



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YURTTA KALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK UYUM,
SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE DEPRESYON DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep GÜLER

Lefkoşa
Haziran, 2025

**YURTTA KALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK UYUM, SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE
DEPRESYON DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS
TEZİ**

2025

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YURTTA KALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK UYUM,
SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE DEPRESYON DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep GÜLER

Tez Danışmanı

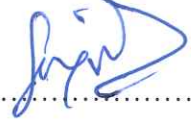
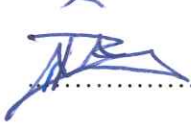
Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI

Lefkoşa

Haziran, 2025

Onay

Zeynep GÜLER tarafından hazırlanan “Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Uyum, Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 26/06/2025 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Şengül BAŞARI	
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER	
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

26./6./2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

/ 2025
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle 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.

Zeynep GÜLER

...../06/2025

Teşekkür

Yapmış olduğum bu tez çalışmam sürecinde, bilgi ve deneyimini benden eksik etmeyen, gerekli uyarıları ve önerileriyle tezimin olgunlaşmasını sağlayan değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI'ya teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bana rehberlik eden, değerli bilgilerini paylaşarak iyi bir psikolog olma yolunda bana yön veren tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini benden hiç esirgemeyen kıymetli aileme, çalışmalarımnda beni her zaman motive eden, tüm endişe ve heyecanımı paylaştığım değerli eşime teşekkür ederim.

Zeynep GÜLER

Özet

Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Uyum, Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi

GÜLER, Zeynep

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 69 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, yurttan kalan öğrencilerin psikolojik uyumu, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel yöntemlerden tarama modeli temel alınarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, KKTC ve TC sınırları içinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, 393 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Genel Psikolojik Uyum Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, depresyon ile sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum arasında pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu durum depresyon düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımının arttığını; psikolojik uyumun bozulduğunu göstermektedir. Sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum, depresyonu anlamlı şekilde pozitif yönlü yordamaktadır. Bu bulgu sosyal medya kullanımının artmasının ve psikolojik uyumun bozulmasının depresyonu arttığını göstermektedir. Çalışmada sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik uyumun aracı rolü olduğu saptanmıştır. Bu sonuç sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin psikolojik uyum aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemeye yönelik olarak psikolojik uyumu güçlendirmeyi hedefleyen programların geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik uyum, sosyal medya kullanımı, depresyon, yurt

Abstract

An Examination of Psychological Adjustment, Social Media Use, and Depression Levels Among University Students Living in Dormitories

GÜLER, Zeynep

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 69 pages

The aim of this study is to examine the relationship between psychological adjustment, social media usage, and depression levels among students residing in dormitories. The research was conducted based on a quantitative method, using the survey model. The population of the study consists of university students studying in TRNC and TC. The sample of the study was determined through a convenience sampling method, consisting of 393 individuals. The data collection tools used were the Socio-Demographic Information Form, General Psychological Adjustment Scale, Social Media Usage Scale, and Beck Depression Inventory. According to the results of the analysis, significant positive correlations were found between depression and both social media use and psychological adjustment. These findings indicate that as depression levels increase, social media use also increases, while psychological adjustment deteriorates. Furthermore, both social media use and psychological adjustment were found to significantly and positively predict depression. This suggests that increased social media use and impaired psychological adjustment contribute to higher levels of depression. The study also revealed that psychological adjustment plays a mediating role in the relationship between social media use and depression. This result indicates that the relationship between social media use and depression is shaped through the mediation of psychological adjustment. In light of these findings, it is recommended that programs aiming to strengthen psychological adjustment be developed in order to support the mental health of university students.

Keywords: psychological adjustment, social media use, depression, dormitory

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi.....	viii
Şekiller Listesi.....	viii
Kısaltmalar	ix
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	4
Alt Amaçlar.....	4
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	7
Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
Psikolojik Uyum.....	7
İnternet ve İnternet Kullanımı	9
Sosyal Medya	10
Sosyal Medya Kullanımı	11
Facebook.....	12
Instagram	12
Twitter.....	13
WhatsApp	13
YouTube	13
Sosyal Medyanın Etkileri	14
Depresyon.....	15
Depresyon Tanı Kriterleri	17
Depresyon Belirtileri	18
İlgili Araştırmalar	19
BÖLÜM III	22

Yöntem.....	22
Araştırmanın Modeli	22
Evren ve Örneklem.....	22
Verilerin Toplanması.....	23
Veri Toplama Araçları.....	24
Kişisel Bilgi Formu.....	24
Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği (BASE-6)	24
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği (SMKÖ).....	24
Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	25
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	25
Çalışma Planı.....	27
BÖLÜM IV	28
Bulgular.....	28
BÖLÜM V	35
Tartışma.....	35
BÖLÜM VI.....	40
Sonuç ve Öneriler.....	40
Sonuç	40
Öneriler.....	40
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	40
Klinik Alana Yönelik Öneriler	40
Kaynakça.....	42
Ekler	58
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu.....	58
Ek-2 Bilgilendirme Formu	59
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu	60
Ek-4 Genel Psikolojik Uyum Ölçeği.....	61
Ek-5 Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği.....	62
Ek-6 Beck Depresyon Envanteri	63
Ek-7 Ölçek İzinleri	64
Ek-8 Özgeçmiş	67
Ek-9 İntihal Rapor Oranı	68
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu.....	69

Tablolar Listesi

Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	23
Tablo 2 Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Normalligi	26
Tablo 3 Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanları.....	28
Tablo 4 Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 5 Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	29
Tablo 6 Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Daha Önce Yurtta Kalma Durumuna Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 7 Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Süresine Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 8 Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyon için Pearson Testi Bulguları.....	32

Şekiller Listesi

Şekil 1 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumu	33
Şekil 2 Katılımcıların Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumu	33
Şekil 3 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları ile ilişkisinde Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının aracı rolü	34

Kısaltmalar

ABD : Amerika Birleşik Devletleri

APA :Amerikan Psikoloji Derneği

BASE-6 :Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği

BDE :Beck Depresyon Envanteri

DSM-V :Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-Beşinci Versiyon

KKTC :Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SKMÖ :Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

SPSS :Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

TC :Türkiye Cumhuriyeti

TÜİK :Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I

Giriş

Gelişen toplumumuzda özellikle genç ve yetişkin dönemdeki bireylerde üniversiteye giden kişi sayısında ciddi bir yükseliş görülmekte olup farklı il veya ülkelerdeki üniversitelere taleplerin artması yurt, pansiyon, öğrenci evi gibi barınma ihtiyaçlarını doğurmaktadır (Temiz ve Gökçek, 2020). Üniversite yaşamına başlangıç yapan öğrenciler doğup büyüdüğü şehirlerden uzaklaşarak, ailesinden ve sevdiklerinden ayrı yeni bir şehirde hayatlarını devam ettirmeye çalışmaktadırlar (Gün ve ark., 2020). Yıldırım'ın (2014) yaptığı çalışmada yurtlarda yaşayan öğrencilerin karşılaştıkları problemler sosyal, psikolojik, eğitsel, fiziksel olarak dört ana başlıkta ele alınmış olup çevreye uyum, arkadaşlık, gürültü, temizlik, çalışma odası, havalandırma, sürekli çalışma, eksik kazanımlar, sınav stresi, aile baskısı, zaman baskısı, korku alt başlıklarında incelenmektedir. Vakitlerinin çoğunu geçirecekleri yeni yaşam sahası yurt olan öğrenciler, hem akademik anlamda hem de sosyal anlamda birçok zorlukla ve yeni sorumluluklarla yüzleşmektedirler. Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı problemlerin hayatlarının birçok alanında sorun yaşamalarına sebep olduğu bununla baş edemedikleri taktirde sorunlardan kaçış yoluna baş vurmaktadırlar (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Çağdaş toplumda iletişimi kolaylaştırmak ve bilgi aktarımını hızlandırmak adına ortaya çıkan internet şimdiki zamanda çoğu bireyin rutin yaşamının tamamlayıcı bir aracı olmuştur (Whang ve ark., 2003). İnternet kullanımının yaygınlaşması hayatın birçok kısmında kolaylaştırıcı etkileri sebebiyle yararlı olduğu gibi; ölçsüz kullanımıyla gençler arasında ciddi bir sorun oluşturmaktadır (Kılıç, 2018). İnternet, rutin hayat yoğunluğumuzu hafifletiren bir vasıta iken, hayatın gayesi olabilmektedir. İnternette fazla vakit geçirilmesi kişilerin beslenme ve uykuya dalmayla ilgili sorunlar yaşamasına sebep olabilir, beden sağlığına dair fiziksel sorunlar yaşayabilir, bireylerin yaşamlarındaki sosyal bağını tüketebilir, meslek hayatında dalgalanmalar yaşamasına sebep olabilmektedir (Chou ve ark., 2017).

Sosyal medya, günümüz küresel dünyasında önemli iletişim ağlarından biri olarak değerlendirilmektedir. İnternet erişiminin her geçen gün artış göstermesi sosyal medya platformlarına üyelik oranlarının artmasını da etkilemektedir. Bireylerin sosyal medyayı kullanım amaçları ise çeşitli farklılıklar sergilemektedir. Bazı kullanıcılar

sosyal medyayı zaman geçirmek amacıyla kullanırken, bazıları eğlenmek veya yalnızlık duygusundan uzaklaşmak için tercih etmektedir. Ayrıca, paylaşım yapmanın bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı da gözlemlenmektedir. En yaygın kullanılan sosyal medya platformları arasında ise Instagram, Facebook ve Twitter ön plana çıkmaktadır (Tektaş, 2014). Sosyal ağların, bireylerin kişisel düşüncelerini paylaşımlarına, çeşitli gruplara katılmalarına olanak tanınması ve kullanıcı etkileşimini sürekli kılması, bu platformların sosyalleşme süreçlerinde önemli bir rol üstlenmesine neden olmaktadır. Ayrıca, sundukları kolaylıklar ve işlevler açısından değerlendirildiğinde, sosyal ağların yüz yüze iletişim unsurlarını da barındırdığı ve bu nedenle yeni nesil iletişim alanları olarak nitelendirilmesinin yerinde olduğu söylenebilmektedir (Tutgun, 2015).

Sosyal medyanın çeşitli olumlu yönleri bulunmakla birlikte, yanlış ya da aşırı kullanımı durumunda bireylerin benlik algısı, kişilerarası ilişkileri ve sosyal etkileşim düzeyleri olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Longstreet ve Brooks, 2017). Sosyal medya bağımlılığının yol açtığı çeşitli sorunlar nedeniyle, bu bağımlılık türünün diğer madde bağımlılıkları kadar ciddi riskler taşıyabileceği belirlenmiş olup; depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar, iki değişken arasında pozitif yönde bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yürütülen çalışmalar, akıllı telefon ve internet bağımlılığının bireyleri toplumdan izole edebileceğini; depresyon, yalnızlık, sosyal ilişkilerde zayıflama ve yakın arkadaşlık bağlarında azalma gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Baz, 2018).

Problem Durumu

İnternet, bilgiye ulaşmada hızlı ve etkili bir araç olarak kabul edilmekte olup, faydalı kullanımının yanı sıra aşırıya kaçıldığında patolojik bir durum olarak değerlendirilebilmekte ve davranışsal bağımlılıklar arasında yer alabileceği düşünülmektedir (Ko ve ark., 2012). İnternet kullanımı kişileri asıl hayattan kopartmakta olup somut iletişimden uzaklaştırmaktadır. Kişilerin sosyal mecralarda fazla vakit geçirmeleri yalnızlığı da beraberinde getirmiştir (Özen ve Sarıcı, 2010). Bireylerin internette geçirdikleri fazla vakit sebebiyle gerçek ilişkilerine vakit ayıramadıkları, yüz yüze iletişim becerilerinin zayıflaması kişilerin yalnızlık düzeylerini arttırmış olduğu tespit edilmiştir (Chou ve Hsiao, 2000).

Günümüzde sosyal medya kullanımındaki artış, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde çeşitli olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medyanın aşırı düzeyde kullanılması ve bağımlılık boyutuna ulaşması durumunda, psikolojik semptomlarla olan etkileşimi belirgin bir şekilde artış göstermektedir (Tutgun, 2015). Ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda, sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete, somatizasyon ve obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri ile orta düzeyde bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir (Bilgin, 2018; Karadağ ve Akçınar, 2019). Sosyal medya kullanımı, depresif semptomlar ile sosyal izolasyon üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Ayrıca, önceden var olan depresyon belirtileri ve izolasyon eğilimi, sosyal medya bağımlılığının gelişimini tetikleyebilmektedir. Bununla birlikte, sosyal medyanın kötüye kullanımı ya da bağımlılık düzeyine ulaşması durumunda, bireylerde yeme bozuklukları, beden memnuniyetsizliği ve olumsuz beden algısının oluşması açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Cataldo ve ark., 2021).

Sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişki, araştırmacıların yoğun ilgisini çeken bir konu haline gelmiştir. Sosyal ağ platformlarının çeşitlenmesi ve kullanımının yaygınlaşması, bu ilişkinin daha fazla incelenmesini gerekli kılmıştır. Sosyal medyanın depresyona neden olup olmadığı ya da depresif bireylerin sosyal medyaya yönelim gösterip göstermediği ise halen tartışma konusu olarak önemini korumaktadır (Karadağ, 2022).

Yurt hayatı kişilerin konfor alanından çıktığı, yaşam standartlarının bazı noktalarda düştüğü bir yaşam alanı olup uyum sağlamanın zor olabileceği bir durumdur. Uyumu yüksek olan kişiler bu durumu hasarsız olarak atlatabileceği gibi, uyumu düşük olan kişiler fiziksel (vücut ağrıları, uykusuzluk vb.), psikolojik (depresyon, kaygı, anksiyete vb.) bazı sorunlar yaşayabilmektedir (Yıldırım, 2014). Yapılan bir araştırmada psikolojik uyum ile ilgili yaşanan sorunların kaygı, depresyon ve stresi arttırdığı, buna karşılık yaşam doyumunu azalttığı belirtilmiştir (Yıldırım ve Solmaz, 2021).

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın problem cümlesi yurtda kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumu, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır? olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada yurttan kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumu, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın araştırma soruları aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

Alt Amaçlar

1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre psikolojik uyum düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Yurttan kalan öğrencilerde psikolojik uyum, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?
3. Sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum depresyon düzeyini yordamakta mıdır?
4. Sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik uyumun aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Gelişmiş teknolojiye sahip cep telefonu, tablet, bilgisayar etkin internet alt yapısıyla bu dijital teknolojiyi gençlerin faydalanmasına sunmaktadır ve bunun neticesinde gençler vakitlerinin çoğunu dijital mecralarda geçirmekte olup sosyal çevrelerini bu dijital mecralar üzerinden oluşturmuşlardır (Döner, 2018). Son yıllarda sosyal medya, toplumsal yaşamın ayrılmaz bir unsuru haline gelmiş; bireylerin günlük yaşantılarını, iletişim tarzlarını ve psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkilemiştir (Boyd, 2014; Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal medya platformlarının geniş kitlelere ulaşması, bireylerin çeşitli psikolojik ve davranışsal etkiler deneyimlemelerine neden olmuştur (Andreassen ve ark., 2017; Primack ve ark., 2017). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının depresyon düzeylerini arttırdığı yönünde bulgular yer almaktadır (Şeker, 2020; Perlis, 2022).

Üniversite dönemi, öğrencilerin aileden ayrılarak yurttan kalmaları, yeni bir çevreye uyum sağlamaları ve gelecek kaygıları yaşamaları nedeniyle ruhsal açıdan riskli bir süreçtir (Kutlu ve ark., 1999). Bu dönemde öğrenciler, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi zorluklarla karşılaşabilmekte; bu da ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Bu ve ark., 2020). Özellikle yurttan kalan öğrenciler, sosyal bağlarını güçlendirmek ve aidiyet hissi kazanmak için sosyal medya kullanımına yönelmektedir. Ancak yapılan araştırmalar, sosyal medyanın bu bağlamda çift yönlü

bir etkisi olduğunu göstermekte olup bir yandan sosyal medya, iletişim ve sosyal destek aracı olarak işlev görürken; diğer yandan aşırı ve kontrolsüz kullanım, öğrencilerde depresyon ve anksiyete belirtilerini artırabilmektedir (Fruehwirth ve ark., 2024). İran’da yurttan kalan ve yurttan kalmayan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada yurttan kalan erkek öğrencilerin depresyon düzeyi yurttan kalmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Saraei ve Akhlaghi, 2014). Yurttan kalan öğrencilerin depresyon yaygınlığını gösteren bir diğer çalışmada yurttaki öğrencilerin %30’unun değişen düzeylerde depresyon yaşadığı tespit edilmiştir (Al Marzouqi ve ark., 2021).

Bu çalışmanın, psikolojik uyumun depresyon ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisini inceleyerek literatüre yeni ve anlamlı katkılar sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların yurttan kalan öğrencilerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yönelik müdahalelerin geliştirilmesi, psikolojik destek programlarının güçlendirilmesi ve sosyal işlevselliğin yeniden kazanılması için yapılacak çalışmalara rehberlik edeceği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın hem akademik hem de uygulama alanında önemli bir boşluğu doldurarak ilgili gruplarda gerçekleştirilecek çalışmalar ve alınacak önlemler açısından yol gösterici olması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma KKTC’de ve TC’de ikamet eden 393 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen değişkenler, bilgi toplamak amacıyla uygulanan Sosyodemografik form, Beck Depresyon Envanteri, Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada cinsiyet dağılımının orantılı olması beklenirken, kadın katılımcıların çoğunlukta olması araştırmanın bir sınırlılığıdır.

Tanımlar

Psikolojik Uyum: Psikolojik uyum, kişilerin karşılaştığı depresyon, kaygı, mutsuzluk gibi problemli durumlarla karşılaştığında ruhsal iyi oluşunu sürdürebilmesidir (Birman ve ark., 2014).

Sosyal Medya Kullanımı: Sosyal medya, bireylerin kullanım amaçları açısından çeşitlilik gösterse de çoğunlukla bilgi aktarımı, kişisel görsel içeriklerin (örneğin fotoğraf ve video) paylaşılması, güncel gelişmelerin izlenmesi ve sosyal etkileşimin sürdürülmesi gibi amaçlarla tercih edilmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020).

Depresyon: Kişinin depresif duygular yaşamasına, devamlı mutsuz, hüznü ve isteksiz hissetmesine neden olan bir duygu durum bozukluğudur (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Uyum

Uyum kavramının İngilizce karşılığı olan ‘Adjustment’ terimi, Latince kökenli ‘ad-justare’ kelimesinden türemiştir ve kişinin çevresel engeller ve gereksinimler doğrultusunda kendini dengeleme süreci olarak açıklanmaktadır (Mesidor ve Sly, 2016). Genel anlamda uyum, bireyin yeni bir ortamla bütünleşerek belirli davranış kalıplarını benimsemesi şeklinde açıklanmaktadır (Landis ve ark., 2003). Uyum süreci yalnızca bireyin yeni bir topluma adapte olmasıyla sınırlı değildir; aynı zamanda kişinin kendisiyle sağlıklı iletişim kurmasını, ilişkileri sürdürmesini ve farklı kültürlerle etkileşim sırasında karşılaşılabileceği zorluklarla başa çıkma becerisini geliştirmesini de içermektedir (Saygın ve Hasta, 2018).

Kişinin sağlıklı bir uyum süreci içinde olması, karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi, hedeflerine ulaşırken mantıklı kararlar verebilmesi ve sosyal ilişkilerini yeterli düzeyde sürdürebilmesi anlamına gelmektedir (Otálora ve Barros, 2014). Uyumun insan hayatına etkilerine bakıldığında, uyumlu kişilerin daha kazançlı çalıştıkları, bu sayede daha başarılı oldukları ve en mühimi de kendilerini huzurlu ve değerli hissetmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Öte yandan, uyumsuzluk durumunda ise birey, karşılaştığı problemlerle nasıl baş edeceğini bilmeyerek tereddüt yaşayabilmekte ve bu durum başarısızlığa ve hayal kırıklığına yol açabilmektedir (Avcı, 2006).

Psikolojik uyum, bireyin yaşadığı kişisel sıkıntı düzeyi ve günlük yaşamındaki işlevselliğin ne ölçüde sürdürülebilir olduğu ile tanımlanmaktadır (Cruz ve ark., 2020). Psikolojik uyum, bireyin kendine ve kültürel kimliğine yönelik olumlu bir algı geliştirmesi, ruh sağlığının yerinde olması ve kişisel tatmin düzeyinin yüksek olmasıyla ilişkilendirilen bir dizi içsel psikolojik durumu kapsamaktadır (Berry, 1997). Psikolojik uyum, bireyin kültürler arası geçiş sürecinde karşılaştığı yeni kültürel ortama duygusal ve zihinsel açıdan uyum sağlayarak iyi olma halini koruması olarak tanımlanmaktadır (Ward ve Kennedy, 1993). Psikolojik uyum, kişinin günlük yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilme, kaygıyı yönetebilme, depresif belirtileri kontrol edebilme ve stres faktörlerini düzenleyebilme yeteneği olarak ele alındığında, travmatik ve zorlu yaşam koşullarının bu uyum becerileri üzerinde

olumsuz ve zorlayıcı bir etkiye sahip olabileceği söylenebilmektedir (Seçer ve ark., 2020).

Psikolojik uyum üzerinde yapılan araştırmalar, bu uyumun duygu durum bozuklukları veya belirli depresyon ölçütleriyle değerlendirilebileceğini göstermektedir (Ward ve Kennedy, 1993). Karaman (2018), bireyin psikolojik uyumunun, kişilik özellikleri, yaşamına etki eden değişimler ve aldığı destekle doğrudan bağlantılı olduğunu öne sürmektedir.

Psikolojik uyum, bireyin hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle ele alınabilen bir süreç olup olumlu psikolojik uyumun en belirgin göstergeleri arasında bireyin benlik saygısının yüksek olması ve yaşamından memnuniyet duyması yer almaktadır (Wei ve ark., 2008). Diğer yandan, olumsuz psikolojik uyum; bedensel rahatsızlıklar (örneğin baş ağrısı ve uyku problemleri) ve psikiyatrik belirtiler (depresyon ve kaygı) ile ilişkilendirilmektedir (Bender ve ark., 2019). Psikolojik uyum düzeyi yüksek olan bireylerin, daha iyi işlevsellik gösterme kapasitesine sahip olduğu düşünülmektedir (Yıldırım ve Solmaz, 2021).

Psikolojik uyum, çeşitli becerilere, eğilimlere sahip olmayı ve farklı sosyal çevrelere ya da değişimlere kolayca adapte olmayı içeren önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Ployhart ve Bliese, 2006). Bireyin yaşamından memnun olması, kendine değer vermesi ve başkaları tarafından takdir edilmesi gibi olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilidir (Gülmez ve Öztürk, 2018). Bu olumlu etkileri inceleyen Zheng ve arkadaşları (2004), psikolojik uyumun göstergelerini mutluluk ve psiko-sosyal işlevsellik başlıkları altında sınıflandırmıştır. Mutluluğu etkileyen aile, kişilik, strese maruz kalma, sosyoekonomik durum gibi birçok faktör varken (Stepoe, 2019); psikolojik uyum, bireyin hem kendisiyle hem de içinde bulunduğu toplumla olan ilişkilerinde memnuniyet seviyesini artırarak mutluluk hissini güçlendirmektedir (Almahaireh ve Omar, 2021). Yapılan araştırmalara göre psikolojik uyum mutluluk seviyesini pozitif yönde etkilemektedir ve psikolojik uyumu yüksek bir bireyler, yeteneklerini sosyal ilişkilerde etkili kullanır, zorlukları aşarak daha mutlu bir yaşam sürer (Mohammadzadeh ve ark., 2018). Psikolojik uyum ve mutlulukla ilişkili olan psikosozal işlevsellik (Rohde ve ark., 2007), bireyin günlük yaşamını sürdürebilme, insanlarla uyumlu ilişkiler kurma ve toplumun beklentilerine uygun davranma becerisini ifade etmektedir (Mehta ve ark., 2014). Psikolojik uyum problemleri, bireyin duygusal zorluklarını ve bu zorlukların günlük hayatındaki etkilerini yansıtmaktadır (Cruz ve ark., 2020). Bunun neticesinde psikolojik uyumu güçlü

bireylerin günlük hayatlarında daha etkili ve dengeli hareket ettiği söylenebilmektedir (Yıldırım ve ark., 2022).

Psikolojik uyumsuzlukla bağlantılı olan durumlar kaygı, stres ve depresyondur (Erol, 2021). Depresyon, bireyin psikolojik uyumunu bozabilecek potansiyel bir risk faktörü olarak da kabul edilmektedir. Psikolojik uyum, kişinin yaşadığı duygusal sıkıntının derecesiyle ve günlük yaşamındaki işlevselliğin, ne kadar sürdürebildiğiyle yakından ilişkilidir (Cruz ve ark., 2020). Psikolojik uyumu düşük bireyler, psikososyal ve psikopatolojik sorunlarla daha fazla karşılaşabilir ve istenmeyen durumlara daha yatkın olabilmektedir (Bender ve ark., 2019; Freitas ve ark., 2013). Depresyon ise en yaygın ve en zayıflatıcı psikopatolojik sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Tavares ve Barbosa, 2018).

İnternet ve İnternet Kullanımı

İnternet kelimesi, İngilizcede ‘uluslararası ağ’ anlamına gelen ‘international network’ kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmuş olup Türk Dil Kurumu tarafından Türkçeye ‘genel ağ’ olarak aktarılmıştır (TDK, 2014). İnterneti dünyanın her yerinde bilgisayarların arasında kurulan bağlantı sonucu ortaya çıkan ve birçok kişinin eş zamanlı olarak kullanabildikleri bir haberleşme ağı olarak tanımlanabilmektedir (Yalçın, 2003).

İnternet, bilgi teknolojileri temelinde gelişen bir yapı olmakla birlikte kişilerin oluşan bilgiyi depolama, paylaşma ve anında erişme arzusuyla ortaya çıkan bu teknoloji birçok alanlarda bilgilere daha kolay, güvenli, ekonomik ve hızlı ulaşılmasını sağlamaktadır (Aydemir, 2005).

İnternet devrim niteliğinde birçok alanda yeniliklere yer açmasıyla birlikte, toplumsal yaşamda bireylerin tutum, davranış ve alışkanlıklarında derin etkiler bırakma kapasitesine sahip olup bu etkinin özellikle büyük şehirlerde aile yapıları, arkadaşlık ilişkileri, iş ilişkileri gibi alanlarda da değişikliğe sebep olduğu görülmektedir (Tarcan, 2005).

Türkiye İstatistik Kurumunun yaptığı çalışmaya göre internetin kullanım amaçları şu şekildedir (2005);

- Ağa bağlı bir bilgisayar üzerinden iletişim kurmak, konferans görüşmeleriyle bilgi alışverişi yapmak, e-posta alıp göndermek

- Bilimsel araştırmalar yapmak, eğitim ve sağlık ile ilgili konularda bilgi araştırmak
- Kamu kurum ve kuruluşlarıyla ilgili bilgilere erişmek, resmi formları indirmek, resmi başvurularda bulunmak
- Eğlence içerikli kullanımlar, oyun oynamak, müzik indirmek, film izlemek
- Gazete/ dergi okumak, televizyon izlemek, haberleri izlemek
- Bankacılık ve finansal işlemler, hisse senedi alımı, mal ve hizmet almak
- Alışveriş yapmak
- Seyahat ve konaklama ile ilgili işlemler, otobüs uçak biletlerinin satın alınması
- Eğitim faaliyetleri, ileri düzey kurslar.

İnternet başlangıçtaki amacını aşarak küresel bir bilgi ağına dönüşmüş ve her türlü bilginin erişilebilir olduğu bir platform haline gelmiştir. Kullanıcıların katkılarıyla büyüyen internet, bilgiye ulaşmada büyük bir kolaylık sağlarken çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir (Bayzan, 2011).

Sosyal Medya

Günlük yaşamda meydana gelen değişim ve gelişmeler, toplumsal yapının tamamını etkilemektedir ve bu dönüşüm, iletişim alanında da belirgin şekilde hissedilmektedir. İletişim teknolojilerindeki ilerlemeler, internetin gelişimini tetiklemiş ve yeni araçların yanı sıra yeni kavramların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Sosyal medya bu kavramlardan birisi olarak literatürde yer almaktadır. (Aydın, 2015). Sosyal medya, bireylerin zaman ve mekn sınırlaması olmaksızın kendi zgr iradeleriyle içerik paylaşımı gerçekleştirdikleri, iletişimde bulundukları, tartışma ve eleştirilerin yer aldığı bir platformdur. Bu dijital ortam, paylaşımlar ve karşılıklı etkileşimler yoluyla şekillenen bir iletişim süreci sunmakta olup kullanıcılar, sosyal medya aracılığıyla hem bireysel hem de toplumsal çevrelerini genişletme imkânı bulmaktadırlar. Ayrıca, hobi faaliyetlerinden kişisel yaşantılara, sanatsal üretimlerden mesleki faaliyetlere kadar geniş bir yelpazede içerik, sosyal medya sayesinde daha geniş kitlelere ulaşmaktadır (Bat ve Vural, 2010).

Sosyal medyanın bireylerin yaşamındaki önemi giderek artmakta olup, bu durum kullanıcı sayısındaki dikkate değer yükselişle de desteklenmektedir. Küresel lkte değerlendirildiğinde, her 10 kişiden yaklaşık 4' internet kullanıcısıdır ve bu oran, dünya nüfusundaki artışla paralel bir şekilde yükselmektedir. İnternet

erişimindeki genişleme ile sosyal medya kullanıcı sayısındaki artış arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır (Başerer, 2014). Sosyal medya kullanım süresine ilişkin yapılan araştırmalar, aşırı kullanım oranlarının gençler arasında depresyon, anksiyete, yalnızlık ve bağımlılık gibi ruhsal sorunların gelişmesine yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Geleneksel medya ile sosyal medya arasında yapılan karşılaştırmalarda, en belirgin farkın sosyal ağların çift yönlü yapısı olduğu gözlemlenmektedir. Geleneksel iletişim araçları, örneğin televizyon ve radyo, yalnızca tek yönlü iletişim imkânı sunarken, sosyal medya platformları çift yönlü etkileşim sağlayan bir yapıdadır. Bu bağlamda, geleneksel medyada içerikler tek yönlü olarak sunulurken, sosyal medyada kullanıcılar aldıkları bilgilerle ilgili anlık geri bildirimde bulunabilmektedirler. Sosyal ağların geleneksel medyaya göre sahip olduğu belirgin farklar arasında şunlar öne çıkmaktadır (Korkmaz, 2012):

- Kullanıcı dostu bir tasarıma sahip olmaları,
- Genellikle ücretsiz veya düşük maliyetli olmaları,
- Geniş bir kullanıcı kitlesine hızla ulaşma imkânı tanınmaları,
- Büyük topluluklarla etkileşimde bulunma olanağı sunmaları,
- Kullanıcıların içerikleri sürekli güncelleme yeteneğine sahip olmaları.

Sosyal Medya Kullanımı

İnternetin hangi amaçla kullanıldığı büyük önem taşır, çünkü kullanım amacı internette geçirilen süreyi doğrudan etkilemektedir (Gürçan ve Hamarta, 2013). İnternetin temel kullanım amaçları genellikle iletişim kurmak, bilgi paylaşmak ve bilgiye erişmektir (Şimşek ve Şimşek, 2015). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2016 verilerine göre, internet kullanım hedefleri arasında ilk sırayı %82,4 ile sosyal medyada profil oluşturma ve paylaşımda bulunma almakta, bunu %74,5 ile video paylaşım sitelerinde video izleme takip etmiştir. Üçüncü sırada %69,5 ile online gazete, dergi ve haber okuma yer alırken, %65,9 oranıyla sağlıkla ilgili bilgi arama dördüncü sırada gelmekte, beşinci sırada %65,5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama, altıncı sırada ise %63,7 ile internette müzik dinleme bulunmaktadır (TÜİK, 2016).

Shao (2008) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, bireylerin sosyal medya kullanımını motive eden üç temel faktör bulunmaktadır. İlk olarak, kullanıcılar sosyal

medya platformlarını, bilgi edinme ve güncel bilgilerini yenileme amacıyla kullanılmaktadırlar. İkinci olarak, eğlence arayışı ve ruhsal ihtiyaçlarını yönetme amacıyla sosyal medya etkileşimde bulunmaktadır. Son olarak, bireyler, kendilerini ifade etme ve kişisel gelişim süreçlerini desteklemek amacıyla, kendi içeriklerini üreterek sosyal medya platformlarında paylaşmaktadırlar.

Günümüzde sosyal medya ağları, yalnızca iletişim aracı olarak kullanılmakla kalmayıp, aynı zamanda arama yapma, oyun oynama ve bilgi edinme gibi farklı amaçlarla da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin bu platformlar aracılığıyla çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabildiği söylenebilmekte olup sosyal medya platformlarında aradıkları hizmetleri ve içerikleri bulan kullanıcılar, genellikle başka araçlara ihtiyaç duymamaktadırlar (Tutgun, 2015).

Sosyal medya platformlarının sürekli gelişim göstererek dinamik bir yapı sergilediği gözlemlenmektedir (Klieber, 2009). Sosyal medya platformları arasında en çok bilinenler arasında Twitter, Facebook ve Instagram yer almaktadır. Ayrıca, YouTube da video paylaşım platformu olarak önemli bir sosyal medya aracı konumundadır (Bat ve Vural, 2010). En sık kullanılan sosyal medya platformları şu şekildedir (Tektaş, 2014):

Facebook

Facebook, günümüzde en yaygın kullanılan sosyal ağ platformlarından biridir. 2004 yılında Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulan bu platform, kullanıcılar tarafından fotoğraf, düşünce, müzik ve video paylaşımının yanı sıra alışveriş yapma, oyun oynama, etkinlik düzenleme ve diğer bireylerle iletişim kurma amaçlarıyla yoğun bir şekilde tercih edilmektedir (Toprak, 2009).

Instagram

Instagram, 2010 yılında kullanıma sunulan bir sosyal medya platformudur. Bu uygulama, kullanıcıların oluşturdukları kişisel profiller aracılığıyla fotoğraf, video ve anlık görsellerini diğer kullanıcılarla paylaşımlarına olanak tanımaktadır. Ayrıca, platformda yer alan "herkese açık hesap" özelliği sayesinde, paylaşılan içerikler yalnızca arkadaş çevresiyle sınırlı kalmaksızın tüm kullanıcıların erişimine açık hâle gelebilmektedir (Çetinkaya ve Cılızoğlu, 2016). Instagram uygulamasının özellikle genç kullanıcılar tarafından tercih edilme nedenleri arasında; çok sayıda tanınmış ismin platformu aktif biçimde kullanması, yeni bir meslek alanı olarak ortaya çıkan

influencerların bu mecra üzerinden gelir elde etmeleri ve geniş kitlelerce tanınarak popülerlik kazanmaları yer almaktadır (Yıldız, 2022).

Twitter

Twitter, kullanıcılarına ilgi duydukları konulara ilişkin en güncel bilgilere anlık olarak erişim imkânı sunan eşzamanlı bir bilgi ağı olarak tanımlanmaktadır. Platformu kullanan bireyler, ilgi alanlarına yönelik güncel tartışmaları kolaylıkla takip edebilmektedir. Başlangıçta kullanıcıların anlık durum paylaşımlarına odaklanan Twitter, zamanla kullanıcı sayısındaki artışla birlikte kültürel ve ticari amaçlarla da kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye’de ise Twitter, bir sosyal ağ olarak her geçen gün daha fazla kullanıcıya ulaşmakta ve popülerliğini artırmaktadır. Günümüzde birçok ünlü isim, sivil toplum kuruluşu, şirket, siyasi parti ve devlet kurumu, kitlelere ulaşmak için etkin bir iletişim aracı olarak Twitter’ı kullanmaktadır (Menteşe, 2013).

WhatsApp

Söz konusu uygulama, Apple ve Android işletim sistemine sahip tüm mobil cihazlarda kullanılabilmekte olup; metin tabanlı mesajlaşma, görüntülü iletişim, video, fotoğraf ve ses kaydı gönderme ile grup oluşturma gibi çok yönlü iletişim özelliklerini bünyesinde barındırmaktadır (Yücekök, 2019). Bu uygulama aracılığıyla, kullanıcılar telefon rehberlerinde kayıtlı olan kişilerle gerçek zamanlı olarak karşılıklı iletişim kurabilmektedir. Ayrıca, rehberde yer alan bireyler uygulama arayüzünde otomatik olarak listelenmekte ve bu sayede iletişim süreci kolaylaştırılmaktadır (Seviniş, 2017).

YouTube

Dünyanın en büyük video paylaşım platformu olan YouTube, küresel ölçekte en yüksek görüntülenme oranlarına sahip dijital mecra konumundadır (Aslan, 2011). YouTube, sahip olduğu birçok olumlu özelliğin yanı sıra, zararlı içerik barındırma potansiyeline de sahiptir. Bazı araştırmalarda, özellikle genç bireylerin bu tür videolardan etkilenerek taklit etme eğilimi gösterebileceği ifade edilmektedir. Ayrıca, zamanla bu zararlı içeriklerin gençler tarafından olağanlaştırılabileceği ve toplumsal normların dışındaki davranışların normalleşebileceği öngörülmektedir (Ahern ve ark., 2015).

Sosyal Medyanın Etkileri

Günümüzde sosyal medya hesapları, bilgisayarlar ve mobil cihazlar aracılığıyla her yaş ve sosyal kesimden birey tarafından kolaylıkla kullanılmakta ve günlük yaşamın ayrılmaz bir unsuru haline gelmiştir. Kullanıcıların hesaplarına erişim sağlayamaması, onları güncel gelişmelerden uzak kalma ve toplumsal bağlamdan kopma hissine sürüklemektedir (Sütlüoğlu ve Dolgun, 2014). Sanal sohbet ortamları, iletişimde zorlanan kişilere yeni insanlarla tanışma ve kendilerini istedikleri gibi ifade etme imkânı sunmaktadır. İnternet, bireylere sosyal bir ortam sağlayarak grup aidiyeti hissetmelerine ve yüz yüze tanımadıkları kişilerle derin ilişkiler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Bölükbaş, 2005). Sosyal medya kullanıcıları, hesaplarını sürekli kontrol etme ve içerik paylaşma gereksinimi duymaktadır. Bireyin merkezde yer aldığı bu dijital etkileşim biçimi, zamanla bağımlılık gelişimine zemin hazırlamaktadır. Geleneksel bağımlılık türleri arasında sayılan alkol, sigara ve uyuşturucunun yanı sıra, son yıllarda sosyal medya bağımlılığı da literatürde yer edinmiştir. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, sosyal medyadan uzak kalan bireylerde de benzer yoksunluk belirtileri ve psikolojik etkiler gözlemlenmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal ağlar, bireylerin düşüncelerini tartışarak geliştirmelerine, paylaşımlar yoluyla ifade etmelerine ve fikirlerini daha geniş kitlelere ulaştırmalarına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte sosyal medya, bireylerin yaşamlarına yön veren önemli bir unsur haline gelmiştir. Özellikle evlilikle sonuçlanan tanışma süreçlerinin başlangıcında sosyal medyanın etkin bir rol oynaması, bu duruma örnek olarak gösterilebilir. İnsan yaşamında büyük önem taşıyan olaylar üzerinde sosyal medyanın etkisi, dikkate değer bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Akıncı Vural ve Bat, 2010).

Türkiye İstatistik Kurumunun (2015) açıkladığı verilere göre ülkemizde 2014 yılının son üç ayında 16-24 yaş arasındaki kişilerin en yüksek bilgisayar ve internet kullanım oranına sahip olduğu (%77), 25-34 yaş aralığındaki kişilerin de ikinci sırada (%71,70) yer aldığı aktarılmıştır. Bu bulgular internet kullanımının gençler arasında oldukça yaygın olduğunu göstermekte olup, internetin olumsuz etkilerini de güçlendirebilmektedir (Ceyhan, 2014).

Gençlik evresi, fizyolojik, psikolojik ve birçok bakımdan önemli farklılıkların yaşandığı hassas geçiş evresi olup bu dönemde gençler niyetleri, hisleri ve tavırları

üzerinde daha fazla kontrol kazanmaya başlarken, sosyal çevresinde bulunan herkesle iletişimi değişime uğramaktadır. Sosyal yetenekler çoğunlukla psikososyal etkileşim ile gerçekleşirken, internet bu etkileşimler için geniş bir ortam sunarak gençlerin psikososyal gelişimine katkı sağlayan yeni ve özgün bir araç haline gelmiştir (Durkee ve ark., 2016). Gençler, interneti en yoğun kullanan yaş grubu olarak kimlik krizi, duygusal iletişim arayışı, meslek seçimi ve kendini kanıtlama gibi süreçlerden geçerken gerginlik yaşayabilir ve bu zorlu dönemde internet onlar için önemli bir yer tutarken, internette geçirilen sürenin artması bağımlılık riskini de yükseltmektedir (Gökçearslan ve Günbatar, 2012).

Kişi yaşamı boyunca sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır (Aktürk, 2015). Sosyal destek, kişinin yaşadığı sorunlar karşısında aile, arkadaş gibi kişilerin desteği kabul edilmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Çevresi tarafından sosyal destek gören kişiler hayata daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşır, kendilerini sorunlara karşı daha güçlü hisseder ve bu sorunlarla daha rahat savaşır, ayrıca aldıkları desteğin etkisiyle çevrelerindeki insanlara yardım etmeye de daha yatkın hale gelmektedir. (Taçyıldız, 2010). Sosyal destek eksikliği yaşayan kişiler bu ihtiyacı internet ve bilgisayar oyunları ile gidermeye çalışır. İnternette geçici bir mutluluk hissetseler de, gerçek hayata döndüklerinde yeniden mutsuz hissederler ve bu durum internette geçirilen sürenin artmasına ve kişinin günlük işlevselliğini kaybetmesine yol açmaktadır (Bayraktutan, 2005).

Depresyon

Depresyon Türkçede ‘çökkünlük’ anlamına gelmekte olup, psikososyal işlevselliği ciddi şekilde etkileyen ve yaşam kalitesinde belirgin bir düşüşe neden olan yaygın ve önemli bir rahatsızlık olarak görülmektedir (Malhi ve Mann, 2018). Depresyon, şiddetli üzüntü hissiyle kendini gösteren, rutin fonksiyonların düşmesine neden olan ve çoğunlukla suçlulukla birlikte değersizlik duygularının eşlik ettiği bir duygu durum bozukluğudur (Köroğlu, 2006). İnsanların birçoğu zaman zaman üzgün veya mutsuz hissedebilir ancak bu durum depresif bir bozukluk olduğu anlamına gelmemektedir. Depresyon teşhisi konulan kişilerde bu belirtiler sürekli ve yoğun olarak görülmekte olup belirtilerin uzun süre devam etmesi ve kişinin günlük işlevselliğini olumsuz etkilemesi depresyonun en önemli noktası sayılmaktadır (Tamam ve ark., 2012). Depresyon sırasında kişi, kendisini toparladığını düşünse de

psikolojik açıdan direnç kaybı yaşayabilir ve bazı depresif hisler, sonsuza dek sürecekmiş gibi algılanan bir yenilgi hissi ya da kayıptan sonra uzun süre devam eden bir üzüntü olarak ortaya çıkabilmektedir. Genellikle bu durum, endişe, öfke ve kaygı gibi duyguların yanı sıra bireyde güvensizlik, umutsuzluk ve çaresizlik gibi hislerinin gelişmesine neden olmaktadır (Greenberg ve Watson, 2011).

Çökkünlük duygusu ve benlik saygısındaki düşüş, depresyonun esas sembollerinden olup belirtiler yaşa bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Hayattan alınan hazzın azalması, isteksizlik, geleceğe dair umutsuzluk ve geçmişle ilgili pişmanlık duyguları depresyonun diğer yaygın belirtileri olarak nitelendirilebilir ve ayrıca ölüm düşüncesi, uyku düzeninde bozulmalar, iştah değişiklikleri ve cinsel istekte azalma depresyonun fizyolojik belirtileri arasında yer almaktadır (Köroğlu, 2006). Depresyon yalnızca geçici bir üzüntü hali değil, aynı zamanda kişinin hayatında farklı olumsuz neticelere yol açabilen bir durumdur. Bu sonuçlar arasında iş ve okul performansında düşüş, aile içi anlaşmazlıklar, dikkat dağınıklığına bağlı kazalar görülebilmekte, depresyon alkol ve madde bağımlılığı riskini arttırarak kişilerin madde kullanımını arttırmaya teşvik edebilmekle birlikte en ciddi neticelerinden birisi de intihar riskinin yükselmesidir (Tan, 2013). Depresyon, belirli bir tetikleyici olmaksızın ortaya çıkabileceği gibi, stresli yaşam olayları, başka hastalıkların etkileri, alkol veya ilaç kullanımı gibi faktörler ya da doğum sonrası süreç nedeniyle de gelişebilmektedir (Köroğlu, 2006). Depresyon tedavi edilmediğinde, genel sağlık durumunda bozulmalara yol açabilir ve hatta erken ölüme sebep olabilir ancak, doğru tanı ve uygun tedavi yöntemleri sayesinde depresyondan etkilenen kişilerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi olası olmaktadır (Helvacı ve Hoccoğlu, 2016).

Depresyon, dünya genelinde yaygın olarak görülen ve birçok insanı etkileyen bir ruhsal rahatsızlıktır. Yapılan araştırmalar her beş kişiden biri yaşamının bir döneminde depresyonu deneyimlediğini göstermektedir (Cooney ve ark., 2013). Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı bilgiye göre, dünya çapında 300 milyondan fazla insan depresyonla mücadele etmekte olup, bu rakam dünya nüfusunun %4,4'üne denk gelmektedir. Depresyonun dünya çapında kadınlarda (%5,1) görülme oranı, erkeklere kıyasla (%3,6) daha yüksek olduğu bilinmektedir (WHO, 2017). Her yaş grubunda görülebilen depresyon, özellikle 25-44 yaş aralığında daha yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, depresyonun genellikle orta yaş hastalığı olarak nitelendirilebileceği söylenebilmektedir (Helvacı ve Hoccoğlu, 2016).

Dünya genelinde pek çok insanın üzerinde olumsuz etkiler bırakan depresyonun doğru şekilde anlaşılması ve tedavi edilmesi büyük öneme sahiptir çünkü bu bozukluk tedavi edilmediği sürece tekrarlama ve daha da ağırlaşma riski bulunmaktadır (Moreh ve O'Lawrence, 2016). Kişi depresyonu içinde derin bir acı veya fiziksel bir ölüm gibi hisseder, bedenini algılama biçiminde değişiklikler yaşarken hissedilen bu değişiklikler depresyonun sadece duygusal değil, aynı zamanda duyumsal bir bozukluk olarak da değerlendirilmesi gerektiğine işaret eder. Dünya, depresyondaki kişi için renksiz ve anlamsız hale gelirken ağır depresyon yaşayan bireyler artık yoğun bir acıyı bile hissedemez, çünkü duyguları körelmektedir (Greenberg ve Watson, 2011).

Depresyon Tanı Kriterleri

Depresyonun tanı süreci gözlemlenen belirtiler ve bulgular doğrultusunda gerçekleşmektedir (Türkçapar, 2019).

DSM-V'e göre Majör Depresif bozukluğu şu şekilde tanımlanmaktadır (APA, 2014):

A. En az iki hafta süresince, aşağıda belirtilen semptomlardan beş yada daha fazlasının gözlemlenmesi ve kişinin önceki işlevselliğinde belirgin bir değişiklik meydana gelmesi gerekmektedir. Bu belirtilerden en az biri (1) depresif duygudurum ya da (2) ilgi kaybı ya da zevk almama olmalıdır.

- 1) Depresif ruh hali yaşanmaktadır.
 - 2) Tüm aktivitelere karşı ilginin azalması veya bunlardan eskisi gibi zevk alamama durumu yaşanmaktadır.
 - 3) Kilo alımı yada kilo kaybı gibi beslenme düzeninde bozulmalar gerçekleşmektedir.
 - 4) Uyku problemleri yaşanmaktadır.
 - 5) Psikomotor ajitasyon veya retardasyon (hareketlerde aşırı yavaşlama veya hızlanma) yaşanmaktadır.
 - 6) Bitkin olma veya enerji eksikliği hissedilmektedir.
 - 7) Değersizlik düşünceleri, aşırı veya suçluluk hisleri yaşanmaktadır.
 - 8) Düşünme, odaklanma veya karar verme yetisinde belirgin azalma olmaktadır.
 - 9) Tekrarlayan ölüm düşünceleri ve intihar düşünceleri ve girişimi gerçekleşmektedir.
- B. Bu semptomlar kişinin günlük yaşamında belirgin sıkıntılara yol açar ve sosyal, mesleki ya da diğer işlevsellik alanlarını olumsuz etkilemektedir.

C. Belirtiler, herhangi bir madde kullanımı veya başka bir sağlık sorununun fizyolojik etkilerine bağlı değildir., bir maddenin veya başka bir sağlık durumunun fizyolojisine bağlı olmamaktadır.

D. Bu durum, başka bir ruhsal hastalıkla daha iyi açıklanamamaktadır.

E. Kişinin geçmişinde manik ya da hipomanik bir dönem bulunmamaktadır.

Depresyon Belirtileri

Depresyon yaşayan bireyler, yoğun üzüntü hissi, fiziksel görünümlerinde meydana gelen değişiklikler, sürekli uyuma isteği, sindirim sistemi rahatsızlıkları, kaygı ve endişe gibi belirtiler gösterebilmektedir. Ayrıca özgüven eksikliği ve kendini değersiz görme eğilimleri olabilir, fiziksel aktivitelerde bulunma isteğinin azalması, intihar düşünceleri, mutsuzluk ve içsel huzursuzluk gibi durumlar da cinsel dürtüler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Tarhan, 2013).

Depresyonun en yaygın ilk gözlemlenen şekli, derin bir hüznün ve çökkün ruh hali yaşanmasıdır yani kişinin kendini sürekli mutsuz, karamsar ve umutsuz hissetmesidir. Bu duygu durumu özellikle sabah saatlerinde daha yoğun şekilde hissedilirken, gün boyunca devam edip akşam saatlerinde kısmen hafifleyebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Depresyonda olan bireyler geçmişte keyif aldıkları aktivitelerden artık zevk almadıkları ve ilgi kaybı yaşamaları depresyonun temel belirtilerinden biridir ve bu belirtiler bulunmadığında depresyon teşhisi konulamamaktadır (Helvacı ve Hocaoglu, 2016). Bunun yanı sıra depresif ruh haline kaygı ve sinirlilik duyguları da eşlik edebilirken konuşma temposunun yavaşlaması, ses tonunun düşmesi, kişisel bakıma özen gösterilmemesi gibi değişimlerde gözlemlenebilmektedir. Enerji düşüklüğü, harekete geçme isteğinin azalması ve genel bir isteksizlik hali de depresyonun en belirgin özelliklerinden sayılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Depresyon hastaları sıklıkla unutkanlıktan şikayet eder. Yaşanan bu unutkanlık genellikle depresyona bağlı dikkat eksikliğinden kaynaklanır ve iyileşme arttıkça belirtiler de azalır dolayısıyla bu durumun gerçek bir hafıza problemiyle karıştırılmaması oldukça önem taşımaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Ayrıca depresyon yaşayan kişilerde görülen hayata ve dünyaya karşı olumsuz düşünceler, kişinin bilişsel çarpıtmalarıyla desteklenebilmektedir. Kişiyi intihara kadar sürükleyebilen değersizlik, suçluluk, işe yaramazlık duyguları benlik saygısı ile ilişkili olmaktadır (Helvacı ve Hocaoglu, 2016).

Depresyon görülen kişilerde iştah değişiklikleri yaygın olup, bu durum kilo kaybı veya artışına yol açabilmektedir. Ayrıca halsizlik bitkinlik ve enerji eksikliği gibi şikayetler sık görülmekte, kişileri sabah yorgun ve dinlenmemiş hissederek uyanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Depresyonun getirdiği enerji kaybı bireylerin günlük bakım alışkanlıklarını etkileyebilir, banyo yapmak veya diş fırçalamak gibi basit aktiviteleri dahi yerine getirmekte zorlanabilmektedirler (Tamam ve ark., 2012). Kişilerde erkenden uyanmak, uykuya dalmakta zorlanmak, gece boyu sık sık uyanmak gibi uyku problemleri de görülebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Depresyon yaşayan kişilerde belirgin bir yavaşlama ya da tam tersi huzursuzluk ve aşırı hareketlilik görülebilir ve hareketlerdeki bu yavaşlama kişinin yürüme veya konuşma hızındaki düşüş olarak kendini gösterir ve gençlere kıyasla yaşlılarda daha sık rastlanmaktadır. Bu kişiler sosyal hayattan uzaklaşma eğilimindeyken, bazı kişilerde yaşanan bu iç sıkıntısı yerinde duramama, elleri ovuşturma, parmaklarla oynama gibi fiziksel aktivitelerle kendini gösterebilmektedir (Tamam ve ark., 2012).

İlgili Araştırmalar

Freitas ve arkadaşları (2013) tarafından Portekiz’de gerçekleştirilen çalışmada, 13-25 yaş aralığındaki doğuştan kalp hastalığı tanısı almış ergen ve genç yetişkinlerin psikososyal uyumu ile psikiyatrik hastalıklar arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, düşük psikolojik uyum düzeyinin psikolojik rahatsızlıkların artışıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiş olup psikolojik uyumun azalmasının bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin zayıflaması ve ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkma olasılığının artması ile doğrudan bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Freitas ve ark., 2013).

Mayda ve arkadaşları (2015) tarafından Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmada, üniversite yurdunda kalan öğrencilerde internet bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, depresyona yatkınlığı yüksek olan bireylerde internet bağımlılığı oranlarının anlamlı derecede daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, depresif belirtiler gösteren öğrencilerin internet kullanımına daha fazla yönelerek, bağımlılık riskinin arttığını göstermektedir (Mayda ve ark., 2015).

Elhai ve arkadaşları (2018) tarafından ABD'deki üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada, bireylerde akıllı telefon ve sosyal medya yoksunluğunun depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenler kontrol altına alınarak, sosyal medya yoksunluğunun ruhsal sıkıntı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, sosyal medya yoksunluğunun duygu durum bozuklukları geliştirme riskini artırabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymakta ve sosyal medya erişiminin sınırlandırılmasının bazı bireylerde olumsuz ruhsal sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Elhai ve ark., 2018).

Bantjes ve Kagee (2018) tarafından Güney Afrika'da gerçekleştirilen çalışmada, HIV testi yaptırmak üzere başvuran bireylerin yaşadığı stres düzeylerinin psikolojik uyum süreçleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, test sürecinde karşılaşılan yüksek düzeyde stresin bireylerin ruh sağlığında belirgin bozulmalara yol açtığını ve bunun sonucunda psikolojik uyumun zorlaştığını ortaya koymaktadır. Bu durum, sağlık tarama süreçlerinde yaşanan psikolojik stresin bireylerin genel uyum yetenekleri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermekte ve müdahalelerin bu psikososyal stres faktörlerini hedef alması gerektiğini vurgulamaktadır (Bantjes ve Kagee, 2018).

Anlayışlı ve Bulut Serin (2019) tarafından Kuzey Kıbrıs'ta gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerde internet bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, internet bağımlılığı puanlarının artmasının Beck Depresyon Ölçeği puanlarındaki yükselişle anlamlı şekilde pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, ergenlerde internet kullanımının aşırıya kaçmasının depresif belirtilerin artmasıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019).

Bender ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen araştırma, uluslararası öğrencilerin psikolojik uyumları ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, çeşitli ülkelerden gelen üniversite öğrencilerini içeren uluslararası bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olup analiz sonuçları, sosyal desteğin psikolojik uyumu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermiştir (Bender ve ark., 2019).

Karadağ ve Gürbüz (2021) tarafından Türkiye'de yürütülen bu araştırma, COVID-19 pandemisinin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Farklı

yaş gruplarından bireyler örneklem olarak dahil edildiği çalışmada, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ölçülmüş; elde edilen bulgular, pandemi sürecinin psikolojik uyumu olumsuz etkilediğini göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların ruhsal belirtilerinde artış gözlenmiş ve bu durumun psikolojik uyumu zayıflattığı ortaya konmuştur (Karadağ ve Gürbüz, 2021).

Perlis ve arkadaşları (2021) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bu çalışmada, sosyal medya kullanımının depresyon semptomları üzerindeki etkilerini incelenmiş olup 18 yaş ve üzerindeki yetişkin bireylerle yürütülmüştür. Çalışmada katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve ruhsal sağlık durumları ölçülmüş; özellikle Snapchat, Facebook ve TikTok gibi platformların kullanım sıklığı ile depresyon semptomlarının şiddeti arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bulgular, sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerinde potansiyel olarak olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymakta ve dijital medya ortamlarında geçirilen zamanın ruhsal iyilik haliyle bağlantılı olabileceğini vurgulamaktadır (Perlis ve ark., 2021).

Tan ve Ali (2023) tarafından Malezya'da gerçekleştirilen bu araştırmada, üniversite öğrencileri arasında sosyal destek düzeyleri ile psikolojik uyum, anksiyete, stres ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Farklı fakültelerden seçilen üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmadan elde edilen bulgular, yüksek düzeyde sosyal destek alan bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha düşük olduğunu ve sosyal desteğin depresyon, stres ve anksiyete belirtilerini azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının korunmasında sosyal destek ağlarının güçlendirilmesinin önemine dikkat çekmektedir (Tan ve Ali, 2023).

Vidal ve arkadaşları (2024) tarafından Kanada'da yürütülen bu araştırmada, genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımının depresyon semptomları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma 18–29 yaş aralığındaki genç bireyler üzerinde yürütülmüş olup, sosyal medya kullanımının özellikle genç bireylerde depresyon belirtilerinin artmasıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte araştırma, bu ilişkinin bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterdiğini, yani sosyal medya kullanımının depresyon üzerindeki etkisinin kişisel özellikler, kullanım amacı ve sosyal destek düzeyleri gibi faktörlere bağlı olarak farklılaştığını da vurgulamaktadır (Vidal ve ark., 2024).

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik uyum, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da mevcut zamanda var olan bir durumu olduğu biçimiyle tanımlamayı ve betimlemeyi hedefleyen bir araştırma yöntemidir (Akdağ, 2021).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) ve Türkiye Cumhuriyeti'nde (TC) yurtta kalan üniversite öğrencileridir. Çalışmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 18 yaş ve üzerindeki 393 yurtta kalan katılımcıdan oluşmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişimi kolay bireylerden veri toplamasını sağlayan ve özellikle zaman ile kaynakların sınırlı olduğu durumlarda tercih edilen bir yöntemdir. Ancak, bu yöntemde elde edilen verilerin genellenebilirliği sınırlı olabilir (Etikan ve ark., 2016). Bu çalışmada, örneklem büyüklüğünü belirlemek için evrenin bilinmediği varsayımıyla, örneklem hesaplama formülü kullanılmıştır. %95 güven düzeyi ve %5 hata payı esas alınarak yapılan hesaplamalar sonucunda, araştırma için gerekli minimum katılımcı sayısının 384 olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılım için bireylerin yurtta kalıyor olmaları şart koşulmuştur. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Araştırmanın örneklem seçiminde yeterli düzeyde birey sayısının belirlenebilmesi adına aşağıdaki formül kullanılmıştır.

$$n = \frac{z_a^2 \cdot p \cdot q}{d^2} n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,50 \cdot 0,50}{(0,50)^2} = 384$$

Tablo 1*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	324	82,40
Erkek	69	17,60
Yaş grubu		
18-19 yaş	139	35,40
20-21 yaş	137	34,90
22-23 yaş	82	20,90
24 yaş ve üstü	35	8,90
Daha önce yurttan kalma		
Evet	301	76,60
Hayır	92	23,40
Yurttan kalma süresi		
Bir yıldan az	56	14,20
Bir yıl	112	28,50
İki yıl	84	21,40
Üç yıl	58	14,80
Dört ve üstü	83	21,10

Tablo 1.'de araştırma kapsamındaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 1.'de katılımcıların %82,40'ının kadın, %17,60'ının erkek, %35,40'ının 18-19 yaş, %34,90'ının 20-21 yaş, %20,90'ının 22-23 yaş grubunda olduğu, %76,60'ının daha önce yurttan kaldığı, %14,20'sinin bir yıldan az, %28,50'sinin bir yıl, %21,40'ının iki yıl, %14,80'inin üç yıl ve %21,10'unun dört yıl ve üstü süredir yurttan kaldığı belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

KKTC'de ve TC'de yaşayan yurttan kalan üniversite öğrencilerine kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Yapılan çalışma yurttan kalan üniversite öğrencileriyle yürütülmüş olup veriler Google Forms üzerinden sosyal medya platformları (Instagram, WhatsApp, Facebook) aracılığıyla toplanmıştır. Veri

toplama Aralık 2024 ile Mart 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ölçekler uygulanmaya başlanmadan önce katılımcılarla Aydınlatılmış Onam Formu (Ek-1) ve Bilgilendirme Formu (Ek-2) paylaşılmış olup aktarılan bilgilerin gizli tutulacağı, bilgilerin sadece bilimsel araştırma için kullanılacağı ve katılımcılara çalışmayı sürdürmek istememeleri durumunda koşulsuz çalışmadan çekilebileceklerine dair bilgiler aktarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplamak amacıyla kullanılan araçlar arasında Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği (Ek-4) Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (Ek-5) ve Beck Depresyon Envanteri (Ek-6) yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış bir sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Form, katılımcıların cinsiyet ve yaş gibi kişisel bilgilerini kapsamakta olup toplam dört sorudan oluşmaktadır. (Ek-3).

Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği (BASE-6)

Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği Cruz ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Kişinin genel psikolojik uyumunu değerlendirmek için kullanılan altı maddeden oluşan bir ölçektir. Her madde bir katılımcının bir haftasında nasıl hissettiğini ölçmektedir. Maddeler yedi puanlık aralıkta derecelendirilmektedir. Ölçüm aracının iç tutarlılık katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Yıldırım ve Solmaz (2021) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçeğin puanlaması için tüm maddelere verilen cevapları toplayarak toplam puan elde edilir. Düşük puanlar, genel psikolojik uyumun daha yüksek olduğunu gösterir. (Ek-4).

Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği (SMKÖ)

Deniz ve Ünal tarafından (2019) geliştirilmiş olan ölçek sekiz maddeyi ve iki alt boyutu içermektedir. İlk dört maddesi “Süreklilik” ve son dört maddesi de

“Yetkinlik” alt ölçekleridir. Süreklilik alt ölçeği kişinin sosyal medyada aktif ve yoğun bir etkinlik içerisinde olmasını içermektedir. Yetkinlik alt ölçeği de bireyin sosyal medyada çeşitli gündelik hayat etkinliklerini yapabilmek hususunda yeterli olma durumunu ölçmektedir. İç tutarlılık katsayıları ise süreklilik alt ölçeği için 0.72 yetkinlik alt ölçeği için de 0.734 olarak bulunmuştur. Ölçek geneli tespit edilen güvenirlik katsayısı ise 0.824’tür. Ölçeğin puanlaması için tüm maddelere verilen yanıtlar toplanarak toplam puan elde edilir. Yüksek puanlar, sosyal medya kullanım düzeyinin daha yoğun ve sıklıkla olduğunu gösterir. (Ek-5).

Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin depresyon düzeylerini, bedensel, bilişsel, duygusal ve motivasyonel belirtileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Beck ve arkadaşlarının yaptığı ilk araştırmada iç tutarlılık katsayısı 0.65, ikinci yapılan araştırmada ise iç tutarlılık katsayısının 0.67 olarak belirlenmiştir (Beck ve ark., 1961). Ölçeğin Türkiye uyarlaması Hisli tarafından (1989) yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliği ve güvenirliği kabul edilmiştir. Beck Depresyon Envanterinin maddelerinin ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla madde analizi yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada Beck Depresyon Envanterinin iç tutarlılık katsayısı 0.80 ve 0.74 olarak saptanmıştır. Envanter 21 maddeden oluşmaktadır. Yapılan bu çalışmalar sonucunda iç tutarlılık değeri 0.79, güvenirliği ise 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması için tüm maddelere verilen yanıtlar toplanarak toplam puan elde edilir. Yüksek puanlar, bireyin depresif semptomlar yaşama düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterir. (Ek-6).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada veri analizleri Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 yazılım ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği yanıtları için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiş ve alfa katsayıları Beck Depresyon Ölçeği için 0,908, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği için 0,848 ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği için 0,903 hesaplanmıştır.

Çalışmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesinde frekans analizleri, Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel

Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Tablo 2

Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Normallliği

	Kolmogorov-Smirnov				
	İst	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği	0,098	393	0,000*	1,004	1,461
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	0,051	393	0,015*	-0,072	-0,429
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	0,055	393	0,006*	-0,115	-0,799

* $p < 0,05$

Tablo 2.'de katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının normallliği için Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık değerleri kullanılmış olup, Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeğine ait çarpıklık ve basıklığın $\pm 1,5$ arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışmada parametrik testlere yer verilmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ölçek puanları karşılaştırılırken t testi ve ANOVA uygulanmış, ileri analizler için Tukey testi yapılmıştır. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmıştır. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları ile ilişkisinde Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının aracı rolü yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmiştir.

Çalışma Planı

Kullanılan ölçekler için gerekli etik ve kullanım izinleri, araştırmanın başlangıcında ilgili kişilerden alınmıştır.	Mart, 2024
İkinci aşama olarak, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Daire Başkanlığı'ndan 1826 proje numaralı gerekli onay alınmıştır.	Eylül, 2024
Üçüncü aşamada, Google Forms platformu kullanılarak ölçekler, kişisel bilgi formu ile katılımcı bilgilendirme ve onam formları çevrimiçi olarak hazırlanmış; ardından veri toplama sürecine başlanmıştır.	Aralık 2024- Mart 2025
Araştırmanın temellerini oluşturmak amacıyla konuyla ilişkili kavramlar ve mevcut literatür taranarak değerlendirilmiştir.	Ocak-Mart 2025
Araştırma kapsamında örneklemde elde edilen veriler analiz edildikten sonra, sonuçlar mevcut literatürle karşılaştırılarak yorumlanmış ve çalışmaya yönelik öneriler geliştirilmiştir.	Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3

Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Beck Depresyon Ölçeği	393	15,13	10,41	0	63
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	393	25,26	7,07	8	40
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	393	24,10	9,34	6	42

Tablo 3.'te çalışmadaki katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanları gösterilmiştir.

Tablo 3.'te katılımcıların Beck Depresyon Ölçeğinden $15,13 \pm 10,41$ puan, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeğinden $25,26 \pm 7,07$ puan ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeğinden ortalama $24,10 \pm 9,34$ puan almıştır.

Tablo 4

Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Beck Depresyon Ölçeği	Kadın	324	14,85	9,96	-0,930	0,353
	Erkek	69	16,10	11,05		
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	Kadın	324	25,48	7,07	1,313	0,190
	Erkek	69	24,25	7,02		
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	Kadın	324	24,59	9,23	2,243	0,025
	Erkek	69	21,83	9,57		

Tablo 4.'te çalışma kapsamındaki katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında uygulanan t testi bulguların değinilmiştir.

Tablo 4.'e göre katılımcıların cinsiyetine göre Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 5

Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Beck Depresyon Ölçeği	18-19 yaş	139	16,13	10,08	0	53	1,128	0,338
	20-21 yaş	137	14,96	10,58	0	53		
	22-23 yaş	82	14,33	10,54	0	53		
	24 yaş ve üstü	35	13,03	7,37	0	32		
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	18-19 yaş	139	25,89	6,73	11	40	0,93	0,426
	20-21 yaş	137	24,80	7,24	8	40		
	22-23 yaş	82	25,48	7,03	9	40		
	24 yaş ve üstü	35	24,06	7,81	8	36		
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	18-19 yaş	139	24,57	9,09	6	42	0,337	0,799
	20-21 yaş	137	24,23	9,26	6	42		
	22-23 yaş	82	23,44	9,96	6	42		
	24 yaş ve üstü	35	23,34	9,42	6	42		

Tablo 5.'te katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının yaş grubuna göre karşılaştırılmasında uygulanan ANOVA bulgularına değinilmiştir.

Tablo 5.'e göre katılımcıların yaş grubuna göre Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 6

Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Daha Önce Yurtta Kalma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Daha önce yurtta kalma	n	$\bar{x}$	s	t	p
Beck Depresyon Ölçeği	Evet	301	14,86	10,24	-0,723	0,470
	Hayır	92	15,74	9,91		
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	Evet	301	25,21	7,20	-0,238	0,812
	Hayır	92	25,41	6,67		
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	Evet	301	24,32	9,37	0,824	0,411
	Hayır	92	23,40	9,24		

Tablo 6.'de katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının daha önce yurtta kalma durumuna göre karşılaştırılmasında uygulanmış olan t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde, çalışmadaki katılımcıların daha önce yurtta kalma durumuna göre Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7

Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Süresine Göre Karşılaştırılması

	Yurtta kalma süresi	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Beck Depresyon Ölçeği	Bir yıldan az	56	16,91	10,35	0	53	1,383	0,239
	Bir yıl	112	14,45	9,30	0	38		
	İki yıl	84	13,98	9,22	0	41		
	Üç yıl	58	16,88	12,60	0	53		
	Dört ve üstü	83	14,51	10,05	0	53		
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	Bir yıldan az	56	26,34	6,21	15	40	1,337	0,256
	Bir yıl	112	25,19	7,18	11	40		
	İki yıl	84	24,61	7,44	8	40		
	Üç yıl	58	26,57	6,93	9	40		
	Dört ve üstü	83	24,37	7,10	8	40		
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	Bir yıldan az	56	23,54	9,45	6	42	2,156	0,073
	Bir yıl	112	23,54	8,88	6	42		
	İki yıl	84	23,13	9,57	6	42		
	Üç yıl	58	27,34	9,04	6	42		
	Dört ve üstü	83	23,96	9,58	6	42		

Tablo 7.'de çalışmaya dahil olan katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının yurtta kalma süresine göre karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA bulgularına değinilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, katılımcıların yurtta kalma süresine göre Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 8

Katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyon için Pearson Testi Bulguları

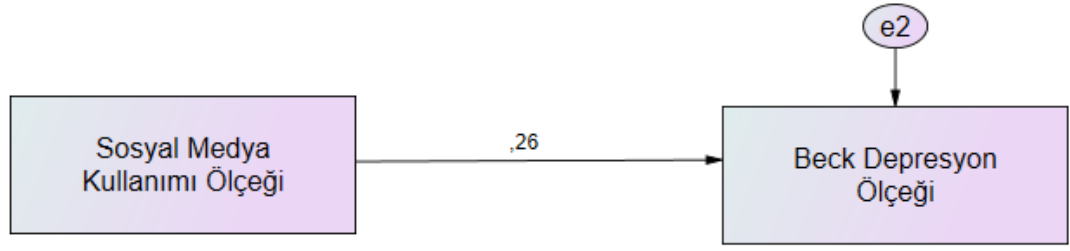
		Beck Depresyon Ölçeği	Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	Genel Psikolojik Uyum Ölçeği
Beck Depresyon Ölçeği	r			
	p			
	N	393		
Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	r	0,265	1	
	p	0,000*		
	N	393	393	393
Genel Psikolojik Uyum Ölçeği	r	0,672	0,366	1
	p	0,000*	0,000*	
	N	393	393	393

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de çalışma kapsamındaki katılımcıların Beck Depresyon, Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için uygulanan Pearson testi bulgularına değinilmiştir.

Tablo 8.'e göre çalışmadaki katılımcıların Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Sosyal Medya Kullanımı ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar gözlenmiştir ($p < 0,05$).

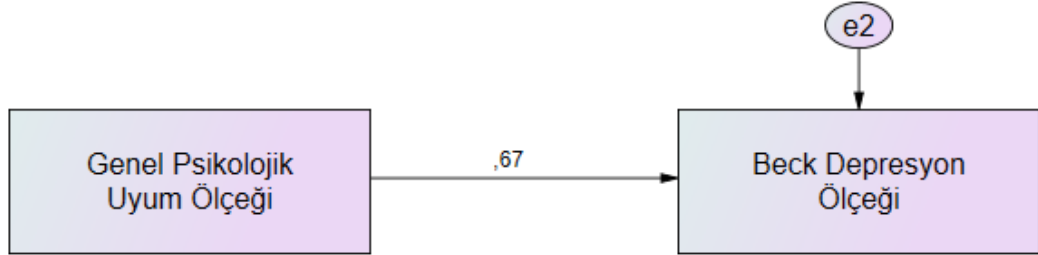
Çalışma kapsamına alınan katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanları ile Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar gözlenmiştir ($p < 0,05$).



Şekil 1 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumu

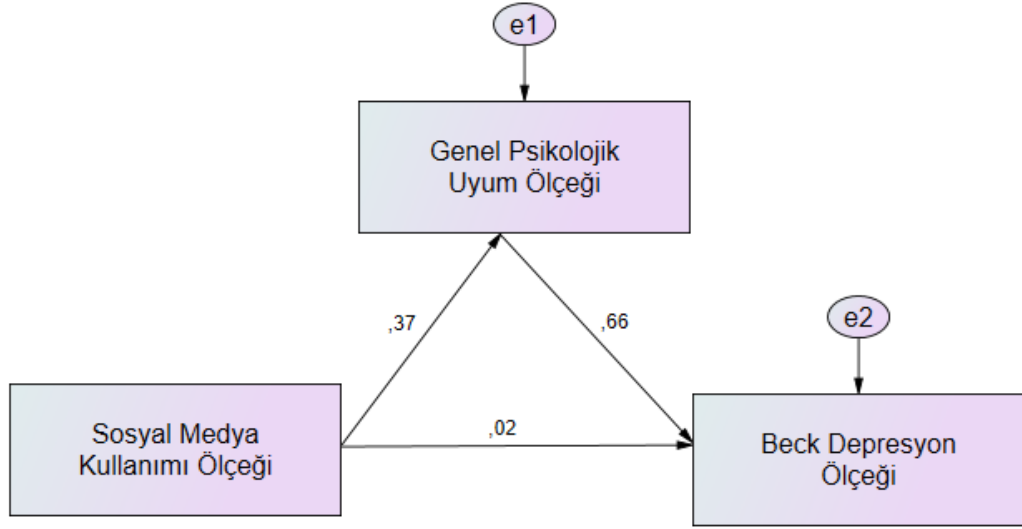
Şekil 1.'de katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği yapısal eşitlik modellemesi bulgularına değinilmiştir.

Şekil 1. incelendiğinde, çalışmadaki katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,26;p<0,05$).



Şekil 2 Katılımcıların Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumu

Şekil 2.'de katılımcıların Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği yapısal eşitlik modellemesi bulgularına değilmiş olup, Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,67;p<0,05$).



Şekil 3 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları ile ilişkisinde Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının aracı rolü

Şekil 3.'te çalışmada yer alan katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları ile ilişkisinde Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının aracı rolü için yapısal eşitlik modellemesi sonuçları verilmiştir.

Şekil 3.'e göre katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,37$). Çalışmadaki katılımcıların Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,66; p<0,05$). Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($\beta=0,02; p>0,05$). Bu bağlamda modele katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanları beraber dahil olduğunda, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcılığının ortadan kalktığında dolayı, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları ile ilişkisinde Genel Psikolojik Uyum Ölçeği puanlarının aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde, literatürden elde edilen bulgular doğrultusunda yurttan kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik uyum, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyleri tartışılmıştır.

Araştırma bulguları cinsiyete göre depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu yurttan kalan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeylerinin benzer düzeyde olduğunu göstermektedir. Sincar ve arkadaşlarının 2020 senesinde yaptığı çalışmada cinsiyet ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamamıştır. Benzer konuyu ele alan Deveci ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı çalışmaya göre cinsiyet depresyon ölçeği puanını etkilememektedir. Bu bulgular yapılan araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Araştırma kapsamında cinsiyete göre psikolojik uyum puanı arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Psikolojik uyum bireylerin stresli durumlarla baş edebilme, zorluklara karşı dayanıklılık gösterme ve olumsuz yaşam koşullarına uyum sağlayarak olumlu tepkiler verebilme yeteneğini tanımlamaktadır (Bonanno, 2004). Literatürde psikolojik uyumun bireyin kişilik özellikleriyle ve aldığı destekle doğrudan ilişkili olduğu aktarılırken cinsiyet ile ilişkisinden bahsedilmemektedir.

Araştırmanın bir başka sonucu yaş grubuna göre depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgu bize kişilerin depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeylerinin yaş aralıklarına göre değişmediğini göstermektedir. Bu bulgu, genç yetişkinleri de kapsayan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Örneğin Bányai ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada, yaşın problemli sosyal medya kullanımı ile depresyon ve anksiyete ilişkisi üzerindeki etkisi önemli bulunmamıştır. Araştırmanın literatüründe depresyon ve psikolojik uyuma dair bulguya ters düşen bir durum yokken, sosyal medya kullanımıyla ilgili farklı neticeler söz konusu olmaktadır. Topal ve arkadaşlarının (2024) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenler açısından incelendiği çalışmada 19 yaş altı ve 25 yaş üstü öğrencilerde problemli kullanımın daha yaygın

olduğu ortaya konmaktadır. Elde edilen bu bulgu yapılan araştırmayla uyusmamaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, yurttan kalan üniversite öğrencilerinin daha önce yurttan kalma durumlarının depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, yurttan kalma deneyimine veya süresine göre bireylerin depresyon düzeyi, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyumları arasında farklılık olmadığı göstermektedir. Bu bulgu, Temiz ve Gökçek (2020) tarafından yapılan çalışmada yurttan kalan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin ve baş etme stillerinin yurttan kalmayan öğrencilerle benzerlik gösterdiği bulgusuyla örtüşmektedir. Ayrıca, Curtin Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir araştırma, sosyal medya kullanım süresi ile depresyon ve stres arasında doğrudan bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur (Gazete Pencere, 2024). Söz konusu bulgu, bireylerin psikososyal durumlarını etkileyen faktörlerin yalnızca barınma koşullarına indirgenemeyeceğini, daha çok çok boyutlu değişkenlerin bir arada değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucu, yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yurttan kalma süresine göre depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, yurttan yaşam süresinin başlı başına bir risk ya da koruyucu faktör olmayabileceğini göstermektedir. Ancak bu bulgu, farklı değişkenlerin (örneğin sosyal destek, kişilik özellikleri, yaşam olayları vb.) etkisini kapsamamaktadır. Araştırma kapsamında, yurttan kalma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmamakla birlikte, üç yıl kalan bireylerin psikolojik uyum puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik uyum puanının yüksek olması genel psikolojik uyumun diğer yıllara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, uzun süre yurttan kalmanın bireylerin psikolojik uyumlarını olumsuz yönde etkilediğini, daha fazla psikolojik sorun veya uyum güçlüğü yaşayabileceğini aktarmaktadır. Öte yandan, BMC Public Health'te yayımlanan bir çalışmada, yurt ortamlarındaki sosyal izolasyon, yalnızlık ve aidiyet eksikliğinin psikolojik uyumu zayıflattığı ortaya konmuştur (Smith ve ark., 2021). Bu, yerleşme süreci ve çevresel koşulların önemli olduğunu göstermektedir. Pandemi sürecinde uygulanan uzunca karantinalarla yapılan araştırmalar ise, uzun süreli yurt izolasyonunun depresyon ve anksiyetenin artmasına neden olduğunu raporlamıştır (Zhao ve ark., 2023). Bu sonuçlar, üç yıl gibi uzun bir sürenin doğrudan değil; ortamın

stresi, izolasyon süresi ve sosyal destek eksikliği gibi etkenlerle birleştğinde psikolojik uyum üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini desteklemektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, yurttan kalan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça sosyal medya kullanım düzeylerinin arttığını ve genel psikolojik uyumlarının düştüğünü göstermektedir. Bu bulgu doğrultusunda yurttan kalan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ile sosyal medya kullanımı düzeylerinin arttığı, genel psikolojik uyumlarının ise bozulduğu söylenebilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen farklı araştırmalar bulunmaktadır. Roberson'un (2021) sosyal medya kullanımının depresyon semptomlarıyla ilişkisini incelediği çalışmada sosyal medya kullanımının depresyon belirtilerinin artışıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Tuncer ve Atalay'ın (2021) depresyon ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça psikolojik uyumlarının düştüğü görülmektedir. Benzer sonuca ulaşan Sarı ve Yılmaz'ın 2020 senesinde psikolojik uyum ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada depresyon düzeyi ile psikolojik uyum arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada sosyal medya kullanımı ile genel psikolojik uyum arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgu, yurttan kalan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı arttıkça psikolojik uyum düzeyinin bozulduğunu göstermektedir. Kross ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı araştırma bu bulguyu destekler niteliktedir. Sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerinin incelendiği bu çalışmada, sosyal medya kullanımının gerçek sosyal bağlantılar yerine sanal bağlantılara odaklanarak psikolojik uyumu olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir. Bu doğrultuda, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından gerçekleştirilen Türkiye örneklemleri çalışması da sosyal medya yoğun kullanımının yalnızlık, anksiyete ve düşük psikolojik uyumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında Bányai ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya kullanım düzeyindeki artışın depresyon ve psikolojik uyum bozukluklarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, bu etkinin genç yetişkin örnekleminde genel tutarlılık gösterdiğini bildirmektedir.

Araştırma bulgusunda, sosyal medya kullanımı depresyonu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yurttan kalan üniversite öğrencilerinin

sosyal medya kullanımının depresyon geliştirme açısından olumsuz bir etken olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, yurtda kalan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı arttığı zaman depresyon yaşama olasılığı da artmaktadır. Literatürde elde edilen bu bulguyu destekleyen birçok araştırma yer almaktadır. Sosyal medya kullanımının gençlerde depresyon düzeyleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmada yüksek sosyal medya kullanımının daha yüksek depresyon seviyeleriyle ilişkili olduğunu tespit edilmiştir (Primack ve ark., 2017). Benzer bir konunun incelendiği bir diğer çalışmada sosyal medya kullanımı arttıkça depresyonun da arttığı ve bu durumun özellikle genç yetişkinler arasında ve ergenlerde daha belirgin olduğu aktarılmaktadır (Woods ve Scoot, 2016). Benzer sonuç, Lin ve arkadaşlarının (2016) ergenlikte sosyal medya kullanımı, kötü uyku ve depresyon ile ilişkisini incelediği çalışmada da görülmektedir.

Araştırmanın bir başka bulgusunda psikolojik uyumun depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu durum, yurtda kalan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik uyumlarının bozulduğu durumda depresyon düzeylerinin arttığını göstermektedir. Tespit edilen bu bulgu, literatürdeki farklı çalışmalarda benzer sonucu vermektedir. Psikolojik uyum ve depresyon konusunu inceleyen Bélanger ve arkadaşları (2018) psikolojik uyum düzeylerinin düşük olduğu bireylerde depresyon belirtilerinin arttığını tespit etmiştir. Yaşlı bireylerde psikolojik uyum ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, uyum eksikliklerinin depresyon riskini artırdığı ve daha düşük yaşam kalitesine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Jeste ve ark., 2017).

Araştırmanın bir başka bulgusunda, sosyal medya kullanımının psikolojik uyumu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yurtda kalan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının psikolojik uyumu bozan olumsuz bir etken olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bulgusuna benzer farklı sonuçlar literatürde yer almaktadır. Lin ve arkadaşları (2016) sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ve bu tür durumların psikolojik uyumu olumsuz yönde etkileyebileceğini tespit etmiştir. Araştırmaya göre, sosyal medya, bireylerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamalarına yol açmakta ve bu da psikolojik uyum eksikliklerine neden olmaktadır. Bir başka çalışma, sosyal medya kullanımının psikolojik uyum üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Kross ve ark., 2013). Twenge ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışma gençlerin sosyal medya kullanımındaki artışla

birlikte depresyon, yalnızlık ve psikolojik uyum sorunlarının arttığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise, yurttan kalan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide genel psikolojik uyumun aracı rolü olduğu saptanmıştır. Bu bulgu psikolojik uyumun sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiye katkı koyan bir etken olduğunu düşündürmektedir. Sosyal medya kullanımını ve depresyonu çok boyutlu olarak ele alan bir diğer çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir. Frison ve Eggermont'un (2017) çalışması, sosyal medya kullanımının ergenlerde depresif belirtiler üzerindeki etkisini incelemiş olup araştırmada, sosyal medya kullanım sıklığının doğrudan depresyonla ilişkili olmadığını; ancak sosyal karşılaştırma ve olumsuz geribildirim gibi faktörlerin aracı rol oynayarak bu ilişkiyi etkilediği görülmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada sosyal medya ile depresyon arasındaki ilişkinin doğrudan olmadığını; bireysel farklılıklar, psikolojik dayanıklılık ve öz düzenleme becerileri gibi aracı değişkenlerin bu ilişkiyi şekillendirdiği tespit edilmiştir (Odgers ve Jensen, 2020).

Yapılan bu çalışmalar sosyal medya kullanımının kişilerin psikolojik süreçlerini etkileyerek ruh sağlığı üzerinde detaylı etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırma ayrıca önem kazanmış olup psikolojik uyum gibi değişkenlerin bu ilişkide kritik bir aracı rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma sonuçları, depresyon, sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, daha önce yurttan kalma durumu ve yurttan kalma süresi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, söz konusu değişkenlerin bu üç temel değişken üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

Depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, depresyon ile genel psikolojik uyum arasında negatif yönde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir.

Sosyal medya kullanımı depresyonu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Genel psikolojik uyum depresyonu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Araştırmanın en önemli sonucu ise, sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide genel psikolojik uyumun aracı rolü olduğu bulgusudur.

Araştırma, sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin yüzeydeki ilişkilerle sınırlı kalmadığını, bu ilişkinin bireyin psikolojik uyum süreci üzerinden dolaylı olarak da rol oynadığını göstermektedir.

Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının olası olumsuz etkilerini azaltmak için bireylerin psikolojik uyum düzeylerinin desteklenmesi ve bu alana yönelik müdahalelerin planlanması önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada psikolojik uyum, sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyleri incelenmiş olup, özellikle psikolojik uyumun aracı rolü ön plana çıkmaktadır. Psikolojik uyumun yalnızca depresyon üzerinde değil, kaygı, stres, yaşam doyumu gibi farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisini anlamak adına çok değişkenli araştırmalara ihtiyaç vardır.

Yaş, cinsiyet, yurttan kalma süresi gibi değişkenlerin etkisinin sınırlı bulunduğu bu araştırmanın bulguları, farklı örneklemelerle yeniden test edilerek karşılaştırmalı çalışmalara zemin oluşturmaktadır.

Bireylerin sosyal medya kullanımına dair öznel deneyimlerini ve uyum süreçlerini anlamaya yönelik derinlemesine görüşmelerin yer aldığı nitel çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Klinik Alana Yönelik Öneriler

Araştırma sonucunda, sosyal medya kullanımı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide, psikolojik uyumun aracı rolü olduğu görülmektedir. Bu bulgu, özellikle sosyal medya kullanım alışkanlıkları yüksek olan bireylerde psikolojik uyum becerilerinin geliştirilmesinin depresif belirtileri azaltmada önemli bir koruyucu faktör olabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda klinisyenler, bireylerin psikolojik uyum kapasitelerini güçlendirmeyi hedefleyen müdahalelere öncelik vermelidir.

Yurtta uzun süre kalan öğrencilerde psikolojik uyum düzeyinin düşük olabileceği bulgusu doğrultusunda, özellikle bu gruba yönelik düşük eşikli, erişilebilir ve sürdürülebilir psikolojik destek modelleri tasarlanmalıdır. Yurt ortamlarının sosyal etkileşimi destekleyecek şekilde düzenlenmeli, psikolojik danışmanlık hizmetleri erişilebilir kılınmalı ve yurt personeline psikolojik destek konusunda eğitimler verilmelidir. Ayrıca, yaşam alanlarının fiziksel koşullarının iyileştirilmesi ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre düzenli geri bildirim mekanizmalarının kurulması, öğrencilerin psikolojik uyumunun artmasına fayda sağlayacaktır.

Üniversite bünyesindeki psikolojik danışma merkezlerinde dijital yaşam farkındalığını artırmayı hedefleyen seminerler, psikolojik uyumu destekleyici grup çalışmaları ve bireysel rehberlik uygulamaları gerçekleştirilmelidir.

Sosyal medya kullanımının depresyon semptomlarıyla ilişkili olduğu bulgusu doğrultusunda, sosyal medya kullanım düzeyi yüksek bireyler için erken değerlendirme ve yönlendirme sistemleri oluşturulması önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Ahern, N. R., Sauer, P., and Thacker, P. (2015). Risky behaviors and social networking sites: how is YouTube influencing our youth?. *Journal Of Psychosocial Nursing And Mental Health Services*, 53(10), 25-29.
- Akdağ, M. (2021). *Toplanan veri çeşidine göre araştırma türleri* [Ders notu]. İnönü Üniversitesi.
- Akıncı Vural, Z. B., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 5(20), 3348–3382.
- Aktürk, O. (2015). Analysis of cyberbullying sensitivity levels of high school students and their perceived social support levels. *Interactive Technology and Smart Education*, 12(1), 44-61.
- Al Marzouqi, A., Almazrouei, S., Alabdouli, N., Alhashmi, N., & Alnuaimi, A. (2021). *Prevalence of depression, anxiety, and stress among undergraduate students in the Middle East: A cross-sectional survey in United Arab Emirates*.
- Almahaireh, A. S. F., Omar, R. A. I. (2021). Happiness and its relationship to psychosocial adjustment among teenagers in the protection and care houses in Amman. *Psychology And Education*, 58(1), 5656-5669.
- Altuk, B. (2011). *Yaşlılıkta bilişsel işlevler, Empatik Eğilimler ve Depresyon Belirtileri* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- American Psychiatric Association. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayısal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5): Tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Anlayışlı, C., & Bulut Serin, N. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve depresyon*. Dorlion Yayınları.
- Aslan, P. (2011). Halkla ilişkilerde yeni eğilimler: Sosyal medya. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 39-63.
- Aydemir, C. (2005). Elektronik ticaret, A. Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s.146-159). Ankara. Anı Yayıncılık.
- Aydın, A. F. (2015). Kurumsal İtibar Açısından Sosyal Medyaya İlişkin Bir Değerlendirme. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 1(9), 1-15.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29(29), 209-234.
- Başerer, Z. (2014). *Öğrencilerin interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumlarına göre iletişim becerileri ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bat, M., & Vural, B. A. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi*, 20(5), 3348-3382.
- Bantjes, J., & Kagee, A. (2018). Common mental disorders and psychological adjustment among individuals seeking HIV testing: a study protocol to explore

implications for mental health care systems. *International Journal of Mental Health Systems*, 12, 1-10.

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, Á., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450.

Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayzan, Ş. (2011). *Dünyada internetin güvenli kullanımına yönelik uygulama örnekleri ve Türkiye'de bilinçlendirme faaliyetlerinin incelenmesi ve Türkiye için öneriler*. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu.

Bayzan, Ş. (2013). İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı. In M. Kalkan & C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* (s. 259-278). Anı Yayıncılık.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(9), 276-295.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.

Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847.

Bélangier, C., Durand, S. H., & Gilbert, L. (2018). Psychological adjustment and depression: The role of emotional and psychological well-being. *Journal of Mental Health Research*, 25(4), 523-532.

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-68.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Birman, D., Simon, C. D., Chan, W. Y., & Tran, N. (2014). A life domains perspective on acculturation and psychological adjustment: A study of refugees from the former Soviet Union. *American Journal of Community Psychology*, 53, 60-72.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Bölükbaş, K. (2005). İnternet Kafeler. A. Tarcan (Ed), *İnternet ve Toplum* (s.10-37). Anı Yayıncılık.
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Loneliness during strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 United Kingdom adults. *Social Science & Medicine*, 265, 113521.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (2), 234-242.
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 508595.
- Ceyhan, E. (2014). İleri ergenlik yıllarında internette kimlik denemeleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(174), 249-258.

- Chambers, S. K., Ng, S. K., Baade, P., Aitken, J. F., Hyde, M. K., Wittert, G., & others. (2017). Trajectories of quality of life, life satisfaction, and psychological adjustment after prostate cancer. *Psycho-oncology*, 26(10), 1576-1585.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... & Mead, G. E. (2013). Exercise for depression: Some benefits but better trials are needed. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).
- Cruz, R. A., Peterson, A. P., Fagan, C., Black, W., & Cooper, L. (2020). Evaluation of the Brief Adjustment Scale-6 (BASE-6): A measure of general psychological adjustment for measurement-based care. *Psychological Services*, 17(3), 332.
- Çakır, Y., & Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek: çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi* 5(1): 15-24.
- Çetinkaya, A. ve Cılızoğlu, G.Y. (2016). Sivil Toplum Örgütlerinin Instagram Kullanımı. *Asos Journal*, Cilt:4/27, 161-181.
- Deniz, L. & Ünal, A.T. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057.
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., & Açık., Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102.
- Döner, M. (2018). Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yülsek

Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., ... & Wasserman, D. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 294. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030294>.

Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety, and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>

Erol, S. (2021). *Çocuk ve ergenlerde okul reddi ile kişilik yapısı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.

Freitas, I. R., Castro, M., Sarmiento, S. L., Moura, C., Viana, V., Areias, J. C., & Areias, M. E. G. (2013). A cohort study on psychosocial adjustment and psychopathology in adolescents and young adults with congenital heart disease. *BMJ Open*, 3(1), e001138. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-001138>

Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>.

- Fruehwirth, J. C., Huang, L., Tompson, C. E., & Perreira, K. M. (2024). *The effect of social media use on mental health of college students during the pandemic*. *Health Economics*, 33(6), 1215–1230.
- Gazete Pencere. (2024, Şubat 22). Araştırma: Sosyal medya kullanım süresi depresyon ve stresle ilişkili değil. *Gazete Pencere*.
- Gökçearsan, Ş., & Günbatar, M.S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Greenberg, L.S., & Watson, J.C. (2011). *Depresyonun duyu odaklı terapisi*. (M. F. Aydın & N. Lüleci, Çev.; T. Özakaş, Ed., 1.baskı). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Gün, S., Türkmen, O. O., & Yalcin, S. (2020). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin duyu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.
- Gürçan, N., & Hamarta, E. (2013). *Problemlili internet kullanımı ve uyum. İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gülmez, S. C., & Öztürk, A. (2018). Göç yaşantısı çerçevesinde çocukta psiko-sosyal uyum süreci üzerine bir inceleme. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(42), 449- 481.
- Helvacı Ç., F. & Hocaoglu, Ç. (2016). Major depresiz bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Hisli, N. (1988), Beck depresyon envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-1126.

- Jeste, D. V., Palmer, B. W., & Meeks, T. W. (2017). Psychological adjustment and depression among elderly individuals: The impact of life satisfaction and quality of life. *Journal of Aging and Mental Health*, 21(5), 381-389.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karadağ, H. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Arşivi. <https://acikerisimarsivi.gelisim.edu.tr/handle/11363/3864>.
- Karadağ, T., & Gürbüz, B. (2021). *COVID-19 pandemisi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin psikolojik uyum üzerindeki etkileri*. *Journal of Mental Health*, 53(6), 1435-1449.
- Karaman, S. Y. (2018). *Sosyo-kültürel adaptasyon sürecinde yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kültürlerarası iletişim duyarlılığı* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kılıç, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Klieber, P. (2009). *Document classification through data mining social media networks* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Stetson University.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.

- Korkmaz, A. (2012). Arap Baharı sürecinde internet ve sosyal medyanın rolü. *International Symposium On Language And Communication Research Trends and Challenges (ISLC)*, 2147-2153.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kraut, R., Patterson, M., Landmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kutlu, Y., Buzlu, S., Bilgin, H., & Pektekin, Ç. (1999). Yurtlarda yaşayan üniversite öğrencilerinde depresyon, umutsuzluk durumu ve başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. *Hemşirelik Bülteni*, 12(45).
- Landis, D., Bennett, J. M., & Bennett, M. J. (2003). *Handbook of intercultural training* (3rd ed.). Sage Publications.
- Lin, L., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Colditz, J. B., & Miller, E. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 324-331.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.

- Malhi, G. S., & Mann, J. J. (2018). Depression. *The Lancet*, 392(10161), 2299–2312.
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Dağlı, S., Gerçek, G., Teker, N., Tiryaki, S., Toygar, G., Türkaslan, M., Ulu, A. M., Usturalı, E., Yamansavcı, E., Yardımcı, N., & Önder, A. D. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1), 6–14.
- Menteşe, M. (2013). *Sosyal medya ortam ve araçlarının eğitimde kullanımına ilişkin okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin görüşleri* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262-282.
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Kadir Shahar, H., & Ismail, S. (2018). Emotional health and self-esteem among adolescents in Malaysian orphanages. *Community mental health journal*, 54, 117-125.
- Moreh, S. & O'Lawrence, H. (2016). Common risk factors associated with adolescent and young adult depression. *Journal of Health and Human Services Administration*, 39(2), 283–310.
- Murat, Y., & Fatma, S. (2021). Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının test edilmesi ve ruh sağlığı ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(1), 231-245.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- Otálora, A. R., & Barros, A. S. S. (2014). Psychological well-being (PWB) and personal problems (PP) in university students: A descriptive study in distance

learning context, preliminary results. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 427–433.

Özen, Ü., & Korukçu Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/30287>.

Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2016), *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (14. Baskı). Nobel Tıp.

Perlis, R. H. (2022). Social media use and adult depression. *Harvard Magazine*. <https://www.harvardmagazine.com/2022/02/right-now-social-media-adult-depression>.

Perlis, R. H., Green, J., Santillana, M., Nock, M. K., Kessler, R. C., & Zaslavsky, A. M. (2021). Association between social media use and self-reported symptoms of depression in US adults. *JAMA Network Open*, 4(11), e2136113.

Ployhart, R. E., & Bliese, P. D. (2006). Individual adaptability (I-ADAPT) theory: Conceptualizing the antecedents, consequences, and measurement of individual differences in adaptability. In *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments* (Vol. 6, pp. 3-39). Emerald Group Publishing Limited.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

Robertson, L. (2021). Social media use and depressive symptoms: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Public Health and Epidemiology*, 4(2), 105–115.

- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., Klein, D. N., Andrews, J. A., & Small, J. W. (2007). Psychosocial functioning of adults who experienced substance use disorders as adolescents. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(2), 155.
- Saraei, M., & Akhlaghi, F. (2014). A study of mental health status among dormitory and non-dormitory students of Islamic Azad University, Dehaghan Branch. *Journal of Life Sciences*, 11(3s), 320–324.
- Sarı, D., & Yılmaz, M. (2020). Psikolojik uyum ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma. *Turkish Journal of Mental Health*, 45(3), 200-212.
- Saygın, S., & Hasta, D. (2018). Göç, kültürleşme ve uyum. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler-Current Approaches in Psychiatry*, 10(3), 302-323.
- Seçer, İ., Ulaş, S., & Karaman-Özlü, Z. (2020). The effect of the fear of COVID-19 on healthcare professionals' psychological adjustment skills: mediating role of experiential avoidance and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 11,561536.
- Seviniş, S. (2017). *Yetişkinlerde sosyal ağ kullanımının beş faktörlü kişilik özellikleri ile ilişkisi*. (Yüksek lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Shao, G. (2008) Understanding the appeal of user-generated media: a uses and gratification perspective. *Internet Research* 19(1), 7-25.
- Sincar, S., Sohbet, R., Birimoğlu Okuyan, C., & Karasu, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/929716>.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., Lopez-Sanchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2021). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with

COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *BMC Public Health*, 21, Article 180.

Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.

Sütlüoğlu, T., & Dolgun, U. (2014). *Sosyal Medya ve Yeni Toplumsal Hareketler*. V. Bozkurt (Ed.), Çağdaş Toplumsal Süreçler (ss. 275–298). Pegem Akademi Yayıncılık.

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya kullanımının yalnızlık, anksiyete ve psikolojik uyum ile ilişkisi: Bir üniversite örnekleme. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(40), 123–136.

Şeker, G. (2020). *Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Arşivi.

Şimşek, N. & M. Şimşek (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 1(14), 7-14.

Taçıyıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir).

Tamam L., Namlı Z., & Karaytuğ M. O. (2012) Clinical features of depression. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics* 5(2), 34-38.

Tan. O. (2013). *Depresyon*. 6.Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tan, S. J., & Ali, M. Z. (2023). Relationship of psychological adjustment, anxiety, stress, depression, suicide ideation, and social support among university students. *Psychology Studies*, 28(4), 399-413.

- Tarcan, A. (2005). *İnternet ve toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tarhan, N, (2013), *Kendinizle barışık olmak. Duyguların eğitimi* (20. Baskı). Timaş Yayınları.
- Tavares, L. R., & Barbosa, M. R. (2018). Efficacy of group psychotherapy for geriatric depression: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 71-80.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 851-870.
- Temiz, Z. T., & Gökçek, V. U. (2020). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri ile baş etme stillerinin incelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*(15), 431-458. <https://doi.org/10.16947/fsmia.758108>.
- Topal, A., Küçük-Avcı, S., & İstanbullu, G. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social Media Studies*, 12(1), 23-45.
- Toprak, A. (2009). *Toplumsal paylaşım ağı Facebook: "Görülüyorum öyleyse varım!"* Kalkedon Yayınları.
- Tuncer, S., & Atalay, A. (2021). Depresyon ile psikolojik uyum arasındaki ilişki: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Psychological Research*, 35(2), 112-130.
- Tutgun, Ü.A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1289-1319.

Türk Dil Kurumu. (n.d.). *Güncel Türkçe Sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr>.

Türkçapar, M.H. (2019). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon*. (3.Baskı). Epsilon Basım Yayın.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2016). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması* (No. 21779). <http://ty.tuik.gov.tr>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to digital media use. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.

Vidal, J., Philippe, F.L., Geoffroy, M.C. & Paquin, V. (2024). Social media use and depression among young adults: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology*, 80(2), 211-222.

Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89. <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/82.pdf>

Yıldırım, M., Çağış, Z., Batra, K., Ferrarı, G., Kızılgöç, M., Chırıco, F., & vd. (2022). Role of resilience in psychological adjustment and satisfaction with life among undergraduate students in Turkey: a cross-sectional study. *Journal of Health and Social Sciences*, 7(2), 224-235.

Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2021). Kısa psikolojik uyum ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(1), 1-20.

Yıldırım, N. (2014). Başarılı öğrenciler açısından yurtlar. *Eğitime Bakış, Eğitim-Öğretim ve Bilim Araştırma Dergisi*, 30, 19-23.

- Yıldız, İ. (2022). *Gençlerin hedonik tüketim alışkanlıklarına sosyal medyanın etkisi: üniversite gençliği üzerine karşılaştırmalı bir araştırma* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Young, K. S., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28.
- Yücekök, A. (2019). *Türkiye’de Z kuşağının sosyal medya kullanım alışkanlıkları bağlamında kültürel yabancılaşıma olgusunun rolü*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Zhao, Y., Xu, J., Yang, X., & Peng, Y. (2023). The influences of dormitory exercise on negative emotions among quarantined college students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1243670.
- Zheng, X., Sang, D., & Wang, L. (2004). Acculturation and subjective well-being of Chinese students in Australia. *Journal of Happiness Studies*, 5, 57-72.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Where's the" culture" in cross-cultural transition? Comparative studies of sojourner adjustment. *Journal of cross-cultural psychology*, 24(2), 221-249.
- Wei, M., Ku, T. Y., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Liao, K. Y. H. (2008). Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minority stress model for Asian international students. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 451.
- Whang, L. S.-M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143–150.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep and depression. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu tez çalışması, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Zeynep Erdoğan tarafından Dr. Bingül Subaşı danışmanlığında gerçekleştirilmektedir.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Aşağıdaki onay kutucuğunu işaretlediğiniz takdirde araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi bilgiler istememektedir. Bu çalışma süreci boyunca toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı için kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bu çalışma yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya başlamayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz ölçeği yarıda bırakıp çalışmayı sonlandırabilirsiniz. Çalışmadan geri çekilmeniz durumunda sizden toplanan tüm veriler veri tabanından silinecektir. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşabilirsiniz.

İlgi ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Psikolog Zeynep Erdoğan

Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: zynperdgan@gmail.com

Gsm: 0534 038 25 93

Bu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

Onaylıyorum ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz ve kişisel bilgileriniz istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir görüşünüz veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı Psk. Zeynep Erdoğan ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolog Zeynep ERDOĞAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: zynperdgan@gmail.com

Ek-3 Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyet:

2.Yaş:

3.Daha önce yurttta kaldınız mı? Evet Hayır

4.Yurttta kaç yıldır kalıyorsunuz?

Ek-4 Genel Psikolojik Uyum Ölçeği

Bu haftayı düşünerek, kendinizi nasıl hissettiğinizi aşağıdaki soruları 1'den 7'e kadar seçeneklerden birini seçerek cevaplayınız.

Madde	Hiç			Biraz			Çok
1.Bu hafta kendinizi ne derecede asabi, sinirli ve/veya kırılmış hissettiniz?	1	2	3	4	5	6	7
2.Bu hafta kendinizi ne derecede gergin, endişeli ve/veya korkmuş hissettiniz?	1	2	3	4	5	6	7
3. Bu hafta kendinizi ne derecede mutsuz, güveni kırılmış ve/veya depresyona girmiş hissettiniz?	1	2	3	4	5	6	7

Ek-5 Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

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

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

Ek-6 Beck Depresyon Envanteri

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak size en uygun olan ifadeyi bulup daire içine alarak işaretleyiniz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok d. Benim için bir gelecek gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum

Ek-7 Ölçek İzinleri

Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği İzin Formu



Gelen kutusu



ben 5 Mar

Merhabalar, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji programında yü...



Doç. Dr. Murat Yıldırım 5 Mar

alıcı: ben



Merhaba,
Ölçeği ve ilgili makaleyi ekte görebilir ve akademik
çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar

Best wishes

Professor (Associate) Murat Yıldırım, PhD

Ağrı İbrahim Çeçen University, Ağrı, Turkey

Nottingham Trent University, Nottingham, United Kingdom

Founding Editor and Editor-in-Chief: [Journal of School and Educational Psychology](#)

Associate Editor: [Frontiers in Psychology](#)

Associate Editor [Journal of Happiness and Health](#)

Associate Editor: [The Open COVID Journal](#)

[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)



Sosyal Medya Kullanım Ölçeği İzin Formu



Gelen kutusu



ben 5 Mar

Merhabalar, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji programında yü...



Levent Deniz 5 Mar

alıcı: ben



Sn. Zeynep ERDOĞAN,

Tarafımızca geliştirilen Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği'ni yapmayı planladığınız yüksek lisans tez çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

--

Prof. Dr. Levent DENİZ

M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı

Tel: (0216) 777 2655 Dahili: 2655
<https://avesis.marmara.edu.tr/ldeniz>

olcek onayı

Gelen kutusu



Gulsen T. 16 Mar



alıcı: ben ✓

Merhaba

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

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

e-mail. nesrinhislisahin@gmail.com

Beck Depresyon
Envanteri.pdf



PDF

Beck Depresyon
Envanteri'nin Geçer...



PDF

Beck Depresyon
Envanteri'nin ünive



PDF

Ek-8 Özgeçmiş

Zeynep GÜLER 4 Temmuz 1997’de Ankara’da doğmuştur. İlk ve ortaöğrenimini Ankara’da Pınar Koleji’nde tamamladıktan sonra lise eğitimini Tevfik İleri Anadolu İmam Hatip Lisesi’nde bitirmiştir. 2020 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji bölümünden onu derecesiyle mezun olmuştur. 2022 yılı güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kaydolmuştur. Lisans ve yüksek lisans öğrenimi boyunca pek çok etkinliğe katılmış ve hastane ve farklı kurumlarda stajını tamamlamıştır. Akademik kariyeri süresince Kabul ve Kararlılık Terapi eğitimi almıştır.

Ek-9 İntihal Rapor Oramı

Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Uyum, Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi

ORIGINALITY REPORT

14%	10%	5%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Student Paper	4%
2	docs.neu.edu.tr Internet Source	4%
3	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Student Paper	1%
4	Submitted to Ataturk Universitesi Student Paper	1%
5	sempozyumlar.amasya.edu.tr Internet Source	1%
6	Haymana, Pelin Özkaya. "Üniversite öğrencilerinde ebeveyn kabul reddi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkide çocukluk çağ travmalarının aracı rolü.", Maltepe University (Turkey) Publication	<1%
7	Submitted to Istanbul Aydın University Student Paper	<1%
8	Submitted to Istanbul Gelisim University Student Paper	<1%
9	Submitted to Girne American University Student Paper	<1%
10	docplayer.biz.tr Internet Source	<1%

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

30.09.2024

Sayın Zeynep Erdoğan
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2024/1826 proje numaralı ve "Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Uyum, Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Başkan