



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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rıza Berk YÜKSEL

**Lefkoşa
Ocak, 2023**

Rıza Berk YÜKSEL

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
BENLİK SAYGISI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLİLİĞİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rıza Berk YÜKSEL

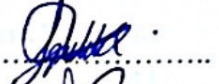
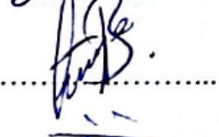

Tez Danışmanı

Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI

Lefkoşa
Ocak, 2023

Onay

Rıza Berk YÜKSEL tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü” 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:	Dr. Fahriye BALKIR	
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı



27.10.2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

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

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

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

Rıza Berk YÜKSEL

.../.../2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI' ya çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında manevi desteğini esirgemeyen, bugünlere gelmemi sağlayan ve ayakları üzerinde duran bir insan olmam için ellerinden geleni yapan pek kıymetli annem Hülya YÜKSEL, ablam İlksen YÜKSEL GÜNDOĞDU ve babam İmdat YÜKSEL' e teşekkürü bir borç bilirim.

Her anımı neşeli ve anlamlı kılan, sevgisi, samimiyeti ve yegane dostluğu ile her zaman yanımda olan değerli kardeşim, meslektaşım Uzm. Klnk. Psk. Ahmet ÖNBAŞ'a ve bu süreçte yaşadığım zorluklarda bana destek gösteren tüm değerli arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Rıza Berk YÜKSEL

Öz
Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Depresyon Arasındaki İlişkide
Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü

Rıza Berk YÜKSEL

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01-2023, 86 sayfa

Hızla gelişen teknoloji ile hayatımıza giren sosyal medyanın gereğinden fazla kullanılıp bağımlılık derecesine gelmesi birçok psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın bağımlılık derecesinde kullanımı ile ortaya çıkan problemler arasında bireylerin benlik saygısında azalma ve depresyon seviyelerinde yükselme yer almaktadır. Bu kapsamda araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın evreni Kıbrıs'ta yaşayan bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile 18 yaş ve üzeri 563 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara online olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Katılımcı Bilgi Formu, Aydınlatılmış Onam Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı 3 Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri II Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma bulgusunda katılımcıların beck depresyon ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre bireylerde beck depresyon puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanları artmakta; beck depresyon puanları azaldıkça sosyal medya bağımlılığı puanları azaldığı bulunmuştur. Katılımcıların benlik saygısı puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Katılımcılarda beck depresyonun sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda psikologlar tarafından bireylere depresyon üzerine klinik destek verilmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Benlik Saygısı, Depresyon, Sosyal Medya

Abstract**The Intermediary Role of Social Media Addiction in The Relationship Between Self -Esteem and Depression in University Students****Rıza Berk YÜKSEL****MSC, Department of Clinical Psychology****01-2023, 86 pages**

The fact that the social media, which comes into our lives with rapidly developing technology, is used more than necessary and reaches the degree of addiction brings many psychological problems. Among the use of social media at the degree of addiction, the decrease in the self -esteem of individuals and an increase in depression levels. In this context, the aim of the study is to examine the role of social media addiction in the relationship between self -esteem and depression in university students. The universe of the study was composed of individuals living in Cyprus. The sample of the study consists of 563 university students aged 18 years and older with the appropriate sampling method. The Sociodemographic Information Form online for the participants were used as the tool collection tool of Sociodemographic Information Form, Participant Information Form, illuminated consent form, social media addiction scale, Rosenberg self -esteem 3 scale and Beck Depression Inventory II. In the finding of the research, there were positive and statistically significant relationships between Beck depression and social media addiction scores of the participants. Accordingly, as Beck depression scores increase in individuals, social media addiction scores increase; Social media addiction scores decreased as Beck depression scores decreased. Negative and statistically non -significant relationships were found between the self -esteem scores of the participants and the social media addiction scores. In the participants, Beck depression positively predicted social media addiction. In this context, it is recommended that individuals give clinical support to individuals by psychologists.

Keywords: Addiction, Self -Esteem, Depression, Social Media

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Öz	4
Abstract	5
İçindekiler	6
Tablolar Listesi	8
Şekiller Listesi.....	9
Kısaltmalar	10

BÖLÜM I

Giriş	11
Problem Durumu	12
Araştırmanın Amacı	14
Alt Amaçlar.....	14
Araştırmanın Önemi	14
Sınırlılıklar.....	15
Tanımlar	15

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller İle İlgili Araştırmalar	16
Benlik Saygısı.....	16
Benlik.....	16
Benlik Saygısı	19
Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler.....	21
Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı	22
Sosyal Medya Bağımlılığı.....	24
Sosyal Medya Kavramı	24
Popüler Sosyal Medya Platformları	25
<i>WhatsApp</i>	25
<i>Facebook</i>	25
<i>Instagram</i>	25
<i>YouTube</i>	26
<i>Twitter</i>	26
Sosyal Medya Bağımlılığı	27
Depresyon.....	30

Akılıcı – Duygusal Yaklaşımına Göre Depresyon (Rational – Emotive Theory (RET))	32
.....	32
Davranışçılık Kuramına Göre Depresyon.....	32
Psikanalitik Kurama Göre Depresyon	32
Bilişsel Kurama Göre Depresyon	33
İlgili Araştırmalar	34

BÖLÜM III

Yöntem	37
Araştırmanın Modeli	37
Evren ve Örneklem.....	37
Veri Toplama Araçları.....	39
Kişisel Bilgi Formu.....	39
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	39
Beck Depresyon Envanteri II (BDE).....	40
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ).....	40
Veri Toplama Süreci	40
Veri analizi	41
Çalışma Planı.....	41

BÖLÜM IV

Bulgular.....	43
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	50
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	55
Sonuç	55
Öneriler.....	56
Kaynakça.....	58
Ekler	74
Ölçek İzinleri.....	80
Öz Geçmiş.....	82
İntihal Rapor Oranı	83
Etik Kurul Onayı.....	84

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı	38
Tablo 2. Beck Depresyon, Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanlarına Ait Betimsel Değerler	41
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması	43
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması	43
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması	44
Tablo 6. Katılımcıların Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer Durumuna Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması	44
Tablo 7. Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması.....	45
Tablo 8. Katılımcıların Psikolojik/Psikiyatrik Bir Tanı Alma Durumuna Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması	46
Tablo 9. Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması	46
Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması	47
Tablo 11. Katılımcıların Beck Depresyon ile Sosyal Medya Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	47
Tablo 12. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Sosyal Medya Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	48

Şekiller Listesi

Şekil 1. Beck Depresyon Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki ilişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü.....	49
---	----

Kısaltmalar

BDE	:Beck Depresyon Envanteri
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
RBSÖ	:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SMBÖ	:Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

BÖLÜM I

Giriş

Sosyal medya platformlarının; bireylerin iletişim kurmasına olanak sağlamasının yanında oyun, araştırma yapma, bilgi edinme gibi çeşitli olanaklar sağlaması sosyal medya kullanımını yaygın hale getirmektedir (Tektaş, 2014). Sosyal medyada kişiler yalnızca tanıdığı insanlar ile etkileşim halinde olmayıp, yeni insanlarla da tanışıp arkadaşlık ilişkileri kurabilmektedir. Bu durum bireylerin sosyal medya aracılığıyla kendilerini olduğundan farklı birisi gibi göstermelerine olanak sağlayıp, çeşitli problemlerin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Bu gibi durumlar insanların kendilerini sosyal medya aracılığıyla daha rahat ifade etmesine olanak sağlayarak, sosyal medyada geçirilen sürenin uzamasına ve bağımlılık yaratmasına neden olmaktadır (Soner ve Yılmaz, 2018).

Sosyal medyada geçirilen sürenin artması ve akabinde bağımlılık derecesine gelmesi ile bireylerde çeşitli psikolojik bozukluklar da ortaya çıkmaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018). Yapılan araştırmalar sonucunda, sosyal medyada geçirilen sürenin bağımlılık derecesinde olması; kişilerde yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı yitimine neden olabileceğini ortaya koymuştur (Echeburua ve De Corral, 2010; Stankovska vd., 2016).

Depresyon, bireyin geçmiş yaşamında karşılaştığı olumsuz anılar ve stres verici olaylar sonucunda ortaya çıkabileceği gibi hiçbir neden olmadan da ortaya çıkabilen psikolojik bir problemdir (APA, 2016; Köroğlu, 2006). Depresyon; kişinin günlük yaşamındaki davranışını, sosyal çevresiyle olan ilişkilerini, benlik saygısını, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyen psikolojik bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Hankin ve Abela, 2005; Parekh ve Patil, 2017). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2022 yılındaki raporuna göre dünyada 322 milyon kişinin depresyon yaşamaktadır. Türkiye'de ise yaklaşık 3 milyon kişi depresyon ile mücadele etmektedir (DSÖ, 2022).

Benlik saygısı, bireyin kendisi hakkındaki olumu ve olumsuz değerlendirmeleri sonucu oluşur. Benlik saygısı yüksek olan birey; özgüveni yüksek, sosyal ilişkilerinde başarılı, günlük yaşamında aktif, sonuç odaklı ve başarıyı kovalayan yapıdadır (Kaynak vd., 2022). Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise; sosyal ilişki kurmaktan kaçınan, başarısızlığını kabul eden, günlük yaşamındaki

sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınan, kendine güvenmeyen ve içekapanık yapıdadırlar (Kılıç, 2022).

Yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda sosyal medya bağımlılığı en çok üniversite çağındaki gençleri etkilemektedir (Echeburua ve Corral, 2010). Bu durumun en büyük nedeni sosyal medyanın üniversite çağındaki genç bireyler tarafından daha çok kullanılıyor olmasıdır (Kuss ve Griffiths, 2011). Yapılan bir diğer araştırmaya göre; üniversite çağındaki gençler çevresinde gördüklerinden daha kolay etkilenmektedir (Santrock, 2012).

Problem Durumu

Her gün hızla gelişen teknoloji ile birlikte sosyal medya kullanımı günlük hayatımızda önemli bir yere sahip olmuştur. Sosyal medyanın doğru kullanımının insan hayatına birçok olumlu etkisi olmasına karşın, sosyal medya kullanımının bağımlılık derecesine gelmesi birçok problemi de beraberinde getirir. Alkol, madde, kumar bağımlılığında görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılığında da benzer bağımlılık belirtileri gözlenir (Kuss ve Griffiths, 2011). Birey, sosyal medyada dünyanın her bölgesindeki insanlarla etkileşime girebilir, başkalarının kişisel profillerine göz atarak diğerlerinin hayatları hakkında bilgi sahibi olup; yeme içme, giyim ve arkadaş çevresi gibi hayatındaki birçok alışkanlığını sosyal medyada gördüklerine göre şekillendirebilir.

İnsanlar, sosyal medyada geçirilen sürenin artması sonucunda kendilerini daha sık güncellemekte ve ayrıca çevrelerinin neler paylaştığını görebilmek için bağlantıda kalmaktadırlar (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Diğer insanları takip etme hissiyle ilişkili olan gelişme kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı gibi can sıkıntısı ve benzeri durumlardan kurtulmak için gerçekleştirilen davranışlar için pekiştirici olduğu düşünülen güncelleme ve güncellenme isteği ile gerçekleştirilen davranışlardır (Adıgüzel, 2018). Bu gelişme kaçırma korkusuna sahip olan kişiler, diğer insanların ne paylaştığını, nerede olduklarını ve kiminle oldukları hakkında bilgi edinmek istemektedirler. Diğer insanların yaşadığı güzel ve heyecan verici deneyimleri kaçırmak istemedikleri için huzursuz ve endişelidirler (Bektaş, 2018). Bu kişiler, sıklıkla yalnız kaldıklarını, sosyal medyanın bu yalnızlığı yenmelerine yardımcı olduğunu, sosyal medyayı kullanmadıklarında sevgi, şefkat gibi duyguları hissedemediklerini ve bu duyguları paylaşımları sayesinde deneyimlediklerini iddia

etmektedirler (Gökler, 2016). İnsanlar, özellikle kullanımları bağımlılık yaptığında sosyal medyayı daha fazla kullandıklarından, yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmektedirler. Ayrıca bu durum sonucunda insanlar kendilerini daha yalnız hissetmektedir (Aslan, 2018).

Gerçekleştirilen bazı araştırmalara göre, insanlar sosyal medya kullanımının stres düzeylerini ve diğer psikolojik semptomları önemli ölçüde azalttığını iddia etmektedirler (Bektaş, 2018). Ayrıca gerçek yaşamdaki depresyon ve yalnızlığın kısa süreli önlenmesi, öz-yeterlik algılarının ve yaşam doyumunun iyileşmesi bu mekanizmanın olumlu etkileri arasında sayılabilmektedir (Bektaş, 2018). İnsanlar bu faydalı katkıları sonucunda sosyal medyayı daha sık kullanmaktadır. Sosyal medyada kullanımının sağladığı olumlu katkılar bireyler tarafından ödül olarak görülmektedir. Bu beklenti ile ortaya çıkan pozitif belirtiler döngüsü, kişinin her seferinde ödül umuduyla sosyal medya kullanımının artırmasıyla başlamaktadır. Sosyal medyayı kullandıkça pozitif belirtiler artmakta, pozitif belirtiler arttıkça da sosyal medya kullanımı artmaktadır. İş hayatı, sosyal etkileşimler ve günlük işlev bozuklukları bu ödül döngüsü içinde gerçekleşmektedir. Sosyal medya kullanımının artması sonucunda bireyler, olumlu belirtilerin varlığına rağmen günlük işlevselliklerinin bozulmasıyla daha fazla olumsuz duygu yaşamaktadır (Bektaş, 2018).

Vanucci vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre; gençlerin sosyal medyayı aktif olarak kullanmasının nedenini; yalnızlık hissinden kurtulma ve değerli hissetme ihtiyacı olduğu sonucuna varmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda, sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerin benlik saygılarını ve depresyon seviyelerini olumsuz etkilemektedir. Yapılan bir diğer araştırmada, sosyal medyanın aşırı kullanımının; benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon semptomları üzerine etkisi incelenmiş ve günlerinin büyük bir kısmını sosyal medyada geçiren bireylerde benlik saygısında azalma, yüksek seviyede depresyon ve sosyal kaygı semptomlarının gözlendiği belirtilmiştir (Becker vd., 2013). Dolayısıyla, bu çalışmanın problem cümlesi ‘‘üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü var mıdır?’’ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Sosyo-demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinde depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Depresyon ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Gelişen internet teknolojileri ile kullanımı artan sosyal medya platformları bireylerin hayatında oldukça büyük bir öneme sahiptir. Günümüzde bireyler eğlenmek, yaşamdan keyif almak yerine, sosyal medya platformlarındaki profillerine içerik çıkarmak amacıyla gezer olmuşlardır. Gençler, çoğu zaman sosyalleşme amacıyla topluma karışmak yerine bu ihtiyacını gidermek için sosyal medya platformlarını tercih eder olmuşlardır. Araştırmalar, sosyal medya kullanım sıklığının, psikolojik semptomlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Bilgin, 2018; Çayırılı, 2018). Şentürk'ün (2017)'deki çalışmasında da psikiyatri polikliniğine başvuran depresyon hastalarının sosyal medya kullanımının, sağlıklı gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bazı çalışmalarda bireyler, deneyimledikleri stresi ve diğer psikolojik semptomları azaltmak adına sosyal medya kullanımının önemli yeri olduğunu da öne sürmüşlerdir. Bu mekanizmanın bireyleri kısa süreliğine gerçek yaşamdaki depresyon ve yalnızlık hislerinden uzaklaştırarak, onların öz yeterlilik algılarını ve yaşam memnuniyetlerini arttırmak gibi pozitif yönlü katkısı da olmaktadır (Bektaş, 2018). Sosyal medyayı bağımlılık derecesinde kullanan bireylerde, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi psikolojik problemlerin görülmesi oldukça doğaldır. Sosyal medyanın bağımlılık derecesinde kullanımının sonuçlarını araştıran çeşitli yayınlar alanyazında bulunmaktadır. Alanyazın

incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini araştıran çalışmalar mevcuttur. Fakat sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve depresyon düzeylerini ne derecede etkilediğine dair aynı anda ele alınan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Tüm bunlar göz önüne alındığında, bu çalışmanın alanyazın'a önemli bir katkı sağlayacağı ve çalışma sonucunda ortaya çıkan verilerin ilerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalar için faydalı olması amaçlanmıştır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma üniversitelerin önlisans, lisans, yüksek lisans, ve doktora programlarında aktif olarak öğrenip gören 563 üniversite öğrencisi ile sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmada elde edilen veriler, katılımcıların araştırma için kullanılan formlarda işaretlediği yanıt ile sınırlıdır.
3. Araştırma Beck Depresyon Envanteri II, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile sınırlıdır.

Tanımlar

Benlik Saygısı: Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri sonucu vardığı olumlu veya olumsuz yargılardır (Kulaksızoğlu, 2008).

Depresyon: Depresyon, bireyin sürekli olarak mutsuzluk ve umutsuzluk yaşaması, değersiz hissetmesi, geleceğe dair karamsarlık, özgüvende yaşanan düşüşler gibi semptomlar gösteren oldukça yaygın psikolojik bir rahatsızlıktır (Atak, 2022).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya platformlarında gereğinden fazla vakit geçirilmesi ve sosyal medya platformlarında geçirilen süre nedeniyle bireyin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirememesine neden olan bir bozukluktur (Otrar ve Arın, 2014).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller İle İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde benlik saygısı, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarıyla ilgili genel bilgiler açıklanmıştır. Sonrasında ise söz konusu olan değişkenlerin her biri ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Benlik Saygısı

Benlik

Bireyler içine doğduğu çevre ve kültürün çeşitli özelliklerine göre kendi benlik algısını oluşturmaktadır. Bu durumda benlik, bireyin kim olduğunun bilincinde olması durumudur (Armağan, 2013).

Benlik (self) kavramı, kişinin kendisine ait farkında olduğu algılardan oluşmaktadır (Yener ve Gülaçtı, 2010). Benlik, farklı bireylerle bulduğumuz ilişkilerde bizim olanı ve bize ait olmayanı fark ettiğimiz özel bir konfor alanı gibidir. Örneğin; “ben mütevazi bir insanım”, “ben tembel bir insanım”, “ben mesleğimi seviyorum” diye söylediğimizde kişi kendisini içerisinde olduğu çevrede konumlandırmış olur. Benlik kavramı, bireyi diğer bireylerden ayırıştırır ve kendine ait bir konfor alanı yaratır. Kişi yarattığı bu konfor alanını korumak amacıyla oldukça büyük bir gayret içerisine girer. Bu gayret ise “ben olma savaşı” olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Benlik kavramı, 1963 yılında William James tarafından ortaya koyulmuş ve ilerleyen zamanlarda büyük tartışmalara neden olan psikoloji kavramları içerisinde yer almıştır. William James’e göre benlik; bireyin fiziksel özellikleri, yaşadığı sosyal çevresi, tutum ve davranışları gibi kişinin kendisine ait olanların bütününden oluşur. Kısaca benlik, bireyin kendisi hakkında sahip olduğunu düşündüğü her şeydir (James, 1963; akt., Karabulut, 2014).

William James, benliği incelerken maddesel benlik (bireyin kendisine ait olan nesnelere, bedeni, evi, kıyafetleri), sosyal benlik (sosyal hayatındaki davranışları ya da görevleri), saf ego (bireyin kendisine ait olduklarının haricindeki kendisi) ve ruhsal benlik (sahip olduğu yetenekleri, ilgi alanları ve davranışları) olmak üzere dört parçaya ayırmıştır (Sarıkaya, 2015). James (1950), *The Principles of psychology* adlı kitabında benliği; “bilinen ben” ve “bilen ben” olarak iki sınıfta incelemiştir.

James'e göre bu iki sınıfta sosyal benlik, maddesel benlik ve ruhsal benlik; bilen beni, saf ego ise bilinen beni ortaya koymaktadır (James, 1950; akt. Yılmaz, 2016).

Benlik konusuna bir diğer önemli katkı ise Sigmund Freud (1856-1939) tarafından ortaya koyulmuştur. Freud'a göre benlik bireyin içindeki ilkel dürtüleri ile evren arasında denge kuran, mantık çerçevesinde hareket eden ve doğru kararlar üretebilen bir yapıdır. Freud'un yapısal kuramına göre benlik birbiri ile eş zamanlı olarak çalışan üç yapıdan oluşmaktadır (Özgülük ve Temür, 2017). Bu üç yapı id (alt benlik) – ego (benlik) – süperego (üst benlik)'dur. İd, haz peşindedir ve temel amacı doyuma ulaşmaktır. Ego benliğin farkındalığı yüksek tarafıdır ve bireyin kendisi hakkındaki bildikleridir. Freud, benlik kavramı yerine ego'yu ele almış ve kuramında egoya yer vermiştir. Ego, id'in ilkel istek ve dürtülerini gerçek dünya ile mantık çerçevesinde gerçekleştirmeye çalışır (Bacanlı, 1997). Süperego ise id'in istek ve arzularını bastırarak egoyu ahlaki kurallara uygun olarak sınırlandırıp ve ortaya çıkabilecek sorunları engelleyerek kusursuz olma amacıyla çalışır (Gençtan, 2002). Genel olarak id ve süperego, istek ve arzularını ego'ya kabul ettirmeye çalışır. Ego yeteri kadar sağlıklı gelişerek olgunlaşmış ise id ve süperego tarafından dayatılan istek ve arzuları dengelemeyi ve savunma mekanizmaları kullanarak bireyin sosyal çevresiyle olan uyumunu sağlamaktadır (Okçu, 2007).

Jung'un bakış açısına göre hayatın asıl amacı kişinin benliğini fark etmesi ve tanımasıdır. Benlik kişinin tüm zıtlıklarının kabulü ve kişiliğinin tam anlamıyla sergilenmesidir. Kişi benliğini tanımasıyla kendisinin farkına varmış olur ve bununla yaşar (Boore, 2009; akt., Yiğit, 2010).

Harry Stack Sullivan (1892-1949), benliği tanımlarken psikoloji biliminin anksiyete kavramından yola çıkmıştır. Anksiyetenin bir sonucu olarak ortaya çıkan tutum ve davranışlara "benlik" veya "benlik sistemi" denir. Birey hayatının ilk dönemlerinde annesinden kendisine geçen anksiyete ile ilerleyen yaşlarında herhangi bir tehlike ile karşılaştığında hissettiği duygu durumudur. Sullivan benliği açıklarken "iyi ben", "kötü ben" ve "ben ve ben olmayan" olmak üzere üç tür benlikten bahsetmiştir (Akt., Aslan, 1992).

1. İyi ben: Bireyin, annesi ile olan ikili ilişkilerinde karşılaştığı hoş ve mutluluk verici olan ilişkileri temsil eder. Bu hoş ve mutluluk verici ilişkilerin sonucu olarak çocuğun özsaygısı artar.

2. Kötü ben: Annenin, çocuğu onaylamadığında ve hoş karşılamadığında ortaya çıkar. Birey, kaygı yaşamaktadır fakat yaşadığı kaygı uç noktada değildir. Sergilenmemesi gereken davranışların ortadan kaldırılmasında ve bilincin gelişmesinde önemli rol oynar. Bunun sonucu olarak bireyde kendisine karşı olumsuz hisler ortaya çıkar.
3. Ben ve Ben Olmayan: Benliğin bilinçaltında kalan bölümüdür. Annenin bireye karşı aşırı olan tepkileri sonucu, bireyin yoğun kaygı yaşadığı durumlarıdır. Birey bu durumlar sonucunda ortaya çıkan olaylarda yoğun anksiyete yaşar.

Carl Rogers, benliği tanımlarken her bireyin kişisel yaşantısının ilk dönemlerinden itibaren diğerlerine göre farklılık gösterdiğinin bilincine varır. Bu farklılık bilinci Rogers'in benlik kavramını ortaya koyar (Kurt ve Yıldız, 2017). Rogers, benliği açıklarken gerçek benlik ve ideal benlik olmak üzere iki kavram üzerinde durmuştur. Rogers bireyin sahip olduğu gerçek benliği ile ideal benliği arasında büyük farklar yok ise bireyin oldukça sağlıklı olduğunu, eğer bu iki benlik arasında büyük farklılıklar var ise bireyin yoğun kaygı yaşayabileceğini ve kendisine olan güveninin azalabileceğini belirtmiştir (Akt. Feist ve Feist, 2009).

Karen Horney, kişinin içgüdüsel olarak kendini gerçekleştirebileceğini ifade eder. Sorunlu benliğin kişinin yaşamının ilk yıllarındaki ihtiyaçlarının doğru bir şekilde karşılanmamış olmasından kaynaklandığını açıklar. Horney, birey hayatta olduğu sürece benliğin gelişmeye devam ettiği görüşünü öne sürer (Aslan, 1992).

Cooley (1902), benliği tanımlarken "ayna benlik" kavramını kullanmıştır. Ayna benlik; diğer bireylerin bizim hakkımızdaki düşüncelerinin bizi ne derecede etkilediğini belirlediğini ortaya koymuştur. Cooley, benliğin oluşumunda yaşamın ilk dönemlerinin etkili olduğunu ve ilerleyen zamanlarda toplumsallaşma sürecinde sağlanan uyum ile benliğin geliştiğini belirtmiştir. Cooley, bireyin çocukluğunda onay aldığı tutum ve davranışları devam ettirdiğini, benliğin gelişiminde çocuğa bakım verenin düşüncelerinin belirleyici rol oynadığını belirtmiştir. Her bireyin kendisi hakkında olumlu ve olumsuz düşünceleri vardır. İçinde bulunduğumuz çevreden gelen görüş ve tepkiler doğrultusunda bu düşüncelerimizi test eder ve benliğimizi geliştiririz (Aslan Yılmaz, 2016).

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında değerli, başarılı ve yeterli olduğuna dair bilişleriyle alakalı bir tutumdur. Benlik saygısı, bireyin yaşamı boyunca değişebilir ve gelişebilir (Karacan ve Güneri, 2010). Kişinin kendisine dair ortaya koyduğu her türlü olumlu tutum, davranış ve değerlendirmeler kişinin benliğinin içsel yansımasıdır (Tutar, 2018). Kısaca benlik saygısı bireyin kendisini ne derecede sevdiği ve kendisini ne derecede değerli bulduğu ile alakalıdır (Blascovich ve Tamaka, 1991).

Benlik saygısı bireylerinin yaşamlarının ilk anlarında başlar ve kendisine dair olumlu bilişleri içerir. Bireylerin benlik saygılarının sağlıklı olabilmesi için kendilerini değerli, başarılı ve yeterli hissetmeleri oldukça büyük bir öneme sahiptir. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin herhangi bir problem ile karşı karşıya geldiklerinde karşılaştığı problemin üstesinden daha kolay geldikleri gözlemlenmiştir (Yörükoğlu, 1987).

Coopersmith, benlik saygısını tanımlarken en önemli etkenin bireyin kendini kabul etme seviyesi olduğunu belirtmiştir. Coopersmith'e göre benlik saygısı yüksek olan bireyler kendi öz değerlendirmelerini olumlu yönde yapabilenlerdir (Coopersmith, 1967; akt., Küçükyıldız, 2022).

Kohut, benlik saygısını üç ana yapıya ayırarak tanımlamıştır. Bu üç ana yapı; "başkalarının saygısı", "kendilik" ve "yeterlilik"tir. Birey çevresindekilerden gördüğü saygı ile başarılı sosyal iletişim kurar ve kendini severek değerli hisseder. Kişinin kendini sevmesi ve değerli bulması sonucunda kendilik oluşur. Bunun sonucu olarak diğerlerinden gelen yorum ve yaklaşımlar kendiliğin içsel yapıtaşlarını oluşturur (Özkan, 1994).

Rosenberg (1965)'e göre yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendileri hakkında olumlu değerlendirmeler yapabilen kişilerdir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler ise kendileri hakkındaki değerlendirmeler sonucu olumsuz yargılara ulaşanlardır (Sabırlı, 2018).

Alfred Adler, benlik saygısını bireyin olumsuz duygularının yerini mantık çerçevesinde olumlu duygulara bırakması, aşağılık kompleksinden kurtulması olarak tanımlar. Birey eksik olan yönlerini ve akabinde aşağılık duygusunu psikolojik açıdan ortadan kaldırmaya, yetkin bir birey olduğuna kendisini ikna etmeye çalışır.

Benlik saygısı, bireyin yaşamının ilk dönemlerinde bakım veren tarafından aksettirilen yetersizlik hissini ortadan kaldırmaktır. Adler, bireyin çekirdek ailesi ve sonraki içerisinde bulunduğu toplumun benlik saygısını etkilediğini belirtmiştir (Adler, 2005; akt., Demir, 2013).

Abraham Maslow (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi adlı çalışmasında bireylerin ihtiyaçlarını beş basamakta sıralamıştır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde birinci basamakta fizyolojik ihtiyaçlar (solunum, yeme içme, cinsel yaşam ve uyku), ikinci basamak güvenlik ihtiyacı (iş, aile yaşamı, fiziksel güvenlik), üçüncü basamak sevgi gereksinimi (dostluk, eş ve cinsellik), dördüncü basamak saygı duyulma ihtiyacı (başarı, özgüven ve ilgi görme), ve son basamak bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacı (sorunları ortadan kaldırabilme, yaratıcı olma) olarak açıklamıştır. Maslow'un hiyerarşisinde dördüncü basamak olan saygı duyulma ihtiyacı benlik saygısını ifade etmektedir. Bu basamakta saygı duyulma ihtiyacı saygınlık ve benlik saygısı olarak iki grupta açıklanmıştır. Maslow'a göre benlik saygısı bireyin kendisini yeterli ve başarılı görmesidir. Maslow saygınlığı diğer bireylerin size olan olumlu düşünceleri ve gösterdikleri değer olarak tanımlamaktadır (Çapri ve Aygar, 2020).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini değerlendirme sürecinin sonunda mantıklı ve olumlu sonuçlara ulaşan kişilerdir. Benlik saygısı yüksek bireyler ise öz değerlendirme süreçlerinin sonunda olumsuz ve sağlıksız sonuçlara ulaşan ve kendisindeki bu olumsuzlukları benimseyenlerdir (Campbell ve Lavallee, 1993). Benlik saygısının düşük ya da yüksek olması doğrudan kişilerin sosyal hayattaki bakış açısını etkilemektedir. Düşük benlik saygısına sahip kişiler sosyal hayatta kendisine güvenmeyen, herhangi bir sorunla karşılaştığında çözüme ulaşamayan ve kendi yeteneklerinin farkında olmayan kişilerdir (Sevim ve Artan, 2021). Benlik saygısı yüksek olanlar her zaman başarıyı kovalayan, hırslı ve azimli kişilerdir. Sosyal hayatlarında herhangi bir sorun ile karşılaşmaktan çekinmeyen, yeteneklerinin farkında olan, kendine güvenen ve hayata olumlu yönden bakan sonuç odaklı bireylerdir (Hogg ve Vaughan, 2007).

Erik Erikson, benlik saygısını psikososyal gelişim kuramının ilk evresi olan "temel güven karşısında güvensizlik" evresinde yaşadığımız duygular ile açıklar. Çocuğun bu dönemde karşılanmayan ihtiyaçları ve yaşadığı güven problemleri ileriki zamanlarda büyük problemlere yol açar. Bu evre bireyin benlik saygısının

gelişiminde oldukça önemli rol oynamaktadır. Birey bu evrede aynı ve süreklilik duygusunu kazandığı takdirde ileriki yaşlarında sahip olduğu kontrol duygusunu fark edecek ve bu da benlik saygısının gelişmesinde etkili olacaktır. Erken zamanda ortaya çıkan ve benlik saygısının kazanılmasını sağlayan aynılık ve süreklilik duygusu, birey ergenlik dönemine geldiğinde diğer kişilerden aldığı geri dönütlerin aynılık ve süreklilik duygusuyla eşlenmesi ile yerini benlik kimliğinin gelişimine bırakır (Erikson, 1984; akt., Çevik – Demir, 2013).

Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler

Benlik saygısı, bireyin kendini diğer insanlarla karşılaştırmaksızın kendi görüş ve değerlendirmeleri sonucunda değerli hissetme, saygın olduğuna inanma ve yeteneklerinin farkında olma gibi bilişleri içerir. Kısaca bireyin kendi kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Özcan vd., 2013).

Bireyin benlik saygısının seviyesi birçok değişkene bağlı olarak değişebilir. Yapılan çeşitli araştırmalarda benlik saygısı seviyesinin düşük veya yüksek olması; içerisinde bulunulan toplum, aile ilişkileri, bakım veren davranışları, ekonomik düzey, ebeveynlerin birbirlerine karşı tutum ve davranışları, dini inanç ve fiziksel iyi oluş gibi bir çok etkenin etkili olduğunu göstermiştir (Erdoğan, 2006).

Mruk (2006), benlik saygısına etki eden faktörleri aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Biyolojik Faktörler
- Bakım Veren Desteği
- Bakım Veren Tutum ve Davranışları
- Bakım Veren Stili
- Doğum Sırası
- Cinsiyet
- Geçmişten Gelen Bilişler
- Kişisel Değerlendirme
- Sosyal Çevre ile Karşılaştırma
- Zihinsel Temsil (Mruk, 2006).

Bireyin benlik saygısının gelişimindeki en önemli etken yaşamının ilk dönemlerinde bakım vereninden gelen tepkilerdir. Nesne ilişkileri kuramına göre

bireyin sosyal çevresinden gördüğü tutum ve davranışlar benliğin gelişiminde oldukça etkilidir. Birey, ailesinde ve sosyal çevresinde kendisi için değerli olan kişilerden olumlu geri dönütler alırsa kişi kendisi hakkında olumlu değerlendirmeler yapar ve pozitif benlik saygısı oluşturur. Fakat bireyin değer verdiği kişilerden aldığı olumsuz tepkiler, kişide negatif benlik saygısı oluşmasına sebep olur (Polat, 2007).

Benlik saygısı devamlı değildir, sürekli olarak değişkenlik sağlar. Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı olumlu veya olumsuz durumlar kişinin benlik saygısını etkiler. Örneğin kişinin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen rahatsızlıklar, sevdiği birinin kaybı, rol değişim süreçleri, evlilik, yaşlılık ya da gençlik gibi yaşamsal süreçler benlik saygısı üzerinde etkilidir (Terakye, 1989).

Benlik saygısının gelişiminde çocukluk dönemi ebeveyn ilişkilerinin büyük öneme sahip olduğu bilinmektedir (Evren, 2010). İlerleyen dönemlerde ebeveyn ilişkilerine ek olarak kreş, okul gibi yerlerde arkadaş çevresi de bireyin benlik saygısına yön verir. Birey, arkadaşları tarafından sevilip değer gördüğü takdirde kendine olan güveni artar ve benlik saygısı olumlu yönde gelişir. Arkadaş çevresi tarafından dışlanan, değer görmeyen birey aşağılık kompleksine kapılır ve benlik saygısında düşüş meydana gelir (Bishop ve Inderbitzen, 1995).

Yapılan çalışmalara göre kişinin sosyo-ekonomik durum, genç yetişkinliğe atılan ilk adım sonrasında benlik saygısının gelişimi için en önemli faktör olarak kabul edilmektedir. Alım gücünün yüksek olması sonucunda birey ihtiyaçlarını kolayca karşılayıp güce ve başarıya ulaşmaktadır. Sosyo-ekonomik açıdan avantajlı birey sosyal çevresinde daha çabuk kabul görüp, itibar sahibi olduklarının farkındadır. Buna karşı sosyo-ekonomik açıdan avantajsız birey daha çok stres verici olaylara maruz kalır ve benlik saygısında düşüş yaşar (Thompson vd., 2012).

Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı, bireyin öz değerlendirmesi sonucu kendisi hakkında güçlü ve pozitif yargılara ulaşması iken, düşük benlik saygısı ise bireyin olumsuz yönlerine odaklanarak başarılı taraflarını görmezden gelmesi ve bu durumu kabullenerek düzeltmek için çaba sarf etmemesi anlamına gelir (Campbell ve Lavalley, 1993).

Yüksek benlik saygısına sahip birey kendine güvenir, yeniliklere açık, yapabileceklerinin ve yeteneklerinin farkındadır. Olumlu öz değerlendirmeler yapar

ve pozitif yönlerine odaklanır. Eksik olduğunu düşündüğü yönlerini görmezden gelip kabullenmek yerine geliştirmek için çaba sarf eder (Uyanık Balat ve Akman, 2004).

Benlik saygısı yüksek birey, ikili insan ilişkilerini iyi yöneten, sosyal çevresine karşı samimi, güler yüzlü, okul, iş ve sosyal hayatında hakkını savunmaktan çekinmeyen sosyal bireydir (Kim ve Moore, 2019). Psikolojik sorunlarla daha az karşı karşıya gelir, yaşadığı kaygı minimum düzeydedir. Bu durumun sebebi hayatındaki her şeyin mükemmel ilerliyor olması değil, sorunlara karşı geliştirdiği çözüm yollarıdır. Karşısına çıkan problemleri doğal olarak karşılar, yeni çözüm yolları üretir ve farklı fikirlere açıktır (Gallitano ve Berson, 2018).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyin başlıca özellikleri şu şekildedir:

- Herhangi bir eleştiri karşısında savunmacı davranmazlar, hatalarını kabul eder ve düzeltmeye çalışırlar
- Kontrol mekanizmaları gelişmiştir, kolaylıkla kendilerini dizginleyebilirler
- Sosyal hayatlarında aktiftirler, sosyal aktivitelere katılım gösterirler
- Anlayışlıdırlar
- Herhangi bir problem ile karşılaştıklarında problemi çözebileceklerine dair kuşku duymazlar
- Başarmaktan keyif alırlar ve başarıyı kovalarlar
- Saygı değer oldukları konusunda şüphe duymazlar (Coopersmith, 1967).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, kendi kişiliklerini gösterdiklerinde onaylanmama, yalnız kalma korkusu yaşarlar. Bu korkuyu yaşamalarının sebebi yalnızca başarılı olduklarında kabul göreceklere inanmalarından kaynaklanmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip birey, geçmiş yaşantısında kendi olduğu gibi davrandığında çoğu zaman çevresinden olumsuz geri dönütlerle karşılaşmıştır. Bu olumsuz geri dönütler sonucunda olaylara farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak yerine başarısızlığı kabullenip kendi kabuklarına çekilirler (Pişkin, 2001). Düşük benlik saygısına sahip bireyde yoğun düzeyde depresyon, kaygı ve psikosomatik semptomlar görülür. Dışarıya bağımlı, iletişim kurmaktan çekinen, içine kapanıktırlar (Tözün, 2010).

Düşük benlik saygısına sahip bireyin başlıca özellikleri aşağıdaki gibidir:

- Eleştiriye açık değildirler, savunmaya geçer ve eleştiriye kabul etmezler
- Kendilerini kontrol etme konusunda başarılı değildirler

- Sosyal hayatlarında pasiflerdir, sosyal aktivitelere katılmaktan çekinirler
- Diğer bireylere karşı hoşgörölü ve anlayışlı değildirler
- Karşlarına çıkan problemleri çözebileceklerine dair kendilerine güvenleri yoktur, büyük kaygı yaşarlar
- Başarılı olmadıklarını kabullenmişlerdir, başarıya ulaşmak için etkinlik göstermezler
- Saygı duyulacak birisi olmadıklarını, önemsiz olduklarını düşünürler (Coopersmith, 1967).

Düşük benlik saygısı, bireyin hayatını oldukça olumsuz etkileyen ve büyük problemleri beraberinde getiren önemli bir sorundur. Bu sebeple düşük benlik saygısının ortaya çıkardığı olumsuzlukları ortadan kaldırmaya çabalamak yerine, benlik saygısını arttırmaya yönelik çalışmak daha işlevsel bir yöntemdir (Pehlivan, 2016).

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal Medya Kavramı

Günden güne hız kesmeden gelişmeye devam eden teknoloji ile birlikte sosyal ağların kullanımı insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Traş ve Öztemel, 2019). Sosyal medya, bireyin kendisine özel hesap oluşturup, değişiklik gösteren amaçlar doğrultusunda (eğlence, arkadaşlık, gündem, bilgi edinme, haberleşme) kullanılan sanal ağlardır (Hetz vd., 2015).

Sosyal medya, kullanıcılarının kendi yaşamından kesitler sunduğu, çeşitli içerikler üreterek kendine özgü bir tarz yaratmalarına olanak sağlayan sanal ağlardır. Kullanıcılarına kendilerini görsel ve işitsel olarak ifade edip sosyalleşme olanağı sağlayan sosyal medya, kişilerarası sosyal iletişim alışkanlarını kökünden değiştirmektedir. Birey, sosyal medya aracılığı ile daha önce hiç farkında olmadığı küresel, siyasal ve sosyal alanlarda bilgi sahibi oluyor ve kişisel farkındalığını arttırıyor (Aydın, 2016).

Sosyal medyada geçirilen süre günden güne artış göstermektedir. Yapılan araştırmalar, Türkiye’de sosyal medya kullanımında geçirilen sürenin 2022 yılı için ortalama günlük üç saat olduğunu ortaya koymuştur (We Are Social, 2022).

Popüler Sosyal Medya Platformları

WhatsApp

WhatsApp, hayatımıza 2010 yılında giren, Joun ve Brain Acton tarafından geliştirilen ücretsiz mesajlaşma uygulamasıdır. WhatsApp, kullanıcılarına ücretsiz olarak mesajlaşma, görüntülü konuşma, video ve fotoğraf paylaşımı gibi çeşitli olanaklar sağlamaktadır. WhatsApp'ın yalnızca internet paketi ile kullanılabilirliği oluşu ve işlevsel olması birçok kullanıcı tarafından en çok tercih edilen sosyal medya platformlarından birisi olmasına neden olmuştur (Göncü, 2018).

En popüler sosyal medya platformlarından birisi olması sebebiyle, 2015 yılında bir diğer popüler sosyal medya platformlarından biri olan Facebook tarafından satın alınarak Facebook bünyesine dahil edilmiştir (Seufert vd., 2015)

Facebook

Facebook, kurucusu Mark Zuckerberg tarafından, 2010 yılında geliştirilip hayatımıza dahil olmuştur. Mark Zuckerberg'in Facebook'u geliştirmesinin asıl amacı kişilerin geçmişte tanıştığı ve iletişimini kaybettiği insanlara tekrar ulaşım iletişimde kalmalarını sağlamaktır (Weinberg, 2009). Facebook, kullanıcılarına birbirleri arasında iletişim kurma, özel günleri hatırlatma, fotoğraf ve video paylaşımı yapma, aynı ilgi alanına sahip insanları aynı paydada buluşturma gibi çeşitli özellikleri sebebiyle bir çok kişi tarafından yoğun ilgi görmüş ve popülaritesini gün geçtikçe arttırmıştır (Karadağ vd., 2016). Bunun yanında, kurumsal firmalar için kendi kurumlarının reklamlarını yapabilecekleri etkili bir sosyal ağ olması Facebook'u en popüler sosyal medya platformlarından birisi haline getirmiştir (Altındal, 2013).

Instagram

2010 yılının son dönemlerinde ortaya çıkan Instagram, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından, kişilerin sosyal çevresi ile iletişim içerisinde kalmasını sağlamak sebebiyle geliştirilmiş (Çetinkaya ve Özdemir, 2014) ve ortaya çıkışından yaklaşık iki sene sonra tüm hakları Facebook tarafından satın alınmıştır. Facebook bünyesinde daha çok kullanıcıya ulaşan Instagram, günümüzdeki en popüler sosyal ağlardan birisi olmuştur (Salomon, 2013). Instagram, görsel odaklı bir platformdur. Kişinin kendisi hakkında fotoğraf, video ve hikayeler ile kendi yaşantısını

paylaşabildiği ve takipçilerinden aldığı geri bildirimler ile bireyin kişilerarası iletişim kurma becerisini geliştiren bir platformdur (Ginsberg, 2015).

YouTube

YouTube, kurucuları Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından 2005 senesinde ortaya çıkarılan, kişinin eğlenceli vakit geçirmesini sağlamak amacıyla geliştirilen, video paylaşım platformudur (Bostancı, 2019). Youtube geliştirilmeden önce insanların çektiği videoları paylaşabilecekleri, farklı videolara ulaşarak bilgilenip, eğlenebilecekleri herhangi bir platform bulunmuyordu. Bu eksikliği gören Hurley ve Chen bu sebeple YouTube projesine giriştiklerini, diğer kurucu Karim ise, yaşanan bir canlı yayın kazası sonrası böylesine ilgi çekici bir videoya herkesin kolay bir şekilde ulaşabilmesi amacıyla Youtube fikrini benimsediğini belirtmiştir (Ayan, 2016).

Bu platformun popüler olmasının sebebi, geniş depolama hacmine sahip olması, video çeşitliliğinin bol olması, küresel yapıda olup dünyanın her tarafındaki insanlara kolay bir şekilde ulaşılabilmesi ve geri bildirim alınabilir olmasıdır (Cha ve Chan-Olmsted, 2012).

Twitter

2006 yılının ilk çeyreğinde ortaya çıkan twitter, kurucuları Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone ve Evan Williams tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde R&D projesi olarak geliştirilmiştir. Twitter, kurulduğu ilk dönemde geliştirici şirket tarafından dış dünyaya duyurulmamış, kurum içinde kullanılmıştır. Şirket ilerleyen süreçte ticari amaç gözeterek Twitteri halka açık hale getirmiştir (Özbek ve Torun, 2021).

Twitter, kişiler arası iletişim kurmaya olanak sağlayan, fotoğraf ve video paylaşımına izin veren, anlık paylaşım ağıdır (Jansen vd., 2009). Gelişen teknoloji ile hayatımıza giren akıllı telefonlar sayesinde sosyal bir ağ olan Twitter'a erişim hızlanmış ve insanların Twitter kullanım alışkanlıkları da değişmiştir. Twitter bireylerin hem eğlenmesine hem de dünyanın her bir yanındaki insanlarla iletişim kurmasına, görüş ve fikirlerini paylaşıp geri bildirimler alabilmesine olanak sağlayan bir platform haline geldiği için popüleritesini her geçen gün arttırmaktadır (Odabaşı vd., 2012).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireyde, bağımlılığın ortaya çıkmasının asıl sebebi düşük benlik saygısıdır. Birey; yalnızlık, değersizlik, yetersizlik ve ötekileştirilmişlik hissine kapıldığında bu olumsuz hislerin üstesinden gelme amacıyla bir madde veya nesneye bağımlı hale gelir. Bağımlı olduğu madde veya nesnenin haricinde hiçbir faktör bağımlı kişiyi rahatlatmaya veya mutlu etmeye etmez. Bu durumda kişi bağımlı olduğu madde veya nesneye daha da bağımlı hale gelir (Erden ve Hatun, 2015).

Amerikan Psikiyatri Birliği; DSM-V tanı ölçütleri el kitabında bağımlılık kavramını; birey için ruhsal, toplumsal ve fiziki açıdan olumsuz sonuçlar doğuran, ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen bireyin vazgeçemediği, yoksunluğunda saldırgan tutumlar sergilediği ve devamlı olarak tekrar eden nörobiyolojik bir rahatsızlık olarak tanımlar (DSM-V, 2013). Bağımlılık, bireyin yaşamaktan korktuğu kaygı ve stres durumlarını ortadan kaldırma amacıyla ortaya çıkan tutum, davranış ve alışkanlıklar bütünüdür (Goodman, 2008).

Griffiths, sosyal medya bağımlılığını; kişilerin sosyal ağlarda geçirdiği vaktin, günlük aktivite ve sorumluluklarını yerine getiremeyecek düzeyde olması, sosyal medya hesaplarının kontrol edilemediği zamanlarda yüksek stres ve sinirlilik hali, karşısına çıkan psikolojik problemlerin üstesinden gelme amacıyla sosyal medya platformlarını kaçış noktası olarak kullanma durumu olarak açıklamıştır (Griffiths, 2013).

Kuss ve Griffiths (2011), sosyal medya bağımlılığını geçmişten bugüne kullanılan bağımlılık ölçütleri ile harmanlamış ve aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

- Sosyal medya platformlarında aktif olma durumu (saliency)
- Karşılaşılan psikolojik bozukluklarla başa çıkma amacıyla sosyal medya kullanımı (modification)
- İlk sosyal medya kullanımında hissedilen yoğun mutluluk ve heyecan duygusunu tekrar yaşamak için sosyal medyada geçirilen sürenin günden güne daha çok artması (tolerance)
- Sosyal medya platformlarına erişimde karşılaşılan sorunlar nedeniyle ruhsal ve işlevsel sorunların ortaya çıkması (withdrawal)
- Sosyal medya kullanımının verilen ara sonrasında tekrardan kullanılmaya başlanması (relapse)

- Sosyal medya kullanımıyla geçen süre sonucunda kişinin günlük aktivite ve sosyal ilişkilerine zaman ayıramaması sonucu ortaya çıkan sorunlar (conflict) (Kuss ve Griffiths, 2011).

Hazar (2011), Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir alan çalışması adlı araştırmasında bağımlılık çeşitlerini duygusal bağımlılık (sosyal çevreye uyum sağlama ve uzaklaşma), davranışsal bağımlılık (nesnel ve eylemsel) ve bilişsel bağımlılık (bilgi toplama ve inanç) olarak üç şekilde açıklamıştır.

Duygusal bağımlılık, sosyal hayattan kaçma olarak tanımlanır. Kişinin, sosyalleşme ihtiyacı duyduğunda sosyal medyaya yönelmesidir. Bireyin, sosyal medya platformlarını kullanarak yeni arkadaşlıklar edindiği ve yeni tanıştığı kişilere karşı kendisini olduğundan farklı, olmak istediği kişi gibi göstererek beğenileceğini düşündüğü durumlardır. Bunun sebebi kişinin benlik saygısının düşük olmasıdır. Kişi günlük hayatında karşılaştığı kişiler tarafından beğenilebileceğine, kendisi gibi olduğunda sevilebileceğine inanmadığı için bu yöntemle mutluluğu arar (Hazar, 2011).

Bilişsel bağımlılık, bireyin hayatını idame ettirebilmesi için ilgi alanları, sosyal çevresi ve gelecekte nasıl biri olacağı konusunda bilgi toplamaya ihtiyacı olduğunu ve bu bilgilere bağımlı olduğunu düşünmesidir. Birey, hayatı ile ilgili araştırma içerisinde olduğu bu bilgilere erişmek amacıyla sosyal medya platformlarına yönelir. Aradığı bilgileri elde etme süresi, sosyal medyadan edindiği bilgilere olan güveni ve inancı kişinin sosyal medyaya bağımlı hale gelmesine neden olur (Hazar, 2011).

Davranışsal bağımlılık ise, nesnel ve eylemsel olarak iki çeşitte tanımlanır. Nesnel bağımlılık, bireyin hiçbir beklenti içinde bulunmadığı halde sosyal medya platformlarını kullanmasıdır. Nesnel bağımlılıkta birey, beklentisi olmamasına rağmen sık sık sosyal medya hesaplarını kontrol etme ihtiyacı duyar. Sosyal hayatta tanıştığı kişilerle sosyal medya platformlarını kullanarak daha rahat iletişim kurması, nesnel bağımlılığın ortaya çıkma nedenleri arasındadır. Eylemsel bağımlılık ise gelen mesajın içerdiği anlam ile ilgilidir. Diğerlerinden gelen geri dönüşün, mesajın algılanma biçime bağlıdır. Sosyal medya platformları, hayatımızdaki bizi harekete geçiren birçok eylemde olduğu gibi oturduğumuz yerde, bilgisayar başında gelen mesajın gerekliliklerini yerine getirmek şeklinde de değerlendirilir (Hazar, 2011).

Young, 2009 yılında “İnternet Bağımlılığı: Tanı ve Tedavi Hususları” adlı çalışmada internete ve sosyal medyaya bağımlı kişilerin özelliklerini sekiz maddede tanımlamıştır:

- Sosyal ağlarda aşırı vakit geçirme
- Tatmin olma hissi yaşayana kadar devamlı olarak artan sosyal ağ kullanımı
- Sorunlu internet kullanımının farkında olunmasına rağmen azaltma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması
- İnternet kullanım alışkanlıklarını sınırlandırmaya çalışıldığında olumsuz duygulanım
- İnternet kullanım süresinin hedeflenenin çok üzerine çıkması
- Sosyal ağlarda geçirilen fazla süre sebebiyle bireyin günlük aktivitelerini, sorumluluklarını yerine getirememesi
- Sosyal ağların kendisi için önemini diğer bireylerden gizlemek
- Çevrimiçi ortamı hayatındaki başarısızlıklar ve olumsuzluklar ile başa çıkmanın bir yolu olarak görme (Young, 2009).

Özsoy (2009) yılında “Fastfood’dan Facebook’a: İnternet Bağımlılığı” adlı çalışmada çevrimiçi ağlara bağımlı kişilerin karşılaştıkları bozuklukları şu şekilde tanımlamıştır:

- Ego Sörfü: Bireyin, çevrimiçi ağlarda kendi ismini aratarak kendisi hakkında çeşitli bilgilere ulaşarak tatmin olma arzudur
- Photolurking: Bireyin sosyal medya platformları üzerinden sürekli olarak başkalarının fotoğraflarını inceleme isteğidir
- Siberhondrik: Bireyin, kendisinde var olduğunu düşündüğü hastalıkların semptom ve tedavi yöntemlerini çevrimiçi ortamda araştırma davranışdır
- My Space Taklitçiliği: Bireyin, sosyal medya platformları aracılığıyla diğer insanlar ile iletişim kurarken kendilerini kendi oldukları gibi değil, olmak istedikleri kişiler gibi tanıtarak saygınlık arayışında olması durumu
- YouTube Narsizmi: Bireyin, herkes tarafından tanınır ve saygın olma arzusu nedeniyle sürekli olarak kendileri ile ilgili tanıtıcı ve eğlenceli video içerikleri oluşturup, bu videoları Youtube, Dailymotion ve Twitch gibi platformlarda paylaşmasıdır

- Enfornografi: Bireyin, çevrimiçi ortamı çeşitli konularda bilgi alabileceği bir araç olarak görmesi ve devamlı olarak bilgi edinme ihtiyacı hissetmesi
- Hikikomori: Bireyin, sanal dünyayı hayatının odak noktası haline getirip, gerçek dünya ile olan bağı kopartması durumudur (Özsoy, 2009)
- Nomofobi: Nomofobi, bireyin iletişim ve sosyal ağlara ulaşım aracı olan cep telefonuna erişememe, uzak kalma korkusu olarak tanımlanır (Akıllı Kaplan ve Gezgin, 2016)

Her gün gelişen teknoloji ile internete ve sosyal ağlara erişimin kolaylaşması, insanların alışkanlıklarında köklü değişikliklere sebep olmuştur. İnternet kullanımının artması ve akıllı telefonların da yaygınlaşması ile ortaya çıkan ve bağımlılığa neden olan sosyal ağlar, aynı madde kullanımında ortaya çıkan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gibi çeşitli bozuklukların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Günay vd., 2018). Ek olarak Rosen ve arkadaşları, 2013 yılında “Facebook bozukluk mu yaratıyor? Psikiyatrik bozuklukların klinik belirtileri ile teknoloji kullanımı, tutumlar ve kaygı arasındaki bağlantı” isimli çalışmasında bipolar bozukluk, narsisizm, majör depresif bozukluk ve kompulsif davranışların kişinin sosyal medya devi olan Facebook’taki profilinden tahmin edilebileceğini belirtmiştir (Rosen vd., 2013).

Depresyon

Depresyon, toplumda en sık rastlanan, insan sağlığını ve hayatını oldukça olumsuz etkileyen bozukluklardandır. Hemen hemen her bireyin yaşamı boyunca en az bir kere karşılaştığı depresyon, küresel hastalık yüküne neden olan hastalıklardan biridir ve dünya sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (Engin ve Ergün, 2021; Ançel, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2022 yılı istatistiklerine istinaden yayımladığı rapora göre her 10 bireyden 2 sinin depresyon bozuklukları ile mücadele içerisinde olduğunu belirtmiştir. Dünya geneline bakıldığında ise depresyon ile karşılaşan bireylerin geçtiğimiz 10 yıl içerisinde %18 oranında arttığını ve dünya nüfusunun %4,4 lük kesiminin depresyon ile mücadele içerisinde olduğunu açıklamıştır. %4,4 lük oran ile dünyada 322 milyondan fazla kişi depresyon ile mücadele etmektedir. Türkiye’de ise 3 milyonu aşkın kişi depresyon yaşamaktadır. Yine Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün istatistiklerine göre 2020 yılında hayatımıza giren ve küresel bir

etkiye sahip olan COVID-19 pandemisinin son 2 sene içerisinde depresyon ve anksiyete görülme oranını %25'e kadar arttırdığını belirtmektedir (DSÖ, 2022).

Depresyon; herhangi bir sebebe bağlı olmayan, kişinin devamlı olarak yorgunluk, mutsuzluk veya keder yaşaması, bunun yanında gerçeği yansıtmayan olumsuz düşünceler, benlik saygısında azalma, isteksizlik ve sürekli olarak bunalımın görüldüğü bir bozukluktur (Yalçın ve Öztürk, 2016).

Depresyonun psikolojik bir bozukluk olarak sayılabilmesi için bireyin devamlı olarak depresif olması, yaşamdan zevk alamaması ve benlik saygısında azalma yaşaması gerekmektedir (Atasoy, 2018).

Depresyon, bireyin geçmiş zamanlarda keyifle ve heyecanla katılım sağladığı günlük aktivitelerine karşı tepkisiz ve isteksiz olması, yaşamından keyif alamaması olarak tanımlanmaktadır. Devam eden süreçte bireyde depresif duygudurum gözlenir. Kişi hüznü, mutsuz ve karamsardır. Birey, bu süreçte karşılaştığı her olayı olumsuz olarak algılar ve ümitsiz bir şekilde geleceğine odaklanır. Hayatını olumsuz etkileyen tüm geçmiş yaşam deneyimlerinin kendi hatası olduğunu düşünerek suçluluk hissine kapılır. Birey bu çökkün ve bitkin duygudurumda, ümitsizce geleceğine odaklanarak, geleceğe dair karamsar düşüncelerini pekiştirir. Geleceğe dair karamsar düşüncelerini benimseyen birey; hayattan zevk almamaya başlar ve yaşamının gereksiz olduğuna dair düşüncelere kapılır. Bu tür olumsuz düşünceler kişinin iş hayatına ve sosyal hayatına yansiyarak performans kaybı yaşamasına, sosyal ilişkilerinin sekteye uğramasına sebebiyet verir (Taycan vd., 2006).

Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-V tanı ölçütleri el kitabında depresyon ile ilgili aşağıda verilmiş olan semptomların 2 haftalık bir süreç içerisinde en az 5 tanesinin kişide görülmesi, en az bir belirtinin yitirme ve çökkünlük olarak saptanması kişide depresyonun olduğunu ortaya koymaktadır.

1. Bireyin kendisini ruhsal açıdan yetersiz, güçsüz hissetmesi
2. Eskiden severek ve eğlenerek katılım gösterdiği aktivitelere olan ilgisizlik
3. Bireyin sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen yeme bozuklukları, aşırı kilo verme veya alma durumu
4. Fiziksel açıdan yorgun olma, günlük aktivitelerini yerine getirememe
5. Uykuya geçmede yaşanan güçlük ya da aşırı uyuma durumu
6. Yetersiz ve değersiz olduğuna dair yoğun düşünceler

7. Sorumluluklarını yerine getirirken yaşanan odaklanma sorunları
8. Psikomotor ajitasyon ve regresyon
9. Sürekli olarak başına kötü şeylerin geleceği ve öleceği düşüncesi (Köroğlu, 2013).

Akılcı – Duygusal Yaklaşım Göre Depresyon (Rational – Emotive Theory (RET))

Albert Ellis (1970), akılcı – duygusal yaklaşımında; işlemsel olmayan düşünceler ve sağlıklı olmayan davranışların depresyona yol açtığını savunmuştur. İşlevsel olmayan düşünceler genellikle varsayımlara dayanmaktadır. Ellis'in yaklaşımına göre ani duygusal tepkilerin oluşum nedeni mantık dışı inanışlardır.

Akılcı – duygusal yaklaşımın ikinci hipotezi ise birey muhakeme yeteneğine sahiptir; düşünür, duygulanır sonucunda ortaya davranış ve tutumlar çıkar. Bu yaklaşım bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamının, manevi değerlerinin, inanışlarının ve duygularının birbirine olan etkisini tanımlar. Sorunlu ve bireyi yıkıcı duyguların sebebi yaşanan durum değil, durum hakkındaki yorum ve düşüncelerdir (Corey, 2011).

Davranışçılık Kuramına Göre Depresyon

Davranışçı kuram, depresyonu; birey çevre ilişkisi üzerinden açıklar. Davranışçı kuram, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasını kişinin çevresi ile olan uyumuna bağlar. Kurama göre depresyon, bireyin sosyal çevresinde yaşadığı olaylar sonucu olumlu şartlanmaların yerini olumsuz şartlanmalara bırakması ile meydana gelir. Skinner, depresyonu davranışçı kuram ile ele almış ve sosyal çevrede kabul gören davranışların pekiştirilmediği zamanlarda zayıflaması olarak tanımlamıştır (Köroğlu, 2012). Seligman'a göre depresyon öğrenilmiş olan çaresizlik durumudur. Bireyin yaşadığı çaresizlik, harekete geçememe durumu, güç eksikliği ve kontrol kaybı öğrenilmiş çaresizliğin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Abramson vd., 1978)

Psikanalitik Kurama Göre Depresyon

Psikanalitik kuram, depresyonu; bireyin geleceğe dair umutsuz, karamsar duygularda olması ve özsaygı seviyesinde azalmalar yaşamaması olarak açıklamıştır. Özsaygı seviyesinin düşük olması bireyin yaşama sevincini kaybetmesine akabinde

geleceğe dair negatif duygular hissetmesine neden olmaktadır. Freud (1957), psikanalitik kuramla ilgili bilgilere ilk olarak “Yas ve Melankoli” adlı kitabında yer vermiştir. Freud’a göre depresyon, bilinçli veya bilinçsiz olarak sevgi nesnesinin kaybolduğu durumlarda ortaya çıkar. Bu durum benlik saygısının düşmesine, kişinin kendini yalnız hissetmesine, kimsenin kendisini sevmeyeceğine, sevmeye değer birisi olmadığına dair düşüncelerinin ortaya çıkmasına neden olur. Benlik saygısının da azalmasıyla birey umutsuzluk hissini ve değersizlik duygusunu pekiştirip içine atar. Bu da intihar düşüncelerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir (Dilbaz ve Seber, 1993). Fenichel (1945), depresyonu açıklarken; benlik saygısının etkilerinden bahsetmiş, benlik saygısının kaybı durumunda karamsarlık, karamsarlık sonucunda geleceğe dair umutsuzluk oluşur ve tüm bunların sonucunda depresyonun ortaya çıktığını açıklamıştır (Kaptan ve Sadock, 1985).

Bilişsel Kurama Göre Depresyon

Aaron T. Beck, bilişsel kuramında depresyonun ortaya çıkmasını bilişsel süreçlerin işleme sürecine bağlı olduğunu belirtmiştir. Beck, depresyonun; bireyin karşılaştığı olayları anlamlandırma, analiz etme ve işleme aşamalarının sağlıklı olmamasından kaynaklandığını açıklar. Beck, depresyondaki kişilerin karşısına çıkan problemlere ve yaşadığı olaylara karşı ön yargılı olduğunu, bu ön yargının işlevsel olmayan tutum ve davranışlara neden olduğunu belirtmiştir.

Beck (1967), depresyonlu bireylerin karşılaştığı her türlü duruma karşı ön yargılı olduğunu, kendi yetenek ve başarılarını görmezden gelerek olumsuz yönlerine yoğunlaştığını açıklamıştır (Öztürk, 2001).

Aaron T. Beck (1967), depresyona yol açan durumları bilişsel etkinlikler (cognitive events), bilişsel süreçler (cognitive processes) ve bilişsel şemalar (cognitive schemata) olarak üç aşamada ele almıştır.

1. Bilişsel Etkinlikler (Cognitive Events): Bireyin bilinç altında var olan fakat önemsemediği düşünceler olarak tanımlanır (Freedman vd., 1992).
2. Bilişsel Süreçler (Cognitive Processes): Bireyin düşünce tarzı ev bilişsel işleyiş mekanizmaları tarafından yürütülen süreçlerdir (Ören ve Gençdoğan, 2007).
3. Bilişsel Şemalar (Cognitive Schmeta): Bireyin karşılaştığı durum ve olayları işleme tarzıdır. Kişinin, karşılaştığı her durum için önceden var olan bir

şeması yoktur. Geçmiş yaşantısından sahip olduğu şemalar doğrultusunda olayları işleyerek kendine göre yorumlar. Bilişsel şemalar, karşılaşılan olaylara ne derecede tepki verileceğini belirler ve karşılaşılan durumun sonucunu etkiler (Doğan, 2001).

İlgili Araştırmalar

Alanyazın'a bakıldığında bir çok araştırma, aşırı sosyal medya kullanım alışkanlıklarının depresyon ile arasındaki ilişkisinde korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır. Çeşitli çalışmalar sonucunda internet ve sosyal medya bağımlılığı semptomları görülen bireylerin %12'sinde düşük benlik saygısı, %54'ünde ise depresyon belirtilerinin görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Young ve Rogers, 1998).

Yapılan bir diğer araştırma sonucunda internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında doğrudan bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Depresyon tanısı alan bireylerin, diğerlerine göre internet ve sosyal medyada daha uzun süre geçirdiği bulunmuştur (Lee vd., 2003).

Alanyazın tarandığında Niemz ve diğerlerinin, (2005) yılında 371 öğrencinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada sosyal medya bağımlısı bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kurtaran, (2008) yılında yaptığı 650 lise öğrencisinin katılım gösterdiği "İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi" adlı çalışmasının sonucunda benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu, anlamlı olarak ilişkili olduğunu bulmuştur.

Yapılan bir başka araştırma sonucunda, günlük sosyal medya kullanım süresi fazla olan kişilerin, depresyon seviyelerinin de derecesinin yüksek olduğu saptanmıştır (Pantic vd., 2012).

"Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü" adlı çalışmada internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır (Çelik ve Odacı, 2012).

Yapılan çalışmalar sonucunda, internet ve sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ile arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygısında yaşanan düşüş, internet ve sosyal medya bağımlılık seviyesini yükseltmektedir. 2200 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği; benlik saygısı ile internet ve sosyal medya

bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yürütülen çalışmada benlik saygısı ile internet/sosyal medya bağımlılığı arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Reisoğlu vd., 2013).

Faraon ve Kaipainen, (2014) yılında yaptığı çalışmaya göre sosyal medyada daha az vakit geçirenlerin, sosyal medya kullanmayan veya sosyal medya bağımlılığı olan kişilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Öğrenciler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında hiçbir ilişki bulunamamıştır (Banjanin vd., 2015).

Lin ve arkadaşları, 2016 yılında 19-32 yaş bireylerle sosyal medya kullanımının depresyon ile ilişkisini inceleme amacıyla yürüttüğü çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile depresyonun doğrudan birbiri üzerinde etkisi olduğu sonucunu bulmuştur. Sosyal medyayı bağımlılık derecesinde kullanan bireylerin depresyon seviyesinde artış olduğu yapılan çalışma sonucu ortaya çıkmıştır (Lin vd., 2016).

Barry ve arkadaşları, (2017) yılında yaptığı çalışmada sosyal medya alışkanlığı (sosyal medyayı kontrol etme sıklığı, sosyal medyada geçirilen süre) ile anksiyete ve depresyon seviyeleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Longstreet ve Brooks, (2017) yılında Amerika Birleşik Devletlerinde 251 öğrencinin katılım sağladığı çalışma sonucu sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi gün yüzüne çıkarmış ve sosyal medyanın bağımlılık derecesine gelmesinin, benlik saygısında düşüşe yol açtığını belirtmiştir.

2018 yılında yapılan bir çalışmada, bireylerin akıllı telefon ve sosyal medyadan uzak kalmasının depresyon ve kaygı seviyesi arasındaki ilişkisini ölçmüş ve sosyal medyadan uzak kalan bireylerin, depresyon ve kaygı seviyelerinde artış olduğu sonucuna varılmıştır (Elhai vd., 2018).

Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça bireyde depresyon semptomlarının da arttığı yapılan çeşitli araştırmalar sonucu alanyazın'a kazandırılmıştır. Sosyal medya kullanım sıklığının bağımlılık düzeyine gelmesi depresyon ile doğrudan ilişkilidir (Twenge vd., 2018).

Teknolojinin günden güne gelişmesiyle artan internet ve akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı, beraberinde

birçok psikolojik problemlerin oluşmasına neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının; kişideki depresyon ve intihar planlamaları arasındaki bağlantıyı inceleme amacıyla toplamda 374 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, sosyal medya kullanımının bağımlılık derecesinde olması ile depresyon ve intihar planı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Medrano vd., 2018).

Dikmen, 2021 yılında yapmış olduğu “COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki: Bir Yapısal İlişki Modeli” adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin depresyon seviyesinin artması ile birlikte sosyal medya bağımlılık derecelerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Dikmen, 2021).

Alanyazındaki birçok çalışma göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlılığının psikolojik sorunlara yol açtığı, depresyon seviyesini yükselttiği ve benlik saygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modele göre iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve derecesini belirlemektir (Karasar, 2011). Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak öğrencilerin benlik saygısı, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin değişimi incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Kıbrıs'ta okuyan 18 yaş üzeri üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 563 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi, örnekleme ulaşılabilirlik veya uygunluk açısından değerlendirilerek oluşturma yöntemidir (Korkmaz, 2020). Örneklem sayısını evreni bilinmeyen örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Katılımcılara ait betimsel bilgiler tablo 1'de yer almaktadır.

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo 1.

Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	329	58,4
	Erkek	234	41,6
Yaşınız	18-24	231	41
	25-30	257	45,6
	31-36	54	9,6
	37 ve üzeri	21	3,7
Eğitim Durumunuz	Ön lisans	83	14,7
	Lisans	413	73,4
	Lisans üstü	67	11,9
Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer	Büyükşehir	296	52,6
	Şehir	222	39,4
	Kasaba	29	5,2
İlişki Durumunuz	Köy	13	2,3
	Diğer	3	0,5
	Sevgilim/ Flörtüm var	183	32,5
	Sözlü/ Nişanlıyım	53	9,4
	Evliyim	69	12,3
Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı aldınız mı veya psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?	Romantik İlişkim yok	231	41
	Diğer	27	4,8
	Hayır	422	75
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Evet	114	20,2
	Belirtmek İstemiyorum	27	4,8
	Evet	563	100

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı(kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin %58,4’ünün kadın, %41,6’sının erkek olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların %41’i 18-24, %45,6’sı 25-30, %96’sı 31-36, %3,7’si 37 ve üzeri yaş aralığındadır. Ön lisans eğitim durumuna sahip katılımcılar %14,7, lisans eğitim durumuna sahip katılımcılar %73,4 ve lisans üstü eğitim durumuna sahip katılımcılar %11,9 oranına sahiptir. Araştırmadaki katılımcıların %52,6’sı yaşamının büyük çoğunluğunu büyükşehirde, %39,4’ü şehirde, %5,2’si kasabada, %2,3’ü köyde, geri kalan %0,5’lik kısmı yaşamının büyük çoğunluğunu diğer yerlerde geçirmiştir. İlişki durumlarına

bakıldığında katılımcıların %32,5'inin sevgilisi/flörtü var, %9,4'ü sözlü/nişanlı, %12,3'ü evli, %41'inin romantik ilişkisi yok, %4,8'i diğer ilişki durumuna sahiptir. Katılımcıların %75'i daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı almış veya psikiyatrik bir ilaç kullanmışken, %20,2'si hiçbir psikolojik tedavi almamış veya ilaç kullanmamış, %4,8'i de bu konuda bilgi vermek istememiştir. Araştırmaya dahil edilen bireylerin tamamı sosyal medya kullanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara online olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Katılımcı Bilgi Formu, Aydınlatılmış Onam Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı 3 Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri II Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, yaşadığı yer, medeni hali gibi sorular yer almaktadır. Bu formda, katılımcıların kişisel bilgileri hakkında detaylı bilgiye ulaşmak amaçlanmıştır. Kişisel bilgi formunda toplam 8 soru yer almaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Morris Rosenberg tarafından geliştirilen (1963) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 12 kategori ve 63 sorudan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin olumlu maddeleri için güvenilirlik değeri 0,91 olumsuz maddeler için ise 0,87 olarak bulunmuştur. Benlik saygısı iç tutarlılık kat sayısı için .57, kendilik kavramının sürekliliği iç tutarlılık kat sayısı için .42, insanlara güvenme iç tutarlılık kat sayısı .07, eleştiriye duyarlılık iç tutarlılık kat sayısı .31, depresif duygulanım iç tutarlılık kat sayısı .63, hayalperestlik iç tutarlılık kat sayısı .46, psikosomatik belirtiler iç tutarlılık kat sayısı .70, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme iç tutarlılık kat sayısı .51, tartışmalara katılabilme iç tutarlılık kat sayısı .50, anne-baba ilgisi iç tutarlılık kat sayısı .63, babayla ilişki iç tutarlılık kat sayısı .54, psişik izolasyon iç tutarlılık kat sayısı .18 olarak bulunmuştur. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .48 - .79 arasında

değiştii bulunmuştur. Bu çalışmada sadece benlik saygısı ölçen birinci alt ölçek kullanılmıştır. Bu çalışmada Cronbach's Alpha katsayısı ise .91 olduğu bulunmuştur.

Beck Depresyon Envanteri II (BDE)

Beck, Steer, & Brown tarafından 1996 yılında geliştirilen, Dikmen (2020) tarafından geçerlilik ve güvenilirlii incelenip Türkçeye uyarlanan, depresyonu ve düzeylerini ölçmeyi amaçlayan, 21 maddeden oluşan Beck Depresyon Envanteri II kullanılmıştır. Katılımcılardan son bir (1) haftasını dikkate alarak kendilerine yöneltilen her bir maddeye sıfır (0) ile üç (3) arasında puan vermeleri istenmektedir. Envanterden alınan toplam puan 0 ile 63 arasındadır. 0-13 minimum, 14-19 hafif, 20-28 orta ve 29-63 şiddetli depresyonda olduğunu göstermektedir. Beck, Steer ve Brown (1996) envanterin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında envanterin tamamı açısından Cronbach Alpha katsayısının .92 olduğunu tespit etmiştir. Dikmen (2020) tarafından Türkçeye çevrilip geçerlilik ve güvenilirlii incelenmiştir. Cronbach's Alpha katsayısının ise .78 olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi için Ayğar ve Uzun (2018), 26 maddeden oluşan Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğini geliştirmiştir. Ölçekte kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon ve işlevsellikte bozulma olmak üzere üç alt boyut vardır. Kontrol güçlüğü ve yoksunluk iç tutarlılık katsayısı için, 0,92, Sosyal izolasyon iç tutarlılık katsayısı için 0,81, İşlevsellikte bozulma iç tutarlılık katsayısı için 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırma için veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 09.03.2022 Tarihinde başvurulmuş, YDÜ/SB/2022/1247 sayılı etik izin alınmıştır. Katılımcılara öncesinde katılımcı bilgilendirme ve aydınlatılmış onam formunda araştırmanın içeriği, katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu ve yanıtların anonim kalacağı bilgisi verilmiştir. Araştırma verileri google form üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama işlemi 1 aylık süre içerisinde tamamlanmıştır. Anketin yanıtlama süresi 15 dakika sürmüştür.

Veri analizi

Araştırma verilerinin analizi için Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS 25) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı veri analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık verileriyle değerlendirilmiştir. Araştırmada basıklık ve çarpıklık katsayıları -1.5 ve +1.5 değerleri arasında olduğu için veriler normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın basıklık ve çarpıklık katsayılarına ait değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin Beck Depresyon Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar sosyo-demografik özelliklere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla olan gruplar için ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkide aracı rolü ilişkin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir.

Tablo 2.

Beck Depresyon, Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
Beck Depresyon	563	0	52	11,056	1,332	0,103	0,923	0,206
Benlik Saygısı	563	5	40	4,299	-0,445	0,103	2,237	0,206
Sosyal Medya Bağımlılığı	563	26	130	19,363	0,335	0,103	-0,057	0,206

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı 3 Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri II Ölçeğini geliştirilen ve uyarlayan araştırmacılardan ölçek izni alınmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Araştırmada veriler, bireysel uygulamalar yapılarak toplanmıştır. Katılımcılara Çevrimiçi olarak WhatsApp, Instagram, Telegram gibi sosyal medya platformlar aracılığıyla Google form anketleri gönderilerek ulaşılmıştır. Formda yer alan Ölçeklerin uygulanması 10-15 dakika arasında değişmiştir. Araştırma verileri Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde Haziran 2022 - Temmuz 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler toplanırken ilk olarak katılımcıların çalışmaya uygun olup olmadıkları değerlendirilmiş ve sonrasında çalışma için uygun olan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgilendirme yapılmış ve ardından araştırmaya katılmak isteyen katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onay alarak ölçeklerin bulunduğu Google formlar dağıtılmıştır. Ayrıca gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Örneklem gurubunda elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss.	t	p
Beck Depresyon	Kadın	329	8,67	10,526	-1,755	0,08
	Erkek	234	10,35	11,713		

* $p \leq 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet durumuna göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p > 0,05$). Bununla birlikte, erkek katılımcıların beck depresyon puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaşlarına Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Beck Depresyon	18-24	231	9,73	10,936	0	52	1,997	0,113
	25-30	257	8,46	11,325	0	42		
	31-36	54	12,35	11,314	0	37		
	37 ve üzeri	21	8,81	6,486	1	29		

* $p \leq 0,05$

Tablo 4'te katılımcıların yaş durumuna göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin yaş durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p > 0,05$). Bununla birlikte 31-36 yaş aralığında olan katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarının 18-24, 25-30 ve 37 ve üzeri yaş

aralığındaki katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarından daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Beck Depresyon	Ön lisans	83	10,31	10,154	0	52	0,355	0,701
	Lisans	413	9,22	11,61	0	47		
	Lisans üstü	67	9,15	8,369	0	40		

* $p \leq 0,05$

Tablo 5'te katılımcıların eğitim durumuna göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin eğitim durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p > 0,05$). Bununla birlikte, ön lisans eğitim durumuna sahip olan katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarının lisans ve lisans üstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarından daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatiki açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Yaşamlarını Geçirdikleri Yere Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Beck Depresyon	Büyükşehir	296	10,81	10,709	0	52	10,623	0*
	Şehir	222	6,23	9,907	0	47		
	Kasaba	29	17,62	14,433	0	42		
	Köy	13	11,85	14,346	0	37		
	Diğer	3	9,67	2,309	7	11		

* $p \leq 0,05$

Tablo 6'da katılımcıların yaşamının çoğunun geçirdiği yer durumuna göre Beck Depresyon Ölçeğiyle aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin yaşamının çoğuna geçirdiği yer durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre, yaşamının çoğunu kasabada geçiren katılımcıların beck depresyon puan ortalamaları, yaşamının çoğunu büyükşehir, şehir, köy ve diğer yerlerde geçiren katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 7.

Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

	İlişki Durumu	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Beck Depresyon	Sevgilim/ Flörtüm var	183	6,78	9,155	0	39	9,277	0*
	Sözlü/ Nişanlıyım	53	16,6	13,8	0	42		
	Evliyim	69	11,06	10,255	0	42		
	Romantik İlişkim yok	231	9,46	11,337	0	52		
	Diğer	27	7,59	9,889	0	42		

* $p \leq 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların ilişki durumuna göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin ilişki durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre, sözlü/nişanlı katılımcıların beck depresyon puan ortalamaları diğerlerinden daha yüksektir.

Tablo 8.

Katılımcıların Psikolojik/Psikiyatrik Bir Tanı Alma Durumuna Göre Beck Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

		Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı aldınız mı veya psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Beck Depresyon	Hayır		422	7,54	9,942	0	52	25,168	0*
	Evet		114	15	12,493	0	39		
	Belirtmek İstemiyorum		27	14,22	12,062	0	47		

* $p \leq 0,05$

Tablo 8’de katılımcıların daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı alma durumuna göre Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı alma durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre, daha önce psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almadığını belirtmek istemeyen katılımcıların beck depresyon puan ortalamaları, psikiyatrik tanı aldığını ve almadığını belirten katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 9.*Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması*

	Yaş	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Benlik Saygısı	18-24	231	25,44	4,003	14	40	1,341	0,26
	25-30	257	24,82	4,683	5	40		
	31-36	54	25,69	4,175	14	35		
	37 ve üzeri	21	25,95	2,156	23	30		

**p ≤ 0,05*

Tablo 9’da katılımcıların yaş durumuna göre Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin yaş durumuna göre benlik saygısı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p > 0,05$). Bununla birlikte, 37 ve üzeri yaş aralığına dahil olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına dahil olan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 10.*Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması*

	Eğitim Durumu	N	Ortalama	Ss	Min	Maks	f	p
Benlik Saygısı	Önlisans	83	26,23	5,047	15	40	5,748	0,003 *
	Lisans	413	24,84	4,242	5	40		
	Lisansüstü	67	26,19	3,202	20	35		

**p ≤ 0,05*

Tablo 10’da katılımcıların eğitim durumuna göre Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde araştırmaya dahil edilen bireylerin eğitim durumuna göre benlik saygısı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre, lisans eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları, ön lisans ve lisans üstü eğitim

düzeyine sahip olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 11.

Katılımcıların Beck Depresyon ile Sosyal Medya Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2
Beck Depresyon	r	1	
	p		
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	,351**	1
	p	0	

** p<0,01

Tablo 11’de katılımcıların Beck Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılığı ölçek puanları arasındaki korelasyonlara yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde araştırmaya dahil edilen kişilerin beck depresyon ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($r=0,351$; $p<0,01$). Buna göre bireylerde beck depresyon puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanları artmakta; beck depresyon puanları azaldıkça sosyal medya bağımlılığı puanları azalmaktadır.

Tablo 12.

Katılımcıların Benlik Saygısı ile Sosyal Medya Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

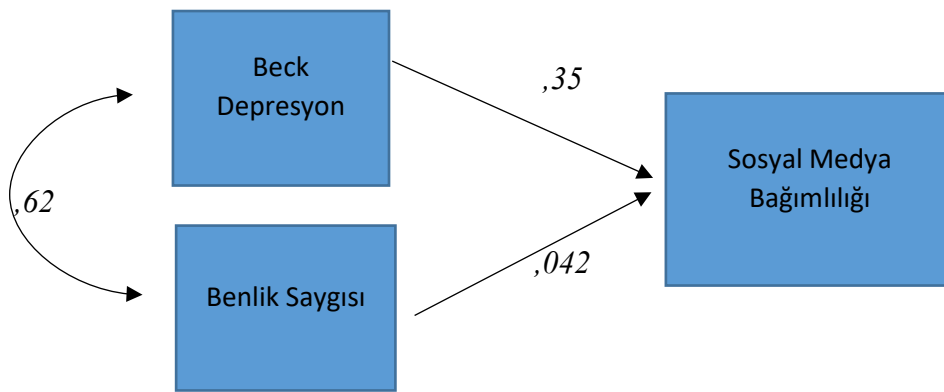
Değişkenler		1	2
Benlik Saygısı	r	1	
	p		
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	-0,022	1
	p	0,604	

** p<0,01

Tablo 12’de katılımcıların Benlik Saygısı ve Beck Depresyon ölçek puanları arasındaki korelasyonlara yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin benlik saygısı puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır ($r=-0,022$; $p>0,01$).

Beck Depresyon ile Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki ilişkide Sosyal Medya Bağımlılığının aracı rolü ilişkin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiş olup, elde edilen bulgular aşağıda gösterilmiştir.



Şekil 1. Beck Depresyon Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki ilişkide Sosyal Medya Bağımlılığının aracı rolü

Şekil 1. incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerde beck depresyonun ($\beta=0,354$; $p<0,05$) sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerde benlik saygısının ($\beta=-0,042$; $p>0,05$) sosyal medya bağımlılığını yordamadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişkide Sosyal Medya Bağımlılığının aracı rolü olmadığı, Beck Depresyon düzeylerinin Sosyal Medya Bağımlılığı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırma kapsamında üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu sayede üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcıların cinsiyet durumuna göre beck depresyon düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, erkek katılımcıların beck depresyon düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde Kapucı'nın (2016) İstanbul'da çeşitli üniversitelerde eğitim gören öğrencilerle yaptığı çalışmada, erkek ve kadın öğrenciler arasında depresyon yaygınlığı açısından bir fark olmadığı saptanmıştır. Ayrıca Özdemir'in (2016) 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri arasında gerçekleştirdiği internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında öğrencilerin depresyon düzeylerinde cinsiyet farklılığı olmadığı tespit edilmiştir. Şanlıer vd. (2016) 793 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada "Beck Depresyon Envanteri" puan ortalamalarında cinsiyet farkı gözlemlenemediklerini bildirmişlerdir. Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan benzer nitelikteki araştırmalarda da cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır (Kavas, 2007; Kutlu vd., 2009; Deveci vd., 2013). Mackenzi vd. (2011) yaptıkları araştırmada cinsiyet ile depresyon arasında bir bağlantı olmadığını ortaya koymuşlardır. Yine literatürdeki çeşitli araştırmalarda da aynı sonuçlara varılmıştır (Sabuncuoğlu, 2006). Ülkemizde cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmalarda üniversite öğrencilerinin depresyon açısından farklılık göstermemesi sevindirici bir sonuç olarak görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların yaş durumuna göre beck depresyon düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte 31-36 yaş aralığında olan katılımcıların beck depresyon düzeylerinin 18-24, 25-30 ve 37 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarının daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Bu sonuç, Parim (2019) tarafından yapılan çalışmada depresyon puanlarının yaş gruplarına göre değişmediğinin bulunmasıyla desteklenmiştir. Galambos vd. (2006) ise 18 yaşındaki kız öğrencilerde depresif belirtilerin erkek öğrencilere göre daha

yüksek olduğunu ancak bu farkın giderek azaldığını ve 25 yaş itibari ile her iki cinsiyetteki depresif belirtilerde fark olmadığını bildirmişlerdir. Benlik saygısı ve depresyon düzeylerini incelemek için çeşitli yaşlardaki katılımcıları içeren bir başka araştırmada, depresyon açısından yaş grupları arasında önemli bir fark bulunmuştur. Buna göre, 24 yaş ve üzerindeki en yüksek depresyon seviyelerine sahip olduğu ve depresyonun yaşla birlikte arttığı gözlemlenmiştir. Turan (2018) 'nın araştırmanın bulgularına göre 20 yaş altı bireylerin depresyon oranlarının daha yüksek olduğu ve yaşlandıkça depresyon düzeylerinin azaldığı ortaya konulmuştur. Bu sonuç araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada katılımcıların eğitim durumuna göre beck depresyon düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Ön lisans eğitim durumuna sahip olan katılımcıların beck depresyon düzeylerinin lisans ve lisans üstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların beck depresyon düzeylerinden daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Sağlık okullarındaki öğrencilerin depresyon düzeylerinin sınıf değişkenine göre inceleyen çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır (Tekir vd., 2018). Miech ve Shanahan'ın (2000) araştırmasında, lise mezunlarının üniversite mezunlarına göre daha fazla depresyon düzeylerine sahip olduğunu belirtilmiştir. Lin vd. (2016)'nin araştırmasına göre, eğitim durumuna göre depresyon düzeyleri büyük ölçüde değişmektedir. Depresyon düzeyleri üzerine yapılan bir başka araştırmada, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gösterilmiştir (Vally, 2019). Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşamının çoğuna geçirdiği yer durumuna göre beck depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, yaşamının çoğunu kasabada geçiren katılımcıların beck depresyon düzeylerinin, yaşamının çoğunu büyükşehir, şehir, köy ve diğer yerlerde geçiren katılımcıların beck depresyon düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde Özyürek ve Demiray (2010) tarafından ortaokul öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre yurttaki kalanların, ailesiyle birlikte yaşayanlara göre depresyon yaşama olasılığı daha fazladır. Özen'in (2004) araştırmasından elde edilen bir diğer bulgu, yerleşik üniversiteye devam eden öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek depresyon düzeylerine sahip olmasıdır. Bu çalışmaların sonucunda sevgi, saygı, dayanışma, güven duygusu, maddi destek gibi olumlu aile özellikleri

birey için yaşamın her aşamasında önemlidir ve bu durumda daha düşük depresyon yaşadıkları sonucuna varılabilmektedir. Araştırmanın bulguları bu sonucu desteklemektedir.

Bir diğer araştırma bulgusunda katılımcıların ilişki durumuna göre beck depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, sözlü/nişanlı katılımcıların beck depresyon düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Jang vd. (2009) yılında yapılan bir çalışmada, evli, bekar ve boşanmış kişilerin çeşitli yaş gruplarındaki depresyon düzeylerini incelemiştir. Bulgular, evli kişilerin depresyon düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Sinclair vd. (2010) ise tam tersi olarak evlilerin, bekarlara ve boşanmış kişilere göre daha yüksek depresyon düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularımızı desteklemeyen araştırmalar arasında yer alan Karaçor (2018) çalışmasında, genç üniversite öğrencisi yetişkinlerde internet, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve depresyon düzeylerinin medeni durumla ilişkili olmadığı sonucuna varmıştır. İlişki durumunun birçok faktörden etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda, araştırmaların gerçekleştirildiği örneklemin oluşturduğu şehir ve toplumun coğrafi koşullarının kişilerin ilişki durumunu etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamına dahil edilen katılımcıların daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı alma durumuna göre beck depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, daha önce psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almadığı belirtmek istemeyen katılımcıların beck depresyon düzeylerinin, psikiyatrik tanı aldığını ve almadığını belirten katılımcıların beck depresyon düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında Khoine (2002) yaşları 21 ile 68 arasında değişen bireylerle yaptığı çalışmada, depresyon ile psikiyatrik tedavi almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Başka bir deyişle, depresyon ile kişinin psikiyatrik yardım almaya yönelik tutumu arasında net bir bağlantı vardır. Thao'nun (2004) çalışmasına göre depresyon, psikiyatrik yardım almaya yönelik tutumun çok güçlü bir yordayıcısıdır. Arslantaş (2000) da yetişkinlerle yaptığı çalışmada, depresyon ile psikolojik yardım arama tutumu arasında bir bağlantı olduğu saptamıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Katılımcıların yaş durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla beraber, 37 ve üzeri yaş aralığına dahil olan katılımcıların

benlik saygısı düzeylerinin diğer yaş gruplarına dahil olan katılımcıların düzeylerinden daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde İkiz Suner (2000) araştırmasında çeşitli okullardan gençlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı ve yaşı arasında bir fark olmadığını belirtmiştir. Araştırmada elde ettiğimiz bulgunun aksine Tunç (2019) ergenlik döneminde sigara bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki bağlantı üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde yaşlarına göre önemli farklılıklar bulmuştur. Nar'ın (2020) araştırma sonuçlarına göre de insanlar yaşlandıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon seviyeleri düşmektedir. Bu duruma yaş değişkeninin homojen bir şekilde dağılmamasının ve örneklemin büyük kısmının genç katılımcılardan oluşmasının neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, lisans eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin ön lisans ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitim durumuyla ilgili olarak benlik saygısına bakan çalışmada, katılımcıların benlik saygısı puanlarında bir fark olduğu belirtmiştir. Bu çalışmada, doktora öğrencilerinin hazırlık ve lisans öğrencilerine göre daha iyi benlik saygısı seviyesine sahip olduğu bildirilmiştir (Saygılı vd., 2015). Lise öğrencileri ile yapılan çalışmada ise sınıf düzeyine göre benlik saygısı puanlarında farklılık bulunmamıştır (Tümkiye vd., 2011).

Araştırma kapsamında katılımcıların bekl depresyon ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerde bekl depresyon düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttı; bekl depresyon düzeyleri azaldıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Donnelly ve Kuss, 2016; Toraman, 2019; Şeker, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Jasso-Medrano ve Lopez-Rosales, 2018; Karada ve Akçınar, 2019; Vally, 2019). Yaygır'a (2018) göre, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasında güçlü bir bağlantı vardır. Sosyal

medya bağımlılığı artıkça depresyon düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı birbiriyle bağlantılıdır (Burrow ve Rainone, 2016). Başka bir çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında bir bağlantı olduğunu belirtmiştir (Soner, 2019). Her gün çevrimiçi olarak harcanan zaman miktarı ile benlik saygısı arasında negatif ve önemli bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Yaygır, 2018). Kırcaburun (2017), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, kendini sevmeye ile Instagram bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, sosyal medya kullanımı ile benlik saygısının önemli ölçüde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Akbulut, 2018). Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Üniveriste öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada;

Cinsiyet durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Yaş durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Eğitim durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Bireylerin yaşamının çoğuna geçirdiği yer durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşamının çoğunu kasabada geçiren katılımcıların beck depresyon puan ortalamaları, yaşamının çoğunu büyükşehir, şehir, köy ve diğer yerlerde geçiren katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarından daha yüksektir.

İlişki durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, sözlü/nişanlı katılımcıların beck depresyon puan ortalamaları diğerlerinden daha yüksektir.

Katılımcıların daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı alma durumuna göre beck depresyon puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Daha önce psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almadığı belirtmek istemeyen katılımcıların beck depresyon puan ortalamaları, psikiyatrik tanı aldığını ve tanı almadığını belirten katılımcıların beck depresyon puan ortalamalarından daha yüksektir.

Katılımcıların yaş durumuna göre benlik saygısı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Katılımcıların eğitim durumuna göre benlik saygısı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Lisans eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları, ön lisans ve

lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarından daha yüksektir.

Katılımcıların beck depresyon ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre bireylerde beck depresyon puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanları artmakta; beck depresyon puanları azaldıkça sosyal medya bağımlılığı puanları azaldığı bulunmuştur.

Katılımcıların benlik saygısı puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur.

Katılımcılarda beck depresyonun sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Katılımcılarda benlik saygısının sosyal medya bağımlılığını yordamadığı bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışma 18 yaş ve üzeri 563 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulguların genel geçerliliğini arttırmak adına çalışmanın daha geniş bir örnekleme tekrarlanması önerilebilir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü araştırılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı gün geçtikçe yaygınlaşan ve üzerinde durulması gereken önemli bir problemdir. Konu üzerinde çalışma yapacak araştırmacılara sosyal medya bağımlılığını farklı değişkenlerle ele alarak ilgili alan yazını genişletmeye katkıda bulunmaları önerilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çalışmada depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Bireylerde depresyon düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı seviyeleri de artmaktadır. Bu bağlamda psikologlar tarafından bireylere depresyon üzerine klinik destek verilmesi önerilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Gençleri sosyal medya bağımlılığından kurtarmak adına belediyeler ve ilgili kurumlar tarafından düzenlenecek sosyal aktivitelerin artırılması ve gençlerin bu etkinliklere katılıma teşvik edilmesi önerilir.

Üniversitelerde ve kamu kuruluşlarında sosyal medyanın zararlı etkilerinden korunmaya ve bu zararların ortaya çıkışını engellenmeye yönelik bilgilendirici ve eğitici seminerlerin düzenlenmesi; gerektiği takdirde bireysel eğitimlere yer verilmesi önerilir.

Kaynakça

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısali kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Adler, A. (2005). Kusursuzluk Çabası Yetersizlik Duygusu, Haz. Ahmet Aydoğan, *İz Yayıncılık*, İstanbul, s.21.
- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden İmajı, Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akıllı-Kaplan, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 51-69.
- Altındal, M. (2013). "Dijital Pazarlamada Marka Yönetimi ve Sosyal Medyanın Etkileri." *Akademik Bilişim Konferansı*, Akdeniz Üniversitesi: 23–25.
- American Psychiatric Association (2013) Substance-related and addictive disorders. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. Washington, *American Psychiatric Association*.
- American Psychological Association. (2016). *Overcoming depression: How psychologists help with depressive disorders*.
- Armağan, A. (2013). Kimlik Yapılarında Değişim ve Sanallaşan Kimlik Sunumları: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Akademik Bakış Dergisi*, 37, 1-20.

- Arslantaş, H. (2000). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 7-14.
- Aslan, Ü. (2018). *Dikkat eksikliği ve dürtüselliğin sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atak, M. (2022). Pandemi öncesinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile ilişkili faktörler. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 55-67.
- Atasoy, A. (2018). Sağlık Çalışanlarının Örgütsel Depresyon Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi*. 14(2), 41-56.
- Ayan, B. (2016). Sosyal Ağlar Tarihi. İstanbul: *Abaküs Yayın*.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Bacanlı, H. (1997). Sosyal ilişkilerde benlik: kendini ayarlama psikolojisi. Ankara: *MEB Eğitim Dizisi*: 14
- Balat-Uyanık, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29) , 209-234 .
- Banjanin, N., Dimitrijevic, I. ve Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior* , 43, 308–312.

- Barry, C.T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. ve Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence* , 61, 1–11.
- Bektaş, N. (2018). *Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi): İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berber-Çelik, Ç. ve Hatice Odacı, H. (2012). “Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü”, *e-Journal of New World Sciences Academy*, Cilt: 7, Sayı: 1, s.438.
- Bilgin M. (2018). Ergenlerde Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches* ;3(3): 237-247.
- Blascovich, J. ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. J. Robinson, Shaver ve L. Wrightsman (Ed.). *Measures of personality and psychological attitudes* içinde. New York: *Academic Press*.
- Bostancı, M. (2019). *Sosyal Medya Dün Bugün Yarın. Palet Yayınları*
- Burrow, A. I. ve Rainone, N. (2016). How Many Likes Did I Get? Purpose Moderates Links Between Positive Social Media Feedback and Self-Esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*. 69, 232-236.
- Campbell, J.D. ve Lavalley, L.F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. Baumeister R.F. (Ed.). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* içinde. Boston: *Springer*.
- Cha, J. ve Chan-Olmsted, S.M. (2012). Substitutability between Online Video Platforms and Television. *Journalism & Mass Communication Quarterly*. 89(2):261-278.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: *H Freeman and Company*.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.

- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. 1. Baskı, *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Çapri, B. ve Aygar, H. (2020). Abraham Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı. B. Çapri (Dü.) içinde, Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları (s. 687). Ankara: *Nobel Akademik Yayıncılık*
- Çayırılı E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetinkaya, A. ve Özdemir, Z. (2014). Sosyal Ağların Pazarlama Disiplinleri İçinde Kullanımı: Instagram Üzerine Bir İnceleme. *Dijital İletişim Etkisi Bildiriler Kitabı* 16-17 Ekim. İstanbul: Dijital İletişim Etkisi Konferansı, 580-597.
- Çevik- Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çınar, B. (2020), *Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa, Kıbrıs.
- Deveci S. E., Ulutaşdemir N. ve Açık Y. (2013). Bir Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler, *Fırat Tıp Dergisi*, 18 (2): 98-102.
- Dikmen, M. (2021). “COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki: Bir Yapısal İlişki Modeli”, *Bağımlılık Dergisi*, cilt 22, sayı 1, ss. 20-30.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: Temel boyutlar ve açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 64-104.
- Dolgin, K. G. (2014). Ergenlik Psikolojisi. (D. Özen, Çev.). İstanbul: *Kaknüs Yayınları*.
- Donnelly, E. ve Kuss, D. J. (2016). Depression Among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage. *Addiction and Preventive Medicine*, 2(1): 107.

- Echeburua, E. ve Corral, P. (2010) Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Elhai, J. D., Hall, B. ve 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.
- Engin, E. ve Ergün, G. (2021). Depresyon. In: Çam O, Engin E, eds. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı. 3. Baskı. *İstanbul Tıp Kitabevi*, 335.
- Erdoğan, M. Y. (2006). "Ana-Baba Tutumları ile Öğretmen Davranışlarının Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi ile İlişkileri", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13/3, 2006, s.99.
- Erikson, E.H. (1984). İnsanın Sekiz Çağı, çev. Bedirhan T. Üstün, Vedat Şar, *Sevinç Matbaası*, Ankara. ss.1-30.
- Evren, K. (2010). İlköğretim 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ile Matematik Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(10),ss. 156-180.
- Faraon, M. ve Kaipainen, M. (2014). Much more to it: The relation between Facebook usage and self-esteem. Paper presented at the 2014 IEEE 15th International Conference on Information Reuse and Integration (IRI), *Redwood City, CA.*, 87-92.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2009). Theories of personality (7th ed.). United States of America: *McGraw-Hill*
- Fenichel, O. (1945) The psychoanalytic theory of neurosis. (Çev. Tuncer S 1975) izmir, *Ege Üniversitesi Matbaası*
- Freedman, J. L., Sears, D. O. ve Carlsmith, J. M. (1989). Sosyal Psikoloji (çev. A. Dönmez), *Ara Yayıncılık*, İstanbul.
- Freud, S. (1957) Mourning and melancholia. *İN Starchey, J.*
- Galambos, N. L., Barker, E. T. VE Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental psychology*, 42 (2), s. 350.

- Gallitano, S.M.ve Berson, D.S. (2018). How acne bumps cause the blues: The influence of acne vulgaris on self-esteem. *Int J Women's Dermatol.* 4(1): 12-17
- Gençtan, E. (2002). Psikanaliz ve Sonrası (11 b.). İstanbul: *Metis Yayınları*.
- Ginsberg, K. (2015). "Instabranding: Shaping the Personalities of the Top Food Brands on Instagram." *Elon Journal Of Undergraduate Research İn Communications* 6 (1).
- Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction: An integrative review. *Biochemical pharmacology*, 75(1), 266-322.
- Gökler, M.E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17: 52-59.
- Göncü, S. (2018). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde y kuşağının whatsapp kullanımı üzerine bir inceleme. *TRT akademi*, 3(6), 590-612.
- Griffiths, M. D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themns and İssues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5): 118-119
- Günay O., Öztürk A., Ergün-Arslantaş, E. ve Sevinç, N. (2018). Internet Addiction and Depression Levels in Erciyes University Students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88
- Hankin, B. L. ve Abela, J. R. Z. (2005). Depression from childhood through adolescence and adulthood: A developmental vulnerability and stress perspectiv (Edit. Hankin, B. L. & Abela, J. R. Z) *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective.* 245-286). *SAGE Publications*.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L. ve Cullen, T. A. (2015). Social media use and the Fear of Missing Out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272.

- Hogg, M.A. ve Vaughan, G.M. (2007). Sosyal psikoloji. (İbrahim Yıldız ve Aydın Gelmez Çev.). Ankara: *Ütopya Yayınları*.
- İkiz-Suner, F.E. (2000). *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişki*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- James, W. (1950). The Principles of psychology. Vol 1. Reprint Edition, *Dover Publications*.
- Jang, S.N., Kawachi, I., Chang, J., Boo, K., Shin, H-G., Lee, H. ve Cho, S. (2009). “Marital Status, Gender and Depression: Analysis of the baseline survey of the Korean Longitudinal Study of Aeging (KLoSA)”, *Social Science & Medicine* 69, ss. 1608-1615.
- Jansen, B. J., Zhang, M., Sobel, K. ve Chowdury, A. (2009). “Twitter Power: Tweets as Electronic Word of Mouth.” *Journal Of The American Society For Information Science And Technology* 60 (11): 2169–88.
- Jasso-Medrano, J. L. ve Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the Relationship Between Social Media Use and Addictive Behavior and Depression and Suicide Ideation Among University Students. *Computers in Human Behavior*.
- Kaplan, H.I. ve Sadock, B.J. (1985). Modern Synopsis of Comprehensive textbook of Psychiatry. 4 th. ed., Baltimore, *Williams and Wilkins*
- Kapucı, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi*. Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 13-45.
- Karabulut, G. (2014). *Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgıya Yönelik Benlik Alguları ile Genel Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*; Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi
- Karacan, N. ve Güneri, O, Y. (2010). “The Effect of Self-Esteem Enrichment Bibliocounseling Program on The Self-Esteem of Sixth Grade Students”. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 318- 322.

- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3): 154-166.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2016). Sanal Dünyanın Kronolojik Bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing). *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*. c.3 s.2: 223-269.
- Kavas, A. B. (2007). Eating attitudes and depression in a Turkish sample. *Eur. Eat. Disorders Rev.*, 15:305–310.
- Kaynak, D., Irgit, Y. ve Çakmak, S. (2022). Ergenlik Dönemindeki Kız Çocuklarında Benlik Saygısı ve Yordayıcılarının Kültürle İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 1-1.
- Khan, N. T. (2018). Internet addiction: a global psychological addiction disorder. *The Journal of Medical Research*, 4(4), 202-203.
- Khoie, K. (2002). *Predictors of Attitudes of Iranian Males Toward Seeking Psychological Help*. Ph. D. Thesis. Los Angeles: Allient International University.
- Kılıç, M. Y. (2022). Öğretmen Adaylarının Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri ve Mesleki Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 495-508.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kim, H.S. ve Moore, M.T. (2019). Symptoms of depression and the discrepancy between implicit and explicit self-esteem. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 63: 1-5.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? (2. baskı). *Hekimler Yayın Birliği*.

- Köroğlu, E. (2012). Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi. *Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.*
- Köroğlu, E. (2013). DSM-5 tanı kriterleri başvuru el kitabı. İstanbul: *Hekimler Yayın Birliği.*
- Kulaksızoğlu, A. (2008). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: *Remzi Kitabevi.*
- Kurt, D. G. ve Yıldız, E. Ç. (2017). İnsancıl Kuram: Benlik Kuramı ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı. D. G. Kurt, & E. Ç. Yıldız içinde, Kişilik Kuramları (s. 408- 452). Ankara: *Pegem Akademi.*
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International of Journal Environmenta Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, pp 3528–3552.
- Kutlu, R., Çivi, S. ve Şahinli, A. S. (2009). The Frequency of Depression and Smoking Habit among the Medical Students. *TAF Prev Med Bull*, 8(6):489-496.
- Küçükylmaz, A. (2022). “Yetişkinlerde Çocukluk Travması ve Benlik Saygısının İlişki Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü” Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi
- Lee, S., Sang, L. ve Chang, G. (2003). Internet over-users psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, Vol.6. No. 2.
- Lin, L.Y., Sidani, J. E., Shensa. A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M. ve Primack, B. A. (2016). Association between Social Media Use and Depression Among U.S. Young Adults. *Depress Anxiety*. 33(4): 323–331.
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*. (50), 73-77.

- Miech, R.A. ve Shanahan, M. (2000). "Socioeconomic Status and Depression Over The Life Course", *Journal of Health and Social Behavior*. 41(2), ss. 162-176.
- Niemz, K., Griffiths, M.ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav.*; 8(6):562-570.
- Odabaşı, H.F., Mısırlı, Ö., Günüç, S., Timar, Z.Ş., Ersoy, M., Som, S., Dönmez, F.İ., Akçay, T. ve Erol, O. (2012). Eğitim için Yeni Bir Ortam: Twitter. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, January 2012, 2(1).
- Oktuğ, Z. (2007). *Freud'un Kişilik Birimleri (İd-Ego-Süperego) İle Reklam İletisinin İzleyici Üstünde Yarattığı Etkiler Arasındaki Bağlantı : "Magnum, Kalbim Benecol Ve Lösev Reklamları Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Otrar, M. ve Arın, F.S. (2014). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 1-13.
- Ören, N. ve Gençdoğan B., (2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1): 85-92.
- Özbek, A. ve Torun T. (2021). "Dijital Ortamda Pazarlama Faaliyetlerinin Düzeylerinin Belirlenmesi." *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi* 56 (3): 1871–93.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özdemir, G. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 37.
- Özen, N. (2004). *Uludağ üniversitesi öğrencilerinde anksiyete görülme sıklığı ve sosyo- demografik özellikleri ile karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- Özgülük, B. ve Temür, G. (2017). Psikanalitik Kuram: S. Freud. D. G. Kurt, & E. Ç. Yıldız (Dü) içinde, Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Analizi Örnekleriyle (s. 66). Ankara: *Pegem Akademi*.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler, *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9
- Özsoy, T. (2009). Fastfood'dan facebook'a: İnternet bağımlılığı. *Akademik Bilişim*, 9.
- Öztürk, M. (2001) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. Basım, *Feryal Matbaası*, Ankara.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S. ve Pantic, S.(2012). Association between online social networking and depression in high school students: *Behavioral physiology viewpoint. Psychiatria Danubina*, 24 (1), 90-93.
- Parekh, P. R. ve Patil, M. M. (2017). Clinical depression detection for adolescent by speech features. International Conference on Energy, Communication, *Data Analytics and Soft Computing (ICECDS-2017)*.
- Parim, K. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Pehlivan, H. (2016). Kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu artırma: bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grup müdahalesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2 (10. yıl özel sayısı)), 479-492.
- Polat, A. (2007). *Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Düzce.
- Rosen, L.D., K. Whaling ve Rab, S. vd. Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*. Vol. 29(3):1243-1254.

- Sabırlı, B. (2018). “*Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Sabuncuoğlu, O. (2006). Ergen öğrenciler arasında akran örselenmesi ve depresyon belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 27-35.
- Salomon, D. (2013). Moving on From Facebook Using Instagram to Connect with Undergraduates And Engage in Teaching And Learning. *College & Research Libraries News*, September, 74(8), 408-412.
- Santrock, J. W. (2012). Ergenlik (D.M. Siyez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Sarıkaya, A. (2015). “*14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 4(1), 1-8.
- Seufert, M., Hoßfeld, T., Schwind, A., Burger, V. ve Tran-Gia, P. (2015). Group-Based Communication In WhatsApp. *Mobile Networks and Management: 7th International Conference*. Santander / İspanya, Eylül 16-18, 2015, 536-541
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Tophumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Sinclair, S., Blais, M., Gansler, D., Sandberg, E., Bistis, K. ve LoCicero, A. (2010). “Psychometric Properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Overall and Across Demographic Groups Living Within the United States”, *Evaluation & the Health Professions*, 33(1), ss. 56-80.
- Söner, O. (2019). *Ergenlerde benlik tasarımı ve benlik saygısı düzeylerinin sosyal medya beğenilmeme korkuları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13).

- Stankovska, G., Angelkovska, S. ve 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: 255-61.
- Şanlier, N., Türközü, D. ve Toka, O. (2016). Body image, food addiction, depression, and body mass index in university students. *Ecology of food and nutrition*, 55 (6), s. 491-507.
- Şeker, V.T. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentürk, E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması, (Uzmanlık Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2017.
- Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M. ve Kaymak, G. Ö. (2018). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Depresyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21.
- Tektaş, N. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma”, *Journal of History School (JOHS)*, 7(17): 851-870.
- Terakye, G. (1989). Huzurevinde yaşayan yaşlıların benlik saygısının incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(3), 15-24.
- Thao, D. D. (2004). *Gender and Acculturation as Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community*. California: Ph. D. Thesis. Alliant International University, California School of Professional Psychology, Fresno.
- Thompson, M. S., Thomas, M. E. ve Head, R. N. (2012). Race, socioeconomic status, and self-esteem: The impact of religiosity. *Sociological Spectrum*, 32(5), 385-405.

- Toraman, M. (2019). *Beyaz yakalılarda duygudurum, depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tıraş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(1), 91-113.
- Tunç, Z. (2019). Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı ile Sigara Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5 (1), s. 55-70.
- Turan, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ile Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Turnalar-Kurtaran, G. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, s.41. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Tutar, H. (2018). “Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(22), 1039-1052.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. ve Martin, G.N. (2018). 2010'dan sonra ABD'li ergenler arasında depresif belirtiler, intiharla ilgili sonuçlar ve intihar oranlarındaki artışlar ve artan yeni medya ekran süresiyle bağlantılıdır. *Klinik Psikolojik Bilim*, 6 (1), 3-17.
- Üstündağ, H., Demir, N., Zengin, N. ve Gül, A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *J Med Sci.*, 27:522-7.

- Vally, Z. (2019). Generalized Problematic Internet Use, Depression, and Explicit Self-Esteem: Evidence from the United Arab Emirates. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 33, 93-100.
- Vannucci, A., Flannery, K.M. ve Ohannessian, C.M. (2017). Social Media Use And Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 207. 163–166.
- We Are Social. (2022). Report of the digital in 2022, Turkey.
- Weinberg, T. (2009). The New Community Rules: Marketing on the Social Web. *O'Reilly Sebastopol, CA*.
- WHO, (2022). World Health Statistics 2022: Monitoring health for the SDGs Sustainable Development Goals. Geneva: *World Health Organization*; 2022:65.
- Yalçın, B. M. ve Öztürk, O. (2016). The Management of Major Depressive Disorder in Primary Care . *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* , 10 (4) , 250-258
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yener, Ö. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Yıldırım, S., Kışioğlu, A. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*; 25(4): 473-480.
- Yılmaz, H. A. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 79-89.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Young, K. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246.

Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Yörükoğlu, A. (1987). “Gençlik Çağı” Ruh Sağlığı Ruhsal Sorunlar, 4. Basım, *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*, Ankara

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli katılımcı, Bu araştırma Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Rıza Berk YÜKSEL tarafından yürütülmektedir. Bu çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve depresyon düzeylerini ne derecede etkilediğinin bulunması hedeflenmektedir.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Yanıtlanması istenen sorular tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Yanıtlanması istenen sorularda yanlış veya doğru bir cevap yoktur ancak her sorunun cevaplanması gereklidir. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Katılım sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık duyarsanız çalışmadan ayrılmakta serbestsiniz. Bu durumda verileriniz silinecek ve araştırmada kullanılmayacaktır.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Psikolog Rıza Berk YÜKSEL

e-mail adresi berkyuksel555@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

(a) Evet (b) Hayır

Ek-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve depresyon düzeylerini ne derecede etkilediğinin bulunması hedeflenmektedir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Demografik bilgi formunda cinsiyetiniz, yaşıınız, eğitim durumunuz, yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer, medeni durumunuz ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorular yer almaktadır. Verilen ölçekler Beck Depresyon Envanteri II (BDI-II), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) dir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışma ile ilgili herhangi bir şikayetiniz, görüşünüz veya bir sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psikolog Rıza Berk Yüksel'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolog Rıza Berk YÜKSEL Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

e-mail adresi: berkyuksel555@gmail.com

Ek-3 Sosyo- Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: (a) Kadın (b) Erkek
2. Yaşınız: 18-24 25-30 31-36 37 ve üzeri
3. Eğitim Durumunuz (son bitirdiğiniz okul):
Önlisans Lisans Lisans üstü (Yüksek Lisans, Doktora)
4. Bölümünüz:
5. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:
(a) Büyükşehir (b) Şehir (c) Kasaba (d) Köy (e) Diğer
6. Medeni Durumunuz:
(a) Sevgilim / Flortüm var (b) Sözlü / Nişanlıyım (c) Evliyim (d) Romantik ilişkim yok (e) Diğer
7. Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı aldınız mı veya psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?
(a) Hayır (b) Evet (belirtiniz):..... (c) Belirtmek istemiyorum.
8. Sosyal medya kullanıyor musunuz?
(a) Evet (b) Hayır

Ek-4 Beck Depresyon Envanteri II

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretleyiniz

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.

Ek-5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

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

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

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

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

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

Ek-6 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

	Faktörler	Maddeler	Toplam Madde Sayısı
Faktör 1	Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	M6 Sosyal medya hesaplarımı kontrol etmekten zevk alırım	12
		M3 Sosyal medya hesaplarımı kontrol ettiğim zaman mutlu olurum	
		M22 Sosyal medya hesaplarımı kontrol ettiğimde rahatlamış hissedirim	
		M19 Akşam uyumadan önce sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim	
		M8 Sosyal medya hesaplarıma erişemediğim zaman (telefonumun şarjı bittiğinde ya da internet paketim dolduğunda) canım sıkılır	
		M9 Sosyal medya hesaplarıma erişemediğim, internetin çekmediği yerlerde bulunmak istemem	
		M30 Sosyal medya hesaplarımda yaptığım paylaşımların kimler tarafından beğenildiğini kontrol ederim	
		M33 Sabah uyandığimde ilk iş olarak sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim	
		M10 Sosyal medyada gezinirken zamanın nasıl geçtiğini anlamam	
		M11 Sosyal medyada gezinirken tahmin ettiğimden daha fazla vakit geçiririm	
		M1 Sosyal medya hesaplarıma (Facebook, twitter, instagram vb) giremediğim zaman kendimi gergin hissedirim	
		M41 Herhangi bir sosyal medya hesabım ailem/arkadaşım veya sevgilim tarafından engellendiğinde öfkelenirim	
Faktör 2	İşlevsellik Bozulma	M31 Sosyal medyada gezinirken ödev yapmayı unuttuğum olur	10
		M32 Sosyal medyada gezindiğim için günlük işlerimi ihmal ettiğim olur	
		M36 Sosyal medyada vakit geçirirken ev işlerini ihmal ettiğim olur	
		M38 Arkadaşlarım sosyal medya hesaplarında çok gezinmemden şikayet eder	
		M25 Sosyal medyada gezinirken çevremde olup bitenleri fark etmem	
		M34 Sosyal medyada gezinirken el parmaklarımın ağrıdığına hissedirim	
		M13 Ders esnasında sosyal medya hesaplarımda gezinmekten dersi dinleyemem	
		M12 Sosyal medyada geçirdiğim zaman nedeniyle ailemle sorun yaşarım	

Ölçek İzinleri

2.598 ileti dizisinden 2. < >

Beck Depresyon Envanteri II Ölçeğinizi kullanmak için izin istiyorum.

Berk Yüksel 11 Şubat Cum 16:52 (7 gün önce) ☆
Merhaba Hocam, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim ismim Rıza Berk YÜKSEL. Tez aşamasına geçtim. Tez konum Üniversit...

Melih Dikmen 14 Şubat Pzt 18:46 (4 gün önce) ☆
Alıcı: ben
Merhaba Berk,
Ölçek ektedir. Tezinde kullanabilirsiniz, başarılar dilerim.

--
Dr. Melih Dikmen
Fırat Üniversitesi, Enformatik Bölümü, Rektörlük Kampüsü, Elazığ
Tel: 0(424)2370000 - 6508

11 Şub 2022 Cum 16:52 tarihinde Berk Yüksel <berkyuksel555@gmail.com> şunu yazdı:



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Turkish Association for Child and Adolescent Psychiatry

İLGİLİ MAKAMA

Rosenberg isimli Ölçeğin kullanım hakkı derneğimizdedir ve Rıza Berk Yüksel'in kullanmasına izin verilmiştir.

Prof. Dr. Fatma Neslihan İnal
Dernek Başkanı

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinizi kullanmak için izin istiyorum. [Belen Kutusu X](#)



Berk Yüksel

28 Ocak Cum 12:23 ☆

Merhaba Hocam, Yataın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim ismim Rıza Berk YÜKSEL. Tez aşamasına geçtim. Tez konum Üniversit...



Bilge Bakır Aygar

8 Şubat Sal 10:08 (10 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhaba, bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

Berk Yüksel <berkyukse555@gmail.com>, 28 Oca 2022 Cum, 12:23 tarihinde şunu yazdı:

—
Arş. Gör. Bilge BAKIR AYGAR
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
Çiftlikköy Kampüsü



Öz Geçmiş

Rıza Berk YÜKSEL, 15 Ekim 1997 tarihinde Samsun'da doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimimi Samsun'da Final Okulları'nda tamamlamıştır. 2020 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi lisans eğitimimi tamamladıktan sonra 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Özel Samsun Medicana hastanesinde tamamlamıştır. Eğitim sürecimde EMDR Temel Düzey ve İleri Düzey eğitimi ve Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimlerini tamamlamıştır.

İntihal Rapor Oranı

Turnitin Originality Report

Processed on: 16-Dec-2022 08:54 EET

ID: 1982665006

Word Count: 10693

Submitted: 1

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ
By Rıza Berk Yüksel

Similarity Index	Similarity by Source
12%	Internet Sources: 12% Publications: 2% Student Papers: 3%

2% match (Internet from 01-Dec-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/9523848986.pdf>

1% match (Internet from 02-Sep-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/9457586364.pdf>

1% match (Internet from 05-Sep-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/9456054356.pdf>

1% match (Internet from 05-Oct-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/9457442360.pdf>

1% match (Internet from 19-Nov-2020)
<https://paperity.org/p/222852387/universite-ogrencilerinde-sosyal-medya-bagimligi-ve-psikolojik-septomlar-arasindaki>

1% match (Internet from 25-Aug-2022)
<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beck-depresyon-envanteri-ii-toad.pdf>

< 1% match (Internet from 03-Sep-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/9434899420.pdf>

< 1% match (Internet from 04-Oct-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/8892948100.pdf>

< 1% match (Internet from 19-Oct-2022)
<http://docs.neu.edu.tr/library/9328325277.pdf>

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.03.2022

Sayın Rıza Berk Yüksel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1247 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

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

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

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