daha sağlıklı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

İleride yapılacak olan araştırmalar için psikiyatrik bir tanı almış olan bireylerin dahil edildiği bir çalışma, değişkenlerin bu bireyle üzerindeki varlığının da anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma belirli bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Toplum geneline yayılabilecek sonuçlar elde edilebilmesi adına ileride yapılacak olan çalışmaların daha geniş örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmada sosyal medya kullanımı ile depresif bozukluk ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanımı arttıkça depresif bozukluk ve sosyal kaygı düzeyleri de artmaktadır. Bu bağlamda psikologlar tarafından bireylere depresif bozukluk ve sosyal kaygı üzerine klinik destek verilmesi önerilebilir.

Sosyal medyayı kendisini fonksiyon kaybına uğratabilecek kadar yoğun kullanan bireylerin sosyal medyada geçirecekleri süreyi kısaltmaları için ruh sağlığı uzmanları tarafından farkındalık sağlama ve uzak tutma yöntemlerini içeren terapiler uygulanması önerilebilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Üniversitelerde, halk sağlığı merkezlerinde ve ilgili kamu kuruluşlarında sosyal medyanın zararlı etkilerinden korunmaya ve bu zararların ortaya çıkmasını önlemeye yönelik eğitim ve seminerler verilmesi, gerekirse bireysel eğitimler yoluyla farkındalık oluşturulması önerilebilir.

Kamu ve özel kuruluşların, sosyal kaygı ve depresyon tedavileri için risk altındaki kişilere tıbbi ve alternatif yaklaşımların yanı sıra çeşitli sosyal faaliyetlerde bulunma olanağı sunması önerilebilir.

Kaynakça

- Acartürk, C., de Graaf, R., van Straten, A., Have, M. ve Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking: A population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 273-279.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 405-421.
- Altun, R. (2015). Dindarlık ve Depresyon İlişkisi. *International Journal of Humanities and Education*, 1(1), 15-42.
- Altunay, U. (2014). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da "Pit Pit Net". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 12(12), 31-56.
- Anhalt, K. ve Morris, T. L. (2008). Parenting characteristics associated with anxiety and depression: A multivariate approach. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 5(3), 122-137.
- APA. (2014). The road to resilience. Erişim adresi: <https://uncw.edu/studentaffairs/committees/pdc/documents/the%20road%20to%20resilience.pdf> arch(JCDR), 9(5), VC04.
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Çekmeköy Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arkonaç, O. (1999). Açıklamalı psikiyatri sözlüğü. İstanbul: *Nobel Tıp Kitabevi*.
- Arslanoğlu, K. (2002). Psikiyatri Elkitabı. İstanbul: *Adam Yayınları*.
- Arslantaş H., Ergin F. (2011) 50–65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2):135-144.
- Atalay, R. (2014). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki (Bahçelievler İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Kaygı Duyarlılığı ve Madde Kullanım Durumları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Babacan, M. E. (2017). Sosyal Medya Ve Gençlik. İstanbul: *Bir Yayıncılık*.

- Balcı, Ş, ve Gülnar, B . (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1) , 5-22.
- Balcı, Ş. ve Tiryaki, S. (2014). *Facebook Addiction among High School Students in Turkey*. IISES Vienna 10th Internaional Academic Conferance, 119-133.
- Barker, V. (2009). Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity and Collective Self-Esteem. *Cyber Psychology and Behavior*, 12(2): 209-213
- Beck, A. T., ve Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: *The depression inventory*. P. Pichot ve R. Olivier-Martin (Eds.), Oxford, England: S. Karger.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2011). *Anxi-ety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspecti-ve Basic Books* (2. Baskı). (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orjinal çalışma basım tarihi 2005).
- Becker, M. W., Alzahabi, R., ve Hopwood, C. J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132–135.
- Berksun, O.E. (2003). Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2. Baskı, Ankara: *Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları*, Yayın No: 7.
- Bielen, J., Melada, A., ve Markelić, I. (2015). Depression and circadian typology. *Psychiatria Danubina*, 27(2), 190-192
- Binbay, Z. (2011). *Major depresyonu olan hastaların birinci dereceden yakınlarında depresyon varlığının araştırılması, stresle başa çıkma yöntemleri, mizaç ve karakter özellikleri İstanbul: Tıp Fakültesi, Maltepe Üniversitesi*.
- Boyd, D.M. ve Ellison, N.B. (2008). Social Network Sites: Definition, History Andscholarship. *Journal Of Computer- Mediated Communication*, 13 (1), 210-230.
- Boyd, D.M., ve Ellison, N.B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, And Scholarship. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Burger, J.M., (2006). Kişilik. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu), 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Campbell, J. D., ve Fehr, B. (1990). Self-esteem and perceptions of conveyed impressions: Is negativity associated with greater realism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 122-133.

- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11:38-43.
- Caplan, S.E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*. Vol. 10, No. 2. 234–42.
- Cembrowicz, S., ve Kingham, D. (2002). Beating depression: The "at your fingertips" guide: the complete guide to depression and how to overcome it. London: *Class Pub*.
- Chavira, D. A., Stein, M. B., Bailey, K., ve Stein, M. T. (2004). Child anxiety in primary care: Prevalent but untreated. *Depression and Anxiety*, 20(4), 155-164.
- Chiu, K., Clark, D. M., ve Leigh, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and metaanalysis. *Journal of Affective Disorders*, 279, 650-661.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.055>
- Cohen, J. S., ve Kendall, P. C. (2015). Peer Victimization Among Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Child Psychiatry ve Human Development*, 46(3), 393-405.
- Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., Sunderland, M., Teesson, M., ve Slade, T. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 227-235.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, F. H., ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk'tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.
- David, B.A., Guillermo, P.A. (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies'' *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 638-648, s.641.
- Dedekli, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları İle Anksiyete, Anhedoni Ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Degnan, K. A., Almas, A. N., ve Fox, N. A. (2010). Temperament and the environment in the etiology of childhood anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 51(4), 497-517.
- Demir, T., Karaçetin, G., Eralp Demir, D., ve Uysal, O. (2013). Prevalence and Some Psychosocial Characteristics of Social Anxiety Disorder in an Urban Population of Turkish Children and Adolescents. *European Psychiatry*, 28(1), 64-69.
- Demirci İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg*; 20(Suppl.1): 15-22.
- Dikmen, E . (2018). Yüksek öğretim kurumlarının video paylaşım stratejileri: Türkiye’deki Üniversitelerin YouTube Kanalları Üzerine Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi (İlef) Dergisi*, 5(2), 29-52.
- Doğan, O. (2000). Depresyonun epidemiyolojisi. *Duygudurum Dizisi*, 1(1), 29-38.
- Doğan, U. ve Çolak, T. S. (2016). Self-Concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness Of High School Students: A Model Testing. *Journal Of Education And Training Studies*, 4(6), 176-183.
- Doğan, U., Tosun, N.İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl:8, Sayı:22.
- Durar, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Durar, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Echeburua, E. ve de Corral, P. (2010). Addiction to New Technologies and to online social networking in young people: *A new challenge*. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Eker, E., ve Noyan, A. (2004). *Yaşlıda depresyon ve tedavisi*. *Klinik Psikiyatri*, 2, 75- 83. Erarslan, Işıklı, s.33
- Elhai, J.D., Hall, B. and Erwin, M. (2018). Emotion regulation’s relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*(261), 28-34.
- Eminoğlu, K. (2016). *Sosyal medyanın özel hastanelerin rekabet gücünü arttırmadaki önemi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Epkins, C. C., ve Heckler, D. R. (2011). Integrating Etiological Models of Social Anxiety and Depression in Youth: Evidence for a Cumulative Interpersonal Risk Model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(4), 329-376.
- Ercan, E. S., Polanczyk, G., Akyol Ardıc, U., Yuce, D., Karacetın, G., Tufan, A. E., Tural, U., Aksu, H., Aktepe, E., Rodopman Arman, A., Başgöl, S., Bilac, O., Coşkun, M., Celık, G. G., Karakoc Demırkaya, S., Dursun, B. O., Durukan, İ., Fidan, T., Perdahlı Fiş, N. ve Yıldız, N. (2019). The prevalence of childhood psychopathology in Turkey: A cross-sectional multicenter nationwide study (EPICPAT-T). *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(2), 132-140.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., ve Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: Prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 257-265.
- Fennell, M. (1989). Depression. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk & D. M. Clark (Eds.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems* (pp. 169-235). New York: *Oxford University Press*
- Festa, C. C., ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. *Child Psychiatry ve Human Development*, 42(3), 291-306.
- Fullana, M. A., Tortella-Feliu, M., Fernández de la Cruz, L., Chamorro, J., Pérez-Vigil, A., Ioannidis, J. P. A., Solanes, A., Guardiola, M., Almodóvar, C., MirandaOlivos, R., Ramella-Cravarro, V., Vilar, A., Reichenberg, A., Mataix-Cols, D., Vieta, E., Fusar-Poli, P., Fatjó-Vilas, M., ve Radua, J. (2020). Risk and protective factors for anxiety and obsessive-compulsive disorders: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychological Medicine*, 50(8), 1300-1315.
- Golder, S. A., Wilkinson, D. M. ve Huberman, B. A. (2007). Rhythms of social interaction: Messaging within a massive online network. *Communities and Technologies*, 41-66.
- Greenberg, P.E., Stiglin, L.E., Finkelstein, S.N., Berndt, E.R. (1993). The economic burden of depression in 1990. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 54(11):405–418.

- Gren-Landell, M., Aho, N., Andersson, G., ve Svedin, C. G. (2011). Social anxiety disorder and victimization in a community sample of adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(3), 569-577.
- Gültekin, B. K., ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gümüş, A. E. (2006a). Sosyal kaygı ile başa çıkma. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım
- Gümüş, E. A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güney, S. (2015). *Sosyal medyada yer alan pazarlama faaliyetlerinin toplum üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Halldorsson, B., ve Creswell, C. (2017). Social anxiety in pre-adolescent children: What do we know about maintenance? *Behaviour Research and Therapy*, 99, 19-36.
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C., ve Taylor, C. B. (1998). Linking Self-Reported Childhood Behavioral Inhibition to Adolescent Social Phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1308–1316.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-177.
- Hazar, M. T. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı- Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Herken, H. (2002). Depresyonun Etiyolojisinde Genetik Kanıtlar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 5-10.
- Hisli, N. (1984). Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 4(22), 118-126.
- Hudson, J. L., ve Rapee, R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102-129.
- Hwang, H. S. (2017). The Influence of personality traits on the Facebook Addiction. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 11 (2), 1032-1042.
- Işık, E. (2003). Depresyon ve Bipolar Bozukluklar, Ankara: *Görsel Sanatlar Matbaacılık*.

- Işık, E., Işık, U. ve Işık Taner, Y. (2013). Çocuk, Ergen, Erişkin Ve Yaşlılarda Depresif Ve Bipolar Bozukluklar. Ankara: *Rotatıp Kitapevi*.
- İbrahim, D.B. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Jasso-Medrano, J.L., Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and Addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Comput Hum Behav* ; 87: 183-191.
- Jefferies, P., ve Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), e0239133.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C. ve Moreno, M. A. (2013).“Facebook Depression?”Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52 (2013), 128–130.
- Kahne, J., Lee, N. J., and Freezel, J. (2013).The Civic and Political Significance of Online Participatory Cultures among Youth Transitioning to Adulthood. *Journal of Information Technology & Politics*, 10 (1), 1–20.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerdeki bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaduman, M. ve Akbulutgiller, B. (2016). Gazetecilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medyada etik gözetimi: Antalya ili örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 732-747.
- Karancı, A., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (Ed.) (2011). Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? 2 Yetişkinlik ve Yaşlılık (2. Baskı). Ankara: *ODTÜ Yayıncılık*.
- Kaplan, A. M. and Haenlein, M. (2009). The Fairyland of Second Life: Virtual Social Worldsand How to Use Them. *Business Horizons*, 52(6), 563-572.
- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E. and Han, S., (2007). Social Anxiety and Romantic Relationships: The Costs and Benefits Of Negative Emotion Expression Are Context-Dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4):pp.475- 492.

- Kemp, S. (2020a). Hootsuite & We Social (2020), “ Digital 2020 Global Digital Overview <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>. Erişim tarihi: (30.12.2020).
- Kemp, S. (2020b). Hootsuite & We Social (2020), “ Digital 2020 Global Digital Overview <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>. Erişim tarihi: (30.12.2020).
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ve Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593.
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin depresif duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi*. İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi
- Kılıç, Z. ve Durat, G . (2017). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Knappe, S., Lieb, R., Beesdo, K., Fehm, L., Ping Low, N. C., Gloster, A. T., ve Wittchen, H.U. (2009). The role of parental psychopathology and family environment for social phobia in the first three decades of life. *Depression and Anxiety*, 26(4), 363-370.
- Koç, M. ve Gülyavaş, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic and usage characteristics. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Koçak, G. (2012). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarının ve motivasyonlarının kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelenmesi: Eskişehir’de Bir Uygulama*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koyuncu, A. (2012). Sosyal Fobi, İstanbul: *Liman Yayınları*.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2011). Addiction to Social Networks on the Internet: A literature review of empirical researches. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(9), 3528-3552.
- Kuşay, Y. (2013). Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık. (1. baskı) İstanbul: *Beta Basım Yayım Dağıtım*.

- Laghi, F., Schneider, B.H., Vitoroulis, I. (2013). Knowing When Not To Use The Internet: Shyness And Adolescents' On-Line And Off-Line Interactions With Friends. *Computers in Human Behavior*. Vol. 29, No.1. 51–57.
- Lee, C. S. ve Ma, L. (2012). News Sharing in Social Media: The Effect of Gratifications and Prior Experience. *Computers in Human Behavior*, 28, 331-339.
- Lieb, R., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B., ve Merikangas, K. R. (2000). Parental Psychopathology, Parenting Styles, and the Risk of Social Phobia in Offspring: A Prospective-Longitudinal Community Study. *Archives of General Psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Liebowitz, M.R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Lin, C.Y., Broström, A., Nilsen, P. (2017). Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *J Behav Addict* ; 6: 620-629.
- Lök, N., ve Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Luscombe, B. (2009). Social Norms: Facebook and Divorce. *Time Journal*, 173(24): 93-94.
- McCabe, R. E., Miller, J. L., Laugesen, N., Antony, M. M., ve Young, L. (2010). The relationship between anxiety disorders in adults and recalled childhood teasing. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 238-243.
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., ve Swendsen, J. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement (NCS-A). *Adolescent Psychiatry*, 49(10), 10.
- Merikangas, K. R., ve Rihmer, Z. (2017). Mood disorders: Epidemiology. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, P. Ruiz & H. I. Kaplan (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (10th ed., pp. 4139-4154). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mick, M. A., ve Telch, M. J. (1998). Social Anxiety and History of Behavioral Inhibition in Young Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 1–20.

- Morrison, C.M., Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology* ; 43: 121-126.
- Muhammed, E. ve Narmanlıoğlu, H. (2018). Gazetelerin sosyal medyada paylaştığı haberlerin incelenmesi. *E-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi*, 204- 216.
- Muscanell, N. L. and Guadagno, R. E. (2012). Make New Friends or Keep the Old: Gender and Personality Differences in Social Networking Use. *Computers in Human Behavior*, 28, 107-112.
- North, T.C., McCullagh, P., Tran, Z.V., Lavalley, D., Williams, J.M., Jones, M.V., Papatomas, A. (2008). Effect of exercise on depression. In D. Lavalley, J. M. Williams, M. V. Jones (Eds.) & M. Allen, C. Spray, H. Peters, M. Eys, G. Morgan, V. Krane, C. Douglas, M. I. Jones, A. Papatomas, C. Scherzer, K. Goodger (Collaborators), *Key studies in sport and exercise psychology* (p. 258–284). *Open University Press*.
- Norton, A. R., ve Abbott, M. J. (2017). The Role of Environmental Factors in the Aetiology of Social Anxiety Disorder: A Review of the Theoretical and
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B. (2017). Negative Consequences From Heavy Social Networking In Adolescents: The Mediating Role Of Fear Of Missing Out. *Journal of Adolescence Vol. 55*. 51-60.
- Ohayon, M. M., ve Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243.
- Öngider, N., ve Eyüboğlu, S. Ö. (2013). Depresyon Tanısı Almış Hastalarda Ölüm Kaygısının Araştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 34-46.
- Özcan, B. ve Akinci, Z. (2017). "Sosyal Medyanin Üniversite Öğrencilerinin Tüketici Davranışları Üzerinde Etkisi: Turizm Fakültesi Örneği". Süleyman Demirel Üniversitesi *Vizyoner Dergisi*, 8: 141-154
- Parker, G. (2004). *Dealing with depression: a commonsense guide to mood disorders*. Crows Nest, N.S.W: Allen & Unwin.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., ve Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365.

- Pracheth, R., Mayur, S. S., ve Chowti, J. V. (2013). Geriatric depression scale: A tool to assess depression in elderly. *Int J Med Sci Public Health*, 2(1), 31-35. doi: 10.5455/ijmsph.2013.2.31-35
- Primack, B.A, Shensa, A., Escobar-Viera, C., Barrett, E., Sidani, J., Colditz, J. ve James, A. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*(69), 1-9.
- Rahmatullah, H. ve Zhao, S. (2020). The Relationship Between Social Media Addiction And Depression: A Quantitative Study Among University Students in Khost. Afghanistan, *JournalInternational Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786, s.782.
- Rapee, R. M., ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Sağbaşı, E. A., Ballı, S. ve Şen, F. (2016). Sosyal Medya ve Gençler Üzerindeki Etkileri. *Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Sanson, A., Prior, M., Garino, E., Oberklaid, F., ve Sewell, J. (1987). The structure of infant temperament: Factor analysis of the Revised Infant Temperament Questionnaire. *Infant Behavior and Development*, 10, 97-104.
- Sarsar, F., Başbay, M., Başbay, A. (2015). Öğrenme-Öğretme Sürecinde Sosyal Medya Kullanımı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 419-430.
- Schmidt, L. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 123.
- Schneier, F.R., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R., Weissman, M.M. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Arch Gen Psychiatry*, 49:282-288.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., ve Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, 77, 42-51.
- Showalter, M. W. (2012). *What Impact Does Social Media Have On Knowledge Transfer?* Unpublished Master's Thesis. Gonzaga University, Abd
- Sobocki, P., Jönsson, B., Angst, J., Rehnberg, C. (2006) Cost of depression in Europe. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 9(2):87-98.

- Soykan, C., Özgüven, H.D., Gencöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep* ;93(3 Pt 2):1059-69.
- Special, W. P. and Li-Barber, K. T. (2012). Self-disclosure and Student Satisfaction with Facebook. *Computers in Human Behavior*, 28, 624-630.
- Stankovska, G., Angelkovska, S. and Grncarovska, S. P. (2016). Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance among University Students. *Education Provision to Every One: Comparing Perspectives from Around the World BCES Conference Books*, 14 (1), 255-261.
- Stefanis, C, N., ve Stefanis N. C. (2002). Diagnosis of depressive disorders: A review. In M. Maj & N. Sartorius (Eds.), *Depressive disorders volume I* (2nd ed., pp. 1-51). Chichester: Wiley.
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., AlHamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Harris, M. G., He, Y., Hinkov, H., Horiguchi, I., Hu, C. (2017). WHO World Mental Health Survey Collaborators. The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15(1), 143.
- Stein, M.B., ve Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E., ve Kaplan, G. A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *American journal of epidemiology*, 156(4), 328-334.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17 (1), 169-182.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Şeker, V. T., (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tektaş, N. (2014). ‘‘Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma’’, *Journal Of History School (Johs)*, 7(17): Ss. 851-870.

- Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276.
- Tosun, N. (2010). İletişim temelli marka yönetimi. İstanbul: *Beta Yayıncılık*.
- Tozkoparan, S. B. ve Kuzu, A. (2019). Öğretmen Adaylarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) Düzeyleri ve Siber Aylaklık Davranışları Arasındaki İlişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1): 87-110.
- Turel, O., Serenko, A. (2012) The Benefits and Dangers of Enjoyment With Social Networking Websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Türe, H. (2009). *Celal Bayar Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler*, (Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi). Manisa.
- Vertue, M. F. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (2), 170-191.
- Wilson, K.; Fornasier, S., ve White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13 (2), 173-177.
- Whiting, A., Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16 (4), 362-369.
- Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C., Maniar, R. (2013). Internet addiction and its correlates among high school students: A preliminary study from Ahmedabad, India. *Asian J Psychiatry* ; 6: 500-505.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yegen, C. (2013). Demokratik Ve Yeni Bir Kamusal Alan Olarak Sosyal Medya. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 119-135.
- Yelkenci, İ. (2013). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon İle Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 358148)

Yellowlees, P. M. ve Marks, S. (2007). Problematic Internet Use Or Internet Addiction. *Computers In Human Behavior*, (23), 1447– 1453.

Young, K.S. ve Rogers, R.C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*; 1: 25-28.

Ekler

EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Fazilet KİPRİ tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Fazilet KİPRİ

e-posta :

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

EK-2 BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Fazilet KİPRİ'ye iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Fazilet KİPRİ

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail:

EK-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**Cinsiyetiniz?**

Erkek Kadın

Yaşınız?

18-26

27-34

35 ve üzeri

Eğitim Durumunuz?

Önlisans Lisans Yüksek Lisans

Gelir Durumunuz?

Düşük Orta Yüksek

Faceook'u ne kadar sıklıkta kullanırsınız?

1) Nadiren () 2) Bazen () 3) Sık sık () 4) Her zaman ()

Instagram'ı ne kadar sıklıkta kullanırsınız?

1) Nadiren () 2) Bazen () 3) Sık sık () 4) Her zaman ()

Instagram'da ne sıklıkla kendi fotoğraflarınızı paylaşırsınız?

1) Nadiren () 2) Bazen () 3) Sık sık () 4) Her zaman ()

EK-4 SOSYAL MEDYA KULLANIMI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda sosyal medya kullanımına yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her ifadeye yer alan durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu yanda belirtilen derecelmeli ölçek üzerinde işaretlemeniz (X) istenmektedir. Katkınız için teşekkür ederim.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Az Uygun	Bana Orta Seviyede Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamen Uygun
1. Akıllı telefonumdan uzak kaldığımda kendimi eksik, huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
2. Uyumadan önce ve uyandıktan hemen sonra mutlaka sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.					
3. Mobil cihazlarımla (tablet, telefon vs.) devamlı çevrimiçi/aktif bulunurum.					

EK-5 BECK DEPRESYON ENVANTERİ

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

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

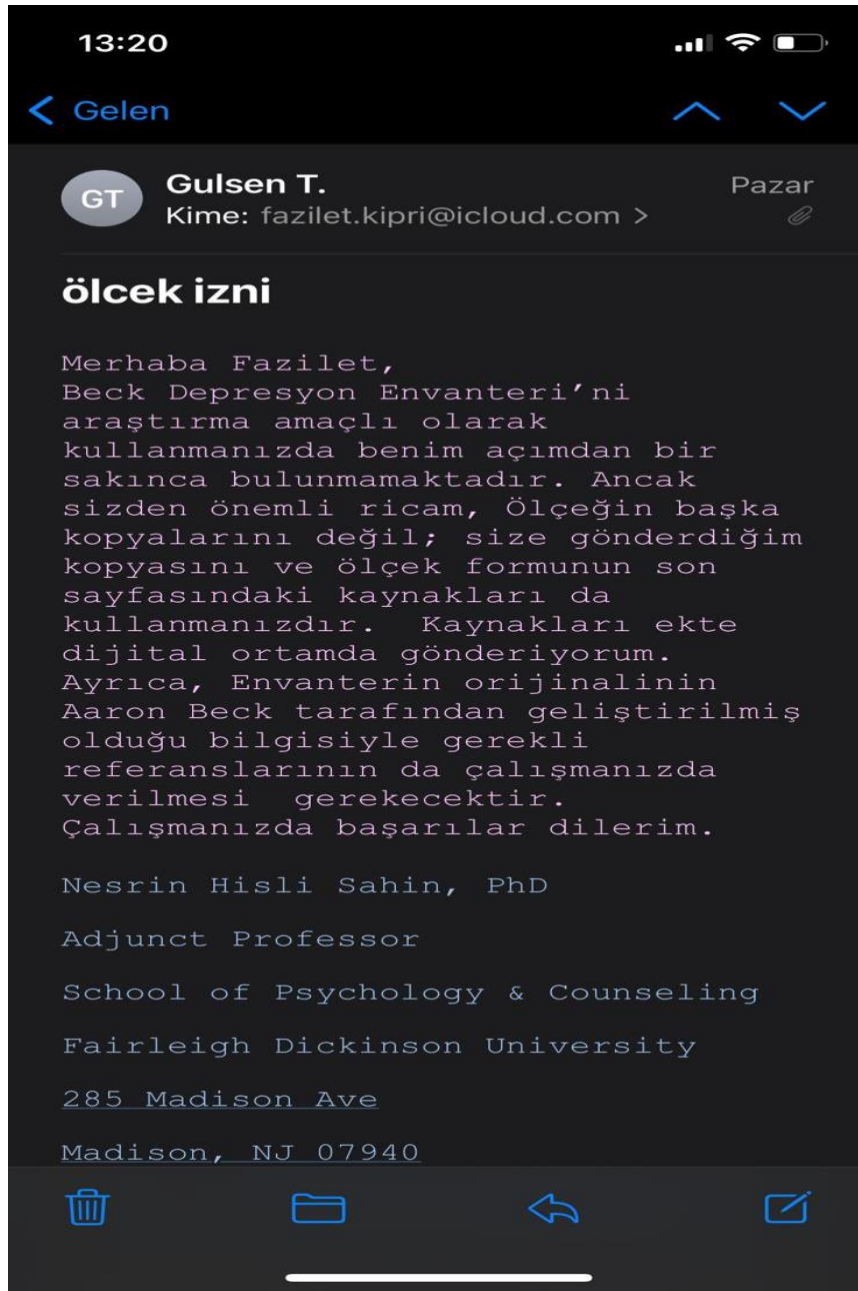
3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
- (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

EK-6 LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

- 1.Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak
3. Dikkatleri üzerinde toplamak

Ölçek İzinleri







Özgeçmiş

Fazilet Kipri 26 Ocak 1997 yılında Adana’da doğmuştur. İlköğretim ve lise eğitimini Adana’da tamamlamıştır. 2016 yılında Yakın Doğu Üniversitesi lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimi sürecine başlamıştır. Lisans ve Yüksek Lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Adana Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı Hastanesi’nde başarı ile tamamlamıştır. Eğitim sürecinde motivasyon, stres yönetimi, algı psikolojisi, liderlik, ilişkilerde bilinç altı eğitimleri almakla birlikte bilişsel davranışçı terapi eğitimi almaya devam etmektedir.

Fazilet KİPRİ

İntihal Rapor Oranı

Fazilet Kirpi

ORJİNALLİK RAPORU

% 10	% 9	% 2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 2
4	iksadyayinevi.com İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisim.nku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	oldsgdb.sinop.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
9	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

08.03.2022

Sayın Fazilet Kipri

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1214 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Depresif Bozukluk Ve Sosyal Kaygı Bozukluğu Üzerindeki Etkisinin 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