

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Özge BİLİR**

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Özge BİLİR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20__ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Özge BİLİR

17.01.2022



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER'e değerli katkıları için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim, maddi ve manevi destekleri ile daima destekçim olan canım babam Hüdai BİLİR'e, canım annem Güler BİLİR'e ve tez sürecimde hep yanımda olan sevgili kardeşim Hüseyin BİLİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Özge BİLİR

17.01.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
1.1. Sosyal Medya Kavramı	9
1.1.1. Sosyal Medya.....	9
1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi.....	10
1.1.3. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	11
1.1.4. Sosyal Medyanın Etkileri.....	12
1.1.5. Sosyal Ağ Çeşitleri	13
1.1.6. Sosyal Medya Uygulamaları.....	13
1.2. Bağımlılık Kavramı	15
1.2.1. İnternet Bağımlılığı.....	16
1.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	18
1.2.2.1. DSM-5 (2013) Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabında Yer Alan Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı ve Tanı Özellikleri	18
1.2.3. Medya Bağımlılığı Teorisi.....	18
1.2.3.1. Kullanımlar ve Doyumlar.....	20
1.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Oluşumunda Etkili Faktörler	21
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	21
1.3.1. Sosyal Medya Kullanım Oranı.....	22
1.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	23
1.3.3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	25
1.4. Sosyal Medyanın Bağımlılığının Alt Boyutları.....	26
1.4.1. Sosyal İzolasyon	26
1.4.2. Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	27
1.4.3. İşlevsellikte Bozulma.....	27
1.5. Depresyon	28

1.5.1. Depresyonun Tarihçesi	30
1.5.2. Depresyonun Oluşumunda Etkili Faktörler (Etiyolojisi)	30
1.5.3. Depresyonun Epidemiyolojisi	31
1.5.4. Farklı Psikoloji Kuramlarına Göre Depresyon	32
1.5.5. DSM-5'e Göre Majör Depresyonun Tanı Kriterleri	36
1.6. Depresyonun Tanı ve Sınıflandırılması	37
1.6.1. Depresyonda Psikiyatrik Tanı Özellikleri	37
1.6.2. Depresyonun Alt Boyutları	38
1.7. Depresyon Tanı ve Tedavisi	39
1.8. Depresyon ile İlgili Araştırmalar	40
1.8.1. Depresyon İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	40
1.9. Bilişsel Çarpıtmalar	41
1.9.1. Tanım	41
1.9.2. Bilişsel üçlü	43
1.9.3. Bilişsel Terapi	44
1.9.4. Bilişsel Çarpıtmalar	44
1.9.4.1. Bilişsel Çarpıtmalar Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	47
BÖLÜM 2: YÖNTEM	49
2.1. Araştırmanın Modeli	49
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	49
2.3. Veri Toplama Araçları	50
2.3.1. Sosyo – Demografik Bilgi Formu	50
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)	50
2.3.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	51
2.3.4. Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği (BÇÖ)	52
2.4. Verilerin Toplanması	53
2.5. Verilerin Analizi	53
BÖLÜM 3: BULGULAR	55
3.1. Betimleyici Verilerin Analizi	55

BÖLÜM 4: TARTIŞMA	92
4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	92
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..	94
4.3. Depresyon ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	96
4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi , Depresyon Belirtileri ve Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklarının İncelenmesi.....	98
4.5. Sosyal Medya Bağımlılığın Depresyon Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların (Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama) Aracı Rolünün İncelenmesi.....	112
4.6. Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Analiz Sonuçları	112
SONUÇ VE ÖNERİLER	114
KAYNAKLAR	116
EKLER	143
ÖZGEÇMİŞ	161

KISALTMALAR

BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
SMBÖ	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	55
Tablo 2. Yaş İçin Betimleyici İstatistikler	56
Tablo 3. Beck Depresyon Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	56
Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	57
Tablo 5. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	58
Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 7. Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 8. Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	63
Tablo 10. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	65
Tablo 11. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	67
Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	69
Tablo 13. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	71
Tablo 14. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	73
Tablo 15. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ Sorusuna Verilen Yanıtlara Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	75
Tablo 16. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	78

Tablo 17. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları	90
Tablo 18. Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	91



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Zihin Okumanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	81
Şekil 2: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Felaketleştirmenin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	82
Şekil 3: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Ya Hep Ya Hiç Düşüncesinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	83
Şekil 4: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Duygudan Sonuca Atlamanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	84
Şekil 5: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Etiketlemenin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	85
Şekil 6: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Zihinsel Filtrelemenin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	86
Şekil 7: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Aşırı Genelleme Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	87
Şekil 8: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Kişiselleştirme Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	88
Şekil 9: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Olumluyu Azımsamanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	89

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Özge BİLİR	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER
Kabul Tarihi: 17/01/2022	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) +144 (tez) + 17(ekler)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Yaşadığımız çağın en yeni problemlerinden biri sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya uygulamalarının bilinçsiz kullanımı, bireyler üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerin yanı sıra psikolojik rahatsızlıklara da yol açabilmektedir. Depresif bozukluklar sosyal medya bağımlılığının yol açtığı psikolojik rahatsızlıkların başında gelmektedir. Depresif bozuklukların oluşumunda bilişsel çarpıtmalar büyük öneme sahiptir. Bu araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemenin yanı sıra bu ilişkide bilişsel çarpıtmaların (zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (-meli, -malı), olumluyu azımsama veya yok sayma) aracı rolünü araştırmaktır. Nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılan araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, 18-65 yaşları arası 289 kadın ve 97 erkek olmak üzere 386 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, depresyon düzeyleri ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılık düzeyinin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların (zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (-meli , -malı), olumluyu azımsama veya yok sayma) tümünün kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen analiz sonuçları, literatür kapsamında tartışılarak yapılacak çalışmalar için öneriler sunulmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Bilişsel Çarpıtma	

ABSTRACT

İstanbul Kent University - Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Thesis Title of the Thesis: Examination of the Mediator Role of Cognitive Distortions in the Relationship between Social Media Addiction Level and Depression Level in Young Adults	
Author: Özge BİLİR	Supervisor: Dr. Lecturer Engin EKER
Date: 17/01/2022	Nu. of pages: vi (pre text) + 144 (main body) + 17(App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
Social media addiction is one of the newest problems of our age. Unconscious use of social media applications can cause psychological disorders as well as negative effects on individuals. Depressive disorders are one of the most common psychological disorders caused by social media addiction. Cognitive distortions are of great importance in the formation of depressive disorders. The aim of this study is to examine the relationship between the level of social media addiction and depression, as well as to explore the mediating role of cognitive distortions (mind reading, catastrophizing, bipolar (all or nothing) thinking, reaching conclusions from emotion, labeling, mental filtering, overgeneralization, personalization, imperative statements (-must, -have to), underestimate or ignore the positive). The sample of the study, in which the relational survey model, one of the quantitative research models, was used, consists of 386 people, 289 women and 97 men, between the ages of 18-65, living in Turkey. In this study "Social Media Addiction Scale, Cognitive Distortions Scale, Socio-Demographic Information Form and Beck Depression Scale" were used. As a result of the research, it was determined that there was a significant relationship between the participants' social media addiction levels, depression levels and cognitive distortions. In addition, it has been determined that all cognitive distortions (mind-reading, catastrophizing, bipolar (all or nothing) thinking, reaching conclusions from emotion, labeling, mental filtering, overgeneralizing, personalization, imperative statements (must, have to), underestimate or ignore the positive) have a partial mediator role in the effect of social media addiction level on depression level. The results of the analysis were discussed within the scope of the literature and suggestions were presented for the studies to be carried out.	
Keywords: Social Media, Social Media Addiction, Depression, Cognitive Distortion	

GİRİŞ

Gün geçtikçe değişen ve dönüşen teknoloji yeni fırsatlara kapı açarak ilerlemeyi sağlarken diğer yandan değişen bu süreç içerisindeki bireylerin birtakım olumsuz etkilerle karşı karşıya kalmasına sebep olmuştur. Özellikle internetin her geçen gün farklı alternatiflerle bireylerin yaşam alanlarına daha çok dâhil olması bu konuda çok büyük bir etkiye sahiptir. Bu alternatiflerden biri de sosyal medya uygulamalarıdır. İnternete erişimi olan bireylerin zamanlarının çoğunu sosyal medya platformlarında geçirmeye başlaması bağımlılık oluşumuna sebep olabilmektedir. Benzer şekilde madde, oyun, kumar bağımlılıklarda görülen etkilerin sosyal medya bağımlılığında da görülebildiği ve bireylerin zaman kontrolünü kaybederek, birçok konuda etkin olamamaya başlamaları söz konusu olabilmektedir. Girdikleri ortamlarda, yaşadıkları kişilerle, çalıştıkları kurumlarla sorunlar yaşamalarına da neden olabilmektedir (Tuğçe Turan,2015). Sosyal medya uygulamalarını sürekli güncelleyen bireyler, yapılan paylaşımları kaçırma korkusu yaşayarak sık sık aktif olmaktadır. Böylelikle gündemden uzaklaşmayarak diğer insanların neler yaptığına bakabilmekte, ana sayfalarını, mesajlarını ve diğer profilleri güncelleyerek vakitlerinin çoğunu ekrana bakarak geçirebilmektedirler. Telefon, bilgisayar, tablet gibi bireylerin yanında taşıyabileceği cihazlarla bağımlılık düzeyi çok daha büyük boyutlara ulaşabilmektedir. Çünkü çok daha basit şekilde sosyal medya uygulamalarına giriş yaparak, diğer insanlarla iletişimlerini koparmamış ve güncel paylaşımlardan yoksun kalmamış olmaktadır. Teknolojinin gelişimiyle birlikte işte, evde, okulda, sporda istedikleri her an sosyal medyada aktif olabilmektedirler (Macit,2019).

Sosyal medyada güncel paylaşımları kontrol etme isteğine ek olarak, satın almak istedikleri ürünlerle ilgili bilgi almak, yapmak istedikleri aktivitelerle alakalı bilgiye rahatça ulaşmak, aktif olarak sosyal kalabildiklerini düşünmeleri kişileri daha çok kullanıma iten nedenlerdendir. Bunların yanı sıra bireylerin emosyonel, fiziksel, ruhsal açıdan isteklerini doyurma arzusu da buna dahildir (Çil,2020). İnsanlarla ilişki kurma arzusu, duygusal gereksinim duyulması sosyal medyaya bağımlılığı artırıcı nedenlerdendir (Hazar,2011).

İletişimde kalmak ve diğer insanlarla etkileşim içinde olmak insanoğlunun varlığında olan bir arzudur. Sosyalleşme gereksinimi hayatın çoğu noktasında birçok insanla iletişime girerek karşılanabilmekte bu da bireylerin birbiri üzerinde etki yaratmasına neden olabilmektedir (Hortaçsu, 2003). Bu etkilerin olumsuz olduğu durumlarda düşünce yapısı değişime uğrayan bireyler bilişsel süreçte sıkıntılar yaşayabilmekte ve birtakım ruhsal

problemlere elverişli bir hale gelebilmektedirler. Özellikle bağımlılık oluşumu sosyal medya kullanımıyla beraber sık görülen bir rahatsızlık haline gelmiştir (Çiftçi,2018). Bireyler tarafından bilinçli olmayan şekilde kullanılan sosyal medya uygulamaları, kontrolü kaybetmelerine ve bunun sonucunda kendilerini bağımlılık düzeyinin yüksek bir noktasında bulmalarına neden olmaktadır. Bağımlılık düzeyleri artan bireyler daha yalnız hissetmeye, psikolojik sıkıntılar yaşamaya, giderek artan bir bağımlılık tablosu oluşturmaya son derece müsait olabilmektedirler. Takıntı boyutuna varan bu kullanım kişiler arası ilişkileri, iş ve aile hayatını negatif yönde etkileyebilmekte ve kişilerin hayat kalitesini düşürebilmektedir (Balcı,2018).

Psikolojik sorunlar baş gösterirken yükselişin en çok depresif bozukluklarda olduğu gözlemlenmiştir. Belirtilerin depresyon varlığını göstermesi durumunda bireylerin en hızlı ve çabuk başvurabildiği sağlık hizmeti sunan kuruluşlarda oran %10 iken daha geniş çaplı hastanelerde %15 olduğu görülmüştür (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015). Depresyonda gözlemlenen belirtilerden bazıları kişide azalan özgüven ve öz saygı başta olmak üzere kendini eleştirmede artış, biliş sürecinde bozulmalar, çarpık düşünceler, yetersiz hissetme hali, kendini suçlamadır. Bunlara ek olarak mutsuzluk, hayattan eskisi gibi zevk alamama, enerjide azalış, uyku ve yeme problemleri, halsizlik, dikkat eksikliği, yapılan işlerde alınan verimin düşüşü gibi semptomlar da mevcut olabilmektedir. Bu belirtilerin yoğunluğu ve düzeyi depresyon düzeyi ile ilgili bilgi vermektedir. Hafif seyreden depresyonda bireylerde belirtilerin iki veya üç tanesi bulunur orta seviyede dört ve üstü, ağır depresyonda ise çoğu belirti görülmektedir. Depresyon seviyelerine göre hafif düzeyde kişi bazı sorunlar yaşayarak normal yaşamına devam ederken, orta düzeyde daha çok sorunla karşılaşır, ağır depresyon ise gidişatın en kötü olduğu haldir. Kişi yaşamına son verme noktasına dahi gelebilmektedir. Umutsuzluk, gelecekle ilgili olumsuz inanç, yetersizlik, öz değerinde azalma çok daha yüksek boyutlardadır (Balkaya,2001). En az iki hafta belirtilerin görüldüğü depresif bozuklukta tedavi mümkündür fakat yapılmadığı müddetçe yaşamsal faaliyetlerde etkin olmayı engelleyen önemli bir ruhsal hastalıktır (Köroğlu,2006).

Depresyonu düşüncelerde oluşan bozukluk olarak nitelendiren, tedavi aşamasında bireylerin düşüncelerindeki çarpıtılmış yönlerin giderilmesinin hedeflenmesi gerektiğini söyleyen Beck bireylerin dikkatlerinin düşüncelerinde olduğunu, bu düşüncelerdeki çarpıtmaların giderilmesi iyileşme sürecindeki rolünü belirtmiştir (Beck, 2001).

Psikolojik rahatsızlıkların kökeninde bilişsel süreçler ve bu süreçlerin işleyişinde oluşan bozulmalar yatmaktadır. Bilişsel süreçler işlenirken bireylerin davranışa ek olarak tepkilerine de fazlaca etki ettiği görülmektedir (Sert Agir ve Yavuzer, 2018). Beck psikolojik rahatsızlıklarda olaylara uygun olmayan duygusal tepkiler verme nedenini bilişsel yapıyla açıklamaktadır. Biliş; bilgi edinme, öğrenme, sorun halletme yapılarının etkin halde bütünleşmesidir. Bilişin tamamlayıcı parçaları: öğrenme, düşünme, algı, hatırlama, hissetme, yargılama, karar evreleridir. Otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve şemalar bilişsel sürecin işleyişinde büyük bir öneme sahiptir (Beck, 1976; Pössel ve Thomas, 2011). Negatif şemalar bulundurmamak ve aktive olmasına neden olan durumlarla karşılaşıldığında bilişsel çarpıtmalar ve duygu-düşünce-davranış üçgeni bu sürece dahil olmaktadır. Şemalar bireylerin geçmiş yaşantıları ile temellenmekte ve ileriki olaylarda bireyin değerlendirme şeklini belirlemektedir. Olumsuz şemalar çarpıtılmış düşünceler ve gerçek dışı inanışlar nedeni ile var olmaktadır (Pössel ve Thomas, 2011). Gerçeklikten sapan, etkinliğini kaybeden inanışlar kişinin kendisi, hayatı ve hayatındaki kişiler ile ilgili negatif hisler ve düşünceler beslemesine sebep olabilmektedir (Fair, 1986; Türkçapar, 2014). Bilişsel çarpıtmalar; (zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (-meli , -malı), olumluyu azımsama veya yok sayma)' dır (Beck, 2011). Bilişsel çarpıtmaların belli miktarlarda ruhsal hastalık durumu dışında hasta olmayan bireylerde varlığı kanıtlanmıştır (Scott ve ark., 2018). Depresyonun patolojisinde, bireyin kendisini ve hayatı negatif bakış açısıyla yorumlamasından kaynaklı olduğu gözlemlenmiştir (Pössel ve Thomas, 2011).

Sonuç olarak, bağımlılığın depresyon oluşumunda büyük rol oynayan etkenlerden biri olduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Sosyal ağların bilinçli olmayan kullanımından dolayı oluşabilen sosyal medya bağımlılığının depresyon düzeyi ile arasındaki ilişkiyi incelerken bu oluşan süreçte depresyon oluşumunda bilişsel çarpıtmaların nasıl bir etkisi olduğu bu araştırmanın konusudur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amaç genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve oluşabilecek bilişsel çarpıtmaların (zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (-meli , -malı), olumluyu azımsama veya yok sayma) bu ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Ayrıca

bireylerin bağımlılık düzeyleri ve demografik özelliklerinin bu ilişkiye etkisini de incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Problemi

Depresyonu açıklayan çalışmalar ve kuramlar göstermektedir ki depresyonu meydana getiren önemli öğelerden biri sosyal medya bağımlılığıdır. Yapılan araştırmalar depresyon ile sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ve karşılıklı etki içinde olduklarını belirtmektedirler. Bu etkide bilişsel çarpıtmaların ne derece rol oynadığına dair Türk ve Uluslararası literatürde bu konudaki çalışmaların kısıtlılıkları dikkat çekmektedir. Bunlar göz önünde bulundurularak depresyonun meydana gelişinde önemli etkisi olan sosyal medya bağımlılık düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide, bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenerek, literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Alt Problemler

- Sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların (zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme , aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (-meli , -malı), olumluyu azımsama veya yok sayma) aracı rolü var mıdır ?
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Depresyon Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- Depresyon Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır ?
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni Durum, Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu, Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, İnternette Geçirilen

Vakit, Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir ?

Araştırmanın Önemi

İnsanlar çağlar boyunca diğer insanlarla ilişki kurmaya, iletişim içinde kalmaya, sosyal olmaya ve kendilerine aktifleştirecekleri alanlar yaratmaya çalışmışlardır. Kişiler arasındaki konum farkı çoğaldıkça iletişimi devam ettirebilmek güç olmaya başlamıştır. Bu ihtiyacı giderebilmek için iletişimi sağlayacak araçlar bulmaya çalışılmıştır (Tepret,2018). Çağlar önce insanlar iletişimi ilk olarak kaldıkları mağaralara işaretler koyarak, çizimler yaparak, ateş yakıp dumanıyla, bağırarak değişik seslerle kendilerini ifade etme yoluna gitmişlerdir. Birtakım işaretlerle ve onlarla oluşturdukları yazılarla yavaş yavaş kendi dillerini bile bulmuşlardır. Zamanla bu ifade tarzları gelişerek daha ileri seviye iletişim araçları bulunmaya başlamıştır. Günümüz çağında bu alanlardan en önemlilerinden biri ise internet olmuştur. İnternet gün geçtikçe kullanım oranını arttırarak daha fazla insanın bu alanda kendilerine yer edinmesini sağlamaktadır. Sosyal medya kavramı da buna bir örnektir (Akdeniz,2016).

Bulunduğumuz çağın getirdiği yeniliklerle beraber sanal dünya kendine apayrı bir yer edinmiştir. Her yeniliğin etkileri olduğu gibi internetin kullanımının artışı da kişiler üzerinde etkilerini gösterebilmektedir. Teknolojinin gün geçtikçe hızla değişim ve gelişimi beraberinde birtakım sonuçlar doğurmuştur Yeni medyanın iletişim için faydaları olmasının yanı sıra zararları olduğu da yapılan araştırmalarla gözlemlenmiştir. Bu kullanım artışıyla beraber sosyal medya platformlarının getirdiği sosyal ve toplumsal değişimler de göz ardı edilemez. Bu artışın uzun bir sürede olmadığı ve hızlı bir grafiğin olduğu da araştırmalara bakıldığında görülmektedir. İnternet olumlu ve olumsuz etkileri bir kenara bir araç haline gelmiştir (Işık, 2009). Bu etkilerin hangi alanlarda hangi yaş aralığına daha çok etki ettiği ve birey, toplum açısından etkilerinin gidişatı bazı çalışmaların konusu olmuştur fakat bu alanda bir kısıtlılık söz konusudur. Daha fazla çalışmanın yapılması bu alana katkı sağlayacaktır.

Sosyal medyanın olumsuz etkilerden biri de sosyal medya kullanım düzeyinin artışıyla beraber ruhsal sıkıntıların açığa çıkması ve etkinliğini kaybeden düşüncelerle birlikte depresif bozuklukların meydana gelebilmesidir. Davis (2001) çalışmasında, etkin olmayan çarpık düşüncelerin internetin sorunlu kullanımı ile ilişkili olabileceğinden bahsetmiştir. Kişi kendisiyle, çevresi ve yaşadığı hayatla ilgili çarpıtılmış düşüncelere sahip ise sanal platformlarda uzun saatler aktif olabilmektedir. Haliyle negatif inanışları ve düşüncelere sahip

kişiler gerçek dünyadan kaçarak interneti, sosyal medyayı hayatlarına daha çok dahil edebilmektedir. Çalışmasında Bilişsel Davranışçı Terapi 'ye de yer vermiştir (Davis,2001).

Bu araştırmada Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyinin, Depresyon Düzeyinde ne derece etkisi olduğunu incelerken bu etkide Bilişsel Çarpıtmaların aracı rolü bu araştırmanın konusudur. Birey ve toplum sağlığı açısından son derece önemli bir konu olan psikolojik rahatsızlığın, çağımızın güncel sorunu olan sosyal medya kullanımı ile arasındaki ilişkiyi araştırmak ve ek olarak bu ilişkideki bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü çalışmaya dahil etmenin bu alanda güncel bir probleme ışık tutarak, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Hipotez

- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Depresyon Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- Depresyon Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni Durum, Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu, Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, İnternette Geçirilen Vakit, Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- Depresyon Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni Durum, Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu, Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, İnternette Geçirilen Vakit, Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

- Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni Durum, Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu, Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, İnternette Geçirilen Vakit, Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon üzerindeki etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların (zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme,zihinsel filtreleme , aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (-meli , -malı), olumluyu azımsama veya yok sayma)aracı rolü vardır.

Sayıtlılar

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin anket ve ölçek sorularını gönüllü olarak doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin evreni simgelediği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Araştırma 2020-2021 yılında çevrimiçi ve rastlantısal biçimde 18-65 yaş aralığındaki 386 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma kullanılan ölçekleri, sorduğu sorularla ve bunların cevabı ile edinilen bilgilerin özellikleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Depresyon

Gerçek dışı inançlara, sahip olduğu otomatik ve çarpıtılmış düşüncelere, kendisine, çevresine karşı negatif bakış açısına sahip olan bireyin dünyaya ve gelecek yaşamına karşı geliştirdiği negatif duygulanım ve ruhsal bozukluk halidir (Beck,1987). Kişinin benliğine duyduğu saygının azalmasına, özgüven eksikliğine, mutsuz hissetmesine, normalde keyif aldığı şeyleri yaparken artık keyif alamamasına, fiziksel olarak beden hızının azalmasına sebep olan depresif belirtilerin yoğun görüldüğü psikolojik rahatsızlıktır (Lovibond ve Lovibond, 1995). Bu belirtilerin depresyon tanısı alabilmesi için DSM-5 Tanı Kriterlerini karşılıyor olması gerekmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya platformları, kullanan bireylerin düşüncelerini aktarabildikleri ve aktif olarak paylaşımlar yapabildikleri, diğer kullacılarla iletişim halinde kalabildikleri uygulamalardır. Yüz yüze sosyalleşmenin yerini sanal sosyalleşmeye bırakan bu platformlar insanların sıklıkla tercih ettiği bir alan haline gelmiştir. Sosyal medya bağımlılığı tanımı henüz DSM-5 Tanı Kriterleri El Kitabında bulunmamaktadır. Fakat bağımlılık tanımındaki kontrol kaybı, yoksunluk belirtileri, ruhsal ve fizyolojik alanda negatif etkiler sosyal medya bağımlılığında da görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

İnsanlara ifade özgürlüğü tanıyan sosyal medya, kullanıcıların kendilerine profiller oluşturarak istedikleri kimliklerde çevrimiçi olabilmesini sağlamaktadır. Günlük hayatın büyük bir kısmını sosyal medyada geçiren bireylerde bazı olumsuz etkiler görülebilmekte ve bu durum bağımlılık düzeyine doğru gidebilmektedir.

Bilişsel Çarpıtmalar

Bir durum veya olay karşısında bireyin edindiği yeni bilgiler ve önceden olan inançlarının o anki durumu yeterince gerçekçi değerlendirememesine ve negatif odaklı görmesine sebep olabilecek çarpıttığı düşünceleri, inançlarıdır (Beck ve Beck, 1995).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya Kavramı

Mahajan (2009)'a göre sosyal ağ; insanların benzer istek ve hedeflerine yönelik iletişim halinde olduğu, bir araya gelip oluşturdukları topluluklardır. Bu ağlar, kişilerin hem kendi çevresiyle hem de yeni tanıştıkları insanlarla sanal ortamda sosyalleşmesine vesile olan uygulamalardır. Boyd ve Ellison (2007) 'a göre de insanların kendi sayfasını oluşturduğu ve bu profiller aracılığıyla birbirleriyle etkileşim kurabildikleri uygulamalardır. Öne çıkan niteliği ise kullanıcıların yapılan paylaşımlara beğeni, yorum ekleyerek etkileşimi arttırmak ve iletişim kurabilmesidir (Scott, 2010). Ve bu profillerdeki arkadaş listesine bakılarak ortak arkadaşlar bulunabilmekte, önerilenler aracılığıyla yeni arkadaşlar edinilebilmektedirler.

Sosyal medya uygulamalarını web sitelerinden ayıran dört temel faktör vardır.

- 1) Kullanıcıların yönetici olmadan bireysel hareket edebilmesi
- 2) Kişilerin ürettiği içerik
- 3) Kişiler arasındaki ilişkinin olması
- 4) Zaman ve yer bakımından kısıtlama olmaması (Erkul, 2009)

1.1.1. Sosyal Medya

Çağımızın en gözde iletişim araçlarından biri olan sosyal medya gün geçtikçe gelişmekte ve önemini arttırmaktadır. Sosyal medya kullanım sıklığının genel internet kullanımının çoğunu oluşturduğu düşünülmektedir. Bunun önemli bir nedeni ise bireylerin birçok alanda etkileşim halinde olması ve sosyal medya uygulamalarının çoğu ihtiyaca cevap veriyor oluşu olabilir (Hazar, 2011).

Kullanım amacı ve ihtiyacı farklılık gösterebilmektedir. Daha sosyal olmanın aksine olunan ortamdan uzaklaşma isteği ile de değişkenlik göstermektedir. Kullanım nedeni bireysel olarak değişse de her yaş grubundan insanın sosyal medyada aktif olduğunu ve kendine yer bulduğunu görmekteyiz. Günlük yaşamın bir parçası haline gelen, sürekli elimizde ve her yerde taşıyabildiğimiz telefonlar özellikle buna daha çok imkan vermektedir. Farklı dünya ülkelerinden insanları da kolaylıkla bir araya getirebilmesi bu platformların gelişmesinde rol oynamaktadır. Sosyal medya gruplarının kendilerine yarattıkları sanal dünyada kendine özgü bir iletişim şekli ortaya çıkmıştır. Bu iletişim şeklini anlamak için öncelikle o topluluğun değer algılarını da anlayabilmek gerekebilmektedir (Sümbül, 2014).

1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi

Sosyal ağların çeşitliliğinin artmasında teknolojiye bir yenilik büyük öneme sahiptir (D'Souza, 2006). 1991 yılında world wide wibe (w.w.w) ağının gelişimi başlamış, Web 2.0 teknolojisiyle beraber ilerlemiştir (Kamiloğlu ve Yurttaş, 2014, s.133). Web 2.0 teknolojisi girilen uygulamalar, internet siteleri ve kullanıcıların bilgilerinin toplamı diyebiliriz (Gürsakal,2009). Web 1.0 teknolojisinin yerini Web 2.0 alması, iletişimin karşılıklı kurulabilmesine ve kullanıcıların daha çok ve farklı içerikler sunabilmesine ve yanıt alabilmesine olanak sağlamıştır (Bat,2012). Kullanıcıların birbirlerinin profiline girip iletişim başlatabilmesi, gönderilerine yorum yapabilmesi , mesaj gönderebilmesi bu web sitesi sistemi üzerinden olmaktadır. Web 1.0 ortaya çıktığında daha az olanağa sahip, basit bağlantı düzeneği olan bir teknolojiydi. Web 2.0 ile beraber bireyler gözlemleyen konumundan çıkarak dinamik bir konuma geçmişlerdir (Kösoğlu,2012). Şu an içinde bulunduğumuz zamanda ise bu bağlantılar diğer kullanıcıların da aktif rol alması ile güçlenmiş ve çeşitlenmiştir (Karal ve Kokoç,2010). Teknolojinin gelişimi ilerledikçe Web 3.0 oluşturulmuş ve birtakım yenilikler getirmeye devam etmektedir. Yazılım, yapay zekanın daha işlevsel olduğu, bireylerin ihtiyaçlarına yönelik alternatiflerin sunulması, birçok bağlantı sayesinde sanal profillerin kontrolünün daha derin yapılabildiği daha güncel halidir (Özkök,2019).

Sosyal medyanın tarihi 1976'da ilk olarak yazılan makalelerin haber kanallarına iletilmesi ile başlamıştır. 1988 yılında ise gönderilmesi gereken dosya veya site linki ulaştırmaya aracılık eden IRC (internet relay chat) oluşturulmuştur. 1990'lı yıllarda İnternet dünyaya açılmaya başlanmış. Ancak içinde bulunduğumuz yeni medyanın tarihi ise SixDegrees ile 1997 yılına dayanmaktadır. Kullanan kişilerin kendilerine bir sayfa oluşturduğu ve kendilerini tanıttığı bu sitede tanışmalar ve yeni arkadaşlıkların başladığı görülmüştür. Gittikçe popülerleşen uygulama bir süre sonra başka uygulamaların da artmasıyla geri plana düşmüştür.

1988 'de MoveOn, LiveJournal adlı blog sitesi ise 1999'da kurulmuş ve bu sitede kişilerin birbirleri ile etkileşimini arttırması sağlanmıştır. 2001' de kurulan Wikipedia, 2002'de oluşturulan sosyal medyanın ilk sitelerinden Friendster günümüzde hala etkisini sürdürmektedir. Şu an kullanılan Tinder gibi tanışma siteleriyle benzer özellikteki Frienster , kullanıcıların birbirini ekleyerek ortak alanları sayesinde hatta konum bilgisi görülerek güncel etkileşimde bulunabildikleri bir uygulamadır. 2003 ve sonrası sosyal medya ağları giderek

daha da gelişmiş ve önemi artmaya başlamıştır (Hazar,2011). 2003 ‘de LinkedIn, Myspace ve birçok yeni uygulama kurulurken, 2004 yılında yaşadığımız dönemde de hala popüler olan Facebook kurulmuştur (Liebert,2011). 2005 yılında şu an da en çok kullanılan uygulamalardan olan Youtube, kurulmuş yine aynı yıl Yahoo, Reddit ve birçok uygulama kullanıcılara sunulmuştur. Bir diğer günümüzde de hala popüler uygulamalardan olan Twitter ise 2006 yılında kurulmuştur (Hazar,2011).

1.1.3. Sosyal Medyanın Özellikleri

2009 yılında sosyal medyanın bazı temel faktörlerinden bahseden Gürsakal (2009), bunları beş maddeye ayırmıştır.

- **Katılım:** Kullanıcıların diğer kişilerle birbirlerine yanıt verebilmesini ve geri dönütler alabilmesini sağlamak katılımcıların katılması ile mümkündür.

- **Açıklık:** Özellikle gizlenen paylaşımlar dışında medya uygulamalarını şeffaf şekilde kullanmak ve paylaşımlara ulaşabilmek açıklık ilkesiyle sağlanmaktadır.

- **Konuşma:** Karşılıklı konuşma ilkesi sosyal medya uygulamasını kullanan kişilerin iki taraflı konuşmaya girebilmesi ve birlikte bir paylaşım fikirlerini beyan edebilmelerini sağlar.

- **Bağlantısallık:** Sosyal medya uygulamaları birbirleri ile bir ilişki içerisindedir ve bir web sitesinden başka bir web sitesine geçiş sağlanabilmektedir ve bu da bağlantısal olduğunu göstermektedir.

- **Topluluk:** Sosyal ağ kullanıcılarının çok hızlı bir şekilde birleşip topluluk meydana getirmesini ve diğer meydana gelen topluluklarla bağlantı kurulabilmesini sağlamaktadır.

İnsanlar tarafından sosyal ağların popüleritesinin artması ve tercih etme sebepleri birçok nedene dayanabilmektedir. Kısıtlayıcı bir platform olmayışı, kullanıcıların özgün bir şekilde içerikler üretebildiği , istenirse profili gizli tutma seçeneğinin oluşu , tüm dünya ülkelerinden kullanıcıların bir arada sosyal etkileşim kurabilmesi ve ilgi duydukları ortak alanlar sayesinde arkadaşlık kurabilmeleri sosyal medya uygulamalarını kullanma nedenleri arasındadır (Mayfield A., 2008).

1.1.4. Sosyal Medyanın Etkileri

Sosyal medya kullanımında insanı ve çevresiyle ilişkilerini etkileyen birden fazla unsur söz konusudur. Kişinin diğer kullanıcılarla bağlantılarını sanal ortamda etkileşimde bulunarak arttırması olumlu yönde etkilemekte, fazla internette zaman geçirmenin yüz yüze iletişimi azalttığı için olumsuz etkileri olabilmektedir.

2016 yılında yapılan bir araştırmada sosyal ağ siteleri, kaygı, depresyon değişkenleri değerlendirilmiş ve bu sosyal ağ sitelerinin kişilerin zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek faktörler içerdiği gözlemlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyonun birbiriyle paralel bir ilişkide oldukları, biri artarken diğerinin de arttığı aynı şekilde biri azalırken de diğerinin azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak sosyal medya ağlarının ruh sağlığında etkisi olan faktörlerden biri olduğu raporlanmıştır. Bu etki olumlu veya olumsuz olduğu da sosyal medya uygulamalarındaki ilişkilerin iyi anlaşılıp, etkileşimlerin karşılıklı olup olmamasıyla alakalı olduğu söylenebilir. Bu araştırma zaman içerisinde sosyal medya sitelerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin giderek artabileceği ve daha büyük sorunlar çıkarabileceği yönündedir (Seanbrook ve ark, 2016).

Bu iki etki dışında üçüncü ve diğer etkisi ise birleştirici olmasıdır. Sanal ortamda başlayan arkadaşlıkların karşı karşıya gelerek görüşülmesi ve ilişki boyutunun değişmesidir (Heres, 2007). İletişim araçları kişiler arası etkileşimi sağlarken kişinin olduğu yer ve zamanda bir kısıtlama olmaması her an ve her yerde internete girilebiliyor oluşu, bağlantının bir tuş uzakta olması kullanım miktarı ve kolaylığı sağlamaktadır. (Heres, 2007). Teknoloji ve kitle iletişim araçlarının gelişmesi ile birlikte bireylerin ikili ilişkiler ve sosyal çevresiyle kurduğu iletişim biçimi de değişime uğramıştır (Deniz, 2020). Bu uygulamalarda kişiler anlık paylaşımlar yapabilmekte, uygulamayı kullanan insanların yüklediği fotoğraf, video, yazılara beğenide bulunabilmekte ve yorum yazarak düşüncelerini dile getirebilmektedir. Sosyal ağların her alanda çeşitli amaçlar için kullanımı paralel olarak internette geçen süreyi arttırmıştır.

Sosyal medyada kendine bir profil oluşturan kişi yaptığı paylaşımlarıyla ve orada oluşturduğu sayfasının birbiri ile bir bütün olmasını isteyerek belirli bir tarzı yakalama arzusu içine girebilir. Yani en başında bir kalıp içinde olmayıp bazı faktörlere göre şekillenen bir yapı olarak düşünebiliriz. Zaman içerisinde olaylara, etkileşimde bulunulan diğer insanlara, beklentilere ve birey ve toplumun kültür anlayışına göre değişkenlik gösterebilmektedir. Belli bir süre sonra şeklini alan ve etkileşim içinde olduğu grup o kişiden gösterdiği tarzın

devamlılığını beklemekte ve bu da eskiden olduğu kadar rahat hareket etmesini engelleyebilmektedir. Az sayıda insanların olduğu bir sayfa giderek büyüdüğünde hitap edilen kesimin de artmış olması kurulan bağın ve iletişimin verimini düşürebilmektedir (Shirky, 2008). Kişilerin farklı görüşleri ve istekleri olabildiği için sayı arttıkça karmaşa da artabilmektedir. Profil etkileşim aldıkça ve o sayfayı takip eden insan sayısında artış sağladığında profil sahibi reklam ve işbirliği teklifleri gelebilmekte ve bu şekilde paylaşımlar zaman içerisinde değişime uğrayabilmektedir. Sayfadaki popülasyonun ortalaması, kültür seviyesi ve vizyonu genel itibariyle birlikte kurulan bağı daha anlaşılır kılabilir.

Sosyal medyanın kullanım rahatlığı, çok kısa sürede iletişim kurulması hem zaman açısından yüz yüze görüşmeden daha hızlı ve çok emek gerektirmeyen bir yol oluşu kurulan bağlara verilen önemi de azaltabilmektedir. Bir çok kullanıcıya bir tuş uzaklığında olmak ve karşımızda olsa bu rahatlıkla söylenemeyecek şeylerin yazarak daha kolay söylenmesi orada kurulan ilişkileri de farklı bir boyuta taşımıştır.

1.1.5. Sosyal Ağ Çeşitleri

- Bilgi Edinme Ağları (Wikipedia, İntelipedia vb)
- Blog Siteleri (BoingBoing, Kottke vb)
- Mikroblogger Siteleri (Twitter vb)
- Video, vlog paylaşım siteleri (Google Videos, Youtube , Yahoo , Dailymotion vb.)
- Fotoğraf paylaşım siteleri (Instagram, Photosing, Flickr, Pinterest, VCSO, Deviantart vb)
- Sosyal Platformlar (Facebook, LinkedIn, Snapchat, MySpace, Friendfeed vb) gibi çeşitli ihtiyaçlara göre sosyal ağ siteleri kurulmuştur (Hazar,2011).

1.1.6. Sosyal Medya Uygulamaları

Facebook

Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulan yeni adı Meta Inc., eski adıyla Facebook dev teknoloji şirketleri arasında Big Tech adıyla anılarak ilk beşte yer almaktadır diğer dört büyük şirket ise Google, Apple, Microsoft ve Amazon'dur (Nytimes, 2020). 2021 yılında isim değişikliğine giden şirket Meta Inc. adını alarak birçok şirketi de kendi adı altında birleştirmeyi amaçlamıştır. Instagram, Oculus ve Whatsapp bu çatı altına girmiştir. (Webrazzi, 2021). Mark Zuckerberg 2010'da Facebook uygulamasının öncelikli hedefinin

ilerlemiş ve daha gelişmiş bir ağa sahip sanal dünya oluşturmak olduğunu belirtmiştir (Van Dijk, 2018).

Kullanıcı sayısı ve kullanım çokluğu açısından insanlar tarafından en fazla tercih edilen uygulamalardandır. Şu an ki araştırmalar 2 milyar kişinin uygulamayı kullandığını göstermektedir (Koçoğlu, 2018). Bu uygulama iki temel unsurdan oluşmaktadır. İlki kullanan kişilerin kendilerine oluşturduğu profilleri, ikinci unsur ise büyük bir topluluğun yani ağın parçası olmaktır. İster gizli ister genel kullancılara açık profiller oluşturabilen kişiler buraya özgürce kişisel bilgileri, ilgi alanları, iletişim adresleri, eğitim durumu, medeni hal, fotoğraf, yazı, video ekleyebilir. Ağını genişletmek isterse de yeni kişileri profillerine davet ederek tanışabilmekte ve iletişim kurabilmektedirler (Brügger, 2015, s.3).

Instagram

Kevin Systrom ve Mike Krieger 2010 yılında bu uygulamayı hayata geçirmişlerdir. Kullanıcılar profiller oluşturarak, bu profillerde video ve fotoğraflar paylaşarak etkileşim kurmaktadır (Kevin,2017). İstedikleri kişileri takip etme seçeneği ile de anasayfalarında o kişilerle ilgili bilgi edinip, iletişim kurabilmektedirler. Sosyalleşme bu platformda mesaj, paylaşılan gönderiye yorum veya beğeni yaparak gerçekleşmektedir (Ashley Ha,2015).

Twitter

Twitter mikrobloglardan oluşan bir platformdur. Bu uygulamada insanlar telefonlarından anlık olarak düşüncelerini, duygularını, eleştirilerini ve bilgi aktarımlarını gerçekleştirebilmektedirler (McFedries, 2007).

Snapchat

Kişilerin kendi profillerinden seçtikleri insanlara istedikleri yazıları yazarak video ve fotoğraf gönderebildikleri bir uygulamadır. Gönderilen paylaşımların belli bir süre içinde oynatılması da kişilerin kalıcı olmasını istemediği paylaşımlar yapabilmesi açısından tercih sebebi olabilmektedir (Cnn, 2015).

Youtube

Kullanan kişiler tarafından videoların yüklenebildiği, o videoları izleyen diğer kullanıcıların paylaşp, yorum ve beğeni yaparak etkileşimini arttırabildiği bir uygulamadır (Brugess ve Green, 2008). Marka işbirlikleri ve reklamlarla da daha büyük kitlelerin ilgisini

ekebilmekte ve kullanımların arttığı görülmektedir. Youtube ‘un bu kadar ilgi çekmesi ve kullanıcılar tarafından kullanımının en önemli nedenlerinden biri de izledikleri videolarla ortak özellikleri olan videoların karşılarına çıkma seçeneklerinin oluşudur. Belli bir saat veya güne mecbur kılınmadan günün her saati bu videoları izleyebilmeleri de bir diğer ilgi çekici özelliğidir (Hilderbrand , 2007).

LinkedIn

İş ilanı, işbirliği, proje, tanıtım, ekonomi ve siyasi görüşlerin paylaşıldığı ve tartışıldığı bir platform olan LinkedIn, yelerin kendi profilleri ile diğer insanların profillerini ortak bir bağlantıda bir araya getirerek bu bağlantıların çoğalmasını sağlar. Uluslar arası platformda her ülkeden insan fikir paylaşımı yapabilmektedir. Sıklıkla bireyler iş ortamındaki ortak arkadaşlar vasıtasıyla profillerini genişletmektedirler. İş başvuruları yaparken kişiler kendi bağlantılarının tavsiyesi üzerine avantaj elde edip ön plana çıkabilmektedir. Bireyler iletişim kurmak istedikleri kişilerin ismini aratarak onları profillerine ekleme talebi ve mesaj gönderebilmektedir (Papacharissi, 2009).

WhatsApp

WhatsApp, kişiler arası ücret ödmeden mesaj ve arama yapmalarına olanak sağlayan yanlarında taşıyabildikleri telefonları ile kolayca kullanabildikleri, iletişim kurmaya yarayan bir uygulamadır. Yazı, fotoğraf, ses kaydı, görüntü kaydı, görüntülü konuşma gibi birçok işlevi bulunmaktadır (Alsalem, 2013).

1.2. Bağımlılık Kavramı

Kişinin bir olaya , duruma , nesneye veya şahısa karşı takıntılarını tekrarlanan şekilde yapmak istemesi, bu durumu durduramaması ve kontrolden çıkması durumu bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (Uzbay, 2009). Bağımlılık ağımızın en büyük problemlerinden biridir. Kişilerin fiziksel, sosyal yaşantısını olumsuz etkileyebilen ruh sağlığını zedeleyici patolojik tepki durumudur (Demirci, 2016). Bir başka tanımda ise bilişsel süreçlerdeki değişimlerden kaynaklanan iradede gzlk olarak belirtilmiştir. Bağımlı olmayan kişilerde oluşan negatif tepkiler, farklı şekillerde meydana gelen birbiri ile ilişkili şevk ya da fazla istek uyandıran tepkiler bütünüdür (Campbell, 2003).

1.2.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramından ilk defa Goldberg (1996) bahsetmiştir. DSM-5'te (APA,1994) bulunan madde bağımlılığı semptomları kapsamında ele alınmıştır. Daha sonra Young (1996) internet bağımlılığını Dsm-5'te bulunan kumar bağımlılığı semptomları çerçevesinde değerlendirmiştir. Ve bunun ardından Young, bağımlı bireyleri saptayarak bu bireylerin iyileşme süreçleri yararına İnternet Bağımlılığı Merkezi'ni açmıştır (O'Reilly, 1996: 1882).

“Davranışsal Bağımlılıklar” içerisinde yer alan İnternet Bağımlılığı APA (Amerikan Psikiyatri Birliği)' nin 2013 yılında yenileyeceği DSM-5 Tanı Kriterleri El Kitabı'na ekleneceği düşünülmektedir. Kendine ait bir başlıkla Dsm-5'te olmamasının sebebi bu konuda kısıtlı araştırma yapılmış olması ve ruhsal bir hastalığın belirtisi olabileceği dair düşüncelerdir. Bu görüşe sahip taraf ve tam tersi internet bağımlılığının ayrı bir başlık altında Dsm-5'e eklenmesi görüşünde olan taraf ikiye ayrılmış durumdadır. Psikolojik bir rahatsızlıktan kaynaklı olarak görenler genelde kişilik bozukluğu veya dürtü-kontrol bozukluğu'nun belirtisi şeklinde yorumlamışlar. Dsm-5'e eklenmesi gerekliliğini savunan Block (2008) ve Kuss ve arkadaşları (2014) bu konuyla alakalı en nitelikli çalışmaları yapmışlardır. (Shaffer vd., 2000; Potenza,2006; Widyanto vd., 2006; Aboujaoude, 2010; Yau vd., 2012)

İnternete zamanının çoğunluğunu ayıran bireylerde genellikle görülen sorunların başında günlük hayatta yeterince tatmin olunamayan sosyallik yatabilmektedir. İsteddiği sosyal çevreye sahip olmayan veya yetersiz hissedilen birey odağını sanal ortamlara, buradaki iletişim kurabileceği alanlara vermektedir. Gerçek yaşamdaki eksik hissedilen boşlukları internet üzerinden gidermeye çalışabilmektedir. Bu da daha fazla ekran süresine maruz kalmaya, yaşamındaki yapılması gereken işleri aksatmaya, gerçek hayattan yavaş yavaş kopmaya sebebiyet verebilmektedir (Ögel, 2012).

Bireyin kontrol kaybindan dolayı dürtülerine karşı koyamamasının ardından internette vakit geçirdikten sonra gerginliğinin azalması olarak nitelendirilmiş bir dürtü bozukluğudur (Shapira, 2003). Bu kişiler huzursuz hissettikçe huzursuzluktan kurtulabilmek adına daha da uzun saatler interneti bir kaçış aracı olarak kullanmakta, çoğu zaman bir amaca hizmet etmediği halde boşa vakit doldurabilmektedirler. Bağımlılığa doğru giden zaman zarfında kişilerde giderek artan gerginlik, kaygı, sinir, kendine yönelik kızgınlık görülebilmektedir. Özellikle bazı nedenlerden kaynaklı internet erişimi sağlayamazlarsa ve internetten uzak

kalmaları durumunda öfkelenmektedirler. O an yapılan diğer etkinliklerden zevk almayarak rahatsız hissedebilmektedirler. Bağımlılığı oluşturan unsurlardan biri de bilinçsiz şekilde internet kullanımı yapan bireylerin bu tarz durumlarda gergin bir durumda olmaları ve başka hiçbir etkinlikten keyif alamamalarıdır (Young ve Case,2004; Bozkurt vd.,2016). Bazı bireylere günlük hayatta zor gelebilen karşılıklı iletişim hali nedeniyle çekingen bir tavır sergileyebilirken, sanal ortamlar daha kaygısız şekilde iletişim kurmasına olanak sağlayabilmektedir (Caplan,2002). Hem internetin fazla kullanımından hem de sosyal medyada çok zaman geçirmek internet bağımlılığına yol açabilmektedir (Deniz ve Gürültü, 2018). Sosyal medya uygulamalarında geçirilen vaktin yanı sıra oyun oynayarak geçirilen zamanın çok fazla olması da internet bağımlılığına sebebiyet verebilmektedir (Singh, Dixit ve Joshi, 2020).Bireyin sürekli sanal ortamda etkin olması ve internette geçirdiği süreyi kontrol etmekte güçlük çekmesi hayatının birçok alanında problem yaratması durumu internet bağımlılığı olarak tanımlanan klinik düzeyde bir bozukluktur (Young, 2007). Buna ek olarak kişi yapması gereken görevleri, hedefleri yerine getirmekte güçlük çekmeye devam ederek ve bu durumun düzelmediği aksine birçok alanda verimliliğinin düştüğünü görmesi, işlev kaybının da başlaması daha fazla yaşamda problemlerle karşılaşmasına yol açabilmektedir (Ögel, 2012).

Ivan Goldberg 1995'te internet bağımlılığından bahsetmiş ve beş ana tamamlayıcı parçadan oluştuğunu söylemiştir. Ruh halinde değişimlerin olması, taviz vermeler, yoksunluk hissi, reddetmek, sıklıkla yenileme görülmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009).

İnternet bağımlılığı için bazı tanı ölçütleri ortaya konmuştur.

- 1) Kişinin zihninde ve hayalinde sürekli internet, internette geçirdiği zaman ve o zaman içinde yaptıklarının olması
- 2) İnternet kullanma isteği giderek artış göstermesi
- 3) İnterneti daha az kullanmaya çabalamak ve bu çabaların sonuçsuz kalması ve kontrol kaybı.
- 4) İnterneti daha az kullanmaya çabaladığında oluşan gerginlik hissi ve sinir
- 5) Kişinin planladığı süreden daha fazla internette zaman geçirmesi
- 6) Zamanla özel, iş, okul, aile yaşantısında sorunların baş göstermesi
- 7) İnternet kullanımı süresini farklı yansıtmama ve doğruyu söylememe
- 8) Gelişen birçok sorundan kaçmak için daha da çok internette zaman geçirme ve kısır döngünün içinde kalmak (Young, 1996).

1.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı iç içe ama bir yandan da farkları olan bağımlılıklardır. Bireyin hayatının birçok yönden etkileyen ve sorunlar yaratabilen bir bozukluktur. İnternetin içerisinde sosyal medya uygulamaları yer alır, uygulamaları kullanan kişi zamanını burada geçirir. Yani interneti sosyal medyada aktif olabilmek için kullanıyordur. Bu nedenle bu iki bağımlılığın ayrımını iyi yapabilmek önemlidir (Caplan 2005). Araştırmalar bize iki bağımlılığın da belirtilerinin aynı olduğunu göstermektedir (Çam ve İşbulan, 2012).

1.2.2.1. DSM-5 (2013) Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabında Yer Alan Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı ve Tanı Özellikleri

Sosyal medya bağımlılığı DSM-5 Tanı Ölçütleri içerisinde yer almamaktadır. Bağımlılığın içinde başka alt başlıklar (oyun bağımlılığı vb) vardır. Diğer tanımlanan kavramlara bakarak bazı ortak noktalardan bahsetmek mümkündür. Bunlar: kontrolden çıkan dürtü, abartılı uğraş saati, istenmediği halde bırakamama hali, sinir, üzgün ruh hali, yoksun kalındığında oluşan öfke, günlük hayattaki diğer işlere zaman ayıramama, güncel bilgilerden geri kalmak istememe gibi etkenlerdir. Bunlardan en az beşi bireyde mevcutsa tanı için kriterleri karşılıyor denebilir (Koroğlu,2013). Bireyin çalışma hayatı, sosyal hayatı ve özel hayatında birçok soruna neden olabilen sosyal medya bağımlılığı durumu işleri erteleyerek zamanında yapamamaya ve bunun sonucu olarak çatışmalara ve duygu karmaşalarına yol açabilmektedir (Ünal, 2015).

1.2.3. Medya Bağımlılığı Teorisi

Bağımlılık teorisi

Bağımlılık kuramı, toplumu bütüncül şekilde değerlendirilmektedir. Bireylerin edinmek istediği bilgiler, daha geniş bir çerçevede edinebilmesi ve o bilgiye ulaşabilmesi bağımlılığı arttırıcı bir etkiye sebep olabilmektedir. Toplumun bir arada olduğu bu yapı büyüdükçe, anlaşılması daha güç kompleks bir yapıya dönüşebilmektedir (Fejes, 2005).

Tüm dünyada ve ülkemizde de ekran süreleri internetin hem iş için hem kişisel kullanım ve aynı zamanda da eğitim alanında kullanımıyla daha da artmış özellikle uzaktan eğitimin online sisteme geçmesi bunda çok önemli bir faktör haline gelmesine sebep olmuştur. Uluslar arası ortak bir konu olması uzmanları bu noktada düşünmeye ve araştırmaya itmiştir. İlk olarak Melvin Defleur ve Sandra Ball- Rokeach 1976 yılında ‘

Medya Bağımlılığı Kuramı ‘ nı ‘ Theories of mass communication ’ isimli eserinde ele almıştır.

Medya bağımlılığı araştırılırken temelde üzerinde durulan nokta küçük yapıdan büyük yapıya doğru giden sistem ve bunlar arasındaki bağıdır. En temelde bireysel bağımlılığı ele alır daha sonra topluma , büyük gruplara doğru ne çeşit bağımlılık şekillerine neden olduğu incelenir. Oluşan bağımlılığın hangi faktörlere bağlı olduğu ve etkileyen sebepler büyük öneme sahiptir. Hazar (2003) ülkemizde bu yaklaşımı ilk ele alan kişilerdendir. Birçok kitle iletişim aracını araştırmasında inceleme altına almış ve bu araçların, internetin kişiye etkisini ve bağımlılık düzeyine getiren noktalarını incelemiştir.

Oluşturdukları medya bağımlılığı kuramında bahsettikleri üzere içinde bulunduğumuz topluluk ne kadar geniş ve kendini geliştirmiş ise kişilerin de buna paralel olarak uyumlu olduklarını ve oldukları gruba daha hakim olabilmek adına internete çok zaman ayırmakta bu da bağımlı olma düzeyleri arttırmaktadır (Fejes, 2005).

Medya Bağımlılığı toplumsal yapıya daha çevreci ve evrimsel bir yönden bakarak, toplumu doğal bir sistem olarak değerlendirmektedir. Toplumu meydana getiren bireyleri ve bireylerin kendi aralarında kurdukları küçük toplulukları ‘mikro’ , daha kompleks büyük parçalar olan kuruluşlar, politik ve iktisadi yapılaşmalar ‘makro’ düzeyde değerlendirilmektedir. Bu mikro ve makro yapıların birbirleriyle olan bağına bu kuram değerlendirmeye almaktadır (DeFleur & Ball-Rokeach,1989; Ball-Rokeach,1998). Medyanın toplumsal yapılara zaman içerisindeki etkilerini ve mecburi farklılaşmalarını ele alan bu kuram, internetin bu mecburi farklılaşmalara neden olduğunu ve değişim sürecindeki katkılarını ele almaktadır (Fejes, 2005).

İnternet var olduğundan bu yana toplumla ve içinde yaşayan insanlarla dinamik bir yapı halinde olduğunu söyleyebiliriz. Sabit ve değişmez değil, aksine değişen ve dönüşen bir yapıdadır. Bu değişim keyfi değil mecburidir çünkü parçadan bütüne giden bir yapıda aynı şekilde parça (insan) – bütün (toplum) arasındaki bağ ve ne derece etkilediği de araştırma konusu olmuştur (Fejes, 2005).

Medya Bağımlılığı Kuramının hedefi, yayın organlarının etki düzeyinin bazen yüksek olurken bazen düşük olmasının sebebini incelemektedir. Bunu hayata geçirirken de kişiye özel unsurları, (kişilerin değerleri, tepkiler, motive olma etkenleri) mercek altına almaktadır (DeFleur & Ball-Rokeach, 1989).

1.2.3.1. Kullanımlar ve Doyumlar

Kullanımlar ve Doyumlar kavramı ilk olarak Elihu Katz tarafından ele alınmıştır (Severin & Tankard,1994). En temelde ‘insan’ı ele aldığımızda sosyal bir varlık olmamız ve yaşantımızda ihtiyaçlarımızın olması, haliyle bu ihtiyaçları karşılama isteğimizin de bizi harekete geçiriyor olduğunu söyleyebiliriz. Fiziksel ihtiyaçlar olduğu kadar yaşamdan doyum almamızı sağlayan ruhsal ihtiyaçlarımız da vardır. Yaşadığımız topluma adapte olurken o toplumda kullanılan ortak iletişime ve bu iletişim araçlarına da adapte sürecine girebiliriz. Medya araçları bu iletişimi sağlayan uygulamaları da içine alır. Bu uygulamaları kullanırken kurulamayan denge, ilişkiler ve bağımlılık düzeyi üzerine yapılan çalışmalar mevcuttur (Hazar, 2011).

Bağımlılığı kategorilere göre ayırdığımızda bilişsel, duygusal, davranışsal anlamda inceleyebilmek mümkündür. Çok yönlü olarak ele alınabileceği gibi bir çok türünü de barındırabilir (Hazar, 2011).

Sosyal medya kavramıyla ilgili ilk düşünceler bu iletişim ağlarının yüz yüze değil de sanal oluşu ve zamanla insanların bu iletişim şekline bunalacağı ve eski popülerliğini yitirmesi yönündeydi. Fakat durum tam aksine gelişmiş sadece gençlerin değil her yaştan insanın daha da fazla bu iletişim ağlarını kullanmaya yatkın olduğu görülmüştür.

Bireyler arası kullanım alanları çeşitlilik göstermektedir. İçinde bulunulan ortama, ihtiyaçlara ve isteklere göre kullanımlar şekillenmektedir. İhtiyaçlar tamamlandıktan sonra yerini başka bir ihtiyaca bırakabilmektedir. Bazı kimseler diğer insanlar tarafından farklı tanınmayı, beğenilmeyi ve kendine sosyal medyada bir profil oluşturmayı amaçlamaktadır. Bazıları için ise kafa dağıtma ve olduğu ortamdan uzaklaşma yeri olabilmektedir (Bekiroğlu, 2011). Beklentiler ve ihtiyaçlar sabit kalan şeyler olmadığı için bir kişi bazen sosyalleşmek isteyebilirken bazen de tam aksine sosyalleşmekten kaçınabilir. Sosyal medya uygulamaları aktif olarak kullanıldığında buna paralel olarak etkileşim oranları da artmakta ve bu kişileri de daha da aktifleşmeye itmektedir. Zamanın nasıl geçtiğini farketmemişim gibi cümleler çok sık duyulmakla beraber hayatların da ayrılmaz bir parçası haline gelen telefonlardan bunu kolaylıkla yapabilmek kullanım artışına daha da ön ayak olmaktadır. (Hazar, 2011).

Sosyal medyayı kullanmada etki eden unsurları araştıran Bekiroğlu (2011) çalışmasında, dört farklı unsurun etkili olduğunu gözlemlemiştir.

- Sosyalliğin artması, yeni ortamlara girebilme
- Zamanı eğlenceli ve keyifli hale getirme, oyalanma
- Dinlenme, problemlerden sıyrılma
- Dış dünyayla ilgili yeni bilgiler, gündem ile ilgili haber takibi amaçları ile sosyal medyayı kullanan bireylerin sahip oldukları doyumlarda etken unsurlardır.

1.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Oluşumunda Etkili Faktörler

Hayatımıza pratiklikler kazandırmasına ek olarak ruhsal bir takım problemleri de beraberinde getirebilmektedir sosyal medya. Kullanım dengesinin bozulduğu ve uzun saatler çevrimiçi kalarak tablet, telefon gibi yanımızda taşınabilen aletleri kullanmak bağımlılığa neden olabilmekte bu bağımlı oluş hali sosyal medyada aktif olan insanların neler yaptıklarını ve anlık yaşanan olayları kaçırma endişesi yaşamalarına yol açabilmektedir. Dürtü kontrolünün bozulması sonucu sürekli sosyal medya uygulamalarını kullanan bireyde kendisini diğer insanlarla karşılaştırma ve yaşadığı hayattan keyif alamama, başka hayatların kendi hayatından daha iyi olduğuna kanaat getirme hali baş gösterebilmektedir. Bu durum kişinin fiziksel özelliklerini beğenmemesine ve kendi görüntüsüne karşı algısının bozulmasına yol açabilmektedir. Bilişsel çarpıtmaların oluşmasına yol açan düşünce tarzları psikolojik sorunları da açığa çıkartabilmektedir. Kişiden kişiye değişebilen tepkiler farklı davranış örüntülerini ortaya çıkartsa da ortak paydası gününün çoğunu sosyal medyaya ayıran bireylerin bağımlılık oluşturabildiğidir (Bowden-Green, T., Hinds, J., & Joinson, A.,2020).

Çoğu psikolojik ihtiyacı karşılayabilen sosyal medya uygulamaları kişinin yapmış olduğu paylaşımlara aldığı yorumlar ve beğeniler sayesinde özgüveni sağlamlaştırırken kişi kendisini sosyal ortamlarda yeterli hissetmeye başlayabilmektedir. Etkileşim ve takipçi oranına göre belirli bir yer edinen kullanıcılar duydukları hazla beraber daha çok içerik üretmeye başlamaktadır. Diğer insanlarla kurulan iletişim artıkça sosyal ihtiyaçları giderilerek kişinin özsaygısının arttığı görülmektedir. Bütün bunlar bağımlılığı arttıran sebeplerin başında gelebilmektedir (Andreassen, 2015).

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Günümüz teknolojisinin geldiği noktada sevindirici gelişmelerin yanı sıra genç nüfusun bağımlılık derecesindeki sosyal medya kullanım oranı bazı araştırmaların zorunluluğunu ön plana çıkarmıştır. Gençlerin internet- sosyal medya kullanımlarının ne

derecede bağımlılık seviyesinde olduğunu ve interneti ne amaçla kullandıkları araştırılmalıdır (Çiftçi, 2018).

1.3.1. Sosyal Medya Kullanım Oranı

İnternet kullanım yüzdesi olarak bakıldığında, Avrupa ülkelerinde hem kadın hem erkek bireylerde 1991’de %1 gibi az bir orana sahipken, 2001’de bu oran kadın bireylerde %40, erkek bireylerde %55 miktarında olduğu raporlanmıştır (Soffer & Raban,2007). Pew tarafından yapılan araştırmada ilerleme katetmiş Asya ülkelerinde ve Almanya’da oranın %10 kadar artmış olduğu belirtilmiştir. Hefflinger (2010) yılında yaptığı araştırmada, Facebook kullanımının önceki seneden yani 2009’dan %700, Twitter’ın da %3700 kat kullanıldığı gözlemlenmiştir. İnternete girerek sadece sosyal medyada aktif olanların oranı ise kadın bireylerde %49 iken erkek bireylerde %51 civarındadır (Chip,2011). Yapılan çalışmalar sosyal medya uygulamalarında geçen yaşam süresinin istatistiksel olarak ortalaması tüm yaşamda 5 yıl 4 ay kadar olduğunu raporlamıştır (Cohen, 2017).

Türkiye Sosyal Medya Uygulamalarının Kullanım Yüzdesi

Kemp ‘in araştırmasında en sık kullanılan sosyal medya uygulamalarının başında Youtube (% 94,5) daha sonra Instagram (%89,5), Whatsapp (% 87,5), Facebook (%79), Twitter (%72) geliyor (Kemp, 2021).

Türkiye Raporu

Sosyal medya kullanımının ele alındığı en son araştırmalardan biri ‘Digital 2021 Turkey ’ raporudur. Yıllık 3.7 milyon oranında internet kullanımında artış gözlemlenmiş . Kullanan kişilerin gün içerisinde 7 saat 57 dakika kullanımda bulunduğu belirtilmiştir. Kişilerin sosyal medya kullanım oranları ise yılda 6 milyon oranında yükselmiş , gün içerisinde de 2 saat 57 dakika kullandıkları belirtilmiştir. Genel olarak nüfus toplamı 84.69 milyon kişi , bunun 65 milyonu interneti telefon , tablet veya bilgisayarları aracılığıyla kullanmakta olduğu ve sadece sosyal medya kullanan da 60 milyon kişi olduğu belirtilmiştir (Kemp S., 2021).

1.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yapılan bir araştırmada, Sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında bir bağ olduğu gözlemlenmiş , araştırma sonucunda bu bağın anlamlı olduğu ve yaşı daha küçük olan kişilerin bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Beyler, 2019).

Benzer bir çalışmada, Sosyal medya bağımlılığı seviyesinin gençlerde daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarda gözlemlenmiştir. Diğer gözlemlenen sonuçlar ise hayattan doyum alma oranının düştüğü, stres ve endişeyle beraber alkol, kumar, madde bağımlılığını da arttırdığıdır (Aktan, 2018).

Türkiye oranına bakıldığında ise gençlerde (%1.2- 24.2) arasında olduğunu görülmüştür. Özellikle ergenlik döneminde internet bağımlılığı bir çok farklı ruhsal sorunla paralel görülebilmektedir. Depresyonun gelişimi , sosyal anksiyetenin eşlik ettiği tablolar , dikkat eksikliği ve hiperaktivite (DEHB) bozukluğu eklendiği, madde-kumar bağımlılığının da görülebildiği açıklanmıştır (Hekim vd., 2019).

Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin psikolojik semptom varlığı araştırılmış, hostilete ve anksiyete ile anlamlı bir bağ olduğu ortaya çıkmıştır. Kişilerin bağımlı olma seviyeleri yaşa göre farklılaşmaktadır (Macit,2019).

2015 yılında yapılan bir diğer araştırmada cinsiyet faktörünün sosyal medya bağımlılığı seviyesinde bir değişim yaratmazken, internette geçirilen vakit ve devamlı internete girmek ile yaş faktörü arasında bağın anlamlı olduğu gözlenmiştir. İnternet üzerinden harcanan zaman fazlaştıkça sosyal medya platformlarına giriş ve kullanıcıların sayfasına bakma oranı da yükselmiştir (Kırık vd.,2015).

Yapılan bir araştırmada evli olmayan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi arttıkça da bağımlılığın arttığını gözlemlenmiştir (Duman, 2019).

2018 yılında yapılan araştırmada, internette geçirilen vaktin artışı özellikle ergen yaştaki öğrencilerde derslerdeki başarıyı olumsuz etkilediği ve verimlerini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır (Büyükgebiz, 2018).

Aşırıya kaçan internet kullanımının doğurduğu problemlere yönelik bir araştırmada öğrencilerin ne amaçla interneti kullandığı da incelenmiştir. Genel olarak asosyal olmamak ve

aktifleşmek için kullanılmış bazı öğrenciler de eğitim amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. (Özcan, 2004).

Reşit olmuş gençlerle yapılan 250 kişiden oluşan bir araştırmada motivasyon kullanım ve doyumlar bakış açısı incelenmiştir. Hangi amaçlarla sosyal medyada zaman geçirdiklerine yönelik sorularda anlık yaşantı ve olayları, diğer insanların neler yaptığını izlemeyi, insanlarla konuşma başlatmak ve birçok alanda birbirlerine içerikler gönderip onlar hakkında yorum yapabilmek için kullandıkları cevabını almışlardır. Bunun yanı sıra çalışma hayatına girebilmek adına kendilerini gösterebildikleri ve profil oluşturup sayfa kurabildikleri için de yararlı bulduklarını belirtmişlerdir. Tabi ki genel kitlenin verdikleri cevaplarda oyun oynama, dizi izleme, video indirme , yazılar yazma ve beğenilen kanallara abone olmak da mevcuttur (Biliciler, G., 2018).

Hazar (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasına 248 kişi katılmıştır. Gün içinde zamanlarının ne kadarını sosyal medya uygulamalarına kullandıklarını incelemiş , katılan öğrencilerin yarısı 2-4 saat arası kullanım yaparken % 9,7 lik kısım 5 -5 saat üzeri kullanım yapmıştır (Hazar, 2011). 2011’de sosyal medya uygulamalarını kullanan kişilerin kaç çeşit platformda aktif rol aldıkları incelenmiş, %82.44’ü 1-2 , % 16.03’ü 3-5, %1.53’ü 5-üstü uygulama kullandıkları saptanmıştır (Koç, M. & Karabatak, M., 2011).

Yaşam doyumu, depresyon gibi etkilere internet bağımlılığının ne derecede etkisi olduğuna yönelik öğrencilerle yapılan bir araştırmada bağımlılıkla depresyon arasında anlamlı ve pozitif bir etki gözlenirken, bağımlılıkla yaşam doyumu birbiri ile negatif ilişki içerisinde (Soydan, 2015).

Sosyal medya bağımlılığının cinsiyet faktörüyle arasındaki bağ araştırıldığında kadın bireylerin erkeklere göre daha yüksek çıktığını ve sosyal medyanın duygu durumlarına göre ihtiyaçlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyanın erkek bireyleri de olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir (Tutgun – Ünal, 2015).

Yapılan bir diğer araştırmada sosyal medyada daha fazla zaman geçiren kişilerin kendilerini yalnız hissettikleri ve bu yalnızlığı sosyal medyada zaman geçirerek giderdikleri görülmüştür. Daha az yalnız hisseden kişilerde ise durum daha farklıdır. Bu kişilerin günümüz olaylarını ve hayat akışındaki haberleri takip etmek için sosyal medyayı kullandıkları görülmüştür (Aktaş, 2007).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada katılanların beşte biri kadarı paylaştıkları fotoğrafların üzerinde bazı değişiklikler yaparak sosyal medya hesaplarında paylaştıkları görülmüştür. Profillerinde gözükmek istedikleri şekilde fotoğraf ve videolar yayınladıkça da gerçekte sahip olunan beden algısı da değişime uğramakta aynı zamanda diğer insanların da algılarına çok önem atfemektedirler. Fiziksel görünümünün önemi sosyal medyada buna bağlı kaygı gelişmesine yol açmaktadır (Altındış ve ark, 2017).

Kişisel iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, bazı demografik özelliklere göre inceleme yapıldığında evli olmayanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri evli olanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kişilerin sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığı ile paralel şekilde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. Cinsiyet faktörünün de sosyal medya bağımlılığında rolünün olduğu ve aralarında anlamlı bir bağ olduğu fakat eğitim seviyesiyle negatif anlamlı bağ olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluşlarının birbiriyle anlamlı bir farka sahip olduğu saptanmıştır (Demir,2019). Bir diğer araştırmada ise sosyal medya uygulamalarını kullanımda artış , gün içinde geçirilen vaktin artması beraberinde (sosyal medya bağımlılığının da alt boyutları olan) kontrol kaybı ,işlevsellikte bozulma , yoksunluk , sosyal izolasyonu da artmasına sebep olmaktadır (Ganjaeva, 2009).

1.3.3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yapılan bir araştırmada, Uluslar arası bir sağlık problemi haline gelen internet kaynaklı bağımlılık Asya (%7), Avrupa ve ABD ülkelerinde (1.5 - 8.2) nüfus oranına göre dağılım göstermektedir (Wolfling ve diğerleri, 2014).

Kullanım amaçlarını konu alan başka bir araştırmada örnekleme ergen bireyler oluşturmaktadır. Kişiye ait bilgileri ve profillerini ön plana çıkararak bu platformları kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bunun sonucunda ergen bireylerin güvenlik açısından bu şekilde sosyal medya uygulamalarında olmaları risk arz ettiği sonucu çıkartılmıştır (Livingstone, S.,2008).

Öğrencilerle yapılan bir çalışmada internet bağımlısı olan grup ve olmayan grupla farklılıklar incelenmiş ve %13,8 oranında öğrencinin bağımlı olduğu, bu bağımlı olan grubun internette diğer gruptan iki katı düzeyde zaman geçirdiği yani çevrimiçi durduğu gözlenmiştir. Her iki grubun da internette geçirdikleri zaman birbirleri arasındaki bağı

güçlendirmiştir fakat bağımlı olan öğrencilerin olmayan öğrencilere göre hayatlarının bir çok alanda olumsuz etkilendiği saptanmıştır. (Yaşantısal aktiviteleri, eğitim hayatı, ailevi alanları gibi) (Yang, S. C. &Tung, C. J, 2007).

2010 yılında yapılan bir araştırmada 24 yaşında bir kadın kullanıcının çalıştığı yerde sürekli telefonuyla meşgul olduğu ve internette zaman geçirdiği için işine son verilmiş, bu kullanıcının internette geçirdiği zamanın çoğunu sosyal medya uygulamalarında geçirdiği görülmüştür. Sosyal medyaya bağımlı olma haline gelen bu süreçte bu kullanıcının uykusuzluk, iş hayatında aksama, anksiyete gibi sorunların da olduğu sonuçlara ulaşılmıştır. Yoğun şekilde yapılan kullanımların duygusal ihtiyacı karşılamasına yönelik olduğu saptanmıştır (Karaiskos ve diğerleri, 2010).

1.4. Sosyal Medyanın Bağımlılığının Alt Boyutları

Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar: “İslevsellikte Bozulma”, “Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk”, “Sosyal İzolasyon” alt boyutlarıdır. Aşırıya kaçan sosyal medya kullanımının kişilerin hareketleri ve tepkilerinde değişimler gözlenmesine sebep olmuştur (Hazar,2011).

1.4.1. Sosyal İzolasyon

Bireyler sosyal medyada gereğinden çok zaman harcarken zamanın nasıl ilerlediğini farkedemeyebilir. Sosyalleştiklerini düşünürken aslında sanal dünyada izole halde kalmaktadırlar. Sosyal platformların kendilerini iyi hissettirdiğini, sıkıntılarını aldığını ve zevk alma amaçlı uğraş haline getirdiklerini dile getirmektedirler. Sosyal medyada günlük zamanlarının çok büyük bir miktarını harcasalar da hatta çevre ve aile bireyleriyle yüz yüze görüşme sıklıkları çok azalsa bile bunun negatif tarafını görmemektedirler. Sosyal medyanın faydalı ve iyi bir alan olduğu görüşü hakimdir.

Dalaylı (2018) yaptığı araştırmasında özellikler orta yaş ve sonrası kullanıcıların sosyal izolasyon seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Genelde genç, ergenlerin daha yatkın olduğu düşünülse de bu araştırma farklı bir sonuç göstermiştir bizlere. Alternatif bir uğraşı olmadığını belirten katılımcılar sosyal izole düzeyleri yüksek olsa dahi bu durumdan memnun oldukları gözlemlenmiştir.

Sosyal medya kullanımı arttıkça gelişen bağımlılık sürecinde sosyal izolasyonda artış görülmektedir fakat bireyler bu alanlarda aktif oldukça ve gündemden uzak kalmadıkça zaten

sosyalleştiklerini düşünmektedirler. Aslında durum bundan farklıdır, sanal dünyada sıkışmak gerçekte yapabilecekleri olaylardan alıkoymaktadır kişiyi. Bunun sonucunda gerçeklik algısı değişmekte, sürekli başka hayatlara maruz kalmak kişinin zihninde hep karşılaştırma yapılmasına, psikolojik problemlere, duygu karmaşalarına sebebiyet verebilmektedir (Dalaylı,2018).

Sosyal izolasyonun çoğunlukla çekingen ve asosyal kişilerde daha belirgin seyrettiği araştırmalar arasındadır. Karşılıklı görüşmelerden kaçınan kişilerde sanal dünya ve bu uygulamalar diğer insanlarla iletişim kurabilmelerine olanak tanımaktadır (Magsamen-Conrad ve Greene,2014). Sorunlardan, sorumluluklardan kaçma aracı da kullanılabilen sosyal medya bireyler için bir kaçıştır. Fakat bu kaçış yönteminin kişilere faydadan çok zarar getirebildiği yapılan çalışmalarla değerlendirilmektedir (Tekinarslan & Gürer, 2011).

1.4.2. Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk

Yapılan çalışmalarda, sosyal medya kullanımı yüksek olan bireylerin uzaklaşmak isteseler bile sosyal ağlardan uzak kalamadığı yani kontrolü kaybettikleri gözlemlenmiştir. Hatta bu kontrol etme adına sosyal medyadan uzak kalmaya çalışan bireylerde de yoksunluk belirtileri ortaya çıkmıştır. Gerginleşen, huzursuzluğu artan kullanıcının bir süre sonra eli yine telefona veya bilgisayara gitmekte, gündemden uzak kaldığını hissetmektedir. Bu nedenle yaşadığı huzursuzluğu gidermek amacıyla kontrolü elinde tutmakta zorluk çekmektedirler. Müezzini (2017) yılında ergenlerle yaptığı araştırmasında, boş zaman buldukça sosyal platformlarda zamanı geçirdiklerini tespit etmiştir. Uzun saatler internetle ilgilenen gençlerin kontrol güçlüğü yaşadıklarını bunun yanı sıra işlevsellikte bozulmalar, sosyal olarak izole halin gözlemlendiğini belirtmiştir. Sosyal platformlarda zaman geçirmenin kendileri için gerekli olduğunu, ileriki yaşamları veya okudukları bölümlerle ilgili katkısı olduğunu düşünmektedirler (Fidancıoğlu,2009).

1.4.3. İşlevsellikte Bozulma

İşlevsellikte bozulma psikolojik rahatsızlık varlığında hayatın birçok alanında kendini gösterebilir. Depresyon hastalarında, bağımlılık ile mücadele eden ve diğer ruhsal hastalıklar yaşayan bireylerde etkinliğini kaybeden davranışlar görmemiz mümkündür. Eskisi gibi çalışamayabilir, işlerini istediği gibi yerine getirmesi mümkün olmayabilir, daha da ileri psikolojik rahatsızlıklarda öz bakımını bile aksatabilmektedirler. Aile, arkadaş, iş ve partneriyle olan ilişkileri zedelenmektedir. Sosyal medya bağımlılığının da sonuçlarından

biri işlevsellikte bozulmadır. Ekran sürelerinin giderek artması kişilerin yaşamlarında çoğu noktada etkin olmalarını azaltarak, işlev kayıplarına sebep olmaktadır.

Ganyajeva (2019) yılında yaptığı çalışmasında, sosyal medya bağımlılığının üç alt boyutunun da (kontrol güçlüğü ve yoksunluk, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon) sosyal medyanın ne kadar süreyle kullanıldığıyla, bireylerin kendi sayfalarına ne kadar arayla baktıklarıyla ve bireylerin sosyal medya bağımlısı olup olmadığına inancıyla alakalı değiştiği gözlemlenmiştir Anlamlı olarak fark yaratan bu unsurlar sosyal medya kullanım düzeyi yüksek olan kişilerde yükselmekte, kullanım düzeyi azaldıkça ise azaldığı gözlemlenmiştir. İçe dönük olmayan bireylerin yaşamlarını daha etkin kullanabildiği ve işlevsellikte bozulma seviyelerinin daha az olduğu görülmüştür.

Bireysel özellikler ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, bu özelliklerin bağımlılık düzeyi üzerinde farklılaşmaya neden olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerde Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk alt boyutunun da yükseldiği gözlemlenmiştir (Ganjayeva ,2019). Yapılan bir diğer araştırmada sosyal medya uygulamalarında harcanan vakit ile bireysel özelliklerin birbiri ile anlamlı korelasyon içinde bulundukları gözlenmiştir (Ryan ve Xenos, 2011). Kişiye ait özelliklerle ilgili yapılan bir çalışmada da, sosyal ve dışa açık kişilerin daha çok iletişim kurdukları alanların diğer insanlarla mesaj yoluyla iletişim kurabildikleri uygulamalardır (Correa ve ark.,2010). Aynı yıl Amichai- Hamburger ve ark. araştırmalarında içe kapanık olmayan dışa dönük kişilerin özellikle Facebook gibi platformlarda listesindeki takip ettiği kişilerin sayılarının normalden çok olduğu gözlemlenmiştir (Koyuncu A., Binbay Z. , Ertekin E. , Sağır S., 2013)

1.5. Depresyon

Tanımı

Yıllardır Depresyon ile ilgili birçok araştırmacı tarafından çeşitli tanımlar yapılmış, bu tanımlara istinaden farklı fikirler ortaya atılmış ve tartışılmıştır. Güncel dönemde yapılan tanımlar ortak paydada buluşan fikir birliklerini meydana getirmiştir. Buna rağmen DSM Tanı Kriterleri ve ICD sınıflandırmaları ortak noktada bulunamadıkları fikir ayrılıkları yaşamaktadırlar (Sorenson, Mors ve Thomsen, 2005).

Depresyon, bireylerin yaşamlarındaki etkinliğini azaltan, öne çıkan belli başlı belirtileri olan ve toplumun en sık yaşadığı duygudurum bozukluklarından biridir. Depresyon tanısı alan bireylerin fiziksel görünüşleri, konuşma tarzları, düşünce şekilleri ve somut olarak gözlenebilen davranış farklılıkları dikkat çekmektedir. Hayattan keyif almada, isteklerde azalış ve çökkün bir ruh hali depresyonda görülen en net iki semptomdur. İştah ve uyku değişiklikleri, dikkat eksiklikleri, artan yetersizlik düşünceleri, iletişim kurarken konuşmada ve hareket etmede yavaşlık diğer görülen semptomlarıdır. Yineleyen hayatı sonlandırma planları da ek olarak görülebilmektedir. DSM-5'e göre majör depresif bozukluk tanısı için, temel semptomlardan en az biri olmalı ve diğer semptomlarla birlikte toplam beş semptomun en az 2 hafta boyunca gözlenebilmesi, etkinliklerinin azalmamış olması gerekmektedir. Bu semptomlar kullanılan ilaç veya madde kaynaklı ortaya çıkmış olmamalı, genel tıbbi durumla ve yas süreciyle bağlantılı olmamalıdır. Hafif, orta, şiddetli ve psikotik özellikli olarak farklı seviyelerde depresyon görülebilmektedir. Bireyin çevresiyle ve insan ilişkilerinde sorunlar görülebilmekte, iş ortamında ve hayat kalitesinde olumsuz etkiler gözlenebilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Joiner ve ark., 2005; Kırpınar, 2016).

Depresyon, kişinin insan ilişkilerini ve partneriyle olan ilişkisini negatif yönde etkileyen, çalışma hayatında eski verimini alamamasına neden olan, gündelik yaşamında depresif duygularında artışa sebebiyet veren çok yaygın görülen ruhsal bir sorundur (Köroğlu 2013). Emosyonel olarak mutsuz hisseden, hayattan önceki kadar keyif alamayan, umudunu kaybetmiş daha karamsar bir bakış açısında olma halidir. Kişi önceden zevkle yaptığı etkinliklerden bile zevk alamamaya başlar. Sadece ülkemizde değil tüm dünyada yaygın bir duygudurum bozukluğudur (Kaya ve Kaya, 2007).

Geleceğe karşı umutsuzlaşan, kendini çıkmazda hisseden, içine kapanan, pozitif değil daha çok negatife odaklı, çökkün, üzgün ve bitkin bir duygudurum halidir. Depresyon aynı zamanda tükenmiş, bitkin ve çökmüş kelimelerini de tanımlarken kullanılmaktadır (Aslan A.ve ark,2012). Kişi hayat akışında karşısına çıkan sorunları çözmesinde yetecek gücü ve isteği kendinde bulamaz. Eskiden yapabildiği sıradan şeyleri bile yapamayacağını düşünür. Depresyonun aşamaları vardır ve bu aşamaların son noktası kişinin yaşamasına son vermek istemesi olabilir ve intihar girişiminde bulunabilir. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)

1.5.1. Depresyonun Tarihçesi

İlk çağlardan itibaren bilinen bir ruhsal sıkıntı hali olan depresyonu Hipokrat melankoli olarak tanımlamıştır. Temelinde biyolojik durumların olduğundan ve depresyonda yaşanan belirtilerin beynimizin neden olduğu sonuçlar olduğundan bahsetmiştir (Bennet Simon and Herbert Weinwe,1996). Robert Burton’ın ilk yabancı metni yazıya döktüğü ‘Melankoli Anatomisi’ ile 1961 yılında depresyonu il ele alan kişilerdendir (Reddy, M.,2012)

Melankoli olarak bilinen depresyon rahatsızlığı ile ilgili görüşler 19.yüzyılda birçok kişi tarafından başka kelimelerle tanımlanmıştır. Delasiau Depresyon kelimesini dile getiren, psikoloji biliminde kullanmaya başlayan isimlerin başında gelmektedir. Kelimenin anlamını da, ‘ Bu rahatsızlığa sahip kişilerin emosyonel açıdan tedirgin hissetmeleri ve psikolojik olarak güçsüz kalmaları’ şeklinde açıklamıştır (Blazer,1999). Farklı bakış açılarıyla depresyonu değerlendirilen, tanı kriterlerini ve gruplandırılmasını çalışan birçok isim olmuştur. Bu alanda aktarımlar, Fransız ekolden Alman ekolüne kadar mevcuttur. Mani ve depresyonun incelenmesini 19.yüzyılda Kahlbaum ele alırken, şu an yaşadığımız çağa uygun halini Kraepelin ele almıştır (Boratav, C., 2000).

Farklı görüşlerin ortaya atılması ortada net bir tanımın olmamasına sebep olmuştur. Paykel 1971’ de tanı kriterlerine uygun şekilde türlerine ayırmıştır. 1972 yılında ise depresyonun primer ve sekonder sınıflandırmasını yaparak daha geniş gruplandırmasını sağlayan ilk isim Robins & Guze’dir. Depresyonun standardizasyonunu ve gruplaştırılmasını Dünya Sağlık Örgütü desteğiyle Amerikan Psikiyatri Birliği Derneği ile ICD-10 kuruluşları DSMIV’i meydana getirerek net bir kaynak haline gelmesinde yardımcı olmuşlardır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). 20 yy.dan itibaren birçok kuramcının yeni bilgiler eklemesi ve bilimsel araştırmalarıyla beraber alana katkı sağlamış, yenilikçi bakış açısı katmışlardır (Gül & Karlıdağ,2012).

1.5.2. Depresyonun Oluşumunda Etkili Faktörler (Etiyolojisi)

Depresyonun oluşumunda birden fazla faktörün etkili olduğu görülmüştür. Genetik faktörler bu noktada önem taşımaktadır. Ailede depresyon varlığı görülme durumunda kişide görülme sıklığını üç kata kadar arttırabilmektedir (Serby & Mi, 2003). Yinelenen depresyon seyri veya genç yaşta belirti verme durumlarında ‘genetik faktörlerin’ daha etkili olduğu gözlemlenmiştir (Mezulis, Hyde ve Abramson, 2006). Yapılan bir çalışmada, analiz sonuçları %30 üzeri genetik geçişin varlığını raporlamıştır (Sullivan, Neale ve Kendler, 2000).

Bunun yanı sıra psikososyal bir faktör olan ‘çevre’ etkisiyle depresyon oluşumu da söz konusu unsurlardandır. Aile faktörü, negatif deneyimler ve geçmiş çocukluk çağı travmaları da bu noktada büyük önem taşımaktadır. ‘Dengesiz ve yetersiz hormon salınımları’ da biyolojik olarak etkili olan faktörlerdendir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Serotonin, dopamin, leptin, norepinefrin, asetilkolin, seviyeleri ve nörotransmitterlerin önemi yapılan bazı çalışmalarda da ele alınmış, geçmiş yıllarda serotonin seviyesi azaldığında depresif belirtilerin meydana gelebildiği fikri ortaya atılmış, yaşadığımız dönemde yapılan çalışmalar ile bunun doğruluğu tespit edilmiştir. Norepinefrin, kızgınlık ve acil tepki verilen koşullarda tetikte kalma durumlarında açığa çıkmaktadır. Bu hormonun da depresyonda payı olduğuna inanılmaktadır (Tamam, L., Zeren, T., 2012; Gotlib ve Hammen, 2015) . Aynı zamanda yemek yeme, uyku, cinsel arzu gibi ihtiyaçların da dengesinde yer alan serotonin, azaldığı durumlarda depresif bozukluğa yatkınlığa sebep olabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Depresyonun meydana gelişinde genetik, negatif etkili çevre ve hormon salınımlarına ek olarak sosyo ekonomik düzey, eğitim, cinsiyet, asosyalite, işlev kaybı, fiziksel ve ruhsal hastalıklar risk oluşturan unsurlardır (Ünal ve arkadaşları, 2002). Günlük yaşamda değişen ev ortamı, çalışılan işten ayrılmak, duygusal ilişki sonlandırmak, önemsenen yakınının yitimi, değer verilen kişilerle yaşanan tartışmalar, arkadaşlık bitirmek, kariyer anlamında hedeflenen yerde olmamak, çocuk sahibi olmak, çocukların evden gitmesi, yaşlanmak gibi birçok unsur depresyon oluşumunu hızlandırmaktadır. Hepsinin ortak noktası yaşanan kayıp hissidir. Pozitif olduğu düşünülen olay veya durumlarda dahi bu kayıp hissini açığa çıkarabilmektedir (Türkçapar, 2018).

Bir arada görülebilen bu faktörlerin sayısı arttıkça depresyonun seviyesi ve şiddeti artmaktadır. Bu da depresyonun boyutunu anlayabilmemizi sağlamaktadır.

1.5.3. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon toplum sağlığında dikkat edilmesi gereken ve araştırılan bir rahatsızlıktır. İşlevde kayıp, aile fertleriyle ve ikili ilişkilerinde sorunlara neden olabildiği gibi kişinin yapması gereken işleri aksatması, kendi sorumluluğu dahilindeki görevleri yerine getirememesi bu noktada önem arz ettirmektedir. Amerikan Birleşik Devletleri hayat süresince majör depresyon varlığının %16 oranında görüldüğünü tespit etmiştir. Sadock (2014) araştırmasında bu oranın %5-17 aralığında olduğunu gözlemlemiştir. Erkeklerde kadınlarda görülen sıklığın yarısı kadar görüldüğü gözlemlenmiştir (Binbay ve ark,2013). Türkiye’de depresyon görülme oranı %8 ile %10 arasındadır (Doğan ve ark.,1995). Hayat süresince

görölme dağılımı erkeklerde %5-12, kadınlarda %10-25 oranındadır (Blazer,1999). 2015'te Dünya sağık örgütü ise bu oranın %4 oranında olduğunu bildirmiştir (Göl & Karlıdağ,2012).

Kadınlarda erkeklerden daha çok depresyon görölmesi hormonal değışiklikler, kalıtım, tiroid varlığı, erken dönem travmatik yaşantılar, her ay tekrarlanan menstürasyon dönemi, toplumun cinsiyete yüklediğı anlam ve biçtiğı roller, doğum, ekonomik açıdan bağımsız olamama, eğitim durumu gibi birçok etkenin depresyona yatkınlığı arttırması ile açıklanabilmektedir (McIntosh, E., Gillanders, D., & Rodgers, S. ,2010; Akiskal HS.,2000; Noble, R. E.,2005; Andrade, L. ve ark, & Wittchen, H. U.,2003).

2020'de yapılan araştırmalarda depresif bozukluğun ruh sağığı alanında dünyada görölün işlev kaybına ve fonksiyonel bedensel kısıtlılığa yol açan hastalıklar içinde ilk sıralarda olduğu bildirilmiştir (Reddy, M.,2012). Ülkemizde ise depresif bozukluğun işlev kaybına, zihinsel ve aynı zamanda fiziksel kısıtlılığa neden olan rahatsızlık olarak ilk sırada olduğunu Sağık Bakanlığı bildirisinde sunmuştur (T.C Sağık Bakanlığı, 2004).

Depresyon hastalığına sahip kişilerin yarısında genelde 20 li yaşar ile 50 yaş aralığı başlangıç yaptığı görölmektedir. Daha geç veya erken başlangıç yaşları da mevcuttur. Güncel araştırmalarda depresyonun ergenlik ve yirmili yaşlarda daha sık göröldüğü yaş aralığının erkene çekildiğı gözlemlenmiştir (Sadock vd.,2014).

1.5.4. Farklı Psikoloji Kuramlarına Göre Depresyon

Psikiyatrik hastalıkların ilerleyişin, tanısı ve tedavisinde birbirinden farklı kuramlardan yararlanılabilmektedir. Bilişsel kuram depresyon çarpıtılmış düşünce türleri, otomatik düşünce, ara inanç, temel inanç ve şemalar üzerinden ele almaktadır. Psikanalitik kuram daha çok geçmiş yaşantı, çocukluk dönemi kaybedilen kişi veya nesnenin kişide oluşturduğu etkileri üzerinden ele almaktadır. Bağlanma kuramı anne-bebek arasında kurulan bağdan itibaren ele alınmaktadır. (Beck ve Clark, 1988; Bowlby, 1980; McWilliams, 2017). Davranışçı kuram yaşanan travmatik olay, öğrenilmiş çaresizlik üzerinden ele almaktadır (Abramson ve ark.,1978). Depresyonun tedavisinde hangi kuramsal çerçeveden yararlanılacağı duruma ve kişiye göre değışmektedir.

▪ Bilişsel Kuram

Bireyin hatalı kodladığı varsayımları, bilişsel çarpıtmalarla, ara inanç, temel inanç, şemalar ile derinlemesine çalışmalar yapılır. (Beck& Clark, 1988). Beck bilişin üç unsurdan (bireyin benliğine dair negatif düşünceleri, diğer insanların olumsuz düşündüklerine dair algısı, gelecek ile ilgili karamsar bakışı) oluştuğunu açıklamıştır. Bilişsel olarak negatife odaklı bireylerin depresyona daha meyilli oldukları ve remisyon dönemi yaşayanlarda da tetiklenmesine neden olduğu gözlemlenmiştir (Öztürk& Uluşahin,2008).

Bilişsel davranışçı terapiler birden fazla ekolden yaralanabilen ve bilimsel uygulamalardan oluşan bütünleştirici bir görüşe sahiptir. Davranışçı kuramın bilişsel kuram ile birleşiminden meydana gelerek daha işlevsel bir hale gelmiştir. Bu iki değerli ekolün beraberliği ruh sağlığı alanında büyük önem taşımaktadır. Bilişsel kuramın öne çıkan yönü ispata dayalı olguları incelemesidir. İspata yönelik çalışması bilişsel davranışçı terapiyi mantıkçı ve mekanik şekilde yorumlasa da Rogerian bilişsel davranışçı terapinin özünde danışan ile terapist ilişkisi ve terapötik ilişkinin yattığı belirtilir (Özdel K.,2015).

Depresyonu tedavi etme amacıyla meydana getirilen bilişsel kuram, Clark, Salkovskis, Scott, Burns, Fairburn, Freeman, Epstein, Padesky, Heimberg, Rush, Gelenberger, Wells, Wright, Barlow gibi birçok yazarın iş birliği ile ilerleme katederek psikolojik rahatsızlıkları iyileştirmede kullanılmıştır. Bu kurama göre birey algıladığı durumu değişen bilişsel süreçleri nedeniyle gerçek dışı saptırarak bilişsel çarpıtmalar meydana getirmektedir. Bilişsel çarpıtmalar otomatik düşünceleri, etkin olmayan duyguları ve buna bağlı oluşan tepkileri meydana getirmektedir. Bilişsel süreç içerisinde şemaları barındırmaktadır. Bireylerin benlikleri ve yaşadıkları evren ile ilgili keskin inançları bulunmaktadır. Temeli sağlam olan bu inançlar negatif düşüncelere hizmet ediyorsa olumsuz şemalar ortaya çıkmaktadır. Örneğin; yetersizim, herkes kötü, değer görmüyorum gibi düşünceler aslında içerisinde tam tersi olan, yeterli yönlerim var, bazıları kötü, değer görüyorum gibi düşünceleri de barındırmaktadır. Psikolojik rahatsızlıklar meydana geldiğinde buradaki pozitif şemalar değil, negatif olan şemalar aktifleşmektedir. Sağlıklı iken dengede olan şemalar depresif bozukluk veya kişilik bozukluğu oluştuğunda dengesini kaybedebilmektedir. Negatif şemalar bireylerin olayları veya durumları gerçek dışı değerlendirmesine neden olabilmektedir. Majör depresyon ile bağlantılı bilişsel çarpıtmalar 10 başlıkta toplanmaktadır. (Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme

, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri , Olumluyu Azımsama) (Burns DD,1980; Özdel K. Ve ark.,2014).

Bilişsel süreçleri inceleyen bilissel kuram; kişinin yeni bilgi karşısında algılamasının ve düşünceleri çerçevesinde değerlendirmesinin bilişsel yapıdaki süreçle ilgili olduğunu söylemektedir. Bunun yanı sıra, bilissel sürecin kişinin hisleri ve tepkilerinin oluşumunda da büyük rol oynadığı ve psikolojik davranış tepkilerini değişime uğratabildiği görülmektedir (Sert Agir ve Yavuzer, 2018).

▪ **Psikanalitik Kuram**

Psikoanalitik kuram ilk olarak Freud tarafından 1917’de ‘ Yas ve Melankoli’ adı verdiği makalesinde ele alınmıştır. Freud yas ve melankoli kavramlarını yaşanan kayıp karşısında birbiriyle bağlı olsalar da verilen davranışsal reaksiyonun aynı olmadığı olarak açıklar (Taylor,D. ve Richardson,P.,2005). Bilinç dışı geçmiş yaşantıların (çocukluk dönemi yitim yaşanması), bilinç ve bu süreç üzerinde çalışılır (McWilliams,2017). Özellikle erken dönem sevilen nesnenin kaybı farklı tepkilere yol açabilmektedir. Yaşanan üzüntü genellikle o nesnenin yokluğunu inkar etmeyle ardından inkar etmeye çalışmanın doğurduğu öfke ve kişinin o öfkeyi kendisine yöneltmesine sebep olmaktadır. Öfkenin dışa yansıtılmaması bu kaybın inkarı gibi gözükse de yitirilen nesneyle bir olma isteğidir. Tam tersi yansıtma gibi de denebilir. Bu bir olma isteğinin çok yoğun olmasının sonucu kişi kendini suçlamaya başlamakta, bu süperego ve ego savaşına yol açmaktadır. Depresyon öncesi yitirilen nesneye duyulan sadistliğin depresyon varlığında kişinin kendi egosuna karşı yön değiştirmesine neden olması ve sonuç olarak egonun bir kısmının yitirilen nesnenin yerini almasına yol açmaktadır. Süperegonun egoyu baskılaması veya egonun karşısında tam tersi güçsüz kalması depresyon oluşumunda belirleyici etkindir. Süpergo ego karşısında güçlü kalamaz ise ego kendisini yalnız bırakılmış hisseder, çok baskı altında kalır ise buna dayanamaz ve depresyon tablosu görülmeye başlar. Bu durum daha yoğun yaşanırsa kişide kendi sonunu getirme isteği doğurabilir (Brenner, C.,1991). Depresyona meyilli durumlarda süperego normalden çok daha fazla zedeleyici ve baskılayıcı bir hale gelmektedir.

Kendi benliğine yönelik sadizm, öfkenin içe yansıtılmasından kaynaklı görülmektedir. Suçlu hissetme öfke duyma ile yer değiştirir. Bundan kaynaklı depresyon tanısı alacak seviyede olmayan kişiler etrafındakiler tarafından empati yapabilen, hassas

ve duyarlı kişiler olarak görülür (Arieti ve Bemporad, 1980; Freud, 1993; McWilliams, 2017). Yalnız bırakıldığını düşünen birey kendi suçu yüzünden ebeveyninin ona öfkeli olduğu, iyi şeylere layık olmadığını, reddedilmeye ve terkedilmeye kendisinin neden olduğu inancı olumsuz benlik algısını oluşturur. Bu kişilerdeki hayal kırıklığı yıkıcı olmayan yorumlar karşısında bile çok daha fazla üzümlü etkilenmelerine sebep olmaktadır. (Fenichel, 2005; McWilliams, 2017).

Depresyon, kendine yönelik değer algısında gerçekleşen düşüşün miktarına bağlı olarak öz değerde meydana gelen zedelenme olarak açıklanmaktadır (Brenner,C.,1991). Depresyonun ana temelinde anne ile bebeğin ilişkisi olduğunu ilk aktaran Abraham'dır (Bleichmar,H. B.,1996). Yaşamın ilk dönemlerinde hayal kırıklığı yaşamak, anne-bebek ilişkisinden başlayarak gelişen bağlanma sorunları aynı şekilde hayatın ileri safhalarında kişinin kayıp ve korku yaşaması kişinin depresyona meyilli olmasına neden olmaktadır. İleriki dönemde yaşanan kayıp geçmiş çocukluk döneminde geçirilmiş travmayı hatırlatabilmekte ve kayıp yaşanan nesne veya olaya olan karmaşık duygular kişinin kendi benliğine kızmaya başlamasına bu da kişiyi ileriki yaşlarda depresyona daha müsait bir hale getirmesine sebep olmaktadır (Emül, M.,2012).Psikolitik kuram erken nesne kayıplarının özellikle 11 yaş ve öncesinde yaşanması durumunda ebeveyn kaybı depresyona iten en önemli etkidir. Ek olarak depresyona meyilin artmasında bir başka sebep ise bebeğin oral dönemde süttten erken kesilmesi olduğu görüşü hakimdir (Carver, 1998; McWilliams, 2017).

▪ **Bağlanma Kuramı**

Dünyaya gelinen ilk andan itibaren anne ile çocuk arasında bağlanma ile başlar (Bowlby,1969). İleriki dönemlerde bireyin yeterli seviyede bağlanma kuramaması halinde sağlıklı bir tablo ortaya çıkmaktadır. Bu kurama göre çocuk ailesi ile geliştirdiği ilişkide güvenli ve güvensiz bağlanma durumuna göre bazı şemalar geliştirebilir (Stein,1995).

▪ **Davranışçı Kuram**

Küçük yaşlardan itibaren travmatik yaşantıları olan bireylerde bu durumdan kaçmak, uzaklaşma çabası görülmez. Öğrendiği yapıyı devam ettirme yani pekiştirilen davranış şekilleri görülür (Emül, M.,2012).

1.5.5. DSM-5'e Göre Majör Depresyonun Tanı Kriterleri

DSM-5 tanı kriterlerinde bahsedildiği üzere belirtilerin en az beş tanesi iki hafta süreyle kişide olmalı ve bu belirtilerden (önceden keyifle yapılan aktivitelere karşı istek, ilgi kaybı ve çökkün duygu durum) eşlik etmelidir. Ek olarak kişinin yaşamında işlev kaybının olduğunu da gözlemlemeliyiz (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

- Çökkün duygu durum (günün çoğu zamanı)
- Emosyonel ve psikolojik alanda kişinin kendisini güçsüz görmesi
- Fiziksel ve diğer etkinliklere duyulan istekte azalma
- Halsizlik (neredeyse her gün ve günün çoğu zamanı)
- Karar vermede güçlük yaşanması
- Beslenmede problemler yaşanması, normal dışı kilo alımı veya kilo azalışı (diyet yapmıyorken)
 - Neredeyse her gün uykuda sorunlar yaşanması, gün içinde alınması gereken uyku miktarının alınamaması yani kişinin uyuyaması durumu (İnsomnia), yeterli uyku alınsa bile kişide hala uyku halinin devam ediyor olması ve aniden uykuya geçiş yapma durumu (Hipersomnia)
 - Özdeğerde azalma, kendini suçlama ve yetersizlik inancı (n
 - eredeyse her gün)
 - Neredeyse her gün psikomotor işlevlerde azalma, konuşma ve emosyonel olarak ajite hal, düşüncelerde yavaşlama (diğer kişiler tarafından farkedilebiliyor olması)
- Tekrarlayıcı ölüm ve intihar düşünceleri ya da girişimi

Depresyon Belirtileri

Kötümser hislerin baskın olduğu, mutsuz hissedilen ve bu mutsuzluğun gittikçe arttığı tabloda kişinin kendisini tek başına ve çaresiz gördüğü bir süreçtir depresyon. İşlev kaybı, yaşamdan doyum alamama, iş ve sosyal çevrede yaşanan birtakım sorunlara yol açabilmektedir. İştah azalması veya artması sonucu yeme bozuklukları görülebildiği gibi uyku azalışı /artışı da görülebilir. Depresif bir ruh hali, huzursuzluk, kaygı, kararsızlık, motivasyon kaybı, dikkat dağınıklığı, özgüvende düşüş, cinsel istek azalışı / artışı, problemleri çözme kabiliyetinde azalma, ölüm / intihar düşüncesi veya planları eşlik edebilir (Ahmet Ertan, 2011). Emosyonel, fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtiler olarak 4 gruba ayrılmaktadır (Köroğlu,2004).

1.6. Depresyonun Tanı ve Sınıflandırılması

Depresyon belirtileri iki ayrı gruba ayrılmaktadır.

- Negatif düşünce varlığı, bunaltı, kaygı, depresif tepkiler
- İstek, enerji, aktivitelerden zevk alamama (Köroğlu,2013).

1.6.1. Depresyonda Psikiyatrik Tanı Özellikleri

Duygulanım

Depresyonda duygulanımda belirgin değişiklikler görülmektedir. Hastalarda bitkin, halsiz, üzgün, gergin bir hal dikkat çeker. Sıklıkla ağlama, sinir artışı, aşırı hareketlilik hali, kaygıda artış gözlemlenmektedir (Oğuz Tan, 2008). Kaygıda artış kişide uyandıktan sonra daha yoğun görülebilmektedir. Günün geri kalanında erken saatlerde hissettikleri huzursuzluk halinin daha hafiflemiş olduğunu söylemişlerdir (Oğuz Tan, 2008). Aynı zamanda özgüven ve özsaygıda azalma belirgin bir şekilde görülmektedir (Türkçapar,2018).

İletişim ve İlişki Kurma

Depresyon kişilerde yavaşlama hali ortaya çıkarabilmektedir. Sözlü iletişimde azalma, ifadelerde sıkıntılar baş gösterebilir. Halsizlik ve isteksizlik olduğu için kişi konuşmaya bile istekli olmaz, yavaş ve yüksek olmayan sesle konuştuğunu görebiliriz (Ertuğrul Köroğlu, 2006). Eskiye nazaran sosyalleşmeye veya diğer insanlarla yapılan etkinliklere duyulan ilgi azalmıştır (Türkçapar,2018).

Bilişsel Belirtiler

Bilişsel semptomlar bu rahatsızlıkta sıkça görülmektedir. En çok sıkıntı yaşanan nokta kişideki karar verememenin artışı ve hafızada ciddi zayıflamaların olmasıdır (Zahide Küllü, 2008). Düşüncelerin yavaşlaması, dikkat eksikliği ve odaklanmakta güçlük, unutkanlık, düşünceler arası işleyişin karışık bir hal alması, zihin bulanıklılığı gibi semptomlar da depresyonda görülebilmektedir. Aynı zamanda çevresindeki kişilere verdikleri tepkiler yavaşlar. Hayatlarının ileride de bir anlamı olmayacağını düşünürler. Kısır döngünün içinde hapsolmuş şekilde yaşamaktadırlar. Ümitsiz, mutsuz, tek başına ve pesimist duyguların hakim olduğu bir tablo gözlenir. Sağlıklı bireylerde bazen görülebilen kederli hal, depresyon varlığında devamlı görülmektedir (Türkçapar,2018).

Fizyolojik Belirtiler

Kişilerin depresif belirtileri arttıkça dış görünüşlerine bakışları da değişebilmektedir. Aynaya baktıklarında değiştiklerini, yaşlandıklarını, çirkinleştiklerini söylerler. Bedenlerini beğenmemeye başlar ve başka insanların vücutlarıyla kendi vücutlarını kıyaslayabilirler hatta estetik operasyon geçirmek istediklerini dile getirebilirler. Erkeklerle kıyasla kadın bireylerde daha çok görülmektedir (Zahide Küllü, 2008). Uykuya dalma ve verimli uyku bu bireyler için zordur (Engin Geçten, 2006).

Genel Görünüm ve Dışa Vuran Davranışlar

Dış görüntülerinde hüzünlü bir hal, yorgun bir duruş, bitkin surat ve durgunluk görürüz. Hareketleri yavaş ve donuk olabileceğinden genellikle yapmaları gereken işleri yetiştiremez, gecikirler. Devamlı fiziksel görüntülerini düzeltmeye eğilimlidirler (Mallemala Redyy, 2012). Depresyon tanısı alan bireylerde öz bakımın azaldığı görülmektedir. Eskiye oranla fiziksel görüntülerinde değişimler gözlenir. Donuk bakışlar hakimdir (Türkçapar,2018).

Düşünce Akımı ve İçeriği

Düşünce içeriklerinde değişimler ve çarpıtmalar görülebilir. Depresyon düzeyine bağlı olarak birey daha sık kendini eleştirir ve düşünce akışında azalma görülür (Özcan Köknel, 2005). Bireylerde kendilerini çoğu konuda eksik görme, aşağılama görülebilir. Örneğin; ‘ Bu benim suçum, ben öyle yapmasaydım böyle olmazdı, yeterince iyi değilim, yaşadıklarım daha kötü olacak ve iyiye gitmeyecek’ gibi negatif düşünce ve duygular sıklıkla görülebilmektedir. Ağırlaşan vakalarda bireylerde yaşamını sonlandırma düşüncesi ya da kendini öldürme planları görülebilmektedir (Türkçapar,2018).

1.6.2. Depresyonun Alt Boyutları

- **Umutsuzluk:** İnancını ve geleceğe karşı umudunu yitiren bireyde yoğun şekilde umutsuzluk hakimdir.

- **Kişinin Kendine Yönelik Olumsuz Duyguları:** Depresyonda olan bireyin çökkün duygu durum halinde oluşu benliğine yönelik negatif hisler ve düşünceler geliştirmesine sebebiyet vermektedir. Çoğu şeye kendisini layık görmeyen, çirkin olduğunu ve kimse

tarafından beğenilmediğini düşünen birey kendisini başarısız, kıymeti olmayan, saygı duyulmayan biri gibi görebilmektedir. Bu duygular diğer negatif duyguların da oluşumda rol oynamakta, daha çok artışa neden olabilmektedir (Esen. F, 2017).

- **Bedensel Kaygılar:** Fiziksel görünümünü kötü görmeye başlayarak, aynaya baktığında sürekli vücudunda bir yerini beğenmemeye başlayan birey giderek yemek bozuklukları yaşamaya, bedeniyle ilgili endişe duymaya başlamaktadır (Türkçapar, 2018).

- **Suçluluk Duyguları:** Depresyonda bireyler yetersizlik algısıyla beraber sürekli kendilerini eleştirmeye başlamaktadırlar. Bu eleştiriler giderek yerini suçluluk duygusuna bırakabilmektedir. Depresyonda sıkça kendine kızma, öfke ve suçluluk görülmektedir. (Türkçapar, 2018).

1.7. Depresyon Tanı ve Tedavisi

Depresyon tanısı konduktan sonra tedavi sürecine ilişkin birden fazla yöntem bulunmaktadır. İlaçla tedavi yani farmakolojik sürece girilebilir. Bunun yanı sıra psikoterapi tedavi sürecinde büyük bir öneme sahiptir. Özellikle ilaçla tedaviye ek olarak psikoterapi de uygulanmaktadır. Bu sayede tedavi süreci hızlanabilmektedir.

Çok sayıda psikoterapi tekniği bulunmaktadır. Bunlar: Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Davranışçı Terapi, Evlilik ve Aile Terapisi, Grup Terapisi, Psikodinamik, Psikanaliz)' dir. Işık tedavileri de depresyonda iyileşmeye katkıda bulunan bir yöntemdir. Kış aylarında artan depresyonu belli aralıklarla beyaz ışık ile azaltmak amaçlanmaktadır. Gündüz veya akşam yarım saatlik periyotlar şeklinde kişiye uygulanmaktadır. Mevsimden kaynaklı depresyon oluşumunda daha etkili olan ışık tedavisi diğer nedenlerden kaynaklı oluşan depresyonda da etkinliği kanıtlanan bir tedavi yöntemi olmuştur (Güdücü ve ark,2005). Mevsim kaynaklı ruhsal bozukluğun ışık tedavisi ile iyileşme gösterdiği raporlanmıştır (Rosenthal ve ark. 1984). Bunun yanı sıra mevsim harici nedenlerle oluşan depresyonlarda da ışık tedavisinin iyileşme sağladığını raporlayan araştırmalar da bulunmaktadır (Prasko ve ark. 2002). Genellikle antidepressan ilaçlar ile birlikte tedavi süreci gerekli olmaktadır ve bir arada kullanım işlevselliği yükseltmektedir (Elsenga ve van den Hoofdakker 1982, Kripke 1998, Beauchemin ve Hays 1997).

İlaç ve psikoterapiye yanıt alınamayan ağır vakalar da Elektrokonvülsif (Ekt) tedavisi uygulamaktadır. Elektroşok verilerek beyinden geçirilen elektrik akımı yapay sara nöbeti geçirilmesine sebep olur. Tedavide başarı oranı yüksek olmasına rağmen hafızada zayıflama gibi yan etkilere sahip olduğu için ilaçla yanıt alınamayan, yemeden içmeden kesilen ve kendini öldürme riski olan hastalara uygulanmaktadır. (Zeren ve ark., 2003)

1.8. Depresyon ile İlgili Araştırmalar

1.8.1. Depresyon İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Depresif bozukluklarla ilgili yapılan çok sayıda araştırma vardır. Bunlar bireysel, ailesel, çevresel ve biyolojik kaynaklı nedenlerden oluşabilmektedir (Bozkurt,2004). Depresyon ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada kaygı ile anlamlı bir ilişki içinde olduklarını gözlemlenmiştir (Bayramkaya ve ark., 2005).

Çevre etkisi ile depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalarda ebeveyn tutumunun çocuktaki ruhsal durumu ve depresyon düzeyini etkilediği görülmüştür (Sabır, 2019). Aile fertlerinde olan depresif belirtiler özellikle annede olan depresyon çocukta çok büyük etkiye olabilmektedir (Gülümser, 2019). Travma geçmişi olan çocuklarda yani daha çok olumsuz deneyim yaşamış olanlarda daha az yaşayanlara göre depresyon puanı daha yüksek saptanmıştır (Kapçı, 2004). Bireysel özellikler ile depresyon ilişkisini inceleyen araştırmada ailenin bireye yaklaşımı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, maddi durumu, ebeveyn tutumları, kişinin arzuladığı alanda eğitim görüp görmediği ve tatmin seviyeleri depresyon düzeyi üzerinde farklılaşmaya sebep olduğu tespit edilmiştir (Aslan ve ark, 2012).

Yapılan bir diğer çalışmanın konusu ise hamilelikte depresyon varlığı ve oluşumuna sebep olan etkenler üzerinedir. Virit ve arkadaşları (2014) yaptıkları araştırmada gebelik döneminde kadınlarda depresyon düzeylerinin arttığı, anksiyete belirtilerinin de buna eşlik ettiği görülmüştür. Kadınlarda hamilelik döneminde yaşanan hormon ve duygu değişimlerinin yanı sıra çevreden gelen desteğin azlığı da depresyon oluşumunda çok büyük etkisi olduğu belirtilmiştir. Bir başka çalışmada regl düzensizliği, hamilelik ve sonrası dönem, gebeliği önleyen haplar kullanımında kadınların depresyona daha meyilli oldukları gözlemlenmiştir (Akdeniz & Gönül, 2004). Uğuz ve arkadaşlarının (2004) yaptığı araştırmada engelli çocuk sahibi annelerin engelli çocuğu olmayan annelere kıyasla depresyon seviyelerinin daha yüksek ve depresyona daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir.

1.9. Bilişsel Çarpıtmalar

1.9.1. Tanım

Kişi edindiği bilgileri birçok faktör sebebiyle hatalı şekilde değerlendirebilir. Sahip olunan şemalar ve temelde oturmuş düşünceler sonradan oluşan, daha yeni sahip olduğumuz düşüncelerimizi yanlış işleyebilir. Bilişsel çarpıtmalar bunlara en büyük sebeplerdendir (Beck, 2001).

Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler bir olay ya da durum olduğu anda akla gelen, üzerine düşünme fırsatı bulunmadan çok çabuk gelişmektedirler. Hedef doğrultusunda karar kılınan düzenli bir düşünce akışı yoktur aksine gelişigüzel kişiye özel düşünce sistemleridir (Yalçın, 2014). Kişi anında aklına gelen bu düşünceleri çoğu zaman hemen farkedemez. Genellikle etkin olmayan varsayım, şemalar, kötü deneyimler bunlara neden olabilmektedir (Ardanç, 2017, s. 26). Biliş sürecinde belleğimizde yer edinmiş durum, yaşantı ve o yaşantının geçtiği yer büyük bir yer kaplar. Tüm bunların birleşimi karşımıza yeni çıkan yaşantı veya durumda direkt olarak benzer hisleri meydana getirdiği ve hatırlattığı için tepkilerimiz de düşüncelerimiz de ona göre şekillenebilmektedir. Bunun sonucunda otomatik düşünceler çok hızlı bir şekilde meydana gelmektedir (Türkçapar, 2012). Negatif düşüncelerden oluşan otomatik düşünceler doğruluğu olmasa bile hatta yaşantımızda çok kez hükümsüzlüğünü kanıtlasa da birey bu düşüncelere inanmayı tercih edebilmektedir. Belli bir sıkıntıyı sona erdirmek üzerine bir işlevleri yoktur, çok çabuk ve belirgin düşünce yapılarıdır (Beck,1990).

Otomatik düşünce yapılarını üçe ayırabiliriz.

- Mantık dışı olanlar
- Gerçeklik payı bulunmakta ama kişinin bütünden çıkardığı sonuç hatalı
- Gerçeklik payı bulunan ama etkin olmayan düşüncelerdir (Beck,2001).

Ara İnançlar

Ara inançlar otomatik düşüncelerden farklıdır. Bu farkın nedeni ise ara inançların otomatik düşünceler kadar aniden açığa çıkmamalarıdır. Ara inançlar bellekte daha çok yer eden ve temel inançlar kadar olmasa bile kökü olan inanışlardır. Otomatik düşüncelerde olduğu gibi kişinin durumlarla ve kişilerle ilgili varsayımları, inandığı şeyler bu inançların

oluşumunda rol oynamaktadır. Ara inançlar değiştirilmesi mümkün olan inanışlardır. Özellikle bilişsel davranışçı terapi ekolü ile etkin olmayan düşünceler üzerinde çalışılabilmektedir (Kılınç, 2005). Kendileri veya çevresindeki insanlarla ilgili bir kanıya varıp ‘ben en çalışkan olmalıyım, çalışkan olmazsam beni dışlarlar ve takdir edilmem vs’. gibi varsayımlarda bulunmak buna örnek verilebilir (Karahana, & Sardoğan, 2004). Sahip olunan ara inançları değerlendirebilmek için cümle tamamlama gibi bireyin devamını getirebileceği uygulamalar yapılabilmektedir (Beck,2001).

Temel inançlar

Temel inanışlar bireysel, çevresel ve toplumsal etkenlerin yanı sıra bireyin küçük yaşlarda edindiği bilgilere ve öğrendikleri ile inşa ettiği keskin, zihinde derinleşmiş inançlardır. Çocukluk döneminde yaşanmış bir olay karşısında hissedilen duygular benzer çağrışım yapan olaylarda zihnini hatırlamasını ve geçmişteki duyguları tekrar gün yüzüne çıkararak güçlendirmesine sebep olabilmektedir (Beck,2001).

İnsanların hepsinde olumlu ve olumsuz temel inançlar bulundurmaktadır. Sağıksız kişilerde olumsuz temel inançlar daha yoğundur. Örneğin; Çaresizlik inancı yüksek olanlarda ‘güçsüzüm, muhtacım’ gibi genellemeler, Sevilmememe inancı yüksek olanlar ‘tercih edilecek biri değilim, istenmiyorum’ gibi genellemeler, Değersizlik inancına sahip kişiler ‘ haketmiyorum, layık değilim, yaşamasam daha iyi ‘ gibi genellemeler şeklinde kendini göstermektedir. Şemaları kişinin yaşamında olumsuz sonuçlara sebebiyet vermekte ve kişiyi çıkmaza sokabilmektedir (Avcı, 2016).

Temel inançlar Ara inançlara kıyasla değiştirilmesi zor olan temeli oturmuş düşüncelerden oluşmaktadır. Oluşturulan varsayımlar genele vurularak bir yargı oluşmaktadır (Karahana, & Sardoğan, 2004).

Şemalar

Şemalar geçmiş yıllara, küçük yaşlardan itibaren edinilen bilgilere ve bu bilgileri nasıl yorumladığımıza dayanan bilişsel yapılardır. Otomatik düşünceler genel olarak gerçekçidir fakat gerçek dışı düşüncelerden de oluşur, algılamada gerçekleşen direkt açığa çıkan mantık

hatalarıdır. Bilişsel çarpıtmalara, o an gelişen düşüncelere ek olarak şemalarımız sebep olabilmektedir (Ardancı,2017).

Yaşamımızda gün içinde güncel olarak öğrenilen bilgiler, şemalar aracılığıyla o bilgilere adapte olma sürecine fayda sağlarlar. Edinilen bu bilgilerin hafızada tutulabilmesi, işlenmesi ve istenildiğin de geri çağrılabilmesi şemalar sayesinde olmaktadır. Bir olay karşısında hızlı karar almayı da sağlayan şemalarımızdır (Savaşır & Batur,2003).

Bilişsel çarpıtmalardan destek alan etkinliğini yitiren şemalar bireyin geçmişine yönelik inanç geliştirdiği çok köklü ve geçici olmayan özelliklere sahiptir. Bilişsel Davranışçı Terapi bu işlevsiz şemaları terapiye dahil eder ve üzerine çalışır. Ne yaparsa yapsın kişinin kendisini değerli hissetmediği, yeterli göremediği ve mükemmelliyetçi bakış açısına sahip olduğu durumlar buna örnek olarak verilebilir (Savaşır, & Batur, 2003).

1.9.2. Bilişsel üçlü

Bilişsel üçlü; kişinin kendisine, içinde bulunduğu ve ileriki yaşamına yönelik oluşturduğu bilişsel yapıları kapsamaktadır. Bu yapılardan ilki kişinin benliğiyle alakalı olumsuz örüntülerinden oluşmaktadır. Bireyin iç dünyasında negatif düşünceler oldukça çoktur ve karamsar bakış açısıyla olaylara bakar. Kendisini suçlamaya daha çok eğilimlidir. Olaylara pozitif yönden bakamaması nedeniyle beklentisi başa çıkamayacağı yönündedir (Ağır,2007). Bilişsel üçlü kişide yetersizlik algısını yaratırken zamanla özgüveninde de düşüşe neden olmaktadır. Karşılaştığı sorunlara çözüm üretme noktasında kötümser ruh hali içerisinde olan kişi giderek daha da büyük çıkmazlara girmekte ve bu olumsuz pekişen hal güzel gelişmelere olan inancın yitirilmesine sebep olabilmektedir (Beck, 2005). Bilişsel üçlüyü oluşturan geleceğe yönelik depresif bakış açısı kişinin negatif düşüncelerini içermektedir. Umutsuz ve inancını yitirmiş kişi gelecek zaman içerisinde de pozitif olaylar yaşayacağına inanmamaktadır (Beck,2001).

Bireyin kendisini suçlaması ve eleştirmeye yatkınlığı, içinde bulunduğu ortama ve yaşamına pozitif bakamaması, ileriki yaşamıyla alakalı negatif inanışlarının olması hali bilişsel üçlüyü oluşturur. Kişinin kimliğiyle, konumuyla varolduğu şu anki yaşamı ileriki yaşamıyla ilgili görüşü, var olan şemalarıyla alakalı bir görüşe sahip olmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla olumsuz olan bu görüşler, kişinin hem insan ilişkilerinde hem de gündelik işlerinde motivasyon kaybına sebep olur. Şemalarla pekişen negatif inançlar, diğer

insanlardan çabuk uzaklaşma ve kaybetme, kendi varlığının yaşam amacını sorgulama ve sonucunda inkar mekanizmasına yol açabilmektedir (Elman, 2002).

1.9.3. Bilişsel Terapi

Beck’ in temellerini attığı bilişsel davranışçı terapi ekolü 1960 yılına dayanmaktadır. Kişideki davranış örüntülerini gözlemlemek için ilk akıla gelen otomatik düşünce dediğimiz düşünce tarzına odaklanılır (Avcı,2016). Bunların neden olduğu faktörler , hatalı oluşan düşünce şekilleri incelenir ve kişinin bu hatalı düşünce şekillerin farketmesi, bu kısır döngüyü kırması hedeflenir (Terlemez, 2019). Bu yanlış düşünce şekillerinin ve kişinin içinden çıkamadığı , hep aynı sonuçlarla karşılaştığı kısır döngülerinin kırılması psikolojik sağlığın olumlu yönde gelişimi için çok önemlidir (Corey,2015). Danışanın istekli olduğu ve terapötik ilişkinin geliştiğı terapi sürecinde danışanın işlevsel olmayan düşünceleri değiştirilmeye, problemleri özömlenmeye çalışılır (Demiray, 2018).

Bireyin yaşadığı deneyimler sonucu bazı derin ve mantıklı olmayan inanışlara sahip olabilmektedir. Yaşanan olaydan ziyade o olaya verilen anlam ve bireye hissettirdikleri burada önem taşımaktadır. Tüm bu keskin ve mantık dışı düşüncelerin anlaşılabilmesi için seanslarda sokratik sorgu tekniğinden yararlanılmaktadır (Beck,2001).

Bilişsel davranışçı terapi ve duygusal davranışçı terapisinin ortak paydası işlevsiz, mantık dışı düşüncelerdir. Kişiyi olumsuz etkileyen bu düşünceler hayatımızda küçük etkiler yaratacağı gibi büyük sorunlara da yol açabilmektedir (Türküm,2003). Benliğimizi, içinde bulunduğumuz dünyayı ve çevremizdeki insanlarla ilişkilerimizi etkileyen bilişsel düşünce şekillerimiz davranışlarımızı da etkisi altına aldığı için çok önemli bir faktördür (Göl,2016).

1.9.4. Bilişsel arpıtmalar

Küçük yaşlardan itibaren gelişen şemalar biliş sürecinde yeni öğrenilenler bu şemalardan etkilenecek gerçek dışı çarpıtmalara neden olabilmektedir. Doğru anlaşılmayan yeni hayat olayları, işlevini yitiren düşünce yapılarının oluşmasına fırsat vermektedir (Sharf,2014). Temel inançların aksine bilişsel çarpıtmalar temeli oturmuş düşünce ve inançlardan oluşmaz. Daha yüzeyde ve psikoterapi ile çalışılabilecek bir konumdadırlar (Beck,2001).

Bilişsel çarpıtmalar: (Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri , Olumluyu Azımsama) olarak 10 farklı düşünce şekilleri olarak gruplandırılmıştır (Ardanış, 2017).

- **Ya hep ya hiç tarzı düşünme**

Bu düşünme tarzında iki ayrı zıt kısım vardır. Olması istenen şey istenildiği gibi olmalı eğer olmuyorsa hiç olmasın şeklinde (Ya hep Ya Hiç) anlayışı mevcuttur. Kişi, işler istediği gibi kusursuz gitmediği takdirde en olumsuz senaryoyu gözünde canlandırır. (Köroğlu, 2013). Çok yüksek bir başarı elde edemediysem tamamen başarısızım gibi düşünce tarzını örnek verebiliriz (Ardanış,2017).

- **Zihinsel Filtreleme (Seçici soyutlama)**

Bir diğer düşünce şekli ise Seçici Soyutlamadır. Bir çok faktörün etkili olduğu durumlarda bile kişi sadece bir noktaya odaklanır ve yorum yapar (Beck,2005). Zihinsel Filtreleme de denilen bu düşünce şeklinde kanıtlar olmasına rağmen kişi sadece odaklandığı düşünceye inanır. Gerçek dışı olsa bile inandığı bakış açısı hayatının diğer alanlarına da yayılır (Cengiz, 2017).

- **Duygudan Sonuca Ulaşma**

Bir olay veya durumda kanıt olmadığı halde bireyin kendi düşüncesiyle sonuca varmasıdır. Hatta zıttı kanıt olan durumlarda dahi kişi kendi düşüncesine göre hareket eder. (Ardanış,2017). Seninle konuşmam lazım diyen biri olduğunda kişinin kesin kötü bir şey yaptım gibi düşünmesi buna örnek verilebilir.

- **Zihin Okuma**

Kişinin diğer insanlarla olan ilişkisinde karşı tarafın aklından geçenleri tahmin yürüterek bildiğini ve o kişilerin düşünce şeklini kendince yorumlaması Zihin Okuma dediğimiz düşünce yapısıdır. Diğer insanlardan olan beklentiler karşılanmadığında veya istenen tepki alınamadığında kişi otomatik olarak gerçeklikten uzaklaşarak zihinsel okuma yaptığını görmekteyiz (Hamamcı,2002). Birey, çevresindeki kişilerin kendisiyle ilgili negatif hislere ve düşüncelere sahip olduklarını düşünebilmektedirler (Köroğlu,2013).

- Felaketleştirme

Bir olay ya da durum sırasında gerçek dışı düşüncelerin ve tahminlerin ağır bastığı, kişinin yoğun endişe duyarak olayı gözünde kötü senaryolarla olumsuz bir sonuca vardırıldığı düşünce şeklidir. Bu kişiler sıklıkla negatif varsayımlarda bulundukları için günlük hayatlarında zor durumlarda kalabilmektedirler. Diğer insanlarla ilişkileri de zarar görebilmekte, çalıştıkları kurum veya okul hayatlarında önyargı ile varsayımda bulundukları için olumsuza odaklı bir yaşantıları olmakta bazen insanları da kendilerinden uzaklaştırabilmektedirler (Ardanç,2017).

- Aşırı genelleme

Aşırı genelleme düşünce yapısına sahip kişiler yaşadıkları bir durumu genele yansıtarak bütün durumlar o sonuca varacakmış gibi düşünür ve ona göre davranırlar (Ardanç,2017, s.19). Örneğin; sevgilisi tarafından aldatılan kadının tüm erkeklerin sadakatsiz olduğuna inanması ve tüm erkeklerin aldatacağına inanması. Çevresindeki bir insanın ona yaptığı bir davranışı diğer insanların da yapacağına inanma durumu gibi ya da kişinin kendisine ait bir inanç geliştirmesi olabilir. Örneğin; bir kere başarısız olan bir insanın ben her zaman başarısız olacağım demesi gibi (Boran Sarı,2017).

- Etiketleme

Bu bilişsel çarpıtma kişinin kendisini veya çevresindeki bir insanı belli bir kalıba sokarak etiket yapıştırmasıdır. Aksine kanıt olduğu durumlarda dahi kişi yüksek bir inanç seviyesiyle koyduğu o etikete inanır ve bu etiketler genelde olumsuz düşünceler içerir. Örneğin; yetersiz olduğunu düşünen bir anne, ben yetersizim, eksikim , beceriksizim gibi kendisine sıfatlar yakıştırması (Ardanç,2017, s. 20).

- Aşırı büyütme/küçültme

Karar verme süreçlerinde kişiler kendi yorumlarını katarken genellikle negatif yönde olayı/durumu şekillendirme halidir. Olumlu bir olayda bunu gözlerinde küçültmeye, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında bu bilişsel çarpıtmaya sahip kişiler bu durumu büyültmeye yatkındırlar (Koroğlu, 2013).

- Kişiselleştirme

Kişide olan yetersizlik, değersizlik duyguları ve özgüven eksikliği gibi nedenler Kişiselleştirme dediğimiz düşünce şekline neden olmaktadır. Kişi, kötü sonuçlanan bir durumda kendisiyle ilgili olmayan kısımlarda bile kendini suçlar ve kötü olaya kendisi sebep olmuş gibi davranır. Bu kişilerden sürekli, ‘ benim yüzümden oldu ‘ gibi cümleler duyabiliriz (Dökmen,1994). Kişi topluluk karşısında kendisini ifade etmesi gereken durumlarda bir aksilik yaşanır bu olayın tüm sorumluluğunu alarak kendisini suçlamaya daha eğilimlidir. (Köroğlu,2013).

- Meli-malı cümleler/ emirler (Zorunluluk İfadeleri)

Bu düşünce tarzına sahip bireyler, karşılarındaki insanların onlar hakkında ne düşündüğünü bilmedikleri halde biliyor gibi konuşurlar (Leahy,2004). Bu bireylerin katı kuralları vardır. Her zaman en iyisinin olması gerektiğini düşünürler, yaptıkları şeylerde hatalara yer yoktur. Bu da onlar için büyük sorumluluğa yol açmaktadır. Fazla sorumluluk altında hissettikçe endişe ve kaygı düzeylerinde artış gözlenebilmektedir (Türkçapar,2012).

1.9.4.1. Bilişsel Çarpıtmalar Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yapılan bir çalışmada, Öz duyarlılık – bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye bakıldığında öz duyarlılığı pozitif yönleri baskın olan kişilerde bilişsel çarpıtmaların ilişkilerinde daha az görüldüğü gözlemlenmiştir. Tam tersi öz duyarlılığın negatif yönü daha baskın kişilerde bilişsel çarpıtmalar daha yoğun görülmüştür (Akın,2010).

Ergenler ile yapılan bir araştırmada zihin okuma-depresyon arasında bir ilişki olmadığı, bilişsel çarpıtmalar arttıkça duygusal tepkiselliğin de arttığı gözlemlenmiştir (Cengiz, 2017).

879 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada kişilerarası bağımlılık eğilimleri arttıkça bilişsel çarpıtmalar artmış yanı aralarında anlamlı, pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Zihin okuma - sosyal özgüven eksikliği arasında ise ilişki saptanmamıştır (Avcı, 2016).

Lisans öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırma ise öz duyarlılık- bilişsel çarpıtma arasında bir ilişki olduğu fakat bunun negatif yönde etkisi gözlemlenmiştir. Bazı bilişsel çarpıtmaların da (etiketleme, aşırı genelleme, felaketleştirme) öz duyarlılık ile arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Boran Sarı,2017).

Demir (2019) ise çalışmasında ilişkiler, internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmaların birbiri ile ilişkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda ise üçünün birbiriyle pozitif yönde bir ilişkide olduğu sonucuna varmıştır.

Başka bir çalışmada problemlili internet kullanımı olan öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin buna bağlı olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda aralarında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Yıldız,2019).

Kolombiya’da yetişkinlerle yapılan bir araştırma grubunda duygusal bağımlılığı yüksek kişilerin bu ihtiyaçlarını zorunluluk ifadeleri olan (-meli,-malı) inancıyla ortaya koymakta ve bu da bilişsel çarpıtma seviyelerini arttırmaktadır (Lemos ve ark,2007).

Önceki yıllarda yapılmış olan araştırmalar bize göstermektedir ki sorunlu internet kullanımının sebep olduğu problemler, bilişsel çarpıtmalar, internet bağımlılığı vs etkiler araştırmacıların ilgilendiği konular arasında olmuştur. Bu etkilerin günümüzde giderek artıyor olması bu konuda yapılan çalışmaların da çeşitlenmesine ve ilgi odağı olmasına sebep olmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu kısımda, araştırma modeli, örneklem, evren, araştırma için kullanılan veri toplama araçları, kullanılan araçların geçerlilik güvenilirlikleri ve analiz yolları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada amaç sosyal medya bağımlılık düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün olup olmadığıdır. Öncelikle araştırma modeli: Yapılan araştırmaların sormuş olduğu sorulara ve hipotezlere cevap bulmak amacıyla yürütülen bir plandır. Toplanan verilerin gerekli kriterleri sağlayıp sağlamadığına bakılarak uygunluğuna yönelik düzenlenmesidir. Bunu sağlayan koşullar ise tarama ve deneme modelleri ile incelenmektedir (Karasar,2016).

Genel tarama modellerinden yararlanılan bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama yönteminde veriler geniş bir kitleden toplanır ve cevaplar alternatifleriyle beraber araştırmacı tarafından hazırlanır (Fraenkel ve Wallen,2006). Bu modelde amaç soru kalıplarıyla ifade edilerek ne olduğu ve ne ile ilgili olduğu öğrenilmeye çalışılır (Büyüköztürk, 2016). Genel tarama modelleri, geniş ve çok sayıda ögeden oluşan evrenin bir bölümünü baz alarak örneklem seçerek, evrene genellenebilecek yargıya ulaşabilmek için yararlanılan tarama modelleridir. Amaca uygunluğuna göre ilişkisel tarama modelleri olabildiği gibi bir diğeri de tekil arama modelleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modeli iki ve daha fazla değişkenin birbiri arasındaki değişimi incelemeyi hedefler. Bunu da korelasyon ve karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelleri ile yapar (Karasar, 2015).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki yetişkinler, örneklemi ise İstanbul ile çevresinde yaşayan, 18-65 aralığındaki 289 kadın ve 97 erkek olmak üzere 386 kişidir. Kadın katılımcı sayısının erkek katılımcıdan daha fazla olmasının nedeni, ölçeklerin sanal ortamda uygulanması ve kadın katılımcılardan erkeklere göre daha çok dönüş alınmasıdır. Örneklem genişliğine karar verilirken, ayrılanekonomik imkanlar, kolay ulaşılabilir olması, kuvvetten ve vakitten kazanç göz önünde bulundurulması gereken unsurlardandır (Büyüköztürk ve ark., 2016). Bu çalışma elverişli (uygun) örnekleme

yönteminden yararlanılan nicel bir araştırmadır. Araştırmacının evrene rahat ulaşabilmesi göz önünde bulundurulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo – Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu, yaşadığı yer, psikolojik rahatsızlık bulunma durumu, yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu, internette geçirilen zamanın ne kadarının sosyal medyada geçtiği, sosyal medya hesaplarını takip etme süresi gibi durumlara ilişkin bilgilere ulaşılmıştır.

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği 26 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan en düşük puanı 26 en yüksek puanı 130 olarak değerlendirilen bir ölçektir. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) değerlendirilirken madde yük değerleri ve yamaç eğim grafiği incelenerek 3 alt faktör belirlenmiştir. Bunlar da ölçekteki alt boyutlardır. Alt boyutları : İşlevsellikte Bozulma (10 madde), Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk (12 madde), Sosyal İzolasyon (4 madde) ‘ den oluşmaktadır. Hepsinden alınan puanlar toplanarak ölçek değerlendirilir. Ölçek maddelerinde negatif ifadeler bulunmamaktadır. Ölçek puanı değerlendirilirken sosyal medya bağımlılığı ile arasında paralel bir ilişki olduğu göz önünde bulundurulmaktadır. SMBÖ puanı arttıkça sosyal medyaya bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Problemlerle İnternet Kullanım Ölçeği ile arasındaki korelasyon’un 0,75 olduğu hesaplanmıştır. Güvenilirlik açısından iç tutarlılık katsayısı cronbach α .95 olarak, ölçeğin alt boyutları ise ; kontrol güçlüğü ve yoksunluk (cronbach α .92) , işlevsellikte bozulma (cronbach α .91), sosyal izolasyon (cronbach α .81) hesaplanmıştır. Geçerlilik açısından ise maddelerin ortak varyans değeri 0,424 ile 0,696 aralığındadır. Bunun yanı sıra Ölçek psikometrik özelliklerinin örnekleme uygun ve yeterli olduğu belirtilmiştir. Yapılan faktör analizi ölçeğin üç unsurdan meydana geldiğini göstermektedir. Ortak varyans’ı oluşturan bu unsurlardan ‘İşlevsellikte Bozulma’ %42,626, “Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk” %9,517, “Sosyal İzolasyon” %5,608’i ortak varyansı oluşturmaktadır. Ortak varyans değerinin .40 üzeri olması ölçekteki maddelerin ayırt ediciliğinin seviyesinin güçlü olduğunu göstermektedir. Ölçek alt boyutlarının faktör yükleri;

işlevsellik boyutu için (,572- ,752), kontrol güçlüğü ve yoksunluk boyutu (,493- ,792), sosyal izolasyon maddelerinin faktör yükleri ise (,657- ,771) değerleri arasındadır. Yapılan analizler sonucu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik yönünden onaylanmıştır (Bakır& Uzun, 2018).

2.3.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Araştırmada kullanılan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) bireyin depresyon düzeyini anlamak için kullanılmaktadır. 1961 yılında Beck, Mendelsohn, Erbaugh, Ward ve Mock ölçeği oluşturmuştur. Toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde için dört yanıt seçeneği bulunmakta ve 0 ile 3 arasında değer almaktadır. Katılımcı ölçekten (0-63) aralığında puan alabilmektedir. Ölçek puanı arttıkça kişideki depresyon düzeyi de artmaktadır. (Hisli,1989). Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: ‘Umutsuzluk, Kişinin Kendine Yönelik Olumsuz Duyguları, Bedensel Kaygılar, Suçluluk Duygulanımları’dır. Majör depresyondaki negatif düşüncelerini, istek azlığını, motivasyon kaybı düzeyini ve somatik belirtileri daha iyi anlayabilmek için kullanılmaktadır. Beck Depresyon Ölçeği’nin Türkçe’ye çevirisini Hisli (1989) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ölçek geçerlilik incelemesinde MMPI depresyon skalası ve korelasyon arasındaki ilişkiye bakılmış ve korelasyon katsayısının $r = .63$ olduğu saptanmıştır. Bu nedenle BDÖ’nin depresyon bozukluğunu ayırt edebildiği söylenebilmektedir (Hisli, 1989). Araştırmacılar ölçeğin bu çalışmada kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Ölçeğin bu çalışma kapsamındaki iç güvenilirlik katsayısı $\alpha = .90$ olduğu saptanmıştır. MMPI depresyon skalasının korelasyonla arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; korelasyon katsayısı $r = .63$ olarak raporlanmıştır. Güvenilirliği raporlanırken ise yarıya bölme ve madde analizi tekniklerinden yardım alınmıştır. Madde analizi uygulandığında sonuç Cronbach Alfa iç güvenilirlik katsayısı .80 olarak, Yarıya bölme güvenilirliği ise $r = .70$ olarak hesaplanmıştır. Depresyonun şiddeti için belirlenen puan aralığı sınır 17-29 arasındayken 30 ve üzeri puan şiddetli depresyon varlığından söz etmemize neden olmaktadır (Hisli, 1989). Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı değerlendirilmek itendiğinde ise Beck Depresyon Envanteri’nin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Güvenilirlik katsayısı .84 , hasta grubu için .74 olarak raporlanmıştır (Güleç,2005).

2.3.4. Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği (BÇÖ)

Covin, Dozois, Seeds ve Ogniewicz tarafından 2011 yılında geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünce Türleri) Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama aşamasında birden fazla yazarla iletişim kurulmuştur. Türkçe'ye çevrileceği aşamada psikiyatr, psikolog ve öğretim üyelerinden oluşan bir grup tarafından ölçek maddelerine karar verilmiştir. Türkçe geçerlilik-güvenilirlik araştırması Ardaniç (2017) yılında yapmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması yapıldıktan sonra da tekrar kontrol edilen ölçeğin içeriğinde 10 adet bilişsel çarpıtmaya yer vermektedir. Bu maddeler kısa hikayelerden oluşmaktadır ve her madde bilişsel çarpıtmaları kişilerarası (sosyal) ve başarı olmak üzere iki ayrı alanda değerlendirmektedir. Bunlar: Zihin Okuma, Felaketleştirme, İki Uçlu Biçimde Düşünme, Duygudan Sonuca Ulaşma, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama Veya Yok Sayma'dır. Yöntem olarak ölçek çevrilirken geri çevirme yöntemine başvurulmuştur. Ölçek yedili likert tipinde hazırlanarak yanıt seçenekleri, 1 "Asla" , 7 "Her zaman" arasında değişmektedir. Ölçek içinde ters maddelere yer verilmemiştir. Ölçeğin ismi katılımcılar cevap verirken önyargı oluşturmaması açısından Düşünme Türleri Ölçeği olarak değiştirilmiştir (Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds, 2011). İstatistiksel analizinde R.3.2.1 paket programı kullanılmıştır, sürekli değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı Shapiro Wilk testi ile incelenmiş ve bu değişkenlerin aynı zaman içinde olmayan incelemelerinde birbiriyle anlamlı oldukları veya olmadıklarını ise Wilcoxon testiyle değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç geçerlilik ölçümü için Cronbach alpha kullanılmıştır. Genel güvenilirliği ve geçerliliği $\alpha=.85$ olarak hesaplanmıştır. Alt unsurlar olan Kişiler arası $\alpha=.75$ ve Başarı'nın ise $\alpha=.79$ olduğu raporlanmıştır. Ardaniç'in yaptığı istatistiksel analizler sonucu tüm ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmış olup, şu an yapılan analizler sonucu iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.93$ olarak bulunmuştur. BDT ekolü ile çalışan birçok psikolog ve akademisyenin değerlendirmesini alan ölçek eşdeğerli olup olmadığına bakılmak adına iki aşamalı testen geçmiştir. İkinci yapılan araştırmaya analizleri sonucu iç geçerliğin .91 olduğunu raporlamıştır. Yapılan her iki araştırma da Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin tutarlı, geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Alanda yapılan araştırmalarla kıyaslandığında sonuçlar paralel çıkmıştır. Tüm bilişsel çarpıtmalar ruhsal bozukluklar ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içindedir (Ardaniç, 2017).

2.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler 18-65 yaş aralığında gönüllü olarak katılım sağlayan kullanıcılara internet üzerinden Google Forms aracılığıyla ulaştırılmıştır. Formu doldurmadan önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam verilmektedir. Çalışmanın amacı, araştırmaya dair bilgiler sunulmuş ve ölçekler kendi istekleri ile katılım sağlayan kullanıcılara uygulanmıştır. Toplamda 386 katılımcıya ulaşılmıştır. Fakat 19 katılımcının yaş aralığı dışında kalması örneklem sayısını 367 katılımcıya düşürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada betimsel veriler analiz edilirken sayı, ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normallikleri incelenirken çarpıklık ve basıklık katsayıları, kutu-bıyık ve Q-Q grafiklerine ilişkin sonuçlar ile ele alınmıştır. Basıklık ve çarpıklık deperlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağıldığı kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ön değerlendirmeler sonucunda parametrik olan testlerin verilerin analizinde kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) 25 paket programı kullanılmıştır. Ayrıca ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız gruplar t-testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği incelemek için Levene testi kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için varyansların homojenliği varsayımı karşılandığında Scheffe ve karşılanmadığında Tamhane t'² testi kullanılmıştır.

Aracı etkiyi analiz etmek amacıyla gerekli adımlar Baron ve Kenny tarafından belirtildiği gibi sırasıyla gerçekleştirilmiştir kullanılmıştır (Baron ve Kenny, 1986, s. 1176). Bu modele göre bir değişkenin aracı değişken olarak nitelendirilebilmesi için;

(a) Araştırmada yer alan bağımsız değişkenin anlamlı düzeyde aracı değişkeni yordaması,

(b) Araştırmada yer alan bağımsız değişkenin anlamlı düzeyde bağımlı değişkeni yordaması,

(c) Bu koşullar oluştuktan sonra modele aracı değişken eklenerek veriler analiz edilir. Bir aracı değişkenin, tam aracı olarak nitelendirilebilmesi için araştırmaya aracı değişken dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcı etkisinin tamamen kaybolması gerekmektedir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik

yordayıcı etkisinde kısmi bir düşüş olması durumunda ise aracı değişken, kısmi aracı değişken olarak tanımlanır. Regresyon analizleri kullanıldıktan sonra değişkenler arasındaki aracılık etkisini belirlemek amacıyla Sobel (1982) tarafından geliştirilen Sobel testi kullanılmıştır. Araştırmada Preacher ve Hayes'in bootstrap yöntemi ile aracı etki analizlerini gerçekleştirmek için SPSS Macro Process programı kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008).



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	289	74,9
	Erkek	97	25,1
Medeni Durum	Evli	64	17,4
	Bekar	303	82,6
Eğitim Durumu	İlkokul	36	9,9
	Ortaokul	33	9,0
	Lise	214	58,6
	Üniversite	82	22,5
Gelir Durumu	Düşük	121	33,0
	Orta	228	62,1
	Yüksek	18	4,9
Psikolojik Rahatsızlık	Bulunan	67	18,3
Bulunma Durumu	Bulunmayan	300	81,7
Yeteri Kadar Arkadaşa	Olan	262	71,4
Sahip Olma Durumu	Olmayan	105	28,6
İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?	1 Saaten Az	62	16,9
	1-3 Saat	167	45,5
	3-5 Saat	89	24,3
	5-7 Saat	38	10,4
	7 Saat ve Üstü	11	3,0
Sosyal medya platformlarını takip etme süresi	0-2 Yıl	22	7,3
	2-3 Yıl	16	4,9
	3-4 Yıl	36	10,1
	4 Yıl Üstü	293	77,7

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmada, 289 (%74,9) kadın ve 97 (%25,1) erkek katılımcı bulunmaktadır. 64 (%17,4) katılımcı evli ve 303 (%82,6) katılımcı bekaardır. Katılımcılar eğitim durumuna göre, 36 (%9,9) ilköğretim, 33 (%9,0) ortaokul, 214 (%58,6) lise, 82 (%22,5) üniversite olarak dağılmıştır. 121 (%33,0) katılımcı düşük, 228 katılımcı orta (%62,1) ve 18 (%4,9) yüksek düzeyde gelire sahiptir. 67 (%18,3) katılımcının psikolojik rahatsızlığı bulunmakta ve 300 (%81,7) katılımcının psikolojik rahatsızlığı bulunmamaktadır. 262 (%71,4) katılımcının yeteri kadar arkadaşı bulunmakta ve 105 (%28,6) katılımcının yeteri kadar arkadaşı bulunmamaktadır. Katılımcılar ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz? Sorusuna verdiklere göre yanıtlar 1 saatten az 62 (%16,9), 1-3 saat 167 (%45,5), 3-5 saat 89 (%24,3), 5-7 saat 38 (%10,4) ve 7 saat ve üstü 11 (%3,0) olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar sosyal medya platformlarını takip etme süresi göre 0-2 yıl 22 (%7,3), 2-3 yıl 16 (%4,9), 3-4 yıl 36 (%10,1) ve 4 yıl ve üstü 293 (%77,7) olarak dağılım göstermektedir.

Tablo 2. Yaş İçin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Yaş	18	61	26,74	7,022

Tablo 2’de yaş için ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Yaş için aralık 18-61 arasında, ortalama= 26-74 ve standart sapma= 7,022 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına Yönelik Betimleyici İstatistikler

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Beck Depresyon Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği	0	55	17,47	11,83	0,595	-0,363

Tablo 3'te Beck Depresyon Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği için aralık 0-55 arasında, ortalama= 17,47 ve standart sapma= 11,83, çarpıklık= ,595 ve basıklık= -,363 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	12	60	37,51	10,90	-0,104	-0,608
Sosyal İzolasyon	4	20	8,69	3,92	0,739	-0,070
İşlevsellikte Bozulma	10	50	19,13	7,86	1,057	0,711
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	26	130	65,32	18,74	0,303	-0,188

Tablo 4'te Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk alt boyutu için aralık 12-60 arasında, ortalama= 37,51 ve standart sapma= 10,90, çarpıklık= -,104 ve basıklık= -,608 olarak hesaplanmıştır. Sosyal İzolasyon alt boyutu için aralık 4-20 arasında, ortalama= 8,69 ve standart sapma= 3,92, çarpıklık= ,739 ve basıklık= -,070 olarak hesaplanmıştır. İşlevsellikte Bozulma alt boyutu için aralık 10-50 arasında, ortalama= 19,13 ve standart sapma= 7,86, çarpıklık= 1,057 ve basıklık= ,711 olarak hesaplanmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı için aralık 26-130 arasında, ortalama= 65,32 ve standart sapma= 18,74, çarpıklık= ,303 ve basıklık= -,188 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Zihin Okuma	2	14	9,16	2,94	-0,286	-0,527
Felaketleştirme	2	14	7,86	3,20	0,023	-0,809
Ya Hep Ya Hiç	2	14	7,39	3,32	0,156	-0,836
Duygudan Sonuca Atlama	2	14	8,13	2,97	-0,084	-0,643
Etiketleme	2	14	7,37	3,26	0,086	-0,730
Zihinsel Filtreleme	2	14	7,68	3,09	0,107	-0,748
Aşırı Genelleme	2	14	7,40	3,30	0,081	-0,794
Kişiselleştirme	2	14	7,25	3,13	0,213	-0,578
Zorunluluk İfadeleri	2	14	7,80	3,16	-0,022	-0,637
Olumluyu Azımsama	2	14	7,36	3,49	0,072	-1,062

Tablo 5'te Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 9,16 ve standart sapma= 2,94, çarpıklık= -,286 ve basıklık= -,527 olarak hesaplanmıştır. Felaketleştirme alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,86 ve standart sapma= 3,20, çarpıklık= ,023 ve basıklık= -,809 olarak hesaplanmıştır. Ya Hep Ya Hiç alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,39 ve standart sapma= 3,32, çarpıklık= ,156 ve basıklık= -,836 olarak hesaplanmıştır. Duygudan Sonuca Atlama alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 8,13 ve standart sapma= 2,97, çarpıklık= -,084 ve basıklık= -,643 olarak hesaplanmıştır. Etiketleme alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,37 ve standart sapma= 3,26, çarpıklık= ,086 ve basıklık= -,730 olarak hesaplanmıştır. Zihinsel Filtreleme alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,68 ve standart sapma= 3,09, çarpıklık= ,107 ve basıklık= -,748 olarak hesaplanmıştır. Aşırı Genelleme alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,40 ve standart sapma= 3,30, çarpıklık= ,081 ve basıklık= -,794 olarak hesaplanmıştır. Kişiselleştirme alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama=

7,25 ve standart sapma= 3,13, çarpıklık= ,213 ve basıklık= -,578 olarak hesaplanmıştır. Zorunluluk İfadeleri alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,80 ve standart sapma= 3,16, çarpıklık= -,022 ve basıklık= -,637 olarak hesaplanmıştır. Olumluyu Azımsama alt boyutu için aralık 2-14 arasında, ortalama= 7,36 ve standart sapma= 3,49, çarpıklık= ,072 ve basıklık= -1,062 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	Sosyal İzolasyon	İşlevsellikte Bozulma	Sosyal Medya Bağımlılığı
Zihin Okuma	0,295**	0,302**	0,218**	0,344**
Felaketleştirme	0,272**	0,383**	0,235**	0,368**
Ya Hep Ya Hiç	0,178**	0,319**	0,180**	0,275**
D. Sonuca Atlama	0,276**	0,372**	0,247**	0,368**
Etiketleme	0,265**	0,375**	0,236**	0,361**
Zihinsel Filtreleme	0,282**	0,310**	0,203**	0,337**
Aşırı Genelleme	0,318**	0,384**	0,230**	0,394**
Kişiselleştirme	0,265**	0,351**	0,210**	0,345**
Zorunluluk İfadeleri	0,244**	0,383**	0,173**	0,339**
Olumluyu Azımsama	0,211**	0,349**	0,208**	0,313**

*<.05; **<.01

Tablo 6’da Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk alt boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($r=,295$; $p<,01$), Felaketleştirme ($r=,272$; $p<,01$), Ya Hep Ya Hiç ($r=,178$; $p<,01$), Duygudan Sonuca Atlama ($r=,276$; $p<,01$), Etiketleme ($r=,265$; $p<,01$), Zihinse Filtreleme ($r=,282$; $p<,01$), Aşırı Genelleme ($r=,318$; $p<,01$), Kişiselleştirme ($r=,265$; $p<,01$), Zorunluluk İfadeleri ($r=,244$; $p<,01$) ve Olumluyu Azımsama ($r=,211$; $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon alt boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($r=,302$; $p<,01$), Felaketleştirme ($r=,383$; $p<,01$), Ya Hep Ya Hiç ($r=,319$; $p<,01$), Duygudan Sonuca Atlama ($r=,372$; $p<,01$), Etiketleme ($r=,375$; $p<,01$), Zihinse Filtreleme ($r=,310$; $p<,01$), Aşırı Genelleme ($r=,384$; $p<,01$), Kişiselleştirme ($r=,351$; $p<,01$), Zorunluluk İfadeleri ($r=,383$; $p<,01$) ve Olumluyu Azımsama ($r=,349$; $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İşlevsellikte Bozulma alt boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($r=,218$; $p<,01$), Felaketleştirme ($r=,235$; $p<,01$), Ya Hep Ya Hiç ($r=,180$; $p<,01$), Duygudan Sonuca Atlama ($r=,247$; $p<,01$), Etiketleme ($r=,236$; $p<,01$), Zihinse Filtreleme ($r=,203$; $p<,01$), Aşırı Genelleme ($r=,230$; $p<,01$), Kişiselleştirme ($r=,210$; $p<,01$), Zorunluluk İfadeleri ($r=,173$; $p<,01$) ve Olumluyu Azımsama ($r=,208$; $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($r=,344$; $p<,01$), Felaketleştirme ($r=,368$; $p<,01$), Ya Hep Ya Hiç ($r=,275$; $p<,01$), Duygudan Sonuca Atlama ($r=,368$; $p<,01$), Etiketleme ($r=,361$; $p<,01$), Zihinse Filtreleme ($r=,337$; $p<,01$), Aşırı Genelleme ($r=,394$; $p<,01$), Kişiselleştirme ($r=,345$; $p<,01$), Zorunluluk İfadeleri ($r=,339$; $p<,01$) ve Olumluyu Azımsama ($r=,313$; $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Beck Depresyon Ölçeği
Zihin Okuma	0,430**
Felaketleştirme	0,464**
Ya Hep Ya Hiç	0,386**
Duygudan Sonuca Atlama	0,464**
Etiketleme	0,482**
Zihinsel Filtreleme	0,432**
Aşırı Genelleme	0,527**
Kişiselleştirme	0,460**
Zorunluluk İfadeleri	0,444**
Olumluyu Azımsama	0,459**

*<.05; **<.01

Tablo 7’de Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($r=,430$; $p<,01$), Felaketleştirme ($r=,464$; $p<,01$), Ya Hep Ya Hiç ($r=,386$; $p<,01$), Duygudan Sonuca Atlama ($r=,464$; $p<,01$), Etiketleme ($r=,482$; $p<,01$), Zihinsel Filtreleme ($r=,432$; $p<,01$), Aşırı Genelleme ($r=,527$; $p<,01$), Kişiselleştirme ($r=,460$; $p<,01$), Zorunluluk İfadeleri ($r=,444$; $p<,01$) ve Olumluyu Azımsama ($r=,459$; $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Beck Depresyon Ölçeği
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	0,184**
Sosyal İzolasyon	0,385**
İşlevsellikte Bozulma	0,223**
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,315**

*<.05; **<.01

Tablo 8’de Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ($r=,184$; $p<,01$), Sosyal İzolasyon ($r=,385$; $p<,01$), İşlevsellikte Bozulma ($r=,223$; $p<,01$) alt boyutları ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ($r=,315$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Zihin Okuma	Kadın	272	9,38	2,91	2,437	365	0,015*
	Erkek	95	8,53	2,95			
Felaketleştirme	Kadın	272	7,90	3,23	0,419	365	0,675
	Erkek	95	7,74	3,14			
Ya Hep Ya Hiç	Kadın	272	7,28	3,42	-1,117 ^a	184,976	0,265
	Erkek	95	7,69	3,01			
Duygudan Sonuca Atlama	Kadın	272	8,27	3,03	1,546	365	0,123
	Erkek	95	7,73	2,75			
Etiketleme	Kadın	272	7,27	3,40	-1,048	194,937	0,296
	Erkek	95	7,64	2,84			
Zihinsel Filtreleme	Kadın	272	7,84	3,14	1,651	365	0,100
	Erkek	95	7,23	2,91			
Aşırı Genelleme	Kadın	272	7,36	3,40	-0,449 ^a	185,292	0,654
	Erkek	95	7,53	2,99			
Kişiselleştirme	Kadın	272	7,22	3,23	-0,273 ^a	186,923	0,785
	Erkek	95	7,32	2,81			
Zorunluluk İfadeleri	Kadın	272	7,88	3,24	0,730	365	0,466
	Erkek	95	7,60	2,93			
Olumluyu Azımsama	Kadın	272	7,29	3,59	-0,687 ^a	182,381	0,493
	Erkek	95	7,56	3,20			
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	Kadın	272	38,07	10,96	1,681	365	0,094
	Erkek	95	35,89	10,62			
İşlevsellikte Bozulma	Kadın	272	19,04	7,48	-0,308 ^a	143,105	0,759
	Erkek	95	19,36	8,89			
Sosyal İzolasyon	Kadın	272	8,37	3,97	-2,662	365	0,008**
	Erkek	95	9,60	3,62			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	272	65,49	18,29	0,283	365	0,777
	Erkek	95	64,85	20,07			
Beck Depresyon Ölçeği	Kadın	272	18,43	12,25	2,898 ^a	196,846	0,004**
	Erkek	95	14,73	10,12			

*<.05; **<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 9’da Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir($t_{(365)} = 2,437$; $p < ,05$). Kadın katılımcıların Zihin Okuma puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir($t_{(365)} = -2,662$; $p < ,01$). Erkek katılımcıların Sosyal İzolasyon puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir($t_{(196,846)} = 2,898$; $p < ,01$). Kadın katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama alt boyutları; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile İşlevsellikte Bozulma alt boyutları; Beck Depresyon Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir($p > ,05$).

Tablo 10. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Zihin Okuma	Evli	64	8,72	3,12	-1,308	365	0,192
	Bekar	303	9,25	2,90			
Felaketleştirme	Evli	64	7,36	3,20	-1,366	365	0,173
	Bekar	303	7,96	3,20			
Ya Hep Ya Hiç	Evli	64	6,41	3,07	-2,623	365	0,009**
	Bekar	303	7,59	3,34			
Duygudan Sonuca Atlama	Evli	64	7,70	2,79	-1,270	365	0,205
	Bekar	303	8,22	3,00			
Etiketleme	Evli	64	6,64	3,05	-1,963	365	0,050
	Bekar	303	7,52	3,29			
Zihinsel Filtreleme	Evli	64	7,59	3,02	-0,249	365	0,804
	Bekar	303	7,70	3,11			
Aşırı Genelleme	Evli	64	6,59	3,23	-2,172	365	0,031*
	Bekar	303	7,57	3,29			
Kişiselleştirme	Evli	64	7,14	3,09	-0,294	365	0,769
	Bekar	303	7,27	3,14			
Zorunluluk İfadeleri	Evli	64	7,59	3,13	-0,585	365	0,559
	Bekar	303	7,85	3,17			
Olumluyu Azımsama	Evli	64	6,83	3,29	-1,334	365	0,183
	Bekar	303	7,47	3,53			
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	Evli	64	37,34	9,53	-0,134	365	0,894
	Bekar	303	37,54	11,18			
İşlevsellikte Bozulma	Evli	64	17,59	6,81	-1,721	365	0,086
	Bekar	303	19,45	8,03			
Sosyal İzolasyon	Evli	64	7,64	3,56	-2,366	365	0,019*
	Bekar	303	8,91	3,96			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evli	64	62,58	16,91	-1,290	365	0,198
	Bekar	303	65,90	19,08			
Beck Depresyon Ölçeği	Evli	64	14,88	10,78	-1,937	365	0,054
	Bekar	303	18,02	11,99			

*<.05; **<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 10’da Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ya Hep Ya Hiç ($t_{(365)} = -2,623$; $p < ,01$) ve Aşırı Genelleme ($t_{(365)} = -2,172$; $p < ,05$) alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bekar katılımcıların Zihin Okuma ve Ya Hep Ya Hiç puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(365)} = -2,366$; $p < ,01$). Bekar katılımcıların Sosyal İzolasyon puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Felaketleştirme, Zihin Okuma, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama alt boyutları; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile İşlevsellikte Bozulma alt boyutları; Beck Depresyon Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 11. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Zihin Okuma	Olan	262	8,95	2,85	0,058	-2,158	0,365
	Olmayan	105	9,68	3,12			
Felaketleştirme	Olan	262	7,50	3,22	-3,370	365	0,001**
	Olmayan	105	8,73	3,00			
Ya Hep Ya Hiç	Olan	262	7,34	3,32	-0,465	365	0,642
	Olmayan	105	7,51	3,34			
Duygudan Sonuca Atlama	Olan	262	7,90	2,96	-2,321	365	0,021*
	Olmayan	105	8,70	2,93			
Etiketleme	Olan	262	7,03	3,21	-3,104	365	0,002**
	Olmayan	105	8,19	3,26			
Zihinsel Filtreleme	Olan	262	7,46	3,04	-2,159	365	0,032*
	Olmayan	105	8,23	3,17			
Aşırı Genelleme	Olan	262	7,11	3,27	-2,671	365	0,008**
	Olmayan	105	8,12	3,28			
Kişiselleştirme	Olan	262	6,89	3,11	-3,496	365	0,001**
	Olmayan	105	8,13	3,00			
Zorunluluk İfadeleri	Olan	262	7,48	3,15	-3,092	365	0,002**
	Olmayan	105	8,60	3,06			
Olumluyu Azımsama	Olan	262	6,94	3,44	-3,718	365	0,000**
	Olmayan	105	8,41	3,41			
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	Olan	262	37,26	11,07	-0,683	365	0,495
	Olmayan	105	38,12	10,50			
İşlevsellikte Bozulma	Olan	262	18,33	7,55	-3,091	365	0,002**
	Olmayan	105	21,10	8,29			
Sosyal İzolasyon	Olan	262	8,31	3,74	-2,977	365	0,003**
	Olmayan	105	9,64	4,19			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Olan	262	63,90	18,68	-2,308	365	0,022*
	Olmayan	105	68,87	18,50			
Beck Depresyon Ölçeği	Olan	262	15,65	11,33	-4,791	365	0,000**
	Olmayan	105	22,01	11,89			

*<.05; **<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 11’de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Felaketleştirme ($t_{(365)} = -3,370$; $p < ,01$), Doğrudan Sonuca Atlama ($t_{(365)} = -2,321$; $p < ,01$), Etiketleme ($t_{(365)} = -3,104$; $p < ,01$), Zihinsel Filtreleme ($t_{(365)} = -2,159$; $p < ,05$), Aşırı Genelleme ($t_{(365)} = -2,671$; $p < ,01$), Kişiselleştirme ($t_{(365)} = -3,496$; $p < ,01$), Zorunluluk İfadeleri ($t_{(365)} = -3,092$; $p < ,01$), Olumluyu Azımsama ($t_{(365)} = -3,718$; $p < ,01$) ve Aşırı Genelleme ($t_{(365)} = -2,671$; $p < ,05$) alt boyutu puanlarının yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yeterli arkadaş olmadığı belirten katılımcıların Felaketleştirme, Doğrudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama ve Aşırı Genelleme puanlarının yeterli arkadaş olduğunu belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İşlevsellikte Bozulma ($t_{(365)} = -3,091$; $p < ,01$) ve Sosyal İzolasyon ($t_{(365)} = -2,977$; $p < ,01$) alt boyutu ile ölçek toplam ($t_{(365)} = -2,308$; $p < ,05$) puanlarının yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yeterli arkadaş olmadığı belirten katılımcıların İşlevsellikte Bozulma, Sosyal İzolasyon alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının yeterli arkadaş olduğunu belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği Ölçeği ($t_{(365)} = -4,791$; $p < ,01$) puanlarının yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yeterli arkadaş olmadığı belirten katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Ölçeği puanlarının yeterli arkadaş olduğunu belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma, Ya Hep Ya Hiç alt boyutları; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile alt boyutları puanlarının yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir($p > ,05$).

Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Zihin Okuma	Bulunan	67	10,84	2,35	6,164 ^a	116,670	0,000**
	Bulunmayan	300	8,78	2,93			
Felaketleştirme	Bulunan	67	9,45	3,12	4,624	365	0,000**
	Bulunmayan	300	7,50	3,12			
Ya Hep Ya Hiç	Bulunan	67	9,13	3,32	4,915	365	0,000**
	Bulunmayan	300	7,00	3,20			
Duygudan Sonuca Atlama	Bulunan	67	9,81	2,57	5,297	365	0,000**
	Bulunmayan	300	7,76	2,92			
Etiketleme	Bulunan	67	9,04	3,47	4,800	365	0,000**
	Bulunmayan	300	6,99	3,10			
Zihinsel Filtreleme	Bulunan	67	9,12	3,22	4,313	365	0,000**
	Bulunmayan	300	7,36	2,97			
Aşırı Genelleme	Bulunan	67	8,37	3,18	2,684	365	0,008**
	Bulunmayan	300	7,19	3,29			
Kişiselleştirme	Bulunan	67	8,36	3,28	3,264	365	0,001**
	Bulunmayan	300	7,00	3,04			
Zorunluluk İfadeleri	Bulunan	67	9,06	3,32	3,660	365	0,000**
	Bulunmayan	300	7,52	3,06			
Olumluyu Azımsama	Bulunan	67	8,40	3,73	2,735	365	0,007**
	Bulunmayan	300	7,12	3,40			
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	Bulunan	67	37,33	11,17	-0,150	365	0,881
	Bulunmayan	300	37,55	10,86			
İşlevsellikte Bozulma	Bulunan	67	19,01	7,64	-0,127	365	0,899
	Bulunmayan	300	19,15	7,92			
Sosyal İzolasyon	Bulunan	67	9,70	4,53	2,092 ^a	87,196	0,039*
	Bulunmayan	300	8,46	3,74			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Bulunan	67	66,04	18,63	0,349	365	0,727
	Bulunmayan	300	65,16	18,79			
Beck Depresyon Ölçeği	Bulunan	67	25,87	11,21	6,811	365	0,000**
	Bulunmayan	300	15,59	11,15			

*<.05; **<.01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 12’de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($t_{(116,670)} = 6,164$; $p < ,01$), Felaketleştirme ($t_{(365)} = 4,624$; $p < ,01$), Ya Hep Ya Hiç ($t_{(365)} = 4,915$; $p < ,01$), Doğrudan Sonuca Atlama ($t_{(365)} = 5,279$; $p < ,01$), Etiketleme ($t_{(365)} = 4,800$; $p < ,01$), Zihinsel Filtreleme ($t_{(365)} = 4,616$; $p < ,01$), Aşırı Genelleme ($t_{(365)} = 2,684$; $p < ,01$), Kişiselleştirme ($t_{(365)} = 3,264$; $p < ,01$), Zorunluluk İfadeleri ($t_{(365)} = 3,660$; $p < ,01$) ve Olumluyu Azımsama ($t_{(365)} = 2,735$; $p < ,01$) alt boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlığı bulunduğunu belirten katılımcıların Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Doğrudan Sonuca Atlama, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlığı bulunmadığını belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon ($t_{(78,196)} = 2,092$; $p < ,01$) alt boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik bir rahatsızlığı bulunduğunu belirten katılımcıların Sosyal İzolasyon alt boyutu puanlarının psikolojik bir rahatsızlığı bulunmadığını belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği Ölçeği ($t_{(365)} = 6,811$; $p < ,01$) puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik bir rahatsızlığı bulunduğunu belirten katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Ölçeği puanlarının psikolojik bir rahatsızlığı bulunmadığını belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, İşlevsellikte Bozulma alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir($p > ,05$).

Tablo 13. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Zihin Okuma	Düşük	121	189,11	0,823	2	0,663	-
	Orta	228	182,68				
	Yüksek	18	166,33				
Felaketleştirme	Düşük	121	205,91	7,770	2	0,021*	1>2
	Orta	228	173,10				
	Yüksek	18	174,75				
Ya Hep Ya Hiç	Düşük	121	201,59	6,498	2	0,039*	1>2
	Orta	228	173,03				
	Yüksek	18	204,69				
Duygudan Sonuca Atlama	Düşük	121	197,53	3,737	2	0,154	-
	Orta	228	175,68				
	Yüksek	18	198,39				
Etiketleme	Düşük	121	200,18	4,238	2	0,120	-
	Orta	228	176,05				
	Yüksek	18	175,94				
Zihinsel Filtreleme	Düşük	121	188,27	1,287	2	0,526	-
	Orta	228	180,02				
	Yüksek	18	205,75				
Aşırı Genelleme	Düşük	121	203,69	6,839	2	0,033*	1>2
	Orta	228	172,89				
	Yüksek	18	192,28				
Kişiselleştirme	Düşük	121	185,16	0,060	2	0,971	-
	Orta	228	183,06				
	Yüksek	18	188,08				
Zorunluluk İfadeleri	Düşük	121	192,81	1,816	2	0,403	-
	Orta	228	178,25				
	Yüksek	18	197,58				
Olumluyu Azımsama	Düşük	121	194,82	3,821	2	0,148	-
	Orta	228	176,05				
	Yüksek	18	211,97				
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	Düşük	121	198,22	3,017	2	0,221	-
	Orta	228	175,57				

	Yüksek	18	195,25				
İşlevsellikte Bozulma	Düşük	121	195,48	21,203	2	0,000**	1>2
	Orta	228	176,55				
	Yüksek	18	201,22				
Sosyal İzolasyon	Düşük	121	218,69	8,603	2	0,014*	1>2
	Orta	228	164,36				
	Yüksek	18	199,56				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	121	207,01	10,867	2	0,004**	1>2
	Orta	228	172,98				
	Yüksek	18	168,89				
Beck Depresyon Ölçeği	Düşük	121	208,71	40,185	2	0,000**	1>2
	Orta	228	169,88				3>2
	Yüksek	18	196,69				

*<.05; **<.01

Tablo 13'te Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Felaketleştirme ($H_{(2)} = 7,770$; $p < ,01$) ve Ya Hep Ya Hiç ($H_{(2)} = 6,498$; $p < ,05$) ve Aşırı Genelleme ($H_{(2)} = 6,839$; $p < ,05$) alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir durumu düşük olan katılımcıların Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç ve Aşırı Genelleme alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının gelir durumu yüksek olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İşlevsellikte Bozulma ($H_{(2)} = 21,203$; $p < ,01$), Sosyal İzolasyon ($H_{(2)} = 8,603$; $p < ,05$) alt boyutu ve ölçek toplam ($H_{(2)} = 10,867$; $p < ,01$) puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir durumu düşük olan katılımcıların İşlevsellikte Bozulma, Sosyal İzolasyon alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının gelir durumu orta olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(2)} = 40,185$; $p < ,01$). Düşük ve yüksek gelire sahip

katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanlarının orta gelir durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk; Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir($p>.05$).

Tablo 14. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	F	sd	p	Fark
Zihin Okuma	İlkokul	36	9,47	3,26	3,130	3	0,026*	Fark Yok
	Ortaokul	33	8,33	3,01		361		
	Lise	214	9,47	2,80				
	Üniversite	82	8,54	2,92				
Felaketleştirme	İlkokul	36	8,14	3,20	,755	3	0,520	
	Ortaokul	33	8,36	3,14		361		
	Lise	214	7,87	3,16				
	Üniversite	82	7,48	3,37				
Ya Hep Ya Hiç	İlkokul	36	7,39	3,41	1,309 ^w	3	0,277	
	Ortaokul	33	7,52	3,77		83,969		
	Lise	214	7,63	3,09				
	Üniversite	82	6,73	3,61				
Duygudan Sonuca Atlama	İlkokul	36	8,03	3,29	1,728	3	0,161	
	Ortaokul	33	8,15	3,18		361		
	Lise	214	8,39	2,76				
	Üniversite	82	7,52	3,19				
Etiketleme	İlkokul	36	7,33	3,39	2,084	3	0,102	
	Ortaokul	33	6,85	3,52		361		
	Lise	214	7,70	3,09				
	Üniversite	82	6,73	3,46				
Zihinsel Filtreleme	İlkokul	36	7,92	3,23	1,726	3	0,131	
	Ortaokul	33	6,76	3,35		361		
	Lise	214	7,90	2,95				
	Üniversite	82	7,37	3,18				
Aşırı Genelleme	İlkokul	36	7,56	3,64	0,462	3	0,709	
	Ortaokul	33	7,30	3,51		361		
	Lise	214	7,55	3,22				

	Üniversite	82	7,06	3,28				
Kişiselleştirme	İlkokul	36	7,17	3,32	1,015	3	0,368	
	Ortaokul	33	6,70	3,14		361		
	Lise	214	7,48	3,05				
	Üniversite	82	6,94	3,23				
Zorunluluk İfadeleri	İlkokul	36	8,44	3,32	3,452	3	0,017*	Fark Yok
	Ortaokul	33	6,88	3,20		361		
	Lise	214	8,07	3,13				
	Üniversite	82	7,09	2,97				
Olumluyu Azımsama	İlkokul	36	7,67	3,42	1,299	3	0,274	
	Ortaokul	33	6,36	3,74		361		
	Lise	214	7,53	3,43				
	Üniversite	82	7,12	3,52				
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	İlkokul	36	35,33	10,96	2,409	3	0,067	
	Ortaokul	33	33,70	11,54		361		
	Lise	214	37,94	10,32				
	Üniversite	82	38,89	11,71				
İşlevsellikte Bozulma	İlkokul	36	20,39	7,59	1,836	3	0,140	
	Ortaokul	33	18,03	7,20		361		
	Lise	214	19,64	7,90				
	Üniversite	82	17,63	7,89				
Sosyal İzolasyon	İlkokul	36	9,39	4,14	1,000	3	0,393	
	Ortaokul	33	8,27	4,31		361		
	Lise	214	8,77	3,77				
	Üniversite	82	8,18	3,91				
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	36	65,11	19,40	1,143	3	0,332	
	Ortaokul	33	60,00	20,09		361		
	Lise	214	66,35	17,92				
	Üniversite	82	64,71	19,60				
Beck Depresyon Ölçeği	İlkokul	36	21,83	12,61	6,647	3	0,000**	1>4
	Ortaokul	33	20,12	12,74		361		2>4
	Lise	214	18,05	11,63				3>4
	Üniversite	82	12,94	10,45				

*<.05; **<.01; ^WWelch testi

Tablo 14'te Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($F_{(2)}= 3,130$; $p<.05$) ve Zorunluluk İfadeleri ($F_{(2)}= 3,452$; $p<.05$) alt boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak

anlamli düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği Sosyal İzolasyon puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2)} = 6,647$; $p < ,01$). İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanlarının üniversite düzeyinde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 15. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ Sorusuna Verilen Yanıtlara Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	F	sd	P	Fark
Zihin Okuma	1 Saaten Az	62	8,31	2,92	3,751	3	0,011*	3>1
	1-3 Saat	167	9,01	2,87		363		
	3-5 Saat	89	9,83	3,09				
	5 Saat ve Üstü	49	9,51	2,69				
Felaketleştirme	1 Saaten Az	62	6,85	3,04	3,710	3	0,012*	4>1
	1-3 Saat	167	7,75	2,99		363		
	3-5 Saat	89	8,36	3,59				
	5 Saat ve Üstü	49	8,57	3,10				
Ya Hep Ya Hiç	1 Saaten Az	62	6,69	3,78	1,581 ^w	3	0,197	
	1-3 Saat	167	7,53	2,93		133,711		
	3-5 Saat	89	7,85	3,44				
	5 Saat ve Üstü	49	6,94	3,61				
Duygudan Sonuca Atlama	1 Saaten Az	62	7,02	3,16	6,049	3	0,000**	3>1
	1-3 Saat	167	8,00	2,67		363		
	3-5 Saat	89	9,02	3,02				
	5 Saat ve Üstü	49	8,37	3,14				
Etiketleme	1 Saaten Az	62	6,35	3,08	2,765	3	0,042*	Fark Yok
	1-3 Saat	167	7,40	3,12		363		
	3-5 Saat	89	7,74	3,47				
	5 Saat ve Üstü	49	7,84	3,40				
Zihinsel Filtreleme	1 Saaten Az	62	6,76	3,16	3,040	3	0,029*	3>1
	1-3 Saat	167	7,65	2,89		363		

	3-5 Saat	89	8,27	3,42				
	5 Saat ve Üstü	49	7,88	2,84				
Aşırı Genelleme	1 Saaten Az	62	6,24	3,30	4,948	3	0,002**	3>1
	1-3 Saat	167	7,28	3,13		363		4>1
	3-5 Saat	89	7,89	3,44				
	5 Saat ve Üstü	49	8,41	3,21				
Kişiselleştirme	1 Saaten Az	62	6,52	3,23	1,983	3	0,116	
	1-3 Saat	167	7,20	2,85		363		
	3-5 Saat	89	7,51	3,42				
	5 Saat ve Üstü	49	7,86	3,25				
Zorunluluk İfadeleri	1 Saaten Az	62	7,11	3,19	1,960	3	0,120	
	1-3 Saat	167	7,81	2,97		363		
	3-5 Saat	89	8,36	3,50				
	5 Saat ve Üstü	49	7,65	2,99				
Olumluyu Azımsama	1 Saaten Az	62	7,08	3,66	0,478	3	0,478	
	1-3 Saat	167	7,30	3,29		363		
	3-5 Saat	89	7,72	3,75				
	5 Saat ve Üstü	49	7,24	3,53				
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	1 Saaten Az	62	26,11	8,70	59,792	3	0,000**	4>3,2,1
	1-3 Saat	167	36,68	8,93		363		3>2,1
	3-5 Saat	89	41,61	8,95				2>1
	5 Saat ve Üstü	49	47,33	9,36				
İşlevsellikte Bozulma	1 Saaten Az	62	13,31	3,35	28,953	3	0,000**	4>3,2,1
	1-3 Saat	167	18,38	7,12		363		3>2,1
	3-5 Saat	89	21,29	7,33				2>1
	5 Saat ve Üstü	49	25,10	9,57				
Sosyal İzolasyon	1 Saaten Az	62	7,23	3,52	6,298	3	0,000**	3>1
	1-3 Saat	167	8,42	3,62		363		4>1
	3-5 Saat	89	9,73	4,12				
	5 Saat ve Üstü	49	9,55	4,36				
Sosyal Medya Bağımlılığı	1 Saaten Az	62	46,65	13,08	55,748	3	0,000**	4>3,2,1
	1-3 Saat	167	63,47	15,71		363		3>2,1
	3-5 Saat	89	72,63	15,74				2>1
	5 Saat ve Üstü	49	81,98	17,56				
Beck Depresyon Ölçeği	1 Saaten Az	62	13,77	10,82	3,899 ^w	3	0,015*	4>1
	1-3 Saat	167	17,20	11,17		137,982		
	3-5 Saat	89	18,26	11,75				
	5 Saat ve Üstü	49	21,63	14,05				

*<.05; **<.01; ^wWelch testi

Tablo 15’te Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanıtlara göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma ($F_{(3-363)} = 3,751$; $p < ,05$), Felaketleştirme ($F_{(3-363)} = 3,710$; $p < ,05$), Duygudan Sonuca Atlama ($F_{(3-363)} = 6,049$; $p < ,01$), Etiketleme ($F_{(3-363)} = 2,765$; $p < ,05$), Zihinsel Filtreleme ($F_{(3-363)} = 3,040$; $p < ,05$), Aşırı Genelleme ($F_{(3-363)} = 4,948$; $p < ,01$) alt boyutu puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Etiketleme alt boyutu için ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür. 3-5 saat geçiren katılımcıların Zihin Okuma, Zihinsel Filtreleme boyutu puanları 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 3-5 saat ve 5 saat üstü vakit geçiren katılımcıların Felaketleştirme ve Aşırı Genelleme boyutu puanları 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ($F_{(3-363)} = 59,792$; $p < ,01$), İşlevsellikte Bozulma ($F_{(3-363)} = 28,953$; $p < ,01$) ve Sosyal İzolasyon ($F_{(3-363)} = 6,298$; $p < ,01$) alt boyutu ile ölçek toplam puanları ($F_{(3-363)} = 55,748$; $p < ,01$) puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, İşlevsellikte Bozulma alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının tüm gruplar açısından anlamlı farklılaştığı görülmektedir.

Beck Depresyon Ölçeği puanlarının İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz? sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3-137,982)} = 3,899$; $p < ,01$). 5 saat üstü vakit geçiren katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanları 1 saatte az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 3-5 Saat ve 5 Saat ve Üstü vakit geçiren katılımcıların Sosyal İzolasyon alt boyutu puanlarının 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ya Hep Ya Hiç, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal

medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanitlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir($p>,05$).

Tablo 16. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Zihin Okuma	0-2 Yıl	22	180,20	1,419	3	0,701	
	2-3 Yıl	16	214,38				
	3-4 Yıl	36	185,15				
	4 Yıl Üstü	293	182,48				
Felaketleştirme	0-2 Yıl	22	161,16	4,265	3	0,234	
	2-3 Yıl	16	231,38				
	3-4 Yıl	36	183,14				
	4 Yıl Üstü	293	183,23				
Ya Hep Ya Hiç	0-2 Yıl	22	169,82	3,287	3	0,349	
	2-3 Yıl	16	227,50				
	3-4 Yıl	36	176,63				
	4 Yıl Üstü	293	183,60				
Duygudan Sonuca Atlama	0-2 Yıl	22	168,18	6,281	3	0,099	
	2-3 Yıl	16	246,47				
	3-4 Yıl	36	177,69				
	4 Yıl Üstü	293	182,55				
Etiketleme	0-2 Yıl	22	159,86	3,481	3	0,323	
	2-3 Yıl	16	223,56				
	3-4 Yıl	36	188,49				
	4 Yıl Üstü	293	183,10				
Zihinsel Filtreleme	0-2 Yıl	22	129,07	10,097	3	0,018*	2>1
	2-3 Yıl	16	232,34				
	3-4 Yıl	36	171,07				
	4 Yıl Üstü	293	187,07				
Aşırı Genelleme	0-2 Yıl	22	166,77	7,407	3	0,060	
	2-3 Yıl	16	252,22				
	3-4 Yıl	36	180,40				
	4 Yıl Üstü	293	182,01				

Kişiselleştirme	0-2 Yıl	22	163,27	3,548	3	0,315	
	2-3 Yıl	16	225,19				
	3-4 Yıl	36	191,72				
	4 Yıl Üstü	293	182,36				
Zorunluluk İfadeleri	0-2 Yıl	22	155,64	6,605	3	0,086	
	2-3 Yıl	16	219,91				
	3-4 Yıl	36	213,69				
	4 Yıl Üstü	293	180,52				
Olumluyu Azımsama	0-2 Yıl	22	174,18	4,866	3	0,182	
	2-3 Yıl	16	240,25				
	3-4 Yıl	36	184,03				
	4 Yıl Üstü	293	181,66				
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	0-2 Yıl	22	73,61	38,668	3	0,000**	4>1
	2-3 Yıl	16	157,56				3>1
	3-4 Yıl	36	135,78				
	4 Yıl Üstü	293	199,66				
İşlevsellikte Bozulma	0-2 Yıl	22	124,64	8,398	3	0,038*	4>1
	2-3 Yıl	16	201,88				
	3-4 Yıl	36	172,68				
	4 Yıl Üstü	293	188,87				
Sosyal İzolasyon	0-2 Yıl	22	145,61	6,537	3	0,088	
	2-3 Yıl	16	171,31				
	3-4 Yıl	36	157,97				
	4 Yıl Üstü	293	190,77				
Sosyal Medya Bağımlılığı	0-2 Yıl	22	91,20	25,578	3	0,000**	4>1
	2-3 Yıl	16	172,03				4>3
	3-4 Yıl	36	146,06				
	4 Yıl Üstü	293	196,28				
Beck Depresyon Ölçeği	0-2 Yıl	22	178,25	6,422	3	0,093	
	2-3 Yıl	16	249,53				
	3-4 Yıl	36	183,33				
	4 Yıl Üstü	293	180,94				

*<.05; **<.01

Tablo 16’da Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

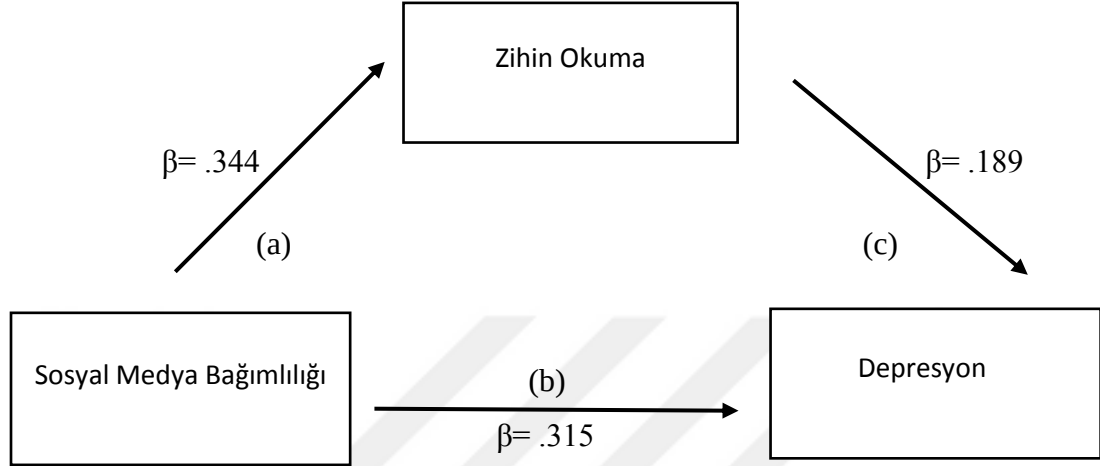
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihinsel Filtreleme ($H_{(3)} = 10,097$; $p < ,05$) alt boyutu puanlarının sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 2-3 yıl süresince kullanan katılımcıların Zihinsel Filtreleme alt boyutu puanlarının 0-2 yıl boyunca kullananlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ($H_{(3)} = 38,668$; $p < ,01$) ile İşlevsellikte Bozulma ($H_{(3)} = 8,398$; $p < ,05$) alt boyutu ve ölçek toplam ($H_{(3)} = 25,578$; $p < ,01$) puanlarının sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 3-4 Yıl ve 4 Yıl Üstü süredir sosyal medya platformlarını takip eden katılımcıların Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk alt boyutu puanlarının 0-2 yıldır takip edenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 4 Yıl Üstü süredir sosyal medya platformlarını takip eden katılımcıların İşlevsellikte Bozulma alt boyutu puanlarının 0-2 yıldır takip edenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 4 Yıl Üstü süredir sosyal medya platformlarını takip eden katılımcıların ölçek toplam puanlarının 0-2 yıldır ve 3-4 yıldır takip edenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlam, a Etiketleme, Zorunluluk İfadeleri, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü

Bu bölümde, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesine yönelik bulgular verilmiştir.



Şekil 1: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Zihin Okumanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

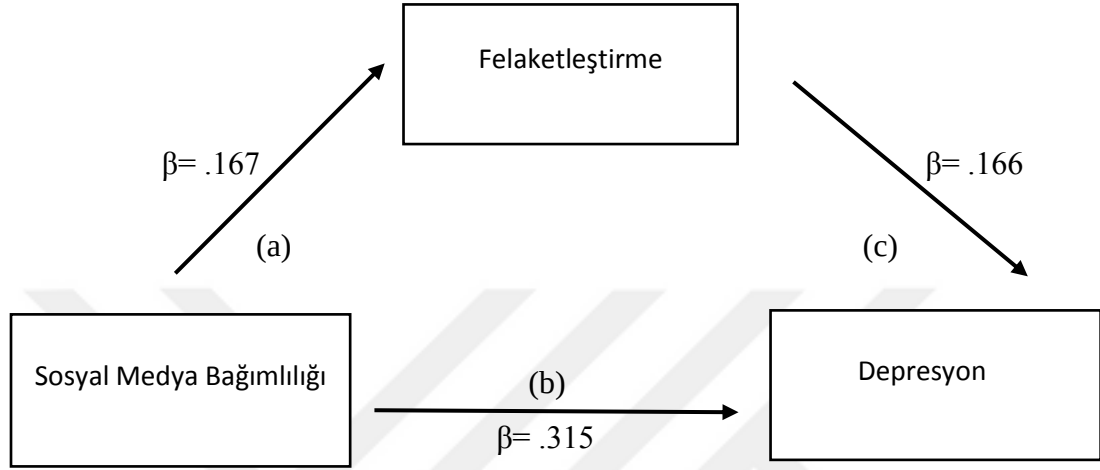
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının zihin okuma üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.344$, $t=6.999$, $p<.01$), zihin okumanın % 11.8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .344$, $R^2= .118$, $F_{(1,365)}: 48.996$, $p<.01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.315$ $t= 6.343$, $p<.01$), depresyonun %9'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .315$, $R^2= .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p<.01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve zihin okumanın depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.189$, $t= 3.836$, $p<.05$), zihin okumanın ($\beta=.365$, $t= 7.391$, $p<.01$), depresyonun %21.6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .465$, $R^2= .216$, $F_{(2,364)}: 50.389$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, zihin okuma aracı değişken olarak atandığında sosyal

medya bağımlılığının ($\beta=.315$; $\beta=.189$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.485, ULCI=.115). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde zihin okumanının anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=7.37$, $p<.01$).



Şekil 2: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Felaketleştirmenin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

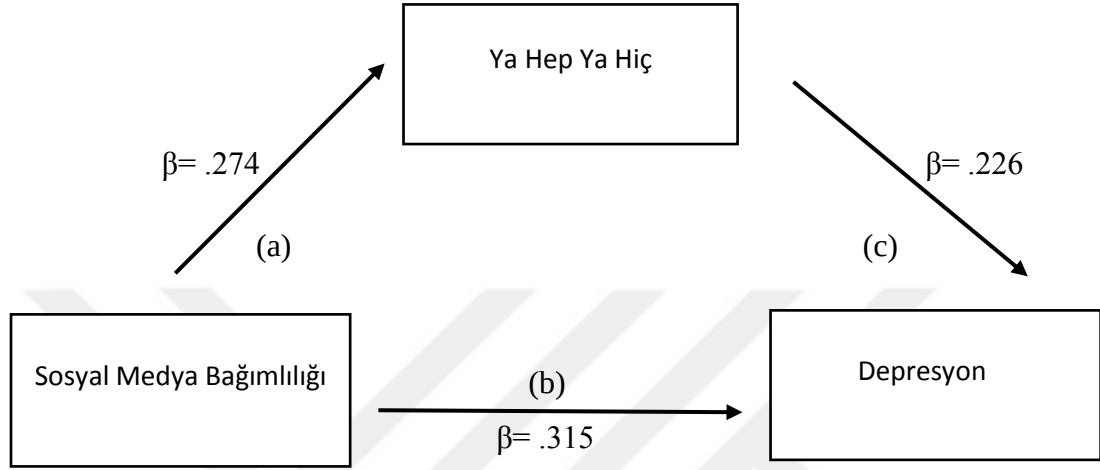
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının felaketleştirme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.167$, $t=7.552$, $p<.01$), Felaketleştirmenin % 13.5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.367$, $R^2=.135$, $F_{(1,365)}: 57.032$, $p<.01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.315$, $t= 6.343$, $p<.01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.315$, $R^2=.099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p<.01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve felaketleştirmenin depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.166$, $t= 3.397$, $p<.01$), Felaketleştirmenin ($\beta=.403$, $t= 8.203$, $p<.01$), depresyonun %23,9'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.489$, $R^2=.239$, $F_{(2,364)}: 57.423$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, felaketleştirme aracı değişken olarak atandığında sosyal

medya bağımlılığının ($\beta=.315$; $\beta=.166$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.062, ULCI=.129). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde Felaketleştirme'nin anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=5.64$, $p<.01$).



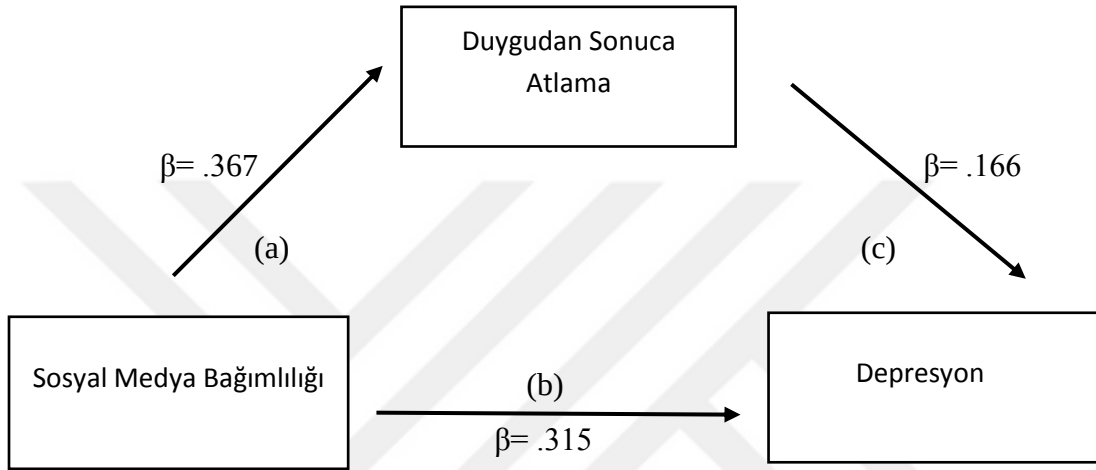
Şekil 3: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Ya Hep Ya Hiç Düşüncesinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının ya hep ya hiç düşüncesinin üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.274$, $t=5.460$, $p<.01$), ya hep ya hiç düşüncesinin % 7.5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .274$, $R^2= .075$, $F_{(1,365)}: 29.812$, $p<.01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.315$, $t= 6.343$, $p<.01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .315$, $R^2= .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p<.01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve ya hep ya hiç düşüncesinin depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.226$, $t= 4.628$, $p<.01$), ya hep ya hiç düşüncesinin ($\beta=.323$, $t= 6.617$, $p<.01$), depresyonun %19.6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .442$, $R^2= .196$, $F_{(2,364)}: 44.370$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, ya hep ya hiç düşüncesi aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.315$; $\beta=.226$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.033, ULCI=.082). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde ya hep ya hiç düşüncesinin anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=4.18$, $p<.01$).



Şekil 4: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Duygudan Sonuca Atlamanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

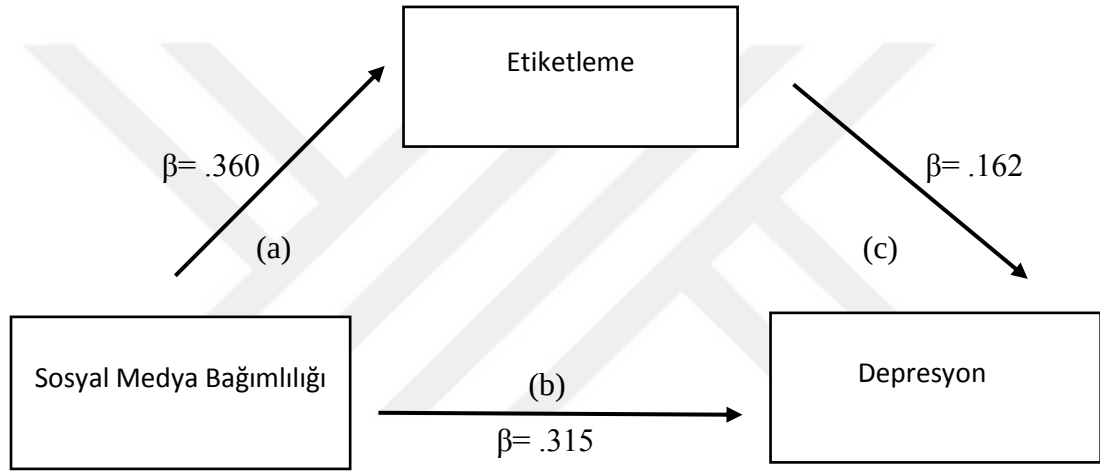
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının duygudan sonuca atlama üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.367$, $t=7.557$, $p<.01$), ya hep ya hiç düşüncesinin % 13.5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .367$, $R^2= .135$, $F_{(1,365)}: 57.109$, $p<.01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.315$ $t= 6.343$, $p<.01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= .315$, $R^2= .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p<.01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve duygudan sonuca atlamanın depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.166$, $t= 3.394$, $p<.01$), ya duygudan sonuca atlamanın ($\beta=.403$, $t= 8.202$, $p<.01$),

depresyonun %19.6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .489$, $R^2 = .239$, $F_{(2,364)}: 57.414$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, duygudan sonuca atlama aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$; $\beta = .166$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.062, ULCI=.127). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde duygudan sonuca atlamanın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = 3.08$, $p < .01$).



Şekil 5: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Etiketlemenin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

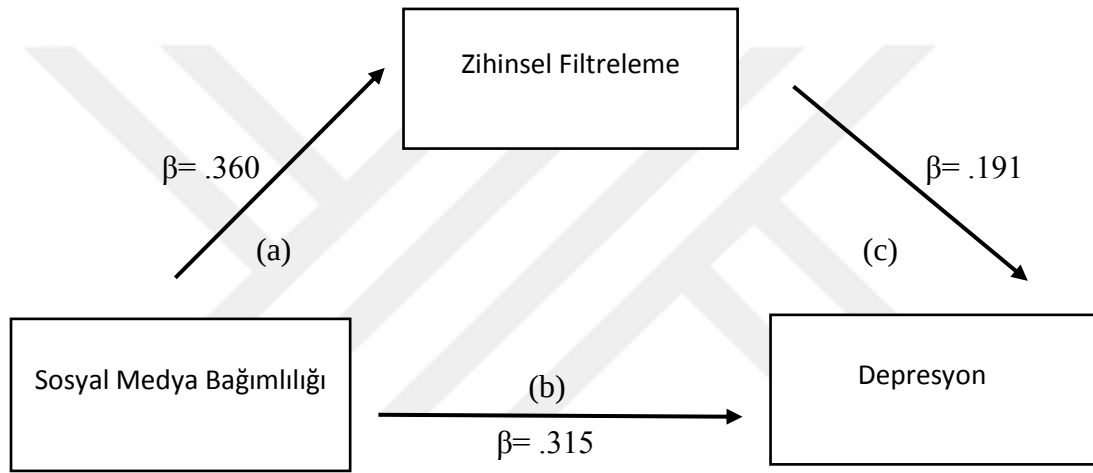
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının etiketleme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .360$, $t = 7.391$, $p < .01$), ya hep ya hiç düşüncesinin % 13.0'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .360$, $R^2 = .130$, $F_{(1,365)}: 54.631$, $p < .01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$, $t = 6.343$, $p < .01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .315$, $R^2 = .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p < .01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve etiketlemenin depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .162$, $t = 3.344$, $p < .01$), etiketleme ($\beta = .423$, $t = 8.742$, $p < .01$), depresyonun %25.5'ini açıkladığı görülmüştür.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .505$, $R^2 = .255$, $F_{(2,364)}: 62.494$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, etiketlemenin aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$; $\beta = .162$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.065, ULCI=.130). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde etiketlemenin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = 5.65$, $p < .01$)



Şekil 6: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Zihinsel Filtrelemenin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

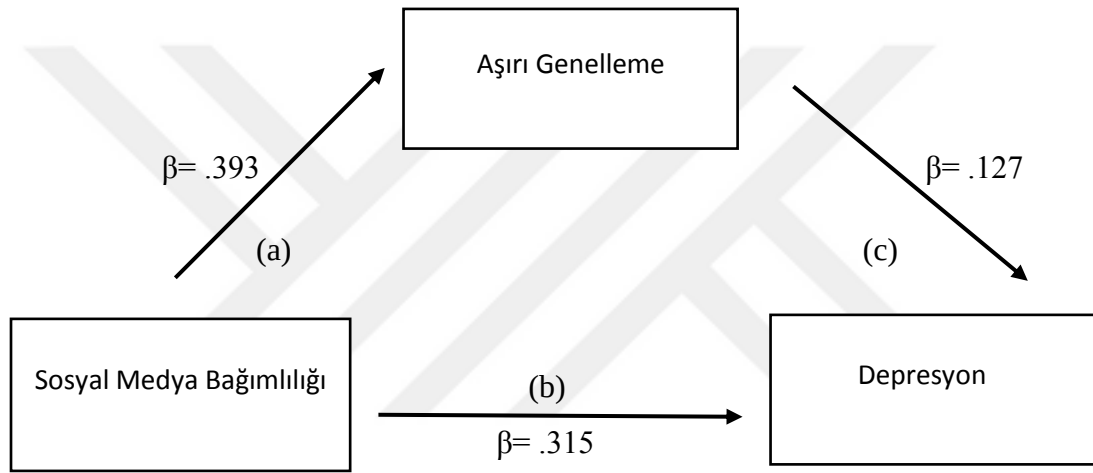
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının zihinsel filtreleme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .336$, $t = 6.830$, $p < .01$), zihinsel filtrelemenin % 11.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .336$, $R^2 = .113$, $F_{(1,365)}: 46.655$, $p < .01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$, $t = 6.343$, $p < .01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .315$, $R^2 = .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p < .01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve etiketlemenin depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .191$, $t = 3.892$, $p < .01$), etiketleme ($\beta = .367$, $t = 7.465$, $p < .01$), depresyonun %21.8'ini açıkladığı görülmüştür.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .467$, $R^2 = .218$, $F_{(2,364)} = 51.005$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, etiketlemenin aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$; $\beta = .191$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür ($LLCI = .049$, $ULCI = .111$). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde etiketlemenin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = 5.02$, $p < .01$)



Şekil 7: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Aşırı Genelleme Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

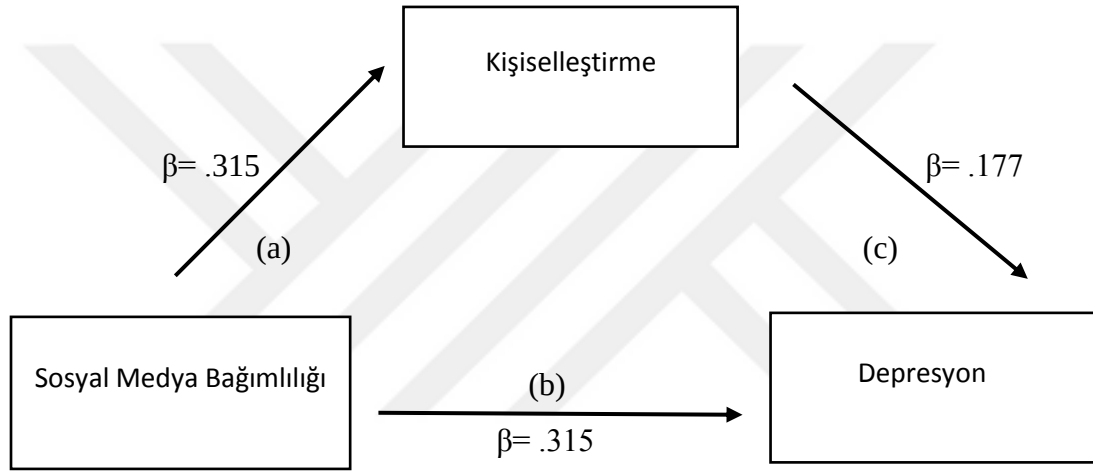
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının aşırı genelleme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .393$, $t = 8.188$, $p < .01$), aşırı genellemenin % 15.5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .393$, $R^2 = .155$, $F_{(1,365)} = 67.051$, $p < .01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$, $t = 6.343$, $p < .01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .315$, $R^2 = .099$, $F_{(1,365)} = 40.239$, $p < .01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve aşırı genellemenin depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .127$, $t = 2.648$, $p < .01$), aşırı genelleme ($\beta = .477$, $t = 9.942$, $p < .01$), depresyonun %29.1'ini açıkladığı

görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .540$, $R^2 = .291$, $F_{(2,364)}: 74.938$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, aşırı genellemenin aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$; $\beta = .127$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.083, ULCI=.156). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde aşırı genellemenin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = 2.53$, $p < .01$)



Şekil 8: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Kişiselleştirme Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

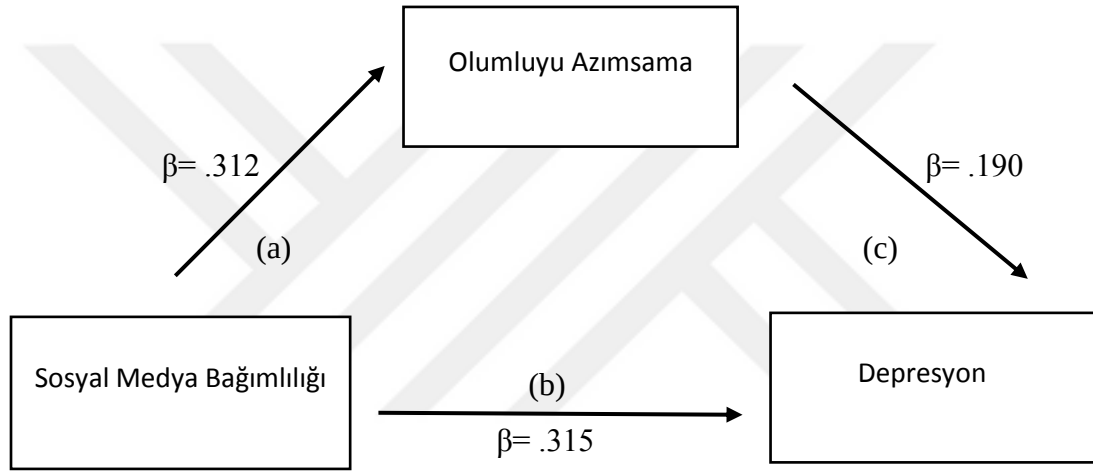
Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının kişiselleştirme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .345$, $t = 7.026$, $p < .01$), kişiselleştirmenin % 11.9'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .345$, $R^2 = .119$, $F_{(1,365)}: 45.373$, $p < .01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$, $t = 6.343$, $p < .01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .315$, $R^2 = .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p < .01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve kişiselleştirmenin depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .177$, $t = 3.645$, $p < .01$), kişiselleştirme ($\beta = .398$, $t = 8.178$, $p < .01$), depresyonun %23.9'unu açıkladığı

görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .489$, $R^2 = .239$, $F_{(2,364)}: 57.192$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, kişiselleştirme aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$; $\beta = .177$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.057, ULCI=.120). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde kişiselleştirmenin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = 5.37$, $p < .01$).



Şekil 9: Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisinde Olumluyu Azımsamanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Aracı etki analizinin birinci aşamasında sosyal medya bağımlılığının olumluyu azımsama üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .312$, $t = 6.288$, $p < .01$), olumluyu azımsama % 9.7'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .312$, $R^2 = .097$, $F_{(1,365)}: 39.548$, $p < .01$).

İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .315$, $t = 6.875$, $p < .01$), depresyonun %1.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .315$, $R^2 = .099$, $F_{(1,365)}: 40.239$, $p < .01$).

Son aşamada ise sosyal medya bağımlılığının ve olumluyu azımsamanın depresyon üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .190$, $t = 3.961$, $p < .01$), olumluyu azımsamanın ($\beta = .399$, $t = 8.327$, $p < .01$), depresyonun %24,3'ümü

açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.493$, $R^2=.243$, $F_{(2,364)}: 58.560$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, olumluyu azımsama aracı değişken olarak atandığında sosyal medya bağımlılığının ($\beta=.315$; $\beta=.190$) depresyon üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür ($LLCI=.051$, $ULCI=.110$). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde olumluyu azımsamanın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=5.75$, $p<.01$)

Tablo 17. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Zihin Okuma	0,724
Felaketleştirme	0,695
Ya Hep Ya Hiç	0,743
Duygudan Sonuca Atlama	0,679
Etiketleme	0,755
Zihinsel Filtreleme	0,822
Aşırı Genelleme	0,769
Kişiselleştirme	0,763
Zorunluluk İfadeleri	0,683
Olumluyu Azımsama	0,844
Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluk	0,885
Sosyal İzolasyon	0,858
İşlevsellikte Bozulma	0,821
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,929
Beck Depresyon Ölçeği	0,921

Tablo 17 'de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18. Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Sosyal Medya	Gruplar	Sayı	Yüzde
Instagram	Hiçbir zaman	8	2,2
	Nadiren	15	4,1
	Ara Sıra	38	10,4
	Sıklıkla	137	37,3
	En Çok	169	46,0
Twitter	Hiçbir zaman	91	24,8
	Nadiren	57	15,5
	Ara Sıra	75	20,4
	Sıklıkla	89	24,3
	En Çok	55	15,0
Facebook	Hiçbir zaman	224	61,0
	Nadiren	107	29,2
	Ara Sıra	23	6,3
	Sıklıkla	11	3,0
	En Çok	2	0,5
Youtube	Hiçbir zaman	5	1,4
	Nadiren	34	9,3
	Ara Sıra	91	24,8
	Sıklıkla	145	39,5
	En Çok	92	25,1
Snapchat	Hiçbir zaman	262	71,4
	Nadiren	51	13,9
	Ara Sıra	39	10,6
	Sıklıkla	11	3,0
	En Çok	4	1,1
LinkedIn	Hiçbir zaman	214	58,3
	Nadiren	69	18,8
	Ara Sıra	54	14,7
	Sıklıkla	24	6,5
	En Çok	6	1,6

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde sosyal medya düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesidir. Bu kısımda araştırmanın amacı, hipotezler, baz alınarak yapılan istatistiksel analizler değerlendirilerek, sonuç ve bulgular tartışılacaktır. Ek olarak bazı sosyo-demografik faktörlerin farklılığa neden olup olmadığı yorumlanacaktır.

4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İçinde bulunulan çağda yenilikleri takip etmek ve ayak uydurmak ilerleyebilmek için büyük önem taşımaktadır. Yenilikleri keşfedebilmek şu an yaşanan dünyada son derece pratik ve hızlıdır. Bunun nedenlerinden biri ise internet ve gelişen teknolojidir. Özellikle toplum olarak gerekli duyuru ve bilgilendirmeler medya aracılığıyla edinilebilmektedir. Sosyal iletişim araçları, sosyal medya uygulamaları da bu hız da büyük rol oynamaktadır. Değişime açık olmak ve gelişimin devamlılığı sosyal ağlar sayesinde daha rahat bir hal almıştır (Hazar,2011). Kişilerin diğer insanlarla etkileşimi, bir araya gelerek kurulan grupların birbiri ile iletişimi, bilgi aktarımı sosyalleşme açısından önemli olduğu kadar topluma adapte olmayı da sağlayabilmektedir. Yenilik ve dinamik bir etki altında olan teknoloji yeni sosyal medya platformlarını da bizlere sunmaktadır. Fakat bu sosyal platformlarda geçirilen vaktin aşırıya kaçılması karşı karşıya gelerek kurulan iletişimin yerini sanal iletişim almasına sebebiyet verebilmektedir. Hatta bağımlılık boyutuna gelen bu süreler bireyin çevresi ve aile bireyleri ile ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Gürmen, 2016).

Yapılan bazı çalışmalarda zamanın büyük çoğunluğunu sosyal medya platformlarında geçiren bireylerde depresyon ve anksiyete seviyesinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Çil, 2020). Bu bağımlılıkların artışı kişilerin yaşam kalitesinde düşüşe sebep olabilmektedir (Öztürk, 2016).

Bağımlılık boyutuna ulaşan sosyal medya kullanımları kişinin kendi iç çatışması yanı sıra çevresindeki kişilerle ilişkilerinde de sorunlar yaratabilmektedir. Bir ortamda bir araya gelen insanların aslında vakitlerinin çoğunu sosyal ağ sitelerinde geçirmesinden kaynaklı birlikteyken dahi yalnız hissetmek şeklinde yorumlanabilmektedir. Sosyal ağların uzun saatler kullanımı bireyin ilişki içinde olduğu kişilerle iletişiminin kalitesini etkilediği gibi uyku problemleri artması, hareket azalışı, depresif belirtilerin artması ve kendi öz bakımına verdiği değerin azalması gibi etkiler de görülebilmektedir (Haand&Shuwang, 2020).

Bu araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik sonuçlar değerlendirildiğinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının alt boyutları olan Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, Sosyal İzolasyon ve İşlevsellikte Bozulma ile Depresyon arasındaki ilişki de pozitif yönde ve anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Paralel bir etkileşim halinden söz edilebilir. Bu sonuca istinaden, saatlerce sosyal medyada aktif olan kişiler sürekli olarak başka hayatları gördükleri ve çoğunlukla o hayatları kendi hayatlarıyla kıyaslamalarından dolayı depresif belirtilerin artmasına ve kendi hayatlarının yetersiz olduğuna inanmalarına, sanal ortamda görülen hayatların çok daha güzel ve rahat olduğunu düşünmelerine sebep olabilmektedir. Bu da kişinin benlik algısında olumsuz bir etki yaratabildiğinde kişi kendisini dış dünyaya izole etmesine ve depresyona daha yatkın hale gelmesine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmalar görölmektedir. Ögel (2012) çalışmasında erkek bireylerde oyun, kadın bireylerde ise sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olduğu görölmüş, teknolojinin gelişmesiyle beraber oyun, sosyal medya ve internet bağımlılığında artış gözlenmiştir. Wang (2011) çalışmasında da sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin verimliliğini azalttığını gözlemlemiştir. Bir diğer araştırma ise lise öğrencileriyle yapılmış, sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde, öğrencilerdeki sosyal medya bağımlılığı düzeyinin orta seviyede olduğu gözlemlenmiştir (Gürültü,2016).

Denizli’de yapılan bir araştırmada örneklemi velilerin ve akademik kadronun oluşturduğu bir eğitim kurumunda kişilere Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görölmüştür. Bağımlılık düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı ve paralel olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç alanda incelenen diğer çalışmalarla da paraleldir. Birbiri ile ilişki içinde olan depresyon ile sosyal medya bağımlılığı bir diğerinin düzeyi arttıkça diğerinin yükselmesine, azaldıkça da düşmesine neden olabilmektedir (Seabrook,2016). Sosyal medyayı kullanma süresinin depresyona neden olma düzeyi konusu araştırmalarda sıkça yer verilen bir konu olmuştur (Şentürk,2017). Benzer sonuçlara ulaşılan Demirci (2019) ve Şafak& Kahraman (2019) çalışmalarında

internet üzerinden medya uygulamalarını kullanma miktarının bağımlılık üzerinde farklılığa neden olduğu raporlanmıştır.

Tam tersi sonuçların alındığı çalışmalar da mevcuttur, sosyal medya uygulamalarının kullanılmasının her zaman negatif sonuçlar doğurmadığı ve akademik başarılar katkısı sağlayabildiği görülmüştür (McGough & Salomon,2013). İletişimi etkin kullanmada ve akademik alanda sosyal medyadan faydalanılabilmektedir (Öztürk & Akgün,2012). Sosyal medyanın insan davranışı üzerinde de büyük bir etki yaratabilmektedir. Yapılan bir araştırmada katılımcıların %74,6'sının sosyal medya kullanımından kaynaklı davranışlarının değişime uğradığı görülmüştür (Hazar,2011). Örnekleme öğrenciler olan başka bir araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeylerine bakıldığında az bağımlı oldukları gözlemlenmiştir. (Aktan,2018) .Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada ise bazı alt ölçeklere göre farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanının alt boyutlara göre bağımlılık puanı daha düşük seviyede çıkarken tekrar ve duygu durum düzenleme alt boyutuna kıyasla az bağımlı, meşguliyet alt boyutuna kıyasla orta düzey bağımlı, çatışma alt boyutuna bakıldığında da bağımlılık görülmediği gözlemlenmiştir (Tutgun-Ünal,2015). Macit (2019), Liu Yi (2016) yaptıkları araştırmalarda, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Medya ve bağımlılığına dair değişken sonuçlanan çalışmalar olduğunu da görmekteyiz. Bazı çalışmalarda sosyal medya ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki görülememiştir. Literatürdeki bu farklılığın nedeninin örneklem farklılıkları ve sosyo-demografik değişkenler olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmanın sonuçları “ Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Depresyon Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. ” hipotezini doğrulamaktadır.

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilişsel çarpıtmalar yeni edinilen bilgilerin yeterince doğru algılanamaması ve yeni olayları değerlendirme aşamasındaki işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklanabilmektedir (Sharf, 2014). Sosyal medya platformlarının da buna çok açık ve elverişli ortamlar oluşturabildiği düşünülmektedir. Farklı hayatları kendi hayatıyla kıyaslayan bireyler yetersiz hissetmenin yanı sıra birçok yönden kendilerini farklı düşünceler ve duygular içinde

bulabilmektedir. Gerçeklikten uzak, mantık dışına çıkabilen düşüncelere sahip olan birey sosyal medyada zaman geçirdikçe bu düşünceleri daha da artabilmektedir. Bilişsel süreçteki bu hatalı yargılar kişiyi ve psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir (Beck,2011). Dolayısıyla sosyal medya bağımlılık düzeyi ile bilişsel çarpıtmalar birbirinin yordayıcısı denilebilir.

Bu araştırmanın istatistiksel analizleri değerlendirildiğinde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik sonuçlar, Sosyal medya bağımlılığı alt boyutu olan Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk alt boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu göstermiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon alt boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin de tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanırken aynı şekilde İşlevsellikte Bozulma alt boyutu ile de Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin tüm alt boyutları arasındaki ilişkinin de pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği anlamlı ve pozitif bir ilişki içerisindedir. Bu bulgular sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça bilişsel çarpıtmaların arttığı yorumlanabilir. Paralel bir ilişkiden söz edilebilmektedir.

Bu sonuç bilişsel çarpıtmaların, sosyal medya bağımlılığı ile depresyonun psikopatolojisinde var olabileceği anlamına gelmektedir. Sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerin kontrol kaybı yaşamaya başlamaları, sosyal medyayı sık kullanmamalıyım derken kontrolü kaybederek yine sosyal medyada saatler harcamaları kendilerine duydukları inançların zedelenmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Zamanını diğer yapması gereken işlere ayıramayan bireylerde kendini suçlama, kendine olan güveninin azalmasına ve iradesiz olduğunu düşünmesine neden olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin bu uygulamalarına giremedikleri zamanlar yoksunluk belirtileri gösterdikleri de gözlemlenmiştir. Öfke, huzursuzluk, rahat hissedememe, diğer işleri üzerinde kafa yoramama ve odaklanamama gibi olumsuz etkiler bireyin kendisini yetersiz, beceriksiz, mantıklı hareket edemeyen biri gibi algılamaya başlayabilir. Bunun sonucunda bireyin birçok farklı düşünce türüne sahip olmasına yani bilişsel çarpıtmalara yol açabileceği düşünülmektedir. Aynı şekilde sosyal izolasyonu yüksek çıkan bireylerde de bağımlılık boyutları arttıkça kendilerini gerçek dünyaya kapatarak sanal dünyada zaman geçirme süreleri artış göstermiştir. Bu da izole bir hal almalarına neden olmakta bu durum

evden dışarıya çıkmamalarına bile yol açabilmektedir. Bilişsel çarpıtmaların yoğunluğu arttıkça depresyona da meyil artabilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, (Liu ve Peng,2009; Çelik, & Odacı, 2013; Şahan, & Eraslan Çapan,2017; Yıldız,2019; Demir,2019; Özparlak, 2020; Buğa,2015; Kalkan,2012; Avcı,2016) çalışmalarında bilişsel çarpıtmaların internetin fazla kullanımı üzerinde fark yarattığını yani bilişsel çarpıtmalar ile internet bağımlılığının pozitif, anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Keleş (2020) çalışmasında Felaketleştirme ve Etiketleme bilişsel çarpıtmalarının fark yarattığını fakat diğer çarpıtmaların sosyal medya bağımlılığı üzerinde farklılığa neden olmadığını belirtmiştir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, bilişsel çarpıtmaların bazı alt boyutlarının farklı sonuçlar gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu farklılığın nedeni bireylerin demografik özelliklerinin birbiriyle aynı olmamasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Literatürle paralel olduğu görülen bu araştırmanın sonuçları “ Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini doğrulamaktadır.

4.3. Depresyon ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Depresyon oluşumunda birçok faktörün farklılığa neden olabileceği yapılan araştırmalarda gözlemlenmiştir. Düşünce ve duyguların yoğun olduğu bu süreçte bilişsel çarpıtmalar da depresyonun meydana gelmesindeki en önemli unsurlardan biri olabilmektedir. Hangi bilişsel çarpıtmalara sahip olduğumuz ve ne derece hayatımızı etkiledikleri, oluşabilecek ruhsal hastalıkları fark edebilmek, süreci daha iyi takip etmek, tedavisi için büyük önem taşıyabilmektedir.

Depresif bozukluk tanısı almayan bireylerde de bilişsel çarpıtmalar bulunmakta ve zaman zaman depresif belirtiler gösterebilmektedirler. Bilişsel çarpıtmaların varlığı kişilerin hayatlarının birçok alanında negatif etkiye sebep olduğu için depresif belirtileri sağlıklı bireylerde de gözlemlemek kaçınılmazdır. Hem sağlıklı hem de depresyon tanısı alan bireylerde bilişsel çarpıtmalar çalışılarak depresyon seviyesinin düştüğü görülmüştür. Bu yüzden çarpıtılmış bu düşünceleri azaltmaya yönelik çalışmaların artması ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir (Bulut ve ark,2020).

Bu araştırmanın istatistiksel analizleri değerlendirildiğinde, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik sonuçlar değerlendirildiğinde Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani depresyon ile bilişsel çarpıtmalar arasında paralel bir ilişki söz konusudur. Biri arttıkça diğeri de artabiliyorken, azaldıkça diğeri de azalabilmektedir.

Depresyon, alt boyutları olan umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duyguları barındırmaktadır. Bireylerde bu olumsuz etkilerin artışı bilişsel süreçlerde değişikliklere sebebiyet verebilmektedir. Sosyal medya uygulamalarında diğeri insanların hayatlarını takip etmek, onların ne yediğini ne giydiğini görmek ve onların yaşamlarında olan şeylerin kendi hayatında olmadığını görmek kişinin kıyas yapmaya başlamasına neden olmaktadır. Diğeri insanların dış görünüşüyle kendi fizliğini karşılaştıran kişi sonuçtan memnun olmadığında bu onun mutsuz hissetmesine neden olabilmekte ve bedensel kaygılar doğmasına yol açmaktadır. Hayatında eksik gördüğü birçok şeyi sosyal medyada başkalarının sahip olduğunu görmesi kişiyi umutsuzluğa sevk edebilmektedir. Negatif hisler ve düşünceler bilişsel süreçlerde gerçek dışı inanışlar doğurmakta ve ortaya bilişsel çarpıtmalar çıkabilmektedir. Depresif bozuklukların temelinde yatan bu çarpıtılmış düşüncelerin artışı depresyona neden olabilmektedir.

Özdel ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada, iki grup örneklem olarak seçilmiştir. Biri depresif bozukluk gösteren katılımcılardan oluşurken diğeri grup depresyon tanısı olmayan kontrol grubudur. Bu araştırma sonucunda kontrol grubunun yani sağlıklı katılımcılardan oluşan kişilerin, depresyon, anksiyete ve bilişsel çarpıtma düzeyleri daha düşük seviyedeyken depresif bozukluk tanısı alan grubun bilişsel çarpıtma ve depresyon, anksiyete seviyeleri yüksek çıkmıştır. Araştırmada varılan bir diğeri nokta da bilişsel çarpıtmalar ile depresyonun bir ilişkisi olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğudur.

Kanada' da üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Rnic ve ark.,2016). Benzer sonuçların alındığı (Özdel ve ark,2014; Marton ve ark,1993; Jager-Hyman ve ark,2014) çalışmalarda da bilişsel çarpıtmalar ile depresyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon varlığı tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada Jager-Hyman ve ark (2014) tarafından yapılmıştır. İki gruptan oluşan çalışmada ilk grup intihar girişimi olanlardan oluşurken ikinci grup intihara

kalkışmayan psikiyatri servisine talepte bulunan gruptur. Araştırma sonucunda ilk grubun yani intihar girişimi olanların bilişsel çarpıtma seviyeleri diğer gruptan daha yüksek bulunmuştur. Depresyon ile bilişsel çarpıtmalar arasında ise pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki varlığı tespit edilmiştir (Akt., Bulut ve ark,2020).

Literatürle paralel olduğu görülen bu araştırmanın sonuçları “ Depresyon Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. ” hipotezini doğrulamaktadır.

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi, Depresyon Belirtileri ve Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklarının İncelenmesi

Tüm Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu çalışmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların Sosyal İzolasyon puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, erkek bireylerin sosyal medya bağımlılık seviyesinin kadın bireylerden daha yüksek olduğu, erkeklerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri gözlenmiştir. Yapılan çalışmada örneklem içinde bulunan kadınların gerçek hayatta sosyal ortamlara daha çok girdiği, erkeklerin ise daha çok sosyal platformlarda aktifleştikleri ve bundan dolayı sosyal izolasyon puanlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

2011 yılında Hazar'ın yaptığı araştırma verileri kadınların erkeklerden daha fazla sosyal medyayı kullandığını bize göstermektedir. Bununla beraber sosyal medyanın aktif sosyal çevre için önemli bir unsur olarak görüldüğünü de belirtmiştir. Kişilerin sosyal medyada zaman geçirdikçe sosyalleştiklerini düşünmeleri de buna neden olabilmektedir. Yaptığı çalışmada erkek bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksek iken kadın bireylerin daha düşüktür. Bunun sebebinin ise erkek bireylerin sosyal medyayı kendilerine ait serbest bir alan olarak görmesi ve orada etkileşim içinde olabilmeleri olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada cinsiyet sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmıştır (Hazar,2011).

Alanyazın incelendiğinde, (Kılınç, & Sevim, 2005 ;Suadiye, & Aydın, 2009 ; Keleş,2019; Demiray,2018; Kervancıoğlu,2016 ; Çakır,2019 ; Boran Sarı,2017 ; Çil,2020 ; Çam, & Çelik, 2018 ; Erginson, 2010) çalışmalarında cinsiyet faktörünün sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerinde farklılık yarattığı raporlanmıştır. Cinsiyet faktörünün fark yarattığı bir diğer araştırma ise Çiftçi tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Bu çalışma sonuçlarında erkek bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve sosyal medyayı kullanırken erkeklerin kontrolü elden bırakabildikleri gözlemlenmiştir. Erkek bireylerin benlikleriyle çatışarak agresif bir hal alabildikleri belirtilmiştir (Çiftçi,2018). Macit (2019) ise yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörünün sosyal medya bağımlılığı üzerinde fark yaratmadığını belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, literatürde birçok farklı çalışmaya rastlamak mümkündür. Literatürde destekleyen çalışmalar olduğu gibi desteklemeyen çalışmalar da varlığı söz konusudur. Bu farkın nedeninin örneklem farklılıkları ve sosyo- demografik farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmaya katılım sağlayan bireylerin çoğunun kadın olması da göz önünde bulundurulmalı, ileride yapılacak çalışmalarda kadın-erkek oranı eşit oranda alınarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, cinsiyet bu noktada anlamlı fark yaratmış olup, kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın nedenleri biyolojik, psikososyal ve kültürel faktörler olabileceği düşünülmektedir. Kadınların hormonal süreçlerinin değişken olduğu durumlar, postpartum ile premenstrüel dönem, hamilelik, lohusalık, gibi birçok yaşam olayının etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak toplumdan topluma değişebilmekle beraber özellikle yaşadığımız toplumun ataerkil olması, kadınlara yüklenen rollerin sorumluluğunu fazlaca hissettirmektedir. Baskı, yargılar ve beklentiler bireylerde yetersiz ve değersiz hissetmeye neden olmaktadır. Depresif belirtilerin de artışıyla depresyon kaçınılmaz hale gelebilmektedir.

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların Zihin Okuma puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer dokuz bilişsel çarpıtmanın cinsiyet ile bir ilişkisi saptanmamıştır. Bu

sonuca göre, kadın bireylerin erkek bireylerden daha fazla zihin okuma yaptıkları gözlenmiştir. Bu farklılığın nedenleri bazı çalışmalarda araştırılmıştır. Kadınların geçmişte deneyimlediği olumsuz anılara daha fazla odaklı kalabilmesi, kendini eleştirme ve suçlamaya daha meyilli olması ve kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon yapması şeklinde değerlendirilmiştir. (Zlomke ve Hahn, 2009; Rey Pena ve Extremera Pacheco, 2012; Kıcalı, 2015; Akyunus-İnce, 2012; Ataman, 2011; Öngen, 2010; Özen, 2016; Martin ve Dahlen, 200; Zengin, 2019).

(Demir,2019; Özsoy,2014; Demiray,2018; Terlemez,2019; Yıldırım, 2018) çalışmalarında zihin okuma alt boyutu ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Avcı,2016 ve Bilgiz,2018 çalışmalarında bilişsel çarpıtmalar toplam puanının kadınlarda erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür. Kadın bireylerin erkeklere nazaran kabul ve kendini suçlamaya daha yatkın olduklarını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Garnefski ve ark., 2004; Nolen-Hoeksema ve ark., 2000). Aynı zamanda kadınların çok fazla düşünceye odaklı oldukları ve ruminasyon yaptıkları birçok araştırmada gözlemlenmiştir (Rey Pena ve Extremera Pacheco, 2012; Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2009; Akyunus-İnce, 2012; Ataman, 2011; Kıcalı, 2015; Öngen, 2010; Özen, 2016; Zengin, 2019). Bunlara bağlı olarak kadınların oldukları için depresyona erkeklere nazaran daha yatkın oldukları söylenebilmektedir.

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama alt boyutları; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile İşlevsellikte Bozulma alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Literatürde cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılan başka çalışmalar da mevcuttur (Turel,2012). Öğrencilerin katılım gösterdiği bir başka araştırmada sosyal medya uygulamasını (Facebook) kullanımı sebebi ile sosyal medya bağımlılığıyla cinsiyet farkıyla arasında bir ilişki bulunulamadığı gözlemlenmiştir (Pempek ve arkadaşları,2009). Sanal sosyalleşme adı verilen araştırmada cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde farklılığa neden olmadığı görülmüştür (Ergenç,2011).

Litaretür incelendiğinde cinsiyet değişkenini ele alan birçok çalışmanın olduğunu ve bunların bir kısmının bu araştırmanın sonucunu desteklediğini, bir kısmının ise tam tersi

sonuca ulaştıkları gözlemlenmiştir. İçinde yaşanan toplum, yüklenen roller ve düşünce tarzı bu farklılığa sebebiyet verebilmektedir (Demir, 2019).

Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ‘Sosyal İzolasyon’ puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bekar katılımcıların Sosyal İzolasyon puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre bekarlarda evli bireylerden daha fazla sosyal medya bağımlılığı geliştiği görülmüştür. Bekar bireylerin aile içerisinde vakit geçirebilecekleri bir partnerinin olmaması evli bireylere göre daha fazla izole olmalarına neden olduğu düşünülmektedir.

Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, Çil (2020) çalışmasında medeni durumun medya bağımlılığı üzerinde farklılığa neden olduğu sonucuna varmıştır. Bekarların evli gruba nazaran bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Durmuş & arkadaşları yaptığı çalışmada da benzer sonuca ulaşmıştır (D.Ümmet, 2019). Alanyazın incelendiğinde, tam tersi sonuçların alındığı çalışmalar da mevcuttur. Evli bireylerin bekar bireylere göre bağımlılık oranları daha yüksek bulunmuştur. (Şeker, 2018). Macit (2019) ise yaptığı çalışmada medeni halin sosyal medya bağımlılığı üzerinde bir fark yaratmadığını raporlamıştır.

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ‘Ya Hep Ya Hiç’ ve ‘Aşırı Genelleme’ alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bekar katılımcıların Ya Hep Ya Hiç ve Aşırı Genelleme puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, bekar bireylerin evli bireylerden daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu gözlenmiştir. Bu farklılığa birçok unsurun etki ettiği düşünülmektedir. Bunlardan ilki kişiler arası ilişkiler, karşılanmayan duygusal ihtiyaç, sosyo-demografik özellikler, toplumsal faktörler olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bekarların daha çok bireysel hareket edebilmeleri sosyal medyada daha çok aktif olmalarına ve bağımlılığa yol açabilen bir faktördür. Bununla beraber biliş sürecinde daha fazla değişimler meydana gelebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Felaketleştirme, Zihin Okuma, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme,

Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama alt boyutları; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile İşlevsellikte Bozulma alt boyutları; Beck Depresyon Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, evli veya bekar olmanın depresyon düzeyini artırıcı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Farklı sonuçların bulunduğu araştırmalar da mevcuttur. Yapılan başka bir çalışmada yaşlı, kadın, dul olmanın ve günlük yaşamını idame ettirmek için bir başka insana ihtiyaç duyan bireylerin depresyona daha meyilli oldukları gözlemlenmiştir (Küey ve ark., 1993).

Literatüre bakıldığında, birçok farklı çalışmaya rastlamak mümkündür. Literatürde destekleyen çalışmalar olduğu gibi desteklemeyen çalışmalar da varlığı söz konusudur. Bu farkın nedeninin örneklem farkları, toplumun yüklediği roller, sosyo-demografik farklar olduğu düşünülmektedir.

Yeteri Kadar Arkadaşa Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ‘İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon’ alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yeteri kadar arkadaş olmadığından belirten katılımcıların İşlevsellikte Bozulma, Sosyal İzolasyon alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının yeteri kadar arkadaş olduğunu belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre sosyal ve yeterli arkadaş olan bireylerin sosyal ihtiyaçlarını gerçek hayatta arkadaşları ve çevrelerinden karşıladıkları için izole şekilde sosyal medyayı kullanan ve yeterli arkadaş olmayan bireylerden daha düşük bağımlılık düzeylerine sahip oldukları gözlenmiştir. Daha az bağımlı oldukları için işlev kaybının bağımlı olanlara göre yüksek olmadığı görülmüştür. Arkadaş çevresi olmayan ve genelde yalnız zaman geçiren bireylerin yalnızlıktan kurtulmak için sosyal medyayı araç olarak kullanarak sanal ortamlarda insanlarla iletişim kurarak bu yalnızlığı giderebilmeyi amaçladıkları düşünülmektedir. Bu bireylerin sosyal medyayı kafa dağıtmak ve sıkıntı gidermek amacıyla da kullandıkları düşünülmektedir. 2008 yılında Turnalar Kurtaran tarafından örnekleme lise öğrencilerinden oluşan internet bağımlılığı ile yalnızlık seviyesi arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, pozitif anlamlı bir ilişki varlığından söz edilebileceğini raporlamıştır. İnterneti fazla kullanan kişilerin yalnızlıktan kurtulmak adına tablet ve laptop ile daha çok vakit geçirdiği gözlemlenmiştir (Turnalar, Kurtaran, 2008).

Bu araştırmada, Beck Depresyon leği leği puanlarının yeteri kadar arkadaşa sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yeteri kadar arkadaşı olmadığını belirten katılımcıların Beck Depresyon leği leği puanlarının yeteri kadar arkadaşı olduğunu belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, yeterli arkadaşa sahip bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını giderebiliyor olması depresyon oluşumunun önüne geçtiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Bilişsel arpıtmalar leği ‘ Felaketleştirme , Doğrudan Sonuca Atlama , Etiketleme , Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri , Olumluyu Azımsama ve Aşırı Genelleme’ alt boyutu puanlarının yeteri kadar arkadaşa sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yeterli arkadaşı olmadığını belirten katılımcıların Felaketleştirme, Doğrudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama ve Aşırı Genelleme puanlarının yeteri kadar arkadaşı olduğunu belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, yeterli arkadaşa sahip olmayan bireylerde bilişsel çarpıtmaların daha fazla grldğ gözlemlenmiştir. Bunun nedenlerinden biri yalnızlaşan bireyin kendisini yetersiz, eksik ve seilmeyen biri gibi hissetmeye başlaması düşünce yapısını değiştirerek çarpık düşüncelere neden olabilmektedir. Arkadaşlarıyla sosyalleşemeyen, fikir alışverişinde bulunamayan ve sürekli tek başına saatlerce sosyal medyada zaman geçiren bireylerin kendi düşünceleriyle başbaşa olmasının neden olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Bilişsel arpıtmalar leği Zihin Okuma, Ya Hep Ya Hiç alt boyutları; Sosyal Medya Bağımlılığı leği Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile alt boyutları puanlarının yeteri kadar arkadaşa sahip olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, literatürde paralel sonuçların grldğ çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçların grldğ çalışmalar da mevcuttur. Bu farkın nedeninin örneklem farklılıkları ve sosyo-demografik farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı leği ‘Sosyal İzolasyon’ alt boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik bir rahatsızlığı bulunduğunu belirten

katılımcıların Sosyal İzolasyon alt boyutu puanlarının psikolojik bir rahatsızlığı bulunmadığını belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, psikolojik rahatsızlığı bulunan bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Birçok ruhsal problemin altında var olmayan sosyal hayattan bahsetmek mümkündür. Kişi eğer sosyal hayatını güzel şekilde idame ettirebilirse bu ruhsal hastalıkların önüne geçmiş olabilir. Macit (2019) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı gelişen bireylerde toplumdan izole olma hali, depresif bozukluklar ve anskiyete gibi ruhsal sıkıntılara yol açtığı belirtilmiştir. Psikolojik rahatsızlık varlığında da bağımlılık örüntüsünün gelişebileceği yapılan bu araştırmada gözlemlenmiştir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik bir rahatsızlığı bulunduğunu belirten katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Ölçeği puanlarının psikolojik bir rahatsızlığı bulunmadığını belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca istinaden, bireylerde başka ruhsal rahatsızlık varlığında depresyon düzeyinde artış görülmüştür. Ruhsal hastalıkların semptomlarının benzer olabildiği ve bazı durumlarda birbirini yordadığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma, Felaketleştirme , Ya Hep Ya Hiç , Doğrudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlığı bulunduğunu belirten katılımcıların Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Doğrudan Sonuca Atlama, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlığı bulunmadığını belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik rahatsızlıkların kökeninde bilişsel süreçler ve bu süreçlerin işleyişinde oluşan bozulmalar yatmaktadır. Bilişsel sistem, şemalar, bilişsel çarpıtmalar, otomatik düşünceler, (duygu-düşünce-davranış) üçgeninden oluşan bir yapıdır (Beck, 1976; Pössel ve Thomas, 2011). Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre, ruhsal hastalıklara sahip bireylerde daha fazla bilişsel çarpıtmaya rastlanmasının nedeninin bilişsel süreçler olduğu düşünülmektedir. Her insanda bilişsel çarpıtmalardan bazıları olabilir ama ruhsal bozukluk,

psikolojik problemler varlığında bilişsel çarpıtmaların görülme oranı daha çok artabilmektedir (Türkçapar, 2011).

Martoon ve arkadaşlarının ergenlerle yaptığı benzer çalışmada iki farklı grup vardır. İlk grup depresyon tanısı alan, ikinci grup depresyon tanısı almayıp başka psikiyatrik tanısı olan ve kontrol grubundan oluşan bir araştırmadır. Araştırmanın sonucunda depresyon tanısı alan ergenlerin diğer gruplara göre bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hatta bu grubun depresyonun remisyon evresinde bilişsel çarpıtma düzeyleri azalsa bile yine de diğer gruplardan daha yüksek olduğu da belirtilmiştir. 1995 yılında yaptıkları araştırmada yine benzer sonuçları elde etmişlerdir.

Bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi olan ruhsal bozukluklar sadece depresyondan ibaret olmayabilir. Kaygı ve anksiyete bozukluğu, tekrarlayıcı bir şekilde düşüncelerin zihinde dönüp durması, beden algısının bozulması ile ilişkili yemek bozuklukları da bu çerçevede araştırılabilir. Bu alanlarla ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ve buna bağlı gelişebilecek psikolojik rahatsızlıklar her yönüyle değerlendirilmesi literatüre de katkı sağlayacaktır (Ardanç,2017). Özellikle anksiyete bozukluklarına depresyon tanısı almış bireylerin yarısından fazlasında rastlanmıştır. Anksiyete ile depresyonun bazı benzer yanları bulunmaktadır. Anksiyete yaşayan bireyler, hayatlarında yaşadıkları olayları ya da nesneyi abartılı şekilde risk arz edici şekilde görme ve yüksek düzeyde endişelenme yaşamaktadır. Yapılmış çalışmalar incelendiğinde yalnızca depresyon tanısı olan kişilerin anksiyete yaşadığını görülmektedir. Aynı şekilde anksiyete yaşayan kişilerin de bu rahatsızlıklarına depresyonun eklendiği de gözlemlenmiştir. Depresyon yaşayan birinci basamak hastaların %75'inin anksiyete varlığı da raporlanmıştır (Türkçapar, 2004). Literatürde yapılmış araştırmalara bakıldığında, major depresyonu olan bireyde ek olarak anksiyete bozukluğu görülme ihtimalinin 3.3- 8.2 kat olduğu aynı şekilde anksiyete varlığı gözlemlenen bireyin bir yıl içinde depresyon tanısı alma ihtimalinin de 7-62 kat arttığı raporlanmıştır (Hirschfeld, 2001).

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 'Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, İşlevsellikte Bozulma ' alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. 2017 yılında yapılan bir diğer araştırmada, Şentürk sosyal medya bağımlılığı ile psikiyatrik hastalıkların arasındaki ilişkiyi incelenirken en çok depresyon hastalarında bu bağıın kuvvetli olduğu gözlemlenmiş olup, bu etki araştırılmaktadır. Depresyon hastalarının

sosyal medyada daha çok zaman geçirdikleri bilgiler arasındadır (Şentürk, 2017). Başka bir çalışmada yoğun sosyal medya kullanımı depresyon ve anksiyete düzeylerini yükselmesine sebebiyet verebilmektedir (Baker & Albarto, 2016). Alanyazın incelendiğinde sosyal medyada çok zaman geçirmenin benlik saygısı, depresyon, yaşamdan keyif alma ve kaygıyla aralarında ilişki olabildiği gözlemlenmiştir (Balcı & Baloğlu, 2019). Yapılan bu çalışmanın analiz sonuçları ile literatürün uyumlu olduğu görülmüştür.

Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ‘ İşlevsellikte Bozulma, Sosyal İzolasyon’ alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir durumu düşük olan katılımcıların İşlevsellikte Bozulma, Sosyal İzolasyon alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının gelir durumu orta olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç maddi durumu düşük olan bireylerin yeterli imkana sahip olmamasından kaynaklı sosyal etkinliklerde bulunmasının kısıtlı olması ve dolayısıyla sürekli evde zaman geçiren kişilerin sanal ortamlara daha fazla bağımlı oldukları gözlenmiştir. Uğraşları ve meşguliyetleri az olan bireylerin boş zamanlarını sosyal medyaya girerek değerlendirmesi kendilerini gerçek dünyadan soyutlamasına sebebiyet verebilmektedir. Bunun yanı gelir durumu düşük bireylerin sosyal, mesleki ve kişisel hayatında etkinliğin azalması, motivasyon kaybından kaynaklı işlevsellikte bozulma yaşadıkları düşünülmektedir. Potansiyelinden daha az verim alan bireylerin daha fazla sosyal medyada zaman geçirerek bağımlılık seviyelerinin artmakta olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Düşük ve yüksek gelire sahip katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanlarının orta gelir durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi arasındaki fark depresyon düzeylerinde farka neden olmuştur. Bu sonuç yapılan çalışmalara istinaden, gelir durumu kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmesinde maddi kaynağının fazla olmasının rahatlık sağladığı düşünülmektedir. Sosyal mecralar çoğaldıkça başka hayatlara maruz kalmak çok daha kolay hale gelmiştir. Kazancı düşük olan kişiler diğer insanlarda gördükleri eşyayı alamıyor, istediği yerlere rahatlıkla seyahat edemiyor, istediği okula gidemiyor, arzuladığı konforda yaşayamıyorsa mutsuzluk, umutsuzluk ve bu doğrultu da depresif belirtilerin çoğalarak depresyona yol açması düşünülebilir.

Bu araştırmada, Bilişsel arpıtmalar leği ‘ Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç ve Aşırı Genelleme’ alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gelir durumu düşük olan katılımcıların Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç ve Aşırı Genelleme alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının gelir durumu yüksek olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, gelir durumu düşük bireylerin sosyal uğraşlar yapabilmenin aksine ekonomik sıkıntılar ile uğraştıkları ve bu nedenle negatif düşünce yapılarının daha baskın olduğu düşünülmektedir. Negatif düşüncelere odaklı yaşamak bilişsel çarpıtmaların artmasındaki temel unsurlardır.

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı leği ‘Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk; Bilişsel arpıtmalar leği Zihin Okuma, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama’ alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Benzer çalışmalarda da istatistiksel olarak fark bulunmayan bulgular da bulunmaktadır. (Argın,2013; etinkaya,2013) bunlara örnektir. Tersi sonuçların alındığı 2003 yılında Jackson ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada ise ekonomik düzey değişkenine göre teknoloji bağımlılığının anlamlı düzeyde farklılaştığı raporlanmıştır. Bu araştırmada ekonomik durumun sosyal anlamda nde gzkmenin yani statü ile bağdaştırıldığı ve bireylerin sosyal medya uygulamalarında bu ihtiyaçlarını giderdikleri düşünülmektedir (Jackson,2003). Literatürde birçok farklı çalışmaya rastlamak mümkündür. Literatürde destekleyen çalışmalar olduğu gibi desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Bu farkın nedeninin örnekleme farkları,toplumsal faktörler, demografik özellikler ve sosyokültürel farklar olduğu düşünülmektedir.

Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Bilişsel arpıtmalar leği ‘Zihin Okuma ve Zorunluluk İfadeleri’ alt boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İgili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, eğitim seviyesi yüksek olan kişilerle düşük eğitim seviyesindeki kişiler arasında bilişsel çarpıtmalara sahip olma düzeyleri açısından bir fark görülmediğini göstermiştir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon leği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Beck Depresyon leği puanlarının niversite düzeyinde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca istinaden farklılığın sebepleri öncelikle çalışmalarda örneklem gruplarının aynı olmayışı düşünülmektedir. Ek olarak eğitim düzeyinin düşük olmasıyla edinilen bilgi eksikliği, sosyo-kültürel faktörler, statü farkı, düşük eğitim seviyesinden kaynaklı işsizlik sorunları ve oluşturduğu kaygı etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda eğitim seviyesi yüksek kişilerin psikolojik rahatsızlık durumlarında daha bilinçli ve tedaviye yatkın oldukları düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, (il, 2020 ; Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001; Kaya, 2007) alışmalarında eğitim durumunun depresyon düzeyinde anlamlı bir farklılaşma yarattığını saptamışlardır. Doktora yapan öğrencilerin depresyon düzeyi ön lisans öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin sınıf seviyesine göre depresyon puanları farklılık göstermiştir. Dördüncü sınıf ğrencilerinin depresyon puanları ilk sınıftaki öğrencilerden daha düşük bulunmuştur (Tuzcuğlu & Korkmaz, 2001). Lisans ile meslek yksekokulunu bitirmiş kişilerin örneklem olarak seçildiği bir araştırmada, meslek yüksekokulu bitirenlerin depresyon seviyeleri daha yüksek bulunmuştur (Kaya, 2007).

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı leği ile Bilişsel arpıtmalar ‘Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlam,a Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme ve Olumluyu Azımsama’ alt boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmayı destekleyici sonuçların alındığı diğer bir çalışmada eğitim seviyesinin sosyal medya bağımlılık üzerinde bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir (Macit, 2019). Tam tersi sonuç alınan çalışmalar da mevcuttur. il (2020) alışmasında eğitim durumunun medya bağımlılığı üzerinde farklılaşmaya neden olduğu saptamıştır. Bağımlılık seviyesi en yüksek bireylerin ön lisans öğrencileri olduğu gözlemlenmiştir. şentürk’n araştırmasında ise niversite ğrencilerinin lise, ortaokul, ilkokul seviyelerindeki öğrencilerden daha yüksek sosyal medya bağımlılığı seviyesi olduğu gözlemlenmiştir (şentürk, 2017). Sancar (2017) ‘ın internet ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini incelediği çalışmasında, eğitim durumunun fark yarattığı gözlemlenmiştir. Üniversite eğitimini tamamlamış kadınların en az 9 saat kullanım sağladıkları belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise niversite, yüksek lians, doktora

seviyesindeki bireylerin bağımlılık düzeyleri lise ve ilköğretim seviyesindeki bireylerden daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Şeker, 2018).

Literatür incelendiğinde, birçok farklı çalışmaya rastlamak mümkündür. Literatürde bu çalışmayı destekleyen araştırmalar olduğu gibi desteklemeyen araştırmaların da varlığı söz konusudur. Bu farkın nedeninin örneklem farklılıkları, toplumsal faktörler, farklı sosyo-demografik özellikler olabileceği düşünülmektedir.

‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ Sorusuna Verilen Yanıtlara Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ‘Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon’ alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, İşlevsellikte Bozulma alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının tüm gruplar açısından anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuca istinaden, internette geçirdikleri vaktin çoğunu sosyal medyada geçiren bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu gözlenmiştir. Bağımlılığın temelinde olan süreklilik burada etken unsurdur. Paralel bir ilişki varlığı söz konusu olduğu için sosyal medya uygulamalarına maruz kalma arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı söylenebilmektedir.

Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım oranları ile ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur. Örneklemi yurt içinde olan araştırmalarda sosyal medya kullanımı %82 - %97,5 arasında olduğu raporlanmıştır (Kayalar ve Genç, 2017; Erol ve Hasan, 2014; Solmaz ve ark., 2013; Küçükali, 2016). Bu oran yurt dışında yapılan araştırmalarda ise %92 -%99 arasındadır (Aleksandrova ve Parusheva, 2017; Al-Menayes, 2015; Kolan ve Dzandza 2018). Amerika’da sosyal medya uygulamalarını aktif kullanım düzeyinin %90 oranlarına çıktığı gözlemlenmiştir (Sutherland ve ark.,2018)

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma, Felaketleştirme, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme alt boyutu puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Etiketleme alt boyutu için ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür. Yani internette geçirilen zaman bu bilişsel çarpıtmaya sahip olan kişilerde fark yaratmamıştır. 3-5

saat geçiren katılımcıların Zihin Okuma, Zihinsel Filtreleme boyutu puanları 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 3-5 saat ve 5 saat üstü vakit geçiren katılımcıların Felaketleştirme ve Aşırı Genelleme boyutu puanları 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç göstermektedir ki internette geçirilen vaktin çoğunun sosyal medyada geçirilmesi bazı bilişsel çarpıtmalara daha çok neden olmaktadır. Sosyal medyada daha az zaman geçiren kişilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Zaman kontrolünü kaybeden, asosyal bir hayat tarzına girerek vaktinin çoğunu sanal ortamlarda geçiren bireylerin kendileri ve çevresindekilerle ilgili duygu, düşünceleri değişmekte ve bilişsel süreçleri hatalı işleyebilmektedir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği puanlarının ‘ İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz? ’ sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 5 saat üstü vakit geçiren katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği puanları 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 3-5 Saat ve 5 Saat ve Üstü vakit geçiren katılımcıların Sosyal İzolasyon alt boyutu puanlarının 1 saatten az vakit geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, internette geçirilen vaktin çoğunu sosyal medyada geçirmenin depresyona daha yatkın olduklarını göstermiştir. Sosyal medyaya zaman geçirme süresi arttıkça sosyalleşmenin azaldığı, izole hale gelerek yalnızlaşan bireylerin depresyona yatkınlıklarının da arttığı şeklinde yorumlanabilir. Örneklemine birçok ülkeden 15-88 yaş arası bireylerin oluşturduğu bir araştırmada sosyal medya ve depresyon arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Sosyal medyayı fazla kullanan bireylerin depresyon semptomlarını gösterebildiğini aynı şekilde depresyon seviyesi fazla olan bireylerin de sosyal medya bağımlılığı geliştirebileceği belirtilmiştir (Baker ve Algorta, 2016). Başka bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığına yol açan faktörlerin içe dönük, utangaç kişilik yapısı, depresyon varlığı ve iletişim sıkıntısı yaşamanın olabileceği gözlenmiştir. (Günüş, 2009). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı meydana gelmesine halinde kişilerin izole olması, kendilerini çevreden soyutlamaları, depresyon oluşumu görülebilmektedir. Ek olarak diğer ruh sağlığı problemlerine de kapı açmaktadır. (Macit, 2019). Alanyazına bakıldığında, yapılan bu çalışmanın literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ya Hep Ya Hiç, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının ‘İnternette geçirdiğiniz

vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?’ sorusuna verilen yanıtlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ‘Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk ile İşlevsellikte Bozulma’ alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 3-4 Yıl ve 4 Yıl Üstü süredir sosyal medya platformlarını takip eden katılımcıların Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk alt boyutu puanlarının 0-2 yıldır takip edenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 4 Yıl Üstü süredir sosyal medya platformlarını takip eden katılımcıların İşlevsellikte Bozulma alt boyutu puanlarının 0-2 yıldır takip edenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 4 Yıl Üstü süredir sosyal medya platformlarını takip eden katılımcıların ölçek toplam puanlarının 0-2 yıldır ve 3-4 yıldır takip edenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, sosyal medyayı daha uzun yıllar kullanmış bireylerin daha az kullanan bireylere göre kontrol güçlüğü çekme ve yoksunluk belirtileri gösterme seviyeleri daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde uzun yıllar sosyal medya kullanmanın zaman içerisinde performans düşüşüne bağlı olarak işlevde kayıplara yol açtığı gözlenmiştir.

Bu araştırmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihinsel Filtreleme alt boyutu puanlarının sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 2-3 yıl süresince kullanan katılımcıların Zihinsel Filtreleme alt boyutu puanlarının 0-2 yıl boyunca kullananlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, sosyal medyayı daha uzun yıllar kullanan bireylerin daha az kullanan bireylere nazaran zihinsel filtreleme düşünce türü daha baskın olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin sosyal medyada diğer insanların hayatlarına ve birçok uyarıcıya maruz kalanların düşünce sistemlerinde bazı değişikliklerin olduğu, inandıkları düşüncelere ve diğer her şeyi bu düşünceye duydukları inanç kapsamında değerlendirmeye başladıkları düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İzolasyon boyutu ile Bilişsel Çarpıtmalar Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zorunluluk İfadeleri, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme ve Olumluyu Azımsama alt boyutu puanlarının sosyal medya platformlarını

takip etme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bulgulara göre, sosyal medya uygulamalarını uzun yıllar kullanan kişilerle kısa zamandır kullanan kişiler arasında depresyon düzeyine etki açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

4.5. Sosyal Medya Bağımlılığın Depresyon Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Çarpıtmaların (Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama) Aracı Rolünün İncelenmesi

Bu araştırmada, “ Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların (Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama) aracı rolü vardır.” hipotezi ön görüldüğü gibi doğrulanmıştır. Bilişsel çarpıtmalarının istatistiksel olarak anlamlı fark yarattıkları ve hepsinin kısmi aracı rolleri olduğu görülmüştür. Sonuç olarak tüm bilişsel çarpıtmaların sosyal medya bağımlılığının depresyon düzeyini arttırmada kısmi aracı rol oynadıkları sonucuna varılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı artışı depresyon düzeyine etki ederken bilişsel çarpıtmaların bu etkiyi daha da arttırdığı yani aracı rol değişkenlerinin bu ilişkide fark yarattıkları söylenebilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar kişilerin olumsuz benlik algısı geliştirmelerine sebebiyet verebilmektedir. Kişinin kendine olan negatif yorum ve eleştirileri ruhsal rahatsızların gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir (Clark ve Wells, 1995). Depresyonu tek bir etki faktörüyle bağdaştırmak doğru değildir. Bilişsel çarpıtmaların da sosyal medya bağımlılığının yanında eşlik etmesi depresyon sürecini hızlandırırken aynı zamanda bu sürecin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır.

4.6. Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Analiz Sonuçları

Bu araştırmada, sosyal medya uygulamalarının kullanım sıklığına göre analizleri incelendiğinde, Instagram (46,0), Twitter (15,0), Youtube (25,1) oranda en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları arasında bulunmuştur. Diğer uygulamaların (Facebook, Snapchat, LinkedIn) insanlar tarafından çok tercih edilmediği gözlemlenmiştir. Daha önce yapılmış araştırmalara bakıldığında zaman farklı sonuçlar da görmektediriz. Örneğin ; Kemp ‘in yaptığı araştırmada en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarının başında Youtube (% 94,5) daha sonra Instagram (%89,5), Whatsapp (% 87,5), Facebook (%79), Twitter (%72)

gelmektedir (Kemp, 2021). Bu sonuca göre, bazı sosyal medya uygulamaları daha çok tercih edilirken bazılarının ise çok tercih edilmediği görülmüştür. Literatüre bakıldığında, bu çalışmanın sonuçları ile uyumlu sonuçlar görülebildiği gibi uyumlu olmayan çalışmaların varlığı söz konusudur. Bu farklılığın sebeplerinden biri çalışmalardaki örneklem farklılıkları ve yaş olabilmektedir. Bunun yanı sıra sosyal medya platformlarının dönem dönem popülerliğinin artış veya azalış göstermesi, bazı sosyal medya uygulamalarının birçok işlevi yerine getirdiği için kullanıcılara opsiyonlar sunması, etkileşimin daha yüksek olduğu uygulamaların tercih edilmesi, mesleki kimlikleriyle de yaptıkları işleri idame ettirecekleri platformları kullanmaları gibi faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Ek olarak bazı uygulamaların uzun yıllardır var olması da önemli bir unsurdur. Youtube ilk video platformu olması açısından buna örnek olarak verilebilir. Bir başka örnek ise ülkemizde Twitter uygulamasının tercih ediliyor olması, kullanıcıların bilgi edinebilme ve gündemi takip etme arzusundna kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelerken, bilişsel çarpıtmaların bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, depresyon düzeyleri ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, sosyal medya bağımlılığının depresyon düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların tümünün (Zihin Okuma, Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç, Duygudan Sonuca Atlama, Etiketleme, Zihinsel Filtreleme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme, Zorunluluk İfadeleri, Olumluyu Azımsama) pozitif kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu, psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu, gelir durumu, internette geçirilen vaktin ne kadarının sosyal medyada geçirildiği, sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenlerine göre farklılık gösterirken, eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların depresyon düzeylerinin cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu, yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu, internette geçirilen vaktin ne kadarının sosyal medyada geçirildiği, psikolojik rahatsızlığa sahip olma değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken, medeni durum, sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenlerine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yeteri kadar arkadaşına sahip olma durumu, psikolojik rahatsızlığa sahip olma, gelir durumu, internette geçirilen vaktin ne kadarının sosyal medyada geçirildiği, sosyal medya platformlarını takip etme süresi değişkenlerine göre farklılık gösterirken, eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı fakat ikili karşılaştırma test sonuçlarının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan bu araştırmanın sonuçları değerlendirilerek yapılacak araştırmalarda göz önünde bulundurulması gereken bazı öneriler şunlardır:

1. Bu çalışmanın daha kapsamlı hale gelebilmesi için ileride yapılacak çalışmalarda örneklem genişletilebilir ve sayıca daha çok kişiye ulaşılması amaçlanabilir.

2. Bu çalışmada kadın bireylerin katılımı daha çok olup erkek birey sayısı daha düşük kalmıştır. Diğer çalışmalarda katılımcı sayısının eşit veya birbirine yakın olması sağlanabilirse istatistiksel veriler açısından grup farklılıkları daha net bir şekilde ele alınabilir.
3. Yapılan çalışmada ölçeklerden faydalanılmıştır. Ölçeklerin yanı sıra uzman görüşünün de yer aldığı klinik gözlemler değerlendirme aşamasında ek katkı sağlayabilir.
4. Araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmalardan başka değişkenlerin de farklılık yaratabileceği göz önünde bulundurulmalı ve sosyal medya bağımlılığının depresyon düzeyi üzerindeki etkisinde farklı değişkenlerin aracı rolünün araştırılması önerilmektedir.
5. Sosyal medyanın fazla kullanımının olumsuz etkileri olabileceği anlatılarak uzmanlar tarafından hazırlanan destek programları, eğitimler, rehberlik ve danışma birimleri artırılarak toplumun daha çok bilinçlenmesi sağlanabilir.
6. Depresyon süreci, tedavisi, neler yapılabileceği bireyleri ve aileleri bilgilendirerek psikolojik iyilik halinin üzerinde durularak ruh sağlığının önemi daha çok vurgulanıp farkındalık oluşturulabilir.
7. Bilişsel çarpıtmalar depresif bozuklukların gelişiminde büyük rol oynayabildiği için önleme/tedavi aşamalarında klinik gözlem esnasında bilişsel çarpıtmaları iyi anlamak ve ölçmek gerekebilmektedir. Bu nedenle yeni değerlendirme, ölçme araçları geliştirilebilir.
8. Sosyal medyaya bağımlılık seviyesi yüksek, depresyon hastası ve/veya risk grubundaki bireylerin internet üzerinden yapılan sanal iletişim yerine yüz yüze iletişim kurarak vakit geçirebilmeleri, sosyal etkinliklerin arttırılmasına yönelik ilgili kuruluşların destek sunması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49-74
- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ağyar Bakır, B. ve Uzun, B. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 507-525.
- Tezcan Ertan, A. (2011). Depresyon, Elma Yayınevi, Ankara.
- Akdeniz, F., ve Gönül, A. S. (2004). Kadınlarda üreme olayları ile depresyon ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, Ek2, 70-74.
- Akdeniz, Y. (2016). 3G ve 4.5G Mobil internet bağlantısının, matematiksel iletişim modelindeki mesaj, iletili, kanal ve alıcı unsurlarına etkisi: Whatsapp messenger örneği (*Yüksek Lisans Tezi*). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın Aslan, A., Akın Sarı, B., Kuruoğlu, A.,(2012). “Depresif Duygudurumdan Major Depresyona Klinik Spektrum”, *J Clin Psy.* 15(1): 56-64.
- Akın, A. (2010). Öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39, 01-09.
- Akiskal HS. (2000). Mood disorders. Introduction and overwiev. İn: BJ Sadock, VA Sadock (eds). *Comprehensive Textbook of Psychiatry Seventh edition*. Baltimore: *Lippincott Williams and Wilkins* 2000; 1284-98
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.

- Aktaş, A. S. (2017). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyunus İnce, M. (2012). Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems *(Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Al-Menayes J.J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Aleksandrova, Y., Parusheva, S. (2017). Social media in higher education from students perspective. IV. International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences and Arts SGEM, 709-716.
- Alsaleem, B. I. (2013). The effect of “whatsapp” electronic dialogue journaling on improving writing vocabulary word choice and voice of efl undergraduate saudi students. *Arab World English Journal*, 4(3), 213-225.
- Altındış, A. (2017). Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi. *International Journal of Social Science*, 64, s.227-235.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı (DSM-5). Beşinci Baskı. (Çev. Köroğlu E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri. In: Köroğlu E, ed. 2. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 151-63 (5).
- Andrade, L., Caraveo-anduaga, J. J., Berglund, P., Bijl, R. V., Graaf, R. D., Vollebergh, W., ve Wittchen, H. U. (2003). The epidemiology of major depressive episodes: results from the International Consortium of Psychiatric Epidemiology (ICPE) Surveys. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(1), 3-21.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- APA. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5), American Psychiatric Association, Washington, DC.

- Ardanıç, P. (2017). Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Argın, S. F. (2013). Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği) (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arieti, S., ve Bemporad, J. R. (1980). The psychological organization of depression. *The American Journal of Psychiatry*, 137(11), 1360-1365.
- Ashley HA, An Experiment.(2015). Instagram Marketing Techniques and Their Effectiveness. San Luis Obispo, CA: California Polytechnic State University.
- Ataman Temizel, E., ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Mantar, A. (2008). Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, (*Yüksek Lisans Tezi*), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avcı, G. (2016). Kişiler arası bağımlılık eğiliminin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etkisi (*Yüksek Lisans Tezi*). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baker, D.A. ve Algorta, G.P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 19(11), 638-648.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Balkaya, F. (2001). Çok boyutlu öfke ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi, (*Yüksek Lisans Tezi*), Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ball-Rokeach SJ, DeFleur ML.(1976). Kitle İletişim Etkilerinin Bir Bağımlılık Modeli. *İletişim Araştırması*, 3(1):3-21.

- Ball-Rokeach, S.J. (1998). A Theory of Media Power and a Theory of Media Use: Different Stories, Questions, and Ways of Thinking, *Mass Communication&Society*, Winter/Spring98, Vol. 1 Issue 1/2, p5, 36p.
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bat, M. (2012). Dijital platformda sosyal medyanin stratejik kurumsal iletisime etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayramkaya, E., Toros, F., ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 165-173.
- Beauchemin KM ve Hays P. (1997). Phototherapy is a useful adjunct in the treatment of depressed in-patients. *Acta Psychiatr Scand*, 95: 424-427.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression: A treatment manual. Guilford Press, New York.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: an information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- Beck, Aaron T, ve Freeman, A. (1990). Cognitive Therapy of Personality Disorders, USA: The Guildford Pres.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1,5- 37.
- Beck, A., Ward, C., Mendelsohn, M., Mock, J., ve Erbaugh, J. (1961). An inventory formeasuring depression rchives of general psychiatry, 4(6), 561–571.
- Beck, J. S., ve Beck, A. T. (1995). Cognitive therapy: Basics and beyond. *Guilford press*. New York.
- Beck, Aoran T. (2005).Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. (N. H. Şahin, çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1-191.
- Bekiroğlu, H.A (2011). Kullanımlar ve doyumlar harcanan sosyal kullanım: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (33), 137-161.
- Bennet Simon ve Herbert Weiner. (1966). “Models of Mind and Mental İllness in Ancient Greece The Homeric Model of Mind”, *Journal of the History of Behavioural Sciences*, 2, 303-3.
- Beyler, B. (2019). Akdeniz Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilgiz, Ş. (2018). Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Biliciler, G.(2018). Sosyal medya kullanımını yönlendiren motivasyonel etkenler: kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinden sosyal medya kullanıcıları üzerine bir inceleme. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Sar, V. (2013). “Türkiye’de Psikiyatrik Epidemiyoloji: Yakın Zamanlı Araştırmalarda Temel Bulgular ve Gelecek İçin Öneriler”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22: 40-52.
- Blazer D. (1999). “Comprehensive Textbook Of Psychiatry” Sadock B, Sadock, V, (eds) Mood Disorders: Epidemiology. *Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*, 7,1298–308, s. 300.
- Bleichmar, H. B. (1996). Some subtypes of depression and their implications for psychoanalytic treatment. *The International journal of psycho-analysis*, 77, 935- 961.
- Boran Sarı, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Boratav, C.(2000). ‘‘Duygudurum Bozukluklar. ve Nozoloji: Elestirel Bir Inceleme’’,1:18-28.
- Bowden-Green, T., Hinds, J., ve Joinson, A. (2020). How is extraversion related to social media use? A literature review. *Personality and individual differences*, s.164.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. 1. Attachment. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. New York: *Basic Books*.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol. 3). New York: *Basic Books*.
- Boyd, D. M., ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 32-39.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Brenner, C. (1991). A psychoanalytic perspective on depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 25-43.
- Buğa, A. (2015). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının çocukların bilişsel hatalarına ve psikolojik belirtilerine etkisi (*Doktora Tezi*). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Entitüsü.
- Brügger, N. (2015). A brief history of Facebook as a media text: The development of an empty structure. *First Monday*, 20(5), 1-20.
- Bulut. M., Mercan, N. ve Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel Çarpıtma Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki: Sistematik Derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 215-226.
- Burgess, J., ve Green, J. (2008). Agency and controversy in the YouTube community. *Association of Internet Researchers (AoIR) Conference*. 1-18. Copenhagen, Denmark: Creative Commons Attribution License.

- Kaya, B., Kaya, M. (2007). “1960’ lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi Tarihsel Bir Bakış” *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(Ek 6): 3-10.
- Burns DD, ed. Feeling Good. (1980). The New Mood Therapy. New York: Signet; 28.
- Büyükgebiz, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, (22.bas.).
- Campbell, W.G. (2003). “Addiction: A Disease of Volition Caused by Cognitive Impairment”, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10): 669-674.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Carver, C. S. (1998). Generalization, adverse events, and development of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 66(4), 607-619.
- Cengiz, S. (2017). Ergenlerde duygusal tepkisellik, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ceyda Başoğlu ve Kadriye Buldukoğlu, “Depresif Bozukluklarda Psikososyal Girişimler”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015, 71(1), 1-15 s.8.
- Chip (2011) Focus, *Chip Dergisi*, s.18.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R.
- Cnn. (2015). Snapchat nedir, nasıl bu kadar popüler oldu ?.
<https://www.cnnturk.com/fotogaleri/bilim-teknoloji/snapchat-nedir-nasil-bu-kadar-populer-oldu?page=10>.

- Cohen, D. (2017). How much time will the average person spend on social media during their life. Adweek, New York, 22.
- Corey, G. (2015). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene çev.) İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., ve Seeds, P. M. (2011). Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322.
- Çakır, B. (2019). Lise öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların kariyer geleceği algısına etkisi (*Yüksek Lisans Tezi*). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks'. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 14-19.
- Çam, Z., ve Çelik, G. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. Muş: *Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 787-797.
- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35 (3), 505–508.
- Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 0-0.
- Çil, S. N. (2020). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi. (*Yüksek lisans tezi*), İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Correa, Teresa, Hinsley, Amber Willard, Zúñiga, Homero Gil de (2010). “Web'de Kim Etkileşim Yapıyor ? Kullanıcıların Kişiliği ve Sosyal Medya Kullanımlarının Kesişmesi ”, *Computers in Human Behavior*, 26 (2), 247 – 53.

- D'souza, Q. (2006). Web 2.0 ideas for educators: A guide to RSS and more. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.176.97&rep=rep1&type=pdf>.
- David Baker A., Guillermo Perez Algorta.(2016). "The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies" *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 638-648, s.641.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- DeFleur, ML-Kearney, PP-Timoty G. (1998). *Fundamentals of Human Communication*, Mountain View, CA: Mayfield Pub.
- Demir, B. (2019). Akdeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü (*Yüksek Lisans Tezi*). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demiray, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Madde Bağımlılığı ve İntihar İlişkisi, (*Yüksek Lisans Tezi*), İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DeFleur, M. ve Ball-Rokeach, S.J. (1989). *Theories of Mass Communication* (Fifth Ed.) Longman, New York.
- Demirci Ibrahim, Bergen Sosyal Medya Bagimlilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019, 20.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2016). Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD-10),10. Versiyon. Geneva: WHO Press.

- Demirci, İ. (2019). Bergen “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi”, *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, (Ek sayı.1), 15-22, s.18.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367. DOI: 10.24106/kefdergi.389780.
- Doğan O, Gülmez H, Ketenoğlu C, Kılıçkap Z, Özbek H, Akyüz G.(1995). Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi, Sivas, Dilek Matbaası.
- Dökmen, Ü. (1994). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DSM-V. (2013). DSM-V tanı ölçütleri başvuru el kitabı. Ankara: Amerikan Psikiyatri Birliği. Hekimler Yayın Birliği.
- Duman, Ö. D. (2019). Sosyal medya bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme. (Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elizabeth M Seabrook, Margaret L Kern, Nikki S Rickard.(2016).“Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review”, *JMIR Mental Health*, 43, 50-55, s.52.
- Elman, S. (2002). An Anger Management Intervention For Adolescent Males In A Residential Treatment Center: The Impact of Treatment For Cognitive Distortion Deficiencies . University of Wisconsin. Milwaukee. A.B.D. (UMI Microform).
- Emül, M.(2012). “Depresyon ve Psikososyal Kuramlar”, *Türkiye Klinikleri JPsychiatry-Special Topics*, 5(2):14-20.
- Elsenga S ve van den Hoofdakker RH (1982). Clinical effects of sleep deprivation and clomipramine in endogenous depression. *J Psychiatr Res*, 17:361-374.
- Engin Geçtan (2016). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Metis, İstanbul.
- Ergenç, A. (2011). Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği / Web 2.0 and virtual socialization: Example of facebook (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erginsoy, D. (2010). Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları (Doktora tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Erkul, E.R. (2009). Sosyal medya araçlarının (web 2.0) kamu hizmetleri ve uygulamalarında kullanılabilirliği. *Türkiye Bilişim Derneği Dergisi*, 116(1), 96–101.
- Erol, G. ve Hassan, A. (2014). Gençlerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımının tatil tercihlerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(31), 804-812.
- Esen, F. B. (2017). Depresyonda Tedaviye Yaniti Yordamada Ruminasyon, Yaşantısal Etkenleri, *Klinik Psikiyatri*, 5:8-15, 2002.
- Fair, S. E. (1986). Cognitive content associated with mood-induced anxious states. Unpublished Arizona State University.
- Fejes, F. (2005). Eleştirel Kitle İletişim Araştırması ve Medya Etkileri: Yok Olan İzleyici Sorunu Medya, İktidar, İdeoloji, Mehmet Küçük (Der. ve Çev.), Ankara: Bilim ve Sanat yay.
- Fenichel, O. (2005). The psychoanalytic theory of neurosis. Erişim adresi Taylor & Francis e-Library.
- Fidancıoğlu, F., Beydağ, K. D., Göközer, F. ve Kızılkaya, M. (2009). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin internet kullanımına yönelik görüşleri. *Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(1), 3-9.
- Fraenkel, J.R. ve Wallen, N.E. (2006). How to desing and evaluate research in education. New York: McGaw-Hill International Edition.
- Freud, S. (1993). Yas ve melankoli. (Çevirenler: R. Uslu ve OE Berksun). *Kriz Dergisi*, 1(2), 98-103.
- Funda Güdücü vd.(2005). “Majör Depresyonda Sertralin ile Birlikte Uygulanan Uyku Yoksunluğu ve Işık Tedavisinin Etkinliğinin Sertralin Tedavisi İle Karşılaştırılması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 245-251, s.248.
- Ganjayeva, N. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck’in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., ve Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267- 276.
- Güleç, N.(2005). Depresyonda utanç, suçluluk, öfke ve kendilik değeri. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message, Internet Addiction Support Group, Is There Truth in Jest? John Suler's The Psychology.
<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.
- Göğceğöz Gül,I., Karlıdag, R. (2012). ‘‘Dünden Bugüne Depresyon’’ , Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 5(2):1-6.
- Gül, E. (2016). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gülümser, Ö. (2019). Çocukları 0-42 aylık olan annelerde depresyon sıklığı ve anne depresyonunun çocukların gelişimleri üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2008). Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açılanması. İzmir: Ege Üniversitesi, Uluslararası 2.Böte Sempozyumu.
- Gürmen, S. (2016). Bağlanmak ya da bağlanmamak: Teknoloji bağımlılığının aile ilişkileri üzerindeki etkisi. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi'nde sunulan bildiri, İstanbul.
- Gürsaka, N. (2009). Sosyal ağ analizi. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Gürültü, E. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hamamcı, Z. (2002). Bilişsel davranışsal yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve temel

- inançlar üzerine etkisi (*Doktora Tezi*). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazar, M. (2003) Bilgi Toplumu ve Medya Bağımlılığı (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazar, Murat (2011). “Sosyal Medya Bağımlılığı - Bir Alan Çalışması.” İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi.(32): 151-175,s.162.
- Hefflinger, M. (2010). Iphone shipments up 131%: world market share rises. Retrieved from Cult of Mac.
- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Dinç, G., ve Üner, Ö. (2019). *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (22), 329-337.
- Helvacı Çelik, F. ve Hocaoglu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (1) , 51-66.
- Heres, J. ve F. Thomas (2007). CivicparticipationandICTs, Information andCommunication Technologies in Society E-living in a digital Europe, Ed. By Ben Anderson, MalcolmBrynin, JonathanGershungandYoelRaban, Routledge, 175-188.
- Hilderbrand, L. (2007). YouTube: where cultural memory and copyright converge. *Film Quarterly*, 61(1), 48-57.
- Hirschfeld, R. M. (2001). The comorbidity of major depression and anxiety disorders: recognition and management in primary care. Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry, 3, 244-254. <https://doi.org/10.4088/pcc.v03n0609>.
- Hisli, N. (1989). Beczk depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hortaçsu, N., ve Baba, Ç. İ. A. (2003). Kardeş ve Arkadaşlar. *İmge kitabevi, İstanbul.International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122.
- Işık, U. ve Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: medya bağımlılığı araştırması, *International Journal of Social Science*, 38,319- 336.
- Işık, U. (2009). Medya bagimlilik teorisi dogrultusunda internet kullaniminin etkileri ve internet bagimlilik, *International Journal of Social Science Doi*, 28, 30-55.

- Jackson, L. A., Alexander, E., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E. ve Zhao, Y. (2003). Personality, cognitive style, demographic characteristics and internet use. Findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology*, 62, 79-90.
- Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, GK ve Beck, AT (2014). Bilişsel Çarpıtmalar ve İntihar Girişimleri. *Cognit Ther Res*, 38(4), 369-374.
- Joiner Jr, T. E., Walker, R. L., Pettit, J. W., Perez, M., ve Cukrowicz, K. C. (2005). Evidence-based assessment of depression in adults. *Psychological Assessment*, 17(3), 267-277.
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic internet use. *Children and Youth Services Review*, 34 (7), 1305–1308. doi: 10.1016/j.chilyouth.2012.03.003.
- Kamiloğlu, F., ve Yurttaş, Ö. U. (2014). Sosyal medyanın bilgi edinme ve kişisel gelişim sürecine katkısı ve lise öğrencileri üzerine bir alan çalışması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (21), 129-150.
- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Karahan F. T., ve Sardoğan, M. E. (2004). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar. Samsun: Deniz Kültür Yayınları. (2. Baskı).
- Karaikos, D. ve Tzavellas, E., Balta, G. & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25, 855.
- Karal, H., ve Kokoç, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(2), 251–263.
- Karasar, N. (2015). Araştırmalarda rapor hazırlama. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*. (19. baskı).
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (31. Baskı). Ankara: Nobel Akademik *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.

- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). ‘‘Tıp Fakóltesi ve Sağlık Yüksekokulu ėrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Baėa ıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler’’, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146, s.141.
- Kayalar, M. ve Genç, Y.E. (2017). Üniversite ğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve satın alma davranışları arasındaki ilişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(43), 638-656.
- Keleş, O. (2020). Lise ğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kemp, S. (2021). Digital 2021 Global Overview Report.
- Kervancıoğlu, H. (2016). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü (*Yüksek Lisans Tezi*). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıcalı, . (2015). zşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılınç, H. (2005). Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılınç, H., ve Sevim, S. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel arpıtmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38(2), 69-88.
- Kırık, A. , Arslan, A. , etinkaya, A. & Gül, M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3 (3) , 108-122. DOI: 10.14486/IntJSCS444.
- Kırpınar, I. (2016). Genç Psikiyatristin El Kitabı. İstanbul: Timas Yayınları.
- Koç, M. ve Karabatak, M.(2011). Sosyal ağların öğrenciler üzerindeki etkisinin veri madenciliği kullanılarak incelenmesi. V. Uluslararası Bilgisayar ve ğretim Teknolojileri Sempozyumu, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Koçoğlu, S. (2018). Facebook Nedir ? Neden Önemlidir? Facebook'un Özellikleri Nelerdir ?.
- Kolan, B.J., Dzandza, P.E. (2018). Effect of social media on academic performance of students in Ghanaian universities: a case study of University of Ghana, Legon. *Library Philosophy and Practice*.
- Köknel, Ö. (2005). Ruhsal Çöküntü: Depresyon. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Koroğlu, E.(2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Koroğlu, E., (2013). Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan,çev., Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Koroğlu,G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mirsal, H. ve Beyazyürek, M.(2006). Problemlerli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tani tartışması: olgu sunumu. *Bagımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154.
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal Ağ Sitesi Kullanıcılarının Motivasyonları: Facebook Üzerine bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 7(2), 58-81.
- Kripke DF (1998). Light treatment for nonseasonal depression: speed, efficacy, and combined treatment. *J Affect Disord*, 49:109- 117.
- Leahy, L. R. (2004). Contemporary Cognitive Therapy: Theory, Research, and Practice. London: The Guilford Press.
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Diaz, Z. T. ve De la Ossa, D. (2007). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia, *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Liebert, E. (2011). Facebook Masalları, Çeviren Nehir Güler, İstanbul: Derin Kitap.
- Lin Liu Yi.(2016). ‘Association Between Social Media Use and Depression Among US Young Adults’, *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331, s.328.
- Liu, M., ve Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25, 1306-1311.

- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self- expression. *New Media Soc.*, 10, 393-411.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(13), 531-546.
- Küllü, Z. (2008). Özürlü Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Depresyon Durumunun Değerlendirilmesi.(*Yüksek Lisans Tezi*). Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Macit, H. (2019). Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Magsamen-Conrad, K.(2014), BillotteVerhoff, C.,ve Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: the positive effect of online social capital. *Computers In Human Behavior*, 40, 23-30.
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information ve Library Review*, 41(3), 129–136.
- Mallema Reddyç. (2012). “Depression-The Global Crisis”. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, Cilt:34, Sayı:3, 201-203, s.201.
- Martin, R. C., ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Marton, P., ve Kutcher, S. (1995). The Prevalence of Cognitive distortion in depressed adolescents. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 20(1), 33-38.
- Mayfield, A.(2008). What is social media?
www.icrossing.co.uk/.../What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf.

- McFedries, P. (2007). "Technically speaking: all a-Twitter,". *IEEE Spectrum*, 44(10), 84-84.
- Mcgough, B. L., ve Salomon, D. (2013). Engaging students through social media. *Proceedings of the Charleston Library Conference*, 283–286.
- McIntosh, E., Gillanders, D., ve Rodgers, S. (2010). Rumination, goal linking, daily hassles and life events in major depression. *Clinical psychology & psychotherapy*, 17(1), 33-43.
- McWilliams, N. (2017). Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak. (E. Kalem, Çev.) İstanbul: *İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları*.
- Mezulis, A. H., Hyde, J. S., ve Abramson, L. Y. (2006). The developmental origins of cognitive vulnerability to depression: temperament, parenting, and negative life events in childhood as contributors to negative cognitive style. *Developmental Psychology*, 42(6), 1012-1025.
- Michael Serby ve Yu Mi.(2003). “Overview: Depression in the elderly”. *Mt Sinai J Med*, 70(1), 38-44, s.39.
- Müezzın, E. (2017). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (3) , 541-551.
- Morsümbül, Ş. (2014). Kültürel değerlerin üç kuşak arasındaki değişimi üzerine bir inceleme: Ankara örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 21, 137-160.
- Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism*, 54(5), 49-52.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- O'Reilly, M. (1996). “Internet Addiction: A New Disorder Enters The Medical Lexicon”, *CMAJ*, 154(12):1882-1883..
- Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F., ve Gürol, D. T. (2012). Bağımlılık profil indeksinin (BAPİ) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 264-273.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Öngen, D. E. (2010). The relationship between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents, *Journal of Psychologists and Counsellors in School*, 20(1), 99-108.
- Özcan, N. K. (2004). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdel K, Taymur I, Guriz SO, Tulaci RG, Kuru E ve Turkcapar MH. (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): psychometric properties in clinical and nonclinical samples. *PLoS One*; 9(8): e105956.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özen, R. S. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkök, Ö. (2019). Sosyal medyada sanal kimlikler; sosyal medya fenomenlerinin benlik sunumları üzerine bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özparlak, A. (2020). Lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanma amaçları ve bu sitelerin eğitimlerinde kullanılması ile ilgili görüşleri. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 49–67.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (14. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, M., Uluşahin. (2008). A. Ruh Sağ.l.g. ve Bozukluklar. Nobel tıp Kitapevleri Ltd. Sti., Ankara, I, 11. Basım, 337-427.
- Papacharissi, Z. (2009). The virtual geographies of social networks: a comparative analysis of Facebook, LinkedIn and asmallworld. *New Media & Society*, 11(1-2), 199-220.

- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. ve Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 227–238.
- Potenza Marc, N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(1), 142-151.
- Pössel, P., ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psycholog*, 67(3), 224-240.
- Prasko J, Horacek J, Klaschka J ve ark. (2002). Bright light therapy and/or imipramine for inpatients with recurrent non-seasonal depression. *Neuroendocrinol Lett*, 23:109-113.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rahmatullah Haand ve Zhao Shuwang. (2020). ‘’The Relationship Between Social Media Addiction And Depression: A Quantitative Study Among University Students in Khost’’, Afghanistan, *JournalInternational Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786, s.782.
- Reddy Mallemala. (2012). Depression-The Global Crisis, *Indian Journal Of Psychological Medicine*,34(3), 201.
- Rey Peña, L., ve Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1245-1254.
- Rnic, K., Dozois, D. J. A., ve Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362.
- Rosenthal NE, Sack DA, Gillin JC ve ark. (1984). Seasonal affective disorder. A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. *Arch Gen Psychiatry*, 41:72-80.
- Ryan, T., ve Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.

- Sabır, Ş. (2019). Anne baba tutumlarının depresyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam pozisyonları üzerindeki etkisi (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sadock, B. J., Ruiz, R Sadock, V. Kaplan A. (2014). Sadock's synopsis of psychiatry:behavioral sciences/clinical psychiatry. *Lippincott Williams & Wilkins*.
- Sancar, E. (2017). Kadınlarda internet bağımlılığı ile ilgili bir araştırma: İstanbul örneği. örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 296-320.
- Savaşır, I., ve Batur, S. (2003). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. Bilişsel Davranışçı Terapiler. (I. Savaşır, G. Soygüt, & E. Kabakçı, ed.). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Scott, B. G., Pina, A. A., ve Parker, J. H. (2018). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children. *British Journal of Developmental Psychology*, 36(3),402-417.
- Scott, D. M. (2010). The new rules of marketing and p.r. New Jersey: John Wiley and Sons
- Seanbrook Elizabeth M., Kern Margaret L. ve Rickard Nikki S.(2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review, *JMIR Mental health*, 3(43), 50-55.
- Semai Tuzcuoğlu ve Bülent Korkmaz. (2001). “Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi”, *Marmara Üniversitesi/ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152, s.140. Sempozyumu, İzmir.
- Sert Agir, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilissel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Arastirmalari Dergisi*,12(26),175-98.
- Severin, W. J. ve Tankard, J. W. (1994). İletişim Kuramları (Kökenleri, Yöntemleri ve Kitle İletişim Araçlarında Kullanımları, Çev: Ali Atıf Bir ve Serdar Sever, Eskişehir: Kibele Sanat Merkezi.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N., ve Vander, B.J. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162.

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Sharf, R. S. (2014). Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları- kavramlar ve örnek olaylar. (N. Voltan Acar çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Shirky, C. (2008). Herkes Örgüt, Çeviren Pınar Şiraz, İstanbul: Optimist Yayınları.
- Singh, S., Dixit, A., ve Joshi, G. (2020). Is compulsive social media use amid Covid19 pandemic addictive behavior or coping mechanism? *Asian Journal of Psychiatry*, (54), 102290.
- Stein, M. B. (1995). Social phobia: Clinical and research perspectives. American Psychiatric Pub.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.
- Soffer, T. ve Y. Raban (2007) .Gender and ICTs, Information and Communication Technologies in Society E-living in a digital Europe, Ed. By Ben Anderson, Malcolm Brynin, Jonathan Gershung and Yoel Raban, Routledge, 78-87.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya internet bağımlılığı profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 23-32.
- Sørensen, M. J., Nissen, J. B., Mors, O., & Thomsen, P. H. (2005). Age and gender differences in depressive symptomatology and comorbidity: An incident sample of psychiatrically admitted children. *Journal of Affective Disorders*, 84(1), 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2004.09.003>.
- Soydan, Z. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Suadiye, Y., ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.

- Sullivan, P. F., Neale, M. C., ve Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1552-1562.
- Sutherland, K., Davis, C., Terton, U., Visser, I. (2018). University student social media. use and its influence on offline engagement higher in higher educational communities. *Student success*, 9(2):13-14.
- Şahan, M., ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 887-913.
- Şafak, B., ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şeker, T.V.(2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentürk, E. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleri ile İlişkinin Araştırılması (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Şükrü Balcı ve Enes Baloğlu, “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 2018, 29, 209-234, s.215.
- Systorm Kevin ve Krieger Mike, About Us - The Team, Retrieved from Instagram, 2017.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th Ed. Northridge. CA: California State University.
- Tan, O.(2008). Depresyon, Timaş, İstanbul Tamam, L., Zeren, T., (2002) ‘‘Depresyonda Serotonerjik Düzenekler’’, *Klinik Psikiyatri*, Ek 4:11-18.
- Taylor, D., ve Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. *Oxford textbook of psychotherapy*, 127-136.

- T.C. Sağlık Bakanlığı.(2004). Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Müdürlüğü, Başkent.
- Tekinarslan E., ve Gurer M. D. (2011). Problematic internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and internet activities. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1028-1050.
- Tepret, D. (2018). Üniversite öğrencilerinde facebook ve instagram kullanımı ile narsistik yapılanma düzeyleri arasındaki ilişki. (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Terlemez, Z. A. (2019). Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tezcan, Ahmet Ertan. (2011). Depresyon. 1. Baskı, Elma Yayınevi, Ankara.
- Thomsen, P. H. (2005). DSM-IV or ICD-10-DCR diagnoses in child and adolescent psychiatry: does it matter?. *European child& adolescent psychiatry*, 14(6), 335-340
- Turan Tuğçe, R. (2015). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler. (*Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*). Ankara: Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi. s.53.
- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal Of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Turnalar, Kurtaran, G. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi, (*Yüksek Lisans Tezi*), Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutgun Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *AJITe Online Academic Journal of Information Technology*. 6(21), 51-70.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (*Doktora Tezi*). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutgun-ünal, A. ve Deniz, L. (2020). Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri . *OPUS International Journal of Society Researches* , 15 (22) , 1289-1319.
- Türkçapar, H. (2011). Bilişsel terapi, temel ilkelere ve uygulama. Ankara: Hyb Yayıncılık.

- Türkçapar, H. (2014). Bilissel terapi. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2012). Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama. Ankara: Hyb, (6. Baskı).
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Uğuz, Ş. Toros, F., Yazgan İnanç, B., ve Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7:42-47.
- Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Ümmet, D., Batal, Ö., Kaya, A. ve Alkan, H. (2019). Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İncelenme. *21.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, cit 1: 328-334.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroglu, M.(2002).“Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri” *Klinik Psikiyatri*, 5:8-15.
- Ünal, T. A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, (Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (1), 161-172.
- Van Dijk, J. (2018). *Ağ toplumu*. 2. baskı. İstanbul: KAFKA, Epsilon Yayıncılık.
- Wang, P. ve Vanderweele J. T. (2011). Empirical Research on Factors Related to The Subjective Well-Being of Chinese Urban Residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- Vırt O., Akbaş E., Savaş H. A., Sertbaş G., Kandemir H., (2008). Gebelikte depresyon ve kaygı düzeylerinin sosyal destek ile ilişkisi. [Gebelikte sosyal destek ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki]. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45 (1), 9-13.
- Widyanto, L., ve Griffiths, M. (2006). Internet addiction: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.

- Webrazzi,(2021)."Facebook, çatı şirket ismini Meta olarak değiştiriyor". <https://webrazzi.com/2021/10/28/facebook-meta>.
- Wolfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., ve Muller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 8,1-8. doi:10.1155/2014/425924.
- Yalçın, B. S., A. Akın ve R. Şahin (Ed.). (2014). Bilişsel Terapi. Psikolojik danışma kuramları içinde . İstanbul: Lisans Yayıncılık.1,219-251.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007).Comparison of Internet AddictsandNon-addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*. 23,.79-96.
- Yau, Y.H., Crowley, M.J., ve Mayes, L.C. (2012). Are Internet use and video-gameplaying addictive behaviors? Biological, clinical and public healthimplications for youths and adults. *Minerva psichiatrica*, 53(3), 153.
- Yıldırım, T. (2018). Evli bireylerde bağlanma biçimleri, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, F. (2019).Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *CyberPsychology & Behavior*, 5, 671-679.
- Young, K. S., ve Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 105-111.
- Zengin, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler (*Yüksek Lisans Tezi*).İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zeren, T. , Tamam, L. ve Evlice, Y. E. (2003). Elektrokonvulsif Terapi (EKT): Bir Genel Değerlendirme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 12 (4). 340-376.

Zlomke, K. R., ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual differences*, 48(4), 408-413.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirici Onam Formu

GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Sayın Katılımcı ,

Bu çalışma , Dr.Öğr.Üyesi Engin EKER danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Özge BİLİR tarafından yürütülmektedir.

Bu araştırma , Türkiye’de yaşayan genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma için 18- 65 yaş arasında olan kadın-erkek katılımcılara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sizden araştırmaya tahminen 10-15 dakika zaman ayırmanız istenmektedir. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen bu ölçekteki her bir soruyu dikkatlice okuyup kendinize en uygun gelen cevabı belirtmenizdir. Sizden alınacak bilgiler ve cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Anketin hiçbir yerinde isim veya kimlik bilgilerini ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmamaktadır. Ölçekleri tercihen tek bir oturumda yapmanız ve eksiksiz bir şekilde doldurmanız gerekmektedir ancak ölçekleri cevaplandırmayı istediğiniz zaman sonlandırma hakkınız saklı tutulmaktadır.

Şimdiden katılımınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı : Özge BİLİR

Tez Danışmanı : Dr.Öğr.Üyesi Engin EKER

*Gerekli

Onay : Araştırmaya kendi isteğimle katılmayı Kabul ediyorum. ()

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadin () Erkek ()

2. Yasiniz:

3. Medeni haliniz ?

Evli () Bekar () Bosanmis () Iliskisi var ()

4. Egitim durumunuz nedir?

Okur-Yazar ()

Ilkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

Yüksek lisans ve üzeri ()

5.Toplam gelirinizi düşündüğünüzde asagidaki gelir grubundan hangisi size uygundur?

Düşük () Ortanın alti () Orta () Ortanın üstü () Yüksek ()

6. Nerede Kaliyorsunuz?

Ailemle () Arkadaslarimla () Evde tek basima () Yurtta () Akraba Yaninda () (Diger)

7.Yeteri kadar arkadasa sahip oldugunuzu düşünüyor musunuz?

Evet () Hayir ()

8. Bilinen psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet ise..... Hayir ()

9. İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?

1 saatten az () 1-3 saat () 3-5 saat () 5-7 saat () 7 saatten fazla ()

10. Ne kadar zamandır sosyal medya platformlarını takip etmektesiniz?

1 yıldan az () 1-2 yıldır () 2-3 yıldır () 3-4 yıldır () 4 yıldan fazla ()

11. Lütfen en çok takip ettiğiniz sosyal medya platformunu (Facebook, Twitter , Instagram vb. gibi

isim vererek) belirtiniz:

.....

Ek 3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

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

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Faktör 3		yaşarım	
		M14 Sosyal medya üzerinden paylaşılan videolar uzun süre zihnimi meşgul eder	
		M23 Sosyal medyada gezinirken boynumun ağrıdığını hissedirim	
	Sosyal izolasyon	M27 Karşı cinsle sosyal medya üzerinden daha rahat iletişim kurarım	4
		M7 Sosyal medya üzerinden daha rahat arkadaşlık ilişkileri kurarım	
		M20 Sosyal medya üzerinden kurulan arkadaşlık ilişkilerini gerçekçi bulurum	
		M26 Sosyal medya üzerinden kendimi daha rahat ifade ederim	

Ek 4: Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Adı Soyadı :.....

Cinsiyeti :.....

Yaş:.....

1. 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2. 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3. 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4. 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5. 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6. 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7. 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8. 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9. 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10. 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11. 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.

3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12. 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

13. 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

14. 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

15. 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

16. 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

17. 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

18. 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kıızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

19. 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

20. 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

21. 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

Ek 5: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünce Türleri Ölçeği) (BÇÖ)

Yönerge:

Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla ilgili (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır. Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

1. Zihin Okuma

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem ‘iyi’ olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem’in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B-Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündü- ğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

2. Felaketleştirme

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir.

A- Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söy- ler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrıl- cıklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Fela-
ketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7) 105

3. İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya...ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme ya- parken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri ola- bilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimdedir : “Bir iş ya yapılır ya da başarısızlıktır.”

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun “İyi Kitabı”ndasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

4. Duygudan Sonuca Ulaşma

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Filiz'in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlama- dığını bilse de, kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Patronu Selim'e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Ashnda, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

5. Etiketleme

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B-Ders esnasında, Nihal’in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: “Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?” diye sorar. Nihal kendi kendisine bir salak olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

6. Zihinsel Filtreleme

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuza odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Ash, erkek arkadaşı Furkan’a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: “Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talep- kar olabiliyor ama sorun yok.” Demektedir. Furkan’ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Ash olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisse- der.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B-Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: “Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın.” yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7) 108

7. Aşırı Genelleme

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine : “Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim” şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

8. Kişiselleştirme

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğu- nu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

9. Zorunluluk İfadeleri (...Meli, ...Mahı)

İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır. Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7) 110

10. Olumluyu Azımsama Veya Yok Sayma

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Büşra, bir emlakçi olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yeter- siz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman(7)

B- Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi görüldüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

Asla(1) Çok Nadir(2) Ara Sıra(3) Bazen(4) Sık(5) Oldukça Sık(6) Her Zaman

ÖZGEÇMİŞ

Özge BİLİR; ilk ve orta öğretimini Kurtuluş İlköğretim Okulu'nda, lise eğitimini 2011 yılında İskenderun Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. 2017 yılında İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden onur derecesi ile akademik başarı bursu olarak mezun olmuştur. İstanbul Üniversitesi Pedagojik Formasyon eğitimini tamamlamıştır. Lisans süresi ve sonrasında birçok hastane ve kurumda stajyer, gönüllü çalışan ve psikolog olarak görev almıştır. Türk Psikologlar Derneği'nden (MMPI, WISC-IV) test eğitimleri alarak uygulayıcı olmuştur. Aynı zamanda Moxo Dikkat Performans Testi ve Oyun Terapisi uygulayıcısıdır. Yüksek Lisans eğitimini 2021 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans bölümünde tamamlamıştır. Yüksek lisans süresince Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimlerini ve süpervizyon eğitimlerini almıştır. Türk Psikologlar Derneği ve Kognitif Davranışçı Terapileri Derneği üyesidir. Şu anda danışanlarını internet üzerinden ve yüz yüze görmeye devam etmektedir.