



T.C.
DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON, BAĞLANMA
STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI İLE İLİŞKİSİ**

Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan
DİLAN MALGAZ GÜÇLÜ

İstanbul, 2024



T.C.
DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON, BAĞLANMA
STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI İLE İLİŞKİSİ**
Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan
DİLAN MALGAZ GÜÇLÜ
20192003066
0000-0003-4868-0247

Danışman
Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı İle İlişkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 05/01/2024

Dilan MALGAZ GÜÇLÜ

	DOKTORA TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	<i>Doküman No</i>	FR.1.46
		<i>Yürürlük Tarihi</i>	1.11.2017
		<i>Revizyon Tarihi</i>	4.12.2020
		<i>Revizyon No</i>	2
		<i>Sayfa</i>	1 / 1

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tarih: 17/01/2024

Anabilim Dalı : Psikoloji Anabilim Dalı

Öğrencinin Adı Soyadı : Dilan MALGAZ GÜÇLÜ

Öğrenci No : 20192003066

Tez Danışmanının Adı Soyadı : Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA

İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı :

Tezin Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının
Depresyon, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı İle İlişkisi

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 44.Maddesi uyarınca yapılan değerlendirmeler sonunda;



tezinkabul
edilmesine



tezdedyzeltme
verilmesine



tezin
reddedilmesine

oy birliği / oy çokluğu ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

Danışman Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Anabilim Dalı Başkanı Onayı:

Doğuş Üniversitesi ("Üniversite") olarak kişisel verilerinizin güvenliği hakkında azami hassasiyet göstermekteyiz. Üniversite olarak, Üniversite ile ilişkili tüm şahıslara ait her türlü kişisel verinin 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVKK")'na uygun olarak işlenmesine ve gizliliğinin sağlanmasına büyük önem vermekteyiz. Anayasa m.20/3 ile tanınan "kişisel verilerinizin korunmasını isteme" hakkınızın bilincinde olarak, KVKK K. kapsamında tanımlı "Veri Sorumlusu" sıfatıyla, kişisel verilerinizi mevzuata uygun şekilde işlemekteyiz. Daha geniş açıklama için Doğuş Üniversitesi <https://www.dogus.edu.tr/hakimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

As Doğuş University ("University"), we show maximum sensitivity about the security of your personal data. As a university, we attach great importance to the processing and confidentiality of all personal data of all individuals associated with the University in accordance with the Law No. 6698 on Protection of Personal Data ("KVKK"). Being aware of your right to "ask for the protection of your personal data" recognized by the constitution article 20/3, as "Data Controller" defined within the scope of KVKK, we process your personal data in accordance with the legislation. For a broader explanation you can visit <https://www.dogus.edu.tr/hakimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

hakimizda: about us kisisel-verilerin-korunmasi: protection of personal data

(Form No: FR-001, Revizyon Tarihi: 30.09.2016, Revizyon No:00)

Adı ve Soyadı : Dilan MALGAZ GÜÇLÜ
Danışmanı :Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA
Türü ve Tarihi : Doktora Tezi – 05.01.2024
Alanı : Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Sosyal medya bağımlılığı, depresyon, bağlanma stilleri, sosyal kaygı.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON, BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI İLE İLİŞKİSİ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri, depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu basit seçkisiz yöntemle seçilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 1079 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu araştırmada Sosyodemografik Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra ilgili ölçekler bazı katılımcılara Google Forms aracılığıyla ulaştırılırken bazı katılımcılara yüz yüze sunulmuştur. Araştırmada elde edilen veriler için tekli ve çoklu uç değerler analizi yapılmış ve SPSS v.23 programı kullanılmıştır. Hesaplamalar sonucu, 3 katılımcı ana değişkenler için elde edilen z puanının $\pm 3,29$ dışında yer alması nedeniyle veri setinden çıkartılmıştır.

Yapılan araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve hiyerarşik regresyon analizi yöntemleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, sosyal anksiyete, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal anksiyete, sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordarken, sosyal medya bağımlılığının da depresyonu anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir.

Name and Surname : Dilan MALGAZ GÜÇLÜ
Supervisor :Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA
Degree and Date : Doctoral Thesis– 05.01.2024
Major : Psychology
Key Words : Social media addiction, depression, attachment styles, social anxiety.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH DEPRESSION, ATTACHMENT STYLES AND SOCIAL ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

In this research, it is seen that there are connections with social media connections at universities and the analysis of social shares continues. In the south of the research, 1079 university students were randomly selected and volunteered to participate in the study. In this research, the Sociodemographic Data Form, Social Media Addiction Scale, Beck Depression Inventory, Adult Attachment Style Scale, and Liebowitz Social Anxiety Scale were utilized. After obtaining the necessary permissions, the scales were distributed to some participants via Google Forms, while others were presented in person. For the data obtained in the study, single and multiple outlier analyses were performed using SPSS v.23. As a result of the calculations, 3 participants were excluded from the data set due to their z-scores for the main variables lying outside ± 3.29 .

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ v

ŞEKİLLER LİSTESİ vii

KISALTMALAR viii

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	5
1.2. Sosyal Medya Araçları.....	10
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri ve Nedenleri.....	13
1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları	17
1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	19

İKİNCİ BÖLÜM DEPRESYON

2.1. Depresyon	23
2.2. DSM-5'e Göre Depresyon Tanı Ölçütleri.....	27
2.3. Depresyonun Nedenleri ve Risk Faktörleri.....	29
2.4. Depresyonun Belirtileri.....	32
2.5. Depresyonla İlgili Yapılan Araştırmalar	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BAĞLANMA STİLLERİ

3.1. Bağlanma Stilleri.....	36
3.2. Üçlü Bağlanma Modeli	39
3.2.1. Güvenli Bağlanma Stili	39
3.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	40
3.2.3. Kaçınan Bağlanma Stili	41
3.3. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	41
3.3.1. Güvenli Bağlanma Stili	42
3.3.2. Saplantılı Bağlanma Stili	42
3.3.3. Kayıtsız Bağlanma Stili	43
3.3.4. Korkulu Bağlanma Stili	43
3.4. Yetişkinlerde Bağlanma	43
3.5. Bağlanma Stilleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar	45

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM SOSYAL KAYGI

4.1. Sosyal Kaygı	49
4.2. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış	52
4.3. Sosyal Kaygıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	54

BEŞİNCİ BÖLÜM SOSYAL MEDYA, BAĞLANMA STİLLERİ, DEPRESYON VE SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİ

5.1. Sosyal Medya ile Bağlanma Stilleri İlişkisi	57
5.2. Sosyal Medya ile Depresyon İlişkisi	59
5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı İlişkisi	62

ALTINCI BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Deseni	65
6.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	65
6.3. Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri	65
6.4. Araştırmada Dışlama Kriterleri	65
6.5. Veri Toplama Araçları	65
6.5.1. Sosyodemografik Veri Formu	66
6.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	66
6.5.3. Beck Depresyon Ölçeği	66
6.5.4. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği	67
6.5.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	67
6.6. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	67
6.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	68
6.8. Araştırmanın Varsayımları	68
6.9. Veri Analiz Yöntemi	68

YEDİNCİ BÖLÜM BULGULAR

7.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	69
7.2. Ölçeklere Yönelik Bilgiler	70
7.3. Korelasyon Analizi	73
7.4. Regresyon Analizi Sonuçları	76

SONUÇ	79
--------------------	-----------

KAYNAKÇA	86
-----------------------	-----------

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu	122
Ek-2: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	124
Ek-3: Beck Depresyon Ölçeği	126
Ek-4: Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği	129

Ek-5: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	130
---	------------



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	70
Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları.	71
Tablo 3. Beck Depresyon Ölçeğine Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları.	71
Tablo 4. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları.	71
Tablo 5. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları.....	72
Tablo 6. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Testi Sonuçları.....	72
Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	73
Tablo 8. Beck Depresyon Ölçeğinden Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.	73
Tablo 9. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	74
Tablo 10. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	74
Tablo 11. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.	75
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Kaçınan Bağlanma Biçiminin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	77

Tablo 13.	Üniversite Öğrencilerinin Kaygılı Bağlanma Biçiminin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 14.	Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 15.	Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyinin Depresyon Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	79



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1.	Dörtlü Bağlanma Modeli.	43
----------	------------------------------	----



KISALTMALAR

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

WHO : World Health Organization



GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte cep telefonu, tablet ve bilgisayar kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu yaygınlık, kullanılan kitle iletişim araçlarındaki uygulamalarda da kendisini göstermiş olupbu durum sosyal medya kavramını ön plana çıkarmıştır. Safko ve Brake (2009) sosyal medya kavramını kullanıcıların çevrimiçi şekilde bilgi ve düşüncelerini paylaştığı, sohbet edebildiği web tabanlı uygulamalar şeklinde açıklamıştır (Safko ve Brake, 2009). Sohbeta dayalı olan medya içerisinde, resim ve video içeriklerinin yanı sıra işitsel içeriklerde kolaylıkla üretilerek, paylaşılabilmektedir. İnternet aracılığıyla bireyler sosyal medyada herhangi bir zaman ve mekân sınırlandırılması olmadan kendilerini özgürce ifade edebilirken resim, video ve ses içerikleri gibi multimedya içeriklere erişebilmektedir. Sosyal medya bireylerin fikir paylaşımlarını temel almakta ve gereksinimlerin giderilmesine imkân tanımaktadır (Bulunmaz, 2011).

Sosyal medya, iletişim ve paylaşım kültürüne katkıda bulunmaktadır. Sosyal medya uygulamalarıyla kullanıcılar toplumun geneline ulaşma imkânına sahip olurken, paylaşımlarını daha hızlı ve rahat yapabilmektedir (Çalışkan ve Mencik, 2015).Sosyal medyanın kullanıcılara sunduğu farklı içeriklerilginin artmasını sağlarken, sosyal medya kullanımıgiderek yaygınlaşmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (2021) verilerine göre sosyal medya kullanım oranının %70,8 olması nedeniyle sosyal medya kullanımının sebep olduğu olumsuz durumlar yaşamın hemen hemen her alanını etkilemeye başlamıştır.

Sosyal medyanın kontrolsüz kullanımıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı kavramı gündeme gelmiş ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının, depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının, depresyonla pozitif ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir(Balcı ve Baloğlu, 2018; Kelly, Kelly ve Sacker,2013; Yeh ve diğerleri, 2008). Lin ve arkadaşları (2016) ile Haand ve Shuwang (2020) araştırmasında sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olanların daha yüksek düzeyde depresif belirtiler gösterdiğini saptamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ilişkisini gösteren

çeşitli araştırmalar da mevcuttur (Caplan, 2002; Prizant-Passal, Shechner ve Aderka, 2016; Wolak, Mitchell ve Finkelhor, 2003).

Sosyal medya ile ilişkili olduğu düşünülen önemli değişkenlerden birisi bağlanma stilleridir. Bağlanma stilleri, bebeklik döneminden itibaren bireyin kişilerarası ilişkilerinden yaşamın birçok alanına kadar etkili olmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalarda kaygılı (Chen, 2019; Hart, Nailling, Bizer ve Collins, 2015; Kang, Park H., Park T. ve Park J., 2012; Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013; Worsley ve diğerleri, 2018;), kaçınan (Bayraktar, 2020; Demircioğlu, 2020; Sezen, 2017; Shin ve diğerleri, 2011) ve güvenli (Demircioğlu ve Göncü Köse, 2018; Monacis ve diğerleri, 2017; Yaakobi ve Goldenberg, 2014) bağlanma stillerinin sosyal medya kullanımıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya kullanımının yanı sıra bağlanma stilleri, depresyon ve sosyal kaygı üzerinde de etkilidir. Yapılan araştırmalarda kaygılı bağlananlarda sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu belirlenirken (Eng ve diğerleri, 2001; Erözkan, 2009; Manning, Dickson, Palmier-Claus, Cunliffe ve Taylor, 2017), güvenli bağlanan bireylerde ise sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir (Bayramkaya, 2009; Brumariu ve Kerns, 2008; Erözkan, 2009; Öztürk ve Mutlu, 2010).

Araştırmanın Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ile ilişkisi var mıdır sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlere göre sosyal medya bağımlılığı, depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık durumlarının da tespiti amaçlanmaktadır.

Araştırmanın amacı kapsamında aşağıda yer alan hipotezler şu şekilde belirlenmiştir:

H1:Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı şiddetini anlamlı biçimde etkiler.

H1a: Güvenli bağlanma biçimi, sosyal medya bağımlılığını negatif yönde etkilemektedir.

H1b: Kaçınan bağlanma biçimi, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde etkilemektedir.

H1c: Kaygılı bağlanma biçimi, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde etkilemektedir.

H2:Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi, sosyal medya bağımlılığı şiddetini anlamlı biçimde etkiler.

H3:Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, depresyon düzeylerini anlamlı biçimde etkiler.

Araştırmanın Önemi

İnternet uygulama araçlarının gelişmesiyle birlikte son dönemlerde, internet kullanımına ve internet bağlantısı gerektiren uygulamalara gösterilen ilgi artmıştır. İnternet bağlantısı gerektiren uygulamalardan birisi de sosyal medya araçlarıdır. Sosyal medya, kullanıcıların bilgilerini ve düşüncelerini paylaşmasına, sohbet edebilmesine, resim ve video gibi içerik üreterek, paylaşımına imkân sağlamaktadır. Sosyal medyayla birlikte kolaylıkla başkalarıyla iletişim kurulabilirken, kısa zamanda çok sayıda kişiye ulaşılabilir. Sosyal medyanın kontrolsüz kullanımı ve sosyal medya uygulamalarında uzun süreler geçirilmesi sosyal medya bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir. Sosyal medya bağımlısı olan bireyler gündelik aktivitelere yeterli zaman ayırmazken, bu kişilerin sosyal ilişkileri zarar görmektedir. Aşırı sosyal medya kullanıcıları, sosyal medyadan uzaklaşmaya çalıştıklarında da gerginlik ortaya çıkmaktadır. Sosyal medyada uzun süre vakit geçirenlerin yaşadıkları yalnızlık ise depresif belirtilerin gelişmesine neden olabilmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018). Bu konuda yapılan araştırmalarda da sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında karşılıklı ilişkinin olduğu görülmüştür (de la Peña ve Quintanilla, 2015; Kelly ve diğerleri, 2013, 2018; Kramer ve diğerleri, 2014; Radovic ve diğerleri, 2017). Sosyal medyanın ilişki içerisinde olduğu bir diğer değişken bağlanma stilleridir. Bu konuda yapılan araştırmalarda da kaygılı (Blackwell, Leaman, Trampusch ve Osborne, 2017;

Kang ve diğlerleri, 2012; Oldmedow, Quinn ve Kowert, 2013) ve kaçınan bağlananların (Worsley ve diğlerleri, 2018; Shin ve diğlerleri, 2011) sosyal medyayı daha fazla kullandığı, güvenli bağlananların ise sosyal medyayı daha az kullandıkları belirlenmiştir (Jenkins-Guarnieri ve diğlerleri, 2012; Monacis ve diğlerleri 2017; Özmen, 2012). Sosyal medya bağımlılığının, depresyon ve bağlanma stillerinin yanı sıra sosyal kaygıyla da ilişkili olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Dedekli, 2018; Durar, 2018; Jaiswal ve diğlerleri, 2020; Oran, 2020; Vannucci ve diğlerleri, 2017). Yapılan literatür taramasında sosyal medya bağımlılığının, depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygıyla ilişkili olduğu tespit edilirken bu değişkenlerin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmayla birlikte literatürde yer alan boşluğun doldurulması hedeflenmekte ve elde edilen bulgularla birlikte ileride yapılacak olan çalışmalara referans olunması öngörülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet teknolojilerinde olan gelişimle birlikte internet hizmetinin kullanım oranı sürekli olarak artış göstermiştir. Mobil araçların internetten faydalanmayı daha kolay hale getirmesiyle birlikte sosyalleşebilmeyi kolaylaştıracak araçlar ortaya çıkmıştır (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). Web 2.0 olarak adlandırılan ikinci nesil internet hizmetlerinde etkileşim, iletişim, bilgiye erişme, bilgiyi paylaşma, içerik üretme ve bunları paylaşma gibi araçlar kullanıcıların sanal ortamda birbirleriyle daha fazla etkileşime girmesine imkân sağlamıştır (Ajjan ve Hartshorne, 2008).

Web 2.0 sosyal medyanın gelişmesini sağlayan bir teknolojidir. Sosyal medya kavramı Web 2.0 teknolojisi ve ideolojisi üzerine kurulan, kullanıcıların içerik üretmek paylaşmasını sağlayan, internet temelli grup uygulamalarıdır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Genel olarak bakıldığında Web 2.0 ile sosyal medya kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Web 2.0 çevrimiçi uygulamaları ifade ederken, sosyal medya ise uygulamaların sosyal yönlerini ifade etmektedir (Constantinides ve Fountain, 2008).

Düşük maliyetle sansürsüz biçimde içerik oluşturarak paylaşabilme imkânına sahip olan Web 2.0, sosyal medya uygulamalarının gelişmesini sağlamıştır (DesAutels, 2011). Web 2.0 ve sosyal medya uygulamalarında kullanıcılar içerik üretmek, üretilen içerikleri destekleyebilmektedir. Özgürce iş birliği içerisinde olan kullanıcılar, sosyal medyada bilgilerini ve çalışmalarını paylaşabilme imkanına sahip olmaktadır (Wolf, Sims ve Yang, 2018).

Safko ve Brake (2009) sosyal medya kavramını kullanıcıların çevrimiçi şekilde bilgi ve düşüncelerini paylaştığı, sohbet edebildiği web tabanlı uygulamalar şeklinde açıklamıştır. Sohnete dayalı olan medya içerisinde, resim, video ve işitsel içerikler kolaylıkla üretilerek, paylaşılabilir. İnternet aracılığıyla bireyler sosyal medyada herhangi bir zaman ve mekân sınırlandırılması olmadan kendilerini özgürce ifade edebilirken resim, video ve ses içerikleri gibi multimedya içeriklere

erişebilmektedir. Sosyal medya bireylerin fikir paylaşımlarını temel almakta ve gereksinimlerin giderilmesine imkân tanımaktadır (Bulunmaz, 2011). Ayrıca sosyal medya, iletişim ve paylaşım kültürüne katkıda bulunmaktadır. Sosyal medya uygulamalarıyla kullanıcılar toplumun geneline ulaşma imkânına sahip olurken, paylaşımlarını daha hızlı ve rahat yapabilmektedir (Çalışkan ve Mencik, 2015).

Sosyal medyanın geçmişten günümüze sürekli değişim göstermesi toplumun ilgisini daha çok çekmesini sağlamıştır. Özellikle iletişim kurma kolaylığı sağlaması sosyal medyanın popüler hale gelmesinde en önemli etkenlerden birisi olmuştur (Bat, Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya araçlarının kullanıcılar için oldukça önemli olmasının en temel sebebi, kişinin kendisini rahat biçimde ifade edebilmesi ve oluşturduğu profili başkaları tarafından görüntüleyebilmesidir (Boyd ve Ellison, 2007). Sosyal medyanın daha hızlı ve kolay iletişime geçme ile sosyalleşebilme olanağı sunması sosyal medyaya olan ilginin önemli düzeyde artmasında etkili olmuştur (Karakahraman, 2021).

Sosyal medyanın tanımına yönelik çeşitli fikirler ortaya atılmıştır bunun üzerine Lerman (2007) sosyal medyanın temel karakteristik özelliklere sahip olduğunu bildirmiş ve aşağıdaki gibi bu özellikleri açıklamıştır:

- Sosyal medyada kullanıcılar farklı içerik oluşturabilirken, bu içeriklere katkı sağlayabilirler.
- İçeriklere yönelik kullanıcılar açıklama ve yorum ekleyebilir.
- Kullanıcılar üretilen içeriğe aktif katkı sağlayabildiği gibi pasif biçimde de kullanabilme imkânına sahiptir.
- Benzer ilgi alanları olan kullanıcılar çeşitli sosyal ağlar oluşturabilirler.

Sosyal medyanın bahsedilen temel karakteristik özelliklerine eklemeler yapan Mayfield (2008), sosyal medyanın açık şekilde iletişime dayalı olduğunu ve kullanıcıların birbirlerine bağlı bir topluluk olduğunu dile getirmiştir. Bu noktada sosyal medyanın etkileşim özelliği ön plana çıkartılmıştır.

Sosyal medya araçlarının temel özelliklerini belirleyebilmek amacıyla yapılan araştırmada sosyal medya araçlarının temel özellikleri dört kategoride açıklanmıştır. Bu kategoriler aşağıdaki gibi ifade edilmektedir:

• **Erişilebilirlik:** Sosyal medya platformlarındaki gelişimlerle birlikte sosyal medya uygulamalarına, ortam ve zaman fark etmeksizin erişme imkânı sunulmaktadır. Bu durum sosyal medya araçlarını daha cazip hale getirirken bu araçlara kolay biçimde erişme imkânı sunmuştur.

• **Programlanabilirlik:** Sosyal medya uygulamaları sürekli gelişerek her kullanıcıya hitap edebilmek için farklı opsiyonlar tanımaktadır. Her sosyal medya aracının kendisine uygun bir ara yüzü bulunurken, sosyal medya kullanıcıları kendi ilgisine göre her türden sosyal medya uygulaması bulabilmektedir.

• **Ölçeklenebilirlik:** Sosyal medya araçlarının ve ağlarının kapasitesi günden güne artmaktadır. Bu gelişmeler sosyal medya kullanıcılarının herhangi bir aksaklıkla karşılaşmadan uygulamalara erişme imkânı sağlamaktadır.

• **Dinamiklik:** Dinamik uygulamalar olan sosyal medya araçlarında sürekli bir yenilenme, güncellenme ve değişme vardır. İlk ortaya çıktığında sosyal medya araçları yalnızca iletişimi baz alırken artık günümüzde ekonomik açıdan da önemli bir sektör ve kazanç kapısı olmuştur. Rekabetin çok fazla olduğu günümüzde, sosyal medya araçlarının dinamik olması zorunlu hale gelmiştir (Zafarmand, 2010).

Sosyal medya uygulamalarının, mobil cihazlarla da kullanılabilmesi toplumun daha fazla sosyal medyaya yönelmesine neden olmuştur. Sosyal medyaya olan ilginin artması, insanların yaşamını etkileyecek düzeyde önemli bir hale gelmiş ve alışkanlıkların değişmesini sağlamıştır (Longstreet ve Brooks, 2017). İnternet ve sosyal medya kullanımının kontrol edilemez bir biçimde artması ve bilinçsiz kullanılmaları bağımlılık kavramının bu alanlarda incelenmesine neden olmuştur (Byun ve diğerleri, 2009). Çevrimiçi ortamlarda meşgul olanların sayısındaki artışla birlikte ilk olarak internet bağımlılığı üzerinde çalışmalar yürütülmüştür. Sosyal medyaya olan ilginin artmasıyla birlikte ise sosyal medya bağımlılığı üzerinde durulmuş ve yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerine daha fazla dikkat çekilmiştir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Bağımlılık, bir davranış, nesne ya da kullanılan bir madde üzerinde kontrolün kaybedilmesi durumudur. Bağımlı olunan nesne, madde ya da davranışlar duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkilere yol açarak dürtüleri kontrol altına almakta ve bırakılmasını zorlaştırmaktadır (Byun ve diğerleri, 2009). Bir başka tanımda ise

bağımlılık, bireylerin kontrolünde olmayan davranışların ya da maddelerin etkisinde olması durumu olarak açıklanmıştır (Canoğulları, 2014).

Bağımlılık kavramı duygusal, davranışsal ve bilişsel bağımlılık olarak üç başlıkta incelenmiştir (Hazar, 2011). Bağımlılık çeşitleri şu şekilde ele alınmıştır:

Duygusal Bağımlılık: Duygusalbağımlılık, bağımlı olunan davranışın tekrarlandığında olumlu duyguların oluşarak kişiyi rahatlatmasıdır. Birey bağımlı olduğu davranışı yeniden sergilemediği zaman, olumsuz duygular yaşamaktadır. Duygusal bağımlılık sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış başlıkları altında incelenebilmektedir. Sosyal medya, sosyalleşme aracı olarak kullanılabilirken gerçek yaşamda yeterli düzeyde sosyal çevresi olmayan kişiler, sosyal medya uygulamalarıyla birlikte sosyalleşebildiklerini düşünebilmektedir. Sosyalleşmeden kaçış incelendiğinde ise sosyal medyada bireyler istediği gibi bir profil oluşturarak davranma imkânına sahiptir. Yüz yüze kuracağı ilişkilerde beğenilmediğini düşünen kişiler, olmak istediği gibi davranıp, sanal ortamda kendilerine uygun bir çevre oluşturabilirler. Gerçek yaşamında sosyal olmayan bireyler, sosyal medya aracılığıyla başkalarıyla iletişim kurması, o kişilerin sosyalleşebileceği çevreden uzaklaşarak sanal ortamda bulunmasını açıklayabilmektedir (Hazar, 2011).

Bilişsel Bağımlılık: Bilişsel bağımlılık, kişilerin ilgisi, deneyimi ve yaşamına yönelik ihtiyacı olan gerekli bilgileri toplaması ve buna bağımlı olması durumudur. Bireyler yaşamını idame ettirebilecek ya da yaşamını kolaylaştıracak bilgilere ulaşabilmek için sosyal medya kullanırlar. Elde edilen bilgilere sosyal medyadan ulaşılmadığında ise rahatsızlık durumu ortaya çıkması bilişsel bağımlılığın varlığını göstermektedir (Hazar, 2011).

Davranışsal Bağımlılık: Davranışsal bağımlılık araçsal ve eylemsel olarak ikiye ayrılmaktadır. Araçsal bağımlılıkta sosyal medya profiline gelen mesajlara yönelik bir beklenti yoktur. Kullanıcılar herhangi bir zaman diliminde ve ortamda sosyal medyayı kullanmak istemektedir. Yüz yüze görüşülen kişilerle sıklıkla sosyal medya araçlarıyla da iletişime geçilmek istenmesi bu araçlara olan bağımlılığı ortaya koymaktadır. Eylemsel bağımlılık ise mesajların içerikleriyle ilişkilidir. Bulunulan ortamdan ayrılmadan mesajların gerektirdiği eylemleri gerçekleştirmek, eylemsel bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir (Hazar, 2011). Karim ve Chaudhri

(2012) davranışsal bağımlılığın ilk olarak dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlandığını fakat bu bağımlılık türünün dürtüsel-kompulsif davranışlar şeklinde tanımlanmasının daha uygun olduğunu bildirmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyanın aşırı kullanımı ve aşırı kullanılmasının engellenememesinden kaynaklı olarak gündelik aktivitelere zaman ayırlamaması, sosyal ilişkilere zarar vermesi, olumsuz duygulardan kaçış aracı olarak kullanılması, uzak durulmaya çalışıldığında ise aşırı tepki gösterme ve gergin olma durumudur (Savcı ve Aysan, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının bir alt türüdür. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'ta (DSM-5) sosyal medya bağımlılığı yer almamaktadır. Sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri incelendiğinde DSM-5'te yer alan Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları kategorisinde Kumar Oynama Bozukluğu belirtilerine benzer olduğu ifade edilmiştir (Andreassen ve diğerleri, 2016). Bu belirtilerin, sosyal medya bağımlılığı için de kullanılabileceği belirtilmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığının belirtileri aşağıdaki gibi açıklanmıştır:

- Sürekli olarak sosyal medya uygulamalarında vakit geçirme isteği vardır.
- Sosyal medyanın kullanılma arzusu kontrol altına alınamaz.
- Sosyal medyada çok fazla vakit geçirilmesi sosyal ilişkilere zarar vermektedir.
- Sosyal medya, olumsuz duygulardan kaçış için kullanılmaktadır.
- Sosyal medyada yeterli düzeyde vakit geçirilmediğinde olumsuz duygular yaşanır ve aşırı tepkiler verilir.
- Sosyal medya kullanımı bireyin aile ve iş yaşamını olumsuz etkilerken, sorumlulukların aksatılmasına neden olur.
- Sosyal medyada geçirilen zamana ilişkin çevresindeki kişilere doğru bilgiler verilmez. Bu belirtiler, sosyal medya bağımlılığının belirtileri arasında gösterilmektedir (Bilgin, Şahin ve Togay, 2020).

Sosyal medyada yakın arkadaşlarla iletişime geçilebileceği gibi hiç tanımadığı kişilerle de iletişime geçilebilmesi, sosyal medyayı daha ilgi çekici hale getirmektedir. Özellikle gençlerin sosyal medya platformunda yer alarak duygu ve düşüncelerini ifade etmesi, duygu durumlarını olumlu etkilediğinde sosyal medyada daha fazla yer

alınmasına neden olmaktadır. Bu durum sosyal medyada geçirilen zamanın artmasına, sosyal medyadan uzak kalındığında olumsuz duyguların yaşanmasına ve işlevselliğin azalmasına yol açabilmektedir. Özellikle olumsuz duyguların ortadan kaldırılması için sosyal medyaya yönelmek, sosyal medya bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016).

Ülkemizde ve dünyada internet kullanımının artması sosyal medya kullanımına da yansımıştır. Ülkemizde internet kullananların oranı %92 iken, sosyal medya kullananların oranı ise %70,8'dir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Bir başka araştırmada ülkemizde 65 milyon kişinin internet kullandığı, bu kullanıcıların 60 milyonunun sosyal medyayı aktif biçimde kullandığı belirlenmiştir. Ayrıca bir günde ortalama 7 saat 29 dakika internette zaman geçirildiği ve bu zaman diliminin 2 saat 51 dakikasını sosyal medyaya ayırdığı bildirilmiştir. Ülkemizde sosyal medya kullanıcılarının %36,5'i haberleri ve gelişmeleri güncel şekilde takip etmek için sosyal medyayı kullanırken, kullanıcıların %35'i komik ve eğlenceli içerikleri takip etmekte, kullanıcıların %34,4'ü ise boş zamanını geçirmek için sosyal medyayı takip etmektedir (We Are Social, 2021).

1.2. Sosyal Medya Araçları

Sosyal medya araçları, bireylerin karşılıklı etkileşimine imkân sağlamaktadır. Kullanıcıların akıllı telefonlarla sosyal medya uygulamalarına erişebilmesiyle evde, okulda ya da iş yerinde anında sosyal medya profillerinin takibinin yapılması sağlanarak, uygulamalarda uzun süre aktif olunabilmektedir. Sosyal medya kullanıcı sayısındaki artışla birlikte yeni uygulamaların üretilmesine ve ihtiyaca göre farklı platformların oluşması, sosyal medyanın bir yaşam biçimi haline gelmesinde etkili olmuştur (Lusted, 2011).

Sosyal medya araçları video ve fotoğrafların saklanabildiği, düzenlenebildiği ve paylaşılabildiği bir uygulama olan Flickr ve video paylaşım sitesi olan Youtube ile birlikte 2004-2005 yıllarında kullanıcı sayısını artırmış, ardından Facebook ile Twitter uygulamalarıyla birlikte daha geniş kitlelere hitap ederek yaygınlaşmıştır (Baiyun ve Bryer, 2012). Sosyal medya araçlarının artmasıyla birlikte çok sayıda uygulama ortaya çıkmıştır. En sık kullanılan sosyal medya araçları incelendiğinde sosyal ağlar, sosyal medya paylaşım siteleri, bloglar, mikroblogger, wikiler, sanal dünyalar, sosyal

işaretleme ve etiketleme siteleri, Podkestler ve çevrimiçi oyunlar şeklinde sıralanmıştır (Korenich, Lascu, Manrai ve Manrai, 2013).

En çok kullanılan sosyal medya araçları şu şekilde açıklanmaktadır:

Sosyal Ağlar: Sosyal ağlar, kullanıcıların birbirleriyle iletişim kurmasına, fotoğraf ve video gibi içerikleri paylaşmasına imkân sağlayarak sosyalleşmeyi destekleyen uygulamalardır. Son yıllarda sosyal ağların kullanıcı sayısı önemli ölçüde artmıştır. Sosyal platformlarda kullanıcıların dilediği gibi bir profil oluşturarak bir başka kullanıcıyla rahat biçimde iletişim kurabilmektedir (Özutku ve diğerleri, 2014).

Sosyal ağ siteleri, sosyal medya uygulamaları arasında en çok tercih edilen web tabanlı hizmetleri kapsamaktadır. Sosyal ağ siteleri içerisinde kullanıcılar açık ya da gizli biçimde kendi oluşturdukları bir profile sahipken, takip ettiği kişilerle ya da takipçileriyle iletişim kurabilmekte bu kişilerin bağlantılarını ve paylaşımlarını inceleyebilmektedir. Sosyal ağlar, yeni kişilerle tanışma ve sahip olduğu sosyal ağları başkalarına gösterebilme fırsatı sunmaktadır (Boyd ve Ellison, 2007).

Safko ve Brake (2009) sosyal ağ ile sosyal medya kavramlarının aynı anlamda kullanıldığı gözlemlemiştir. Sosyal ağ siteleri, sosyal medyanın bir kategorisidir. Sosyal ağ siteleri kullanıcıların profil oluşturup, resim, video, müzik, metin gibi içerik paylaşımında bulunabildiği ya da uzmanlık alanına/ilgisine göre çeşitli linkler verebildiği araçlardır (Safko ve Brake, 2009).

Sosyal ağ sitelerinden en çok tercih edileni Facebook uygulamasıdır. Facebook kullanıcıları kişisel bilgi, ilgi, mesajlar, fotoğraflar ve arkadaş gruplarından oluşan hizmetlerden faydalanarak profil oluşturup, paylaşım yapabilmektedir (Gündüz ve Pembecioğlu, 2013). Facebook uygulaması daha çok görselliğe dayanan aynı zamanda metin, içerik ve etkinlik paylaşımı gibi hizmetler sunarak sosyal etkileşimi artırabilmektedir (Power, 2015). Bunların haricinde müzik paylaşımı yapılabilen MySpace (Vincent, 2011), iş imkânlarına ilişkin olarak bağlantı kurmayı ve özgeçmişini sergilemeyi temel alan LinkedIn (Whiting ve Williams, 2013), mesajlaşma ve görüntülü görüşme imkânı sağlayan WhatsApp ve Wechat ile yeniden görülmek istenen görsellerin paylaşımını temel alan Pinterest uygulamaları da bulunmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya araçlarında kontrolün sağlanamamasıyla ortaya çıkmaktadır. Gerçekleştirilen araştırmada Facebook

bağımlılığının, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığının davranışlarına benzer etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir (Andreassen, 2012).

Bloglar: Bir konuya yönelik fikir ve düşüncelerin yazıldığı, haber ve bilginin üretilerek paylaşıldığı sosyal ağlardır. Blog sitelerinin ücretsiz olması, kolay ulaşılabilir olması ve kullanıcılar arası etkileşim kurmaya izin vermesi popüler hale gelmesinde etkili olmuştur. Kullanıcıların deneyimleri, fikirleri, duyguları bloglar aracılığıyla paylaşılabilmekte ve kullanıcılarda bu duruma yorum yazabilmektedir (Murugesan, 2007).

Mikrobloglar: Bloglara göre kullanımı daha hızlı olan mikrobloglar, kullanıcının zamandan tasarruf etmesini sağlamaktadır. Mikrobloglarda güncellemeler kısa sürelerde yapılırken, bloglarda ise birkaç gün sürebilmektedir (Java, Song, Finin ve Tseng, 2009). Böylelikle mikrobloglar daha hızlı güncellenmekte ve yayılmaktadır. Twitter en yaygın kullanılan mikroblogların başında gelmektedir. Ülkemizde sosyal medya kullananların %72,5'i Twitter kullanmakta, dünya genelinde ise dakikada 575 bin twit atılmaktadır (Degenhard, 2021).

Mobil cihazlarla kolaylıkla Twitter'a erişimin sağlanması, bu platforma ilgiyi daha da artırmıştır. Mikroblog kullanıcısı, farklı bir kullanıcıyı takip edebilmekte ve onun paylaşımlarına yorum yazabilmektedir. Başkalarının yaşamını takip etme isteğinin bulunması mikroblogların yaygın olarak kullanılmasında en önemli etkenlerden birisidir (Kaplan ve Haenlein, 2011).

İçerik Paylaşım Siteleri: Paylaşım sitelerinde kullanıcılar görsel ve yazılı içerik üreterek, paylaşımlarına yönelik yorumları görebilmektedir. Sosyal ağlarda olduğu gibi içerik paylaşım sitelerinde de profil oluşturmak gerekmektedir (Yalçın, 2019). En çok kullanılan içerik paylaşım siteleri Youtube ve Instagram'dır. Youtube, içerik oluşturma ve oluşturulan içeriklere kolaylıkla erişim imkânı tanımaktadır. Youtube uygulamasına mobil cihazlarla tabletle rahatlıkla erişim sağlanabilmesi, bu uygulamanın popülerliğini artırmıştır (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). Ülkemizde en çok kullanılan sosyal medya sıralamasında %94,6'lık oranla Youtube ilk sırada yer alırken, Instagram kullanıcıları ise %89,52'lik bir kesimi oluşturmaktadır (Degenhard, 2021).

Bir diğerk içerik paylaşım siteleri Wiki'lerdir. Bu siteler herkesin düzenleme/güncellemesine izin veren bilgi siteleridir (Snelling ve Karanicolas, 2008). Sosyal medya araçlarının işlevi farklılık gösterse de bu araçların ortak noktası kullanıcıların paylaşımında bulunmasıdır (Kahraman, 2014).Covid-19 salgınıyla birlikte alışkanlıklar değişmiş ve dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirilmeye başlanmıştır. Yapılan araştırmada dünya genelindeki bireylerden %15'inin sosyal medyada daha fazla vakit geçirmek istediğı tespit edilmiştir. Bu süreçte sosyal ağ sitelerinden olan Facebook, içerik paylaşım sitelerinden olan Instagram ve sohbet etmek amacıyla geliştirilmiş Whatsapp en çok yüklenen uygulamalar olmuştur (We Are Social, 2021).

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri ve Nedenleri

Davranışsal bir bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığının, madde bağımlılığındaki gibi klasik belirtileri bulunmaktadır (Griffiths, 2005). Buna göre,

Duygu Değişimi: Sosyal medya kullanıldığında, bireyler de olumlu duygu değişimleri olmaktadır.

Belirginlik: Sosyal medya kullanımı bireyin duygu, davranış ve düşüncelerine hâkim olmaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanımı kişinin yaşamında ilk sırada olan önemli bir etkinlik olarak görülmektedir.

Tolerans: Sosyal medya kullanımıyla elde edilen olumlu duyguları tekrar yaşamak içinsosyal medyada kalma süresi artmaktadır.

Geri Çekilme: Sosyal medyada aktif olarak bulunulmadığında hoş olmayan duygular yaşanmaya başlamaktadır.

Çatışma: Sosyal medyada uzun süre vakit geçirilmesi bireyin iş, eğitim ve diğerk aktivitelerinde sorunlar yaşamasına neden olmaktadır.

Tekrarlama: Sosyal medyada kalma süresinin azaltılması ya da tamamen bırakılmasına yönelik gösterilen çaba sonucunda artan sürelerde sosyal medya kullanımı olmaktadır (Kuss, Shorter, van Rooij, Griffiths ve Schoenmakers, 2014; Griffiths 2005).

Bu kavramlara ek olarak Van Den Eijnden ve arkadaşları (2016) farklı belirtilerden bahsetmiştir. Bunlar yer değiştirme, kaçış, sorun, bilişsel meşguliyet, devamlılık ve yalan söylemedir. Yer değiştirme, sosyal medya kullanıcıları sosyal

medya uygulamaları haricindeki aktiviteleri ihmal etmektedir. Kaçış, olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyaya yönelme durumudur. Sorun, sosyal medyanın uzun süre kullanılmasıyla ortaya çıkan sorun alanlarını (bilişsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal) ifade etmektedir. Bilişsel meşguliyet, sürekli olarak sosyal medyanın düşünülmesi ve farklı konulara odaklanamama durumudur. Devamlılık, sosyal medya kullanımının azaltılmasına yönelik girişimlerin sonuçsuz kalmasıdır. Yalan söyleme ise sosyal medyada geçirilen zamana yönelik başkalarına doğruyu söylememedir (Van Den Eijnden ve diğerleri, 2016).

Sosyal medya bağımlıları, sosyal medyada geçirilen zamanın farkında değildir ve planladığı süreyi aşabilmektedir. Gündelik yaşamın yol açtığı stres, kaygı ve suçluluk gibi duygulardan uzaklaşabilmek için sosyal medya tercih edilebilmektedir. Sosyal medyanın kullanım süresi kontrol altına alınamadığı gibi engellemelerle karşılaşıldığında aşırı tepkiler verebilirler ve yoğun kaygı yaşayabilirler. Sosyal medyanın aşırı kullanımıyla birlikte sosyal ilişkiler bozulurken, hoşlandıkları etkinliklerden de uzaklaşmaktadırlar (Kandell, 1998; Andreassen ve diğerleri, 2016).

Sosyal medya paylaşımlarının sunduğu içerikler her yaş grubundan kullanıcının ilgisini çekmektedir. Yayınlanan içeriklerin incelenmesi, denetlenmesi ve seçilmesi konularının bilinçsizce yapılması, kullanıcıların olumsuz etkilenecek sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanılmasının da sosyal medya bağımlılığına sebep olacağı belirtilmektedir (Deniz ve Gürültü, 2018).

Erden ve Hatun (2015) bireylerin yeterli düzeyde anlaşılmamasının ve önemsenmemesinin, yalnızlık ile değersizlik düzeyi yüksek olmasının olumsuz duyguları artırdığını belirtirken yaşanan olumsuzlukların sosyal çevre ile aile ilişkilerine zarar verdiğini ve bu durumun bağımlılığın gelişiminde önemli bir durum olduğunu bildirmiştir. Sosyal medya bağımlılarının sürekli olarak hesaplarını kontrol etme isteği bulunduğundan, sosyal medyadan uzak kaldıklarında huzursuz ve mutsuz olmaktadır (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015).

Sosyal medya bağımlılığına neden olan biyolojik faktörler incelendiğinde tipik madde bağımlılığında olduğu gibi benzerlikler üzerinde durulmuştur. Normal dışı

genlere sahip olmanın üretilen protein, enzim ve reseptör oluşumunda anormalliklere neden olabileceği böylelikle ödül ve zevk mekanizmalarında düzensizliğe yol açarak kontrol kaybına sebep olabileceği belirtilmektedir (Dilbaz, 2020). Holden (2001) genetik yatkınlığı olan kişilerin beynindeki ödül sistemindeki farklılıkların davranışsal ve fiziksel bağımlılığa yakalanma riskini artırdığını belirtmiştir.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla, özellikle genç nüfus gündemi takip etmeye yönelik bir motivasyonla sanal ortamlarda daha fazla vakit geçirmeye başlamıştır. Gündemin takip edilmesi amacıyla sosyal medyanın kullanılması, gelişmeleri kaçırmaya yönelik korku ve kaygı geliştirmesine neden olmuştur. Bu durumun temel nedeni kaygı bozukluğu olarak görülmüş ve davranışsal bozukluk olarak incelenen gelişmeleri kaçırma korkusu şeklinde tanımlanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, geleneksel korkudan farklı olarak “eksik hissetme” şeklinde açıklanmıştır (Arslanve diğerleri, 2015). Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki sosyal medya kullanıcılarının gelişmeyi kaçırma korkularının sosyal medya bağımlılığının oluşumunda önemli bir etken olduğu bildirilmektedir (Fabris, Marengo, Longobardi ve Settanni, 2018).

Kullanıcıların çeşitli beklentilerle sosyal medyayı kullanması ve öz düzenleme becerilerinin düşük olması, sosyal medya bağımlılığına neden olabilecek faktörler arasında gösterilmektedir (Griffiths, 2013). Barker (2009) araştırmasında aşırı sosyal medya kullanımı olanların olumsuz sosyal kimliğe sahip olduğunu, gerçek yaşamında akranlarının yanında kendisini güvende hissetmediği ve bu nedenle sosyal medya kullanımına yöneldiğini tespit etmiştir. Tarhan ve Nurmedov (2014) sosyal medyanın kontrolsüz biçimde kullanılmasıyla bağımlılığa dönüşebileceğini ve aşağıdaki belirtilen faktörlerin bu noktada etkili olduğunu belirtmiştir. Buna göre,

- Sosyal medya uygulamalarına kolay biçimde erişim olanağının bulunması, sosyal medya kullanımını artırmaktadır.
- Sosyal medya uygulamalarındaki çeşitliliğin ve hitap ettiği kitlenin farklı olmasından dolayı, kullanıcıların ilgisini daha fazla çekmektedir. Bu durum sosyal medya kullanımını daha cazip hale getirirken, sosyal medya bağımlılığının gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

- Sosyal medya uygulamalarını kullanırken bireyler kendisini güvende hissedebilmektedir ve bu durum sosyal medyada daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır.

- Sosyal ortamlarda çok fazla bulunmak istemeyen kişiler, sosyal medyayı yüz yüze iletişime tercih etmektedir. Böylelikle kendilerini daha rahat ifade edebilirken, bu kişiler sanal ortamda sosyalleşme imkânına sahip olmaktadır.

- Sosyal medya hesapları zaman ve mekân fark etmeksizin istenildiği zaman kontrol edilebilmektedir.

- Sosyal medya uygulamalarının birçoğunun ücretsiz ya da düşük ücretli olması, sosyal medya kullanımının artmasında önemli bir etken olmuştur.

- Sosyal medya uygulamalarında paylaşılan içeriklerin beğenilmesi ve olumlu yorum alması, kullanıcıların onaylanmışlık hissini geliştirdiğinden bu durum sosyal medya bağımlılığına neden olan faktörler arasında gösterilmiştir.

Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yüksek olmasının, bireylerin sosyal medya bağımlısı olmasında etkili olduğu bildirilmektedir. Ayrıca sosyal ilişkilerin zayıf olması, değersizlik duygusunun yüksek olması, olaylara kötümser bir bakış açısına sahip olunması da sosyal medya bağımlılığına neden olabilecek psikolojik belirtiler arasında gösterilmektedir (Kırık ve diğerleri, 2015). Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) yalnız yaşayanların, yalnızlıkla baş edebilmek için sosyal medya kullanımını artırabileceğini belirtmiştir.

Sosyal medya bireylerin arkadaş çevresini geliştirmesini, haberleri, gündemi, gelişmeleri ve yayınları takip etmesini sağlamaktadır. Sosyal medyanın bilinçli kullanımı bu noktada oldukça önemlidir. Gündelik sorumlulukları, okul, iş ve sosyal yaşamı etkileyecek düzeyde sosyal medya kullanımıyla kullanıcılar öz kontrolünü kaybetmekte ve sosyal medya bağımlısı haline gelebilmektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde başkalarıyla ilişki kurma, meşguliyet arayışı içerisinde olma, kendini geliştirme gibi sebeplerle sosyal medyaya yöneldiği ve bu durumların sosyal medya bağımlısı olma aşamasında etkili olduğu gözlenmiştir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının oluşumunda etkili olan diğer unsurlar öznel iyi oluşu artırabilmek ve stres düzeyini azaltabilmek için sosyal medyanın kullanımının olmasıdır. Gerçek yaşantısında sosyal ilişkileri zayıf olan bireyler, sosyal medyaya

yönelerek sosyal ilişkilerini geliştirmek isteyebilmektedir, bu durum sosyal ilişkileri zayıf olanlar için bir ödül niteliğindedir. Sosyal medyada kurduğu ilişkilerden doyum alındığında ise daha fazla sosyal medya kullanımı gerçekleşebilirken, bu durum sosyal medya bağımlılığın oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Prizant-Passal ve diğerleri, 2016).

1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Sosyal medyanın aşırı kullanılmasının çeşitli olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Genel anlamda akademik başarının düşmesi, uyku problemleri, yeme bozukluğu, gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerin bozulması ve yapılan aktivitelere daha az katılma sosyal medyanın kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlardandır. Bu olumsuzlukların yaşanması sosyal medya kullanıcılarının, sosyal medya bağımlısı olma riskini de artırmaktadır (Grüsser ve Thalemann, 2006).

Sosyal medya bağımlısı olan bireyler için sanal ortamda kurulan ilişkiler, gerçek yaşamdaki ilişkilere göre daha önemlidir. Gerçek yaşamın sorunlarından uzaklaşarak sosyal medyanın tercih edilmesi, sorunlardan kaçışı göstermektedir. Bağımlılık geliştiren kişiler, sosyal medyadan uzak kaldıklarında depresif ruh haline girerken, mutsuz, kaygılı ve öfkeli olabilmektedir (Mitchell, 2000). Barry ve arkadaşları (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişki olduğunu belirlemiştir. Buna ek olarak birden fazla sosyal medya hesabı bulunan bireylerin ailesinin daha kaygılı ve depresif ruh hali içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin ruh sağlığını önemli ölçüde etkilerken, yaşanan olumsuz etkiler yaşam boyunca devam edebilmektedir. Sosyal medya uygulamalarında paylaşılan içeriklerin beğenilmesi ve olumlu yorum yapılması kaygı oluşturabilmektedir. Ayrıca siber zorbalık, taciz, depresif belirtiler, duyguların bastırılması ve zihinsel becerilerin azalması da olumsuz etkiler arasında gösterilmektedir (Bashir ve Bhat, 2017).

Bireylerin sosyal medya paylaşımlarına olumlu geribildirim alması kullanıcıların özsaygılarını artırabilirken, iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Yapılan çalışmada özsaygının yüksek olmasıyla sosyal medya paylaşımlarına olumlu geri bildirim arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006).

Ortaya çıkan bu durum sosyal medya kullanıcılarının daha az kısıtlanmasına neden olmaktadır (Suler, 2004). Paylaşımlarına olumlu dönüt alan bireyler için sosyal medyadaki olumsuz geribildirimler, gerçek yaşamdakine kıyasla daha önemli görülmetkedir(Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etkiye neden olmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada Facebook kullananların, sosyal medya kullanmayan öğrencilere göre ders çalışmaya daha az zaman ayırdığı tespit edilmiştir. Facebook kullanıcılarının %74'ünün sosyal medyanın etkisiyle derse yönelik görevleri erteledikleri ve okuldan uzaklaştıkları bildirilmiştir (Kirschner ve Karpinski, 2010).

Sosyal medya bağımlısı olan öğrencilerin, okulda ve derste sürekli çevrimiçi olma isteğinin ders başarısını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Kirschner ve Karpinski, 2010; Kuss ve Griffiths, 2011). Huang ve Leung (2009) araştırmasında Whatsapp uygulamasında geçirilen zaman arttıkça, akademik başarının düştüğünü belirlemiştir.

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer işgal ettiğinden kişisel ve akademik sorumluluklar ile sosyal yaşantılarda sorunlara yol açmaktadır. Sosyal medya uygulamaları bireylerin sürekli çevrimiçi olma arzusuna yol açmakta, bu uygulamalarla gündelik yaşamda yaşanan sorunlardan kaçınmaya çalışılmaktadır. Ayrıca sürekli çevrimiçi olma durumu kullanıcıların iştah problemlerine, uyku bozukluklarına, baş, boyun ve göz ağrıları gibi fiziksel sorunlara da yol açabilmektedir (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019). Wolniczak ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça uyku kalitesinin düştüğü tespit edilmiştir.

Sosyal medya uygulamaları gün geçtikçe daha çok kişi tarafından kullanılırken, sosyal medyada geçirilen zaman da artmaya başlamıştır. Bu durum sosyal yaşamı tehdit eden bir unsur gibi algılanıyor olsa da Malik ve Khan (2015) dışı dönük kişiliğe sahip olanların da sosyal medya bağımlısı olma eğiliminin yüksek olduğunu bildirmiştir. Sosyal medya, sosyal ilişkilerin geliştirilebileceği bir ortam vaadiyle insanları kendisine çekerken, sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça kişiler gerçek sosyal yaşantılarından uzaklaşmaya başlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı

bunun dışında bireylerin benlik saygısı üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı alt boyutundan olan sanal iletişim arttıkça, benlik saygısının azaldığı tespit edilmiştir (Akbulut, 2018).

Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerini Andreassen (2015) duygusal, ilişkisel, sağlık ve performans ile ilişkiler sorunlar olmak üzere dört başlıkta açıklamıştır. Buna başlıklar aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

Duygusal Sorunlar: Bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanan bireylerde çeşitli duygusal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bireyi rahatsız eden ve strese sebep olan olay ya da durumdan uzaklaşmak için sosyal medya tercih edilmektedir. Sosyal medya bağımlısı kişiler, yaşadığı bağımlılığın olumsuz etkilerinin farkında olsa bile sosyal medya kullanımlarını engelleyemez ya da geçirilen süreyi azaltamazlar. Sosyal medyadan uzaklaştıklarında da kaygı yaşarlar. Sosyal medya bağımlılığı bireylerin çevrimiçi olmayan hobilerle ya da aktivitelerle daha az ilgilenmelerine ve bu tarz etkinliklerde mutlu olmamalarına yol açmaktadır. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve kaygı arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Szczegełniak, Palka ve Krysta, 2013; Andreassen 2015; Riaz, Ishaq ve Abbasi, 2018).

İlişki Sorunları: Sosyal medya bağımlıları zamanının büyük bir kısmını sanal ortamda geçirdiğinden, yapılacak olan aktivitelere katılmak istemez ve gerçek yaşam ilişkilerinde sorunlar yaşanmaya başlanır. Sosyal çevresindeki bireyler, bağımlı kişiden zamanla uzaklaşmaya başlar ve böylelikle bağımlı birey yalnızlaşır.

Sağlık Sorunları: Sosyal medya uygulamalarında aşırı vakit geçiren bireylerde daha az uyumakta ve egzersiz yapmaktadır. Yapılan araştırmalarda sosyal medya uygulamalarında yoğun vakit geçirenlerin somatik semptomların daha fazla görüldüğü belirlenmiştir (Andreassen, 2015; Zaremohzzabieh, Samah, Omar, Bolong ve Kamarudin, 2014).

Performans Sorunları: sosyal medya bağımlılığı olan bireyler gerçek yaşam aktivitelerinden uzaklaştıkları için gerçek yaşam aktivitelerinde daha az performans sergilemesi beklenmektedir. Akademik, iş ve sosyal yaşam performansları sosyal medya bağımlılarında daha düşüktür (Andreassen, 2015).

1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Demografik değişkenlere göre yapılan incelemede sınıf, yaşı ve cinsiyete (Çelik, 2017; Karacı ve Piri, 2017) göre sosyal medya bağımlılık düzeyi anlamlı biçimde farklılaşırken, gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (Çelik, 2017).

Tang ve Yogo (2019) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve kaygı arasında pozitif ilişki olduğunu belirlemiştir. Ayrıca erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin kadınlara göre anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır.

Lise ve üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürüten Özkaya (2018), sosyal medya kullanımı ile narsisistik kişilik özelliği ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımı arttıkça sömürücülük düzeyinin azaldığı, otorite düzeyinin ise arttığı tespit edilmiştir. Sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanan öğrencilerin, narsisistik kişilik düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer bir çalışma sonucunda da Facebook ile Instagram kullanımı ile narsisistik kişilik yapılanması arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Terpet, 2018).

Sosyal medya bağımlılığında, sosyal medya uygulamalarında geçirilen sürenin etkisi büyüktür. Bu konuda yürütülen araştırmada sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinde de artış olduğu saptanmıştır (Balcı ve Gölcü 2013; Demir ve Kumcağız, 2019).

Banyai ve arkadaşları (2017) gerçekleştirdikleri araştırmada ergenlerin %4,5'inin yüksek sosyal medya kullanma eğilimi gösterdiğini, aynı zamanda yüksek depresif belirtiler ve düşük benlik saygısı açısından da önemli bir risk altında olduklarını tespit etmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka araştırmada algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı tespit edilmiştir (Yıldız ve Koçak 2020). Babacan (2016) araştırmasında üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu tespit etmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyum arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Longstreet ve Brooks (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sosyal

medya bağımlılık düzeyi ile yaşam doyum arasında negatif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Johm (2017) üniversite öğrencilerine yönelik sosyal medya kullanımına ilişkin gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin sosyal medya kullanımını olumlu biçimde desteklediği belirlenmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında ise sosyal medya kullanan öğretmenlerin algılarının etkili olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif korelasyon olduğu (Haand ve Shuwang, 2020), benlik saygısı, akademik başarı ve zihinsel sağlık arasında ise negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir (Hou ve diğerleri, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ilişkisini tespit etmek için yürütülen çalışmada, her iki değişken arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca örneklem grubunu oluşturan 17-70 yaşındaki bireylerin yaşları arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir (Çayırılı, 2017). Yaş değişkenine göre yapılan bir başka incelemede 16-88 yaş arasındaki bireylerden, gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths 2017).

Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek için çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır (Chen, Li, Zhang ve Liu., 2019; Durar, 2018). Aladwani ve Almarzouq (2016) sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal medyada geçirilen sürenin arttığını belirlemiştir. Oran (2020) ile Güzel (2019) araştırmasında sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal kaygı düzeyinin arttığını belirlemiştir. Baltacı (2019) ise sosyal kaygının, sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını belirlemiştir.

Hawk ve arkadaşları (2019) araştırmasında sosyal çevrenin dışlanmasıyla kurtulabilmek için sosyal medyanın kullanıldığını belirlemiş olup, katılımcıların sosyal medyada daha fazla yıkıcı davranışlar sergilediği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda sosyal medya ve internet bağımlılığı ile öz kontrol ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal medya ve internet bağımlılığı ile öz kontrol arasında negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır (Kim, Hong, Lee ve Hyun, 2017; Li ve

diğerleri, 2014). Bir başka araştırmada ise (Park, Kang ve Kim, 2014) internet bağımlılığının özgüvenle ilişkili olduğunu, öz kontrolün ise bu noktada aracı rol üstlendiğı belirlenmiştir.

Lin ve arkadaşları (2016) ile Haand ve Shuwang (2020) araştırmasında depresif belirtiler gösteren bireylerin sosyal medyayı daha fazla kullandığını, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kendisini yalnız hisseden bireylerin sosyal medya kullanma nedenlerinin incelendiğı çalışmada, yalnızlıktan kurtulmak ve sanal ortamda arkadaş çevresini geliştirebilmek için sosyal medyanın kullanıldığı belirlenmiştir (Ryan ve Xenos, 2011). Üniversite öğrencileriyle yürütölen bir başka araştırmada eğitimde sosyal medyadan en iyi şekilde nasıl yararlanılabildiğı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öğretim görevlilerinin öğrencilerle iş birliğı halinde olarak sosyal medya araçlarını benimsemesi ve geliştirebilmesinin, eğitimde en yararlı biçimde sosyal medyanın kullanılmasında etkili olacağı belirtilmiştir (Chu, 2017).

İKİNCİ BÖLÜM

DEPRESYON

2.1. Depresyon

Depresyon kişilerin düşüncesini, hislerini, davranışlarını olumsuz etkileyen ve çeşitli olumsuz sonuçları olan duygudurum bozukluğudur. Kalıcı ilgi kaybı ve üzüntüyle karakterize olan depresyon, dünyada yaygın biçimde görülmektedir (Fergusson ve Woodward, 2002; McLaughlin, Costello, Leblanc, Sampson ve Kessler, 2012; Patel ve diğerleri, 2018). Psikiyatrik rahatsızlıklar arasında yer alan depresyonun ilk olarak tanımlanması Hipokrat'a kadar uzanmaktadır. Hipokrat, depresyonu uzun süre devam eden korku ve bunalım olarak açıklamıştır (Hippocrates, Aphorisms, Section 6.23).

Depresyonun belirtileri ve sonuçları incelendiğinde gözlemlenebilir bir durum olduğu ifade edilmektedir. Beck (1967) depresyonun özelliklerini aşağıdaki gibi tanımlamaktadır:

- Bireyin kendisini suçlaması ve cezalandırmasıyla birlikte görülen olumsuz benlik imgesi,
- Kaçınma, saklanma veya ölme isteği şeklinde ortaya çıkan geri çekilme arzusu,
- Yeme, uyku ve libido gibi alanlardaki değişimler,
- Yalnızlık ve ilgisizlik gibi duygudurumda yaşanan değişimler,
- Ajitasyon ve yavaşlama gibi aktivite düzeyindeki değişimler depresyonun özellikleri arasında gösterilmektedir.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5'e (DSM-5) göre depresyon çökkünlük ve anhedoniyle ilişkilendirilerek, değersizlik, ilgi eksikliği, odaklanamama, yorgunluk, çökkünlük, karamsarlık, intihara ilişkin düşüncelerle davranışların oluşması, özsaygı eksikliği, yeme ve uyku problemleri depresyonda en yaygın görülen belirtilerden olduğu belirtilmiştir (APA, 2014). International Classification of Disease 10'a göre depresyon, tekrarlayıcı depresif bozukluk ve

depresif epizod biçiminde yer almaktadır. Her iki rahatsızlıkta hafif, orta ve ağır düzeyde incelenmektedir.

Depresyon bireylerin yaşam doyumunu ve mutluluğunu azaltarak, yaşam kalitesinde ciddi düzeyde düşüşe neden olmaktadır (Yeşilçiçek ve Aktaş, 2011). Depresyon bireylerin sağlıklı düşünmesini engellemekte, eyleme geçme motivasyonunu düşürmekte, uyku ve yeme sorunlarına yol açmaktadır. Depresyonda olan kişiler zihinsel acı çekerken, bu acının ortadan kaldırılmasına yönelik hiçbir şey yapamayacaklarını düşünürler (Segal, Williams ve Teasdale, 2013). Depresyon, çeşitli sebeplerden dolayı birincil bir duygudurum bozukluğu olabileceği gibi farklı tıbbi ve ruhsal rahatsızlıklara da eşlik edebilmektedir (Marakoğlu ve Şahsıvar, 2008).

Ağırlık derecesine göre depresyon hafif, orta ve şiddetli olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Hafif düzeyde depresyon hastaları çeşitli zorluklarla rağmen gündelik yaşantısındaki görevleri devam ettirebilir. Orta düzeyde depresyonda sosyal ilişkiler azalırken, çalışma becerisinde de önemli kısıtlılıklar oluşmaktadır. Ağır düzeyde depresyon da ise işte çalışabilmek, sosyal ve ev yaşantısında gerekenleri gerçekleştirebilmek mümkün olmamaktadır. Ağırlık dereceleri belirtilerin sayısına göre belirlenmektedir. Hafif düzeyde depresyon için on belirtiden dördünün, ağır düzeyde depresyon içinse on belirtiden sekizinin görülmesi gerekmektedir (Tlach, Liebherz, Dirmaier ve Härter, 2017).

Depresyona kuramsal bakış açısı incelendiğinde Ellis ve Beck'in çalışmalarının ön plana çıktığı görülmektedir. Ellis (1994) bireyin kendisini değersiz, aşağılık ve küçük görmesinin depresyonu ortaya çıkaran en önemli faktörler olduğunu bildirmektedir. Beck (1995) ise depresif yatkınlıktan bahsetmektedir. Bu yatkınlık kalıtsal olabileceği gibi, zorlu yaşam olayları da olabilmektedir. Depresyona neden olan bir diğer faktör ise olaylara yüklenen anlamlarla ilişkilidir. Olaylara yüklenen çarpıtılmış ve olumsuz anlamlar depresyon için risk faktörü oluşturmaktadır (Beck, 1995).

Beck (1963) geliştirdiği modelde bilişsel üçlü, bilişsel hatalar ve şemaların depresyona neden olacağı üzerinde durmuştur. Bilişsel üçlü, kişinin kendisi ve çevresini olumsuz değerlendirerek güvenilmez olduğunu düşünmesi, geleceğe yönelikte olumsuz bir bakış açısının olmasıdır. Bu durumlar depresyona olan

yatkınlığı artırmaktadır (Yazıcı ve akır, 2009: 122). Bilişsel hatalar, bireyin düşüncesindeki mantık hatalarıdır. Olumsuz düşünceleri ortadan kaldıracabilecek kanıtların olmasına rağmen, olumsuz düşüncelerin doğru olduğuna dair inançlar devam ettirilir. Şemalar ise çocukluk döneminde gelişirken, erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırılmıştır. Özellikle karamsarlık, terk edilme ve başarısızlık şemaları depresyonla ilişkilendirilmiştir. Yetişkinlikte, çocukluk dönemine dair olumsuz şemaları tetikleyecek ölüm ya da ayrılık gibi olaylar depresif duygulara yol açabilmektedir (Renner, Arntz, Leeuw ve Huibers, 2013; Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Davranışçı yaklaşıma göre öğrenilmiş çaresizlik kavramı ön plana çıkmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren acı verici olaylarla karşılaşanların travmatik deneyimlere yol açabilecek uyarıcılardan kaçınamaması ve çaresiz kalması depresyona neden olabilmektedir (Öztürk, 2020). Ayrıca davranışçı yaklaşımda genellikle pasif, tekrarlayıcı ve ödüllendirici olmayan davranışların depresyona yol açabileceği bildirilmektedir (Leahy ve Holland, 2009).

Psikanalitik yaklaşıma göre ise çocukluk döneminde karşılanmayan ilgi ve sevgi eksikliğinin olması, çocukların yetişkinlikte sevgiye ve ilgiye muhtaç olmasına neden olmaktadır. Yitirilen sevgi nesnesine karşı hissedilen çelişkili duygular çökkünlüğe yol açarak, değersizlik ve suçluluğa sebep olmakta ve bu duruma depresyon eşlik etmektedir (Brenner, 1993; Hall, 1999).

Depresyon bireylerde çeşitli etkilere neden olurken, farklı sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Depresyon bilişsel temelleri olan fiziksel sağlık, motivasyon, olumlu duygular ve mutluluk üzerinde olumsuz etkilere yol açarak bilişsel, ruhsal ve fiziksel sonuçlara neden olmaktadır (Shapero, Mischoulon ve Cusin, 2018). Türkçapar (2004) depresyonun sonuçlarını fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlar olmak üzere dört başlıkta aşağıdaki gibi açıklamıştır.

Fiziksel Sonuçlar:

- Depresyon bireylerin yeme düzenini değişmesine ve iştahın farklılaşmasına neden olmaktadır.

- Daha önce yapılmaktan zevk alınan aktivitelerin yapılmasına karşı ilgi kaybı oluşmaktadır. Bu aktivitelerin yerine getirilmesini sağlayan enerji düzeyinde de önemli ölçüde azalma olur.

- Yaşanılan fiziksel rahatsızlıkların haricinde bireylerin çeşitli bölgelerinde ağrılar oluşur.

- Uyku düzeni değişerek, uyku bozuklukları ya da aşırı uyuma isteği görülebilir.

- Psikomotor ajitasyon, yorgunluk ve enerji kaybı görülebilmektedir.

Bilişsel Sonuçlar:

- Mantık dışı düşüncelerde artış,
- Olumsuz şemaların oluşması,
- Dikkat eksikliği
- Motivasyon kaybı,
- Önemsiz ayrıntılara dikkat etme görülebilmektedir.

Duygusal Sonuçlar:

- Umutsuzluk düzeyinde artış
- Değersizlik hissinde artış,
- Suçluluk hissinde artış,
- Kararsızlık,
- İntihar ve kendine zarar verme düşüncesi görülebilir.

Sosyal Sonuçlar:

- Saldırgan davranışlar,
- Öfke ve sinirlilik,
- İçer kapanma,
- Sosyal ilişkilerin zayıflaması,

Sosyal çevreye olan ilginin zayıflamasıyla çevresindeki kişilerden uzaklaşma görülebilmektedir (Türkçapar, 2004).

World Health Organization (WHO, 2021) küresel anlamda depresyon yetişkinlerin %5'inde görülürken, dünya genelinde engelliğinin önde gelen sebeplerinden birisi olduğunu belirtmektedir. Depresyonun yaşam boyu yaygınlığı %17 olup, günümüzde çok sık görülen ve en fazla tanı koyulan psikiyatrik rahatsızlıktır (Townsend ve Morgan, 2018).

Dünya Hastalık Yüğü çalışmasında ergenlerde depresyonun, işlevselliğın kaybedilmesine neden olan bozukluklar sıralamasında ikinci sırada olduğu tespit edilmiştir (Global Burden of Disease, 2015). Yapılan diğer araştırmalarda ergenlerde depresyonun prevalansının %5,7 (Costello, Erkanlive Angold, 2006), %5,5 ile %7,7 arasında değiştiğı belirlenmiştir (Wiensa ve diğerleri, 2017).

17 Kasım 2019'da Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan koronavirüsle (Covid-19) birlikte insanlarda depresyonun daha fazla görölmeye başlandığı belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2019) araştırmasında depresyonun küresel yaygınlığının %5 olduğunu hazırladığı raporda belirtirken, 2019 yılından önceki beş yılda da benzer bir oranın olduğu vurgulanmıştır.

2.2. DSM-5'e Göre Depresyon Tanı Ölçütleri

DSM-5'te depresif grup alt bozuklukları "Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu, Yeğın (Majör) Depresyon Bozukluğu, Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi), Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu, Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu ve Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu" şeklinde sınıflandırılmıştır. DSM-5'te Majör depresyon bozukluğu tanı ölçütleri aşağıdaki gibi belirtilmiştir: (Amerikan Psikiyatri Birliğı, 2014).

"A. İki haftalık dönem boyunca, aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha çoğı bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerin en az biri ya (1) çökkün duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır."

"Not: Açıkça başka bir sağlık durumuna bağlı belirtileri kapsamayan."

“1. Çökkün duygudurum, neredeyse her gün gözlenir (Örn. ağlamaklı görünür). (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir.)”

“2. Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemlle belirlenir).”

“3. Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (Örn. bir ay içinde ağırlığının %5’inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.)”

“4. Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.”

“5. Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).”

“6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).”

“7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).”

“8. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).”

“9. Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.”

“B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.”

“C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.”

“Not: A-C tanı ölçütleri bir yeğin depresyon dönemini oluşturur.”

“Not: Önemli bir yitim (kayıp) (Örn. yas, batkılık [parasal çöküntü], doğal bir yıkım sonucu yitirilenler, önemli bir hastalık ya da yeti yitimi) karşısında gösterilen tepkiler arasında, A tanı ölçütünde belirtilen, yoğun bir üzüntü duygusu yaşama, yitimle ilgili düşünüp durma, uykusuzluk çekme, yeme isteğinde azalma kilo verme gibi belirtiler olabilir ve bunlar da bir depresyon dönemini andırabilir. Bu gibi belirtiler anlaşılabilir ya da yaşanan yitime göre uygun bulunabilirse de önemli bir yitime olağan tepkinin yanı sıra bir yeğin depresyon döneminin de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu karar, kişiden alınan öykünün ve yitim bağlamında yaşanan acının kültürel ölçülere göre dışavurumunun değerlendirilmesini gerektirir.”

“D. Yeğin depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.”

“E. Hiçbir zaman bir mani dönemi ya da bir hipomani dönemi geçirilmemiştir.”

“Not: Mani benzeri ya da hipomani benzeri dönemler maddenin yol açtığı dönemlerse ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanabiliyorsa bu dışlama uygulanmaz.”

2.3. Depresyonun Nedenleri ve Risk Faktörleri

Her yaşta görülebilen depresyonun başlangıcı genellikle yetişkinlik döneminde görülmekle birlikte, çocukluk ve ergenlik döneminde depresyonun sıklığı daha azdır. Her ne kadar çocukluk ve ergenlikte depresyon diğer yaş gruplarına kıyasla daha az görülse de duygudurum bozukluklarının temelinde bu dönemlerde yaşanan kaygı ve stresin yer aldığı bildirilmektedir (WHO, 2021).

Efiliti (2016) psikolojik ve biyolojik unsurların depresyona neden olan başlıca faktörler olduğunu belirtmektedir (Efiliti, 2016). Depresyona neden olan tek bir faktör ya da durum bulunmamaktadır. Psikolojik, fizyolojik, biyolojik ve sosyal faktörlerin

depresyonun ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Ünal ve diğerleri, 2002).

Buna göre;

Biyolojik Nedenler: Fakhoury (2016) depresyonun fizyopatolojisinin tam olarak açıklanamadığını fakat moleküler düzeyde önemli değişime yol açan nöropsikiyatrik bir hastalık olduğunu bildirmektedir. Son dönemlerde serotonerjik sistem ile duygudurum bozukluklarını ilişkilendirilmiş, özellikle 5-HT reseptör disfonksiyonunun depresyon fizyopatolojisinde önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Serotoninin presinaptik hücreye geri alımını inhibe ederek hücre dışı 5-HT düzeyinin artırılmasının daha iyi nörotransmisyonu ve iyileştirilmiş ruh haline yol açtığı belirtilmiştir. Dopamin, serotonin ve adrenalin hormonlarındaki azlık ya da eksiklik depresyona neden olabilmektedir (Efilti, 2016).

Genetik faktörler, bireylerin yaşamında önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalarda depresyonun genetik geçişinin olabileceğinden bahsedilmiştir (Wray ve diğerleri, 2018; Klein, Lewinsohn, Seeley ve Rohde, 2001). Depresyonun kalıtsal ya da genetik yönüyle ortaya çıkabildiğini savunan Albrecht ve Herrich (2006), çeşitli nörotransmitter düzeyleri ve aktivitelerindeki değişimlerin depresyona sebep olabileceğini belirtmektedir.

Ebeveynlerde kronik depresyonun varlığı, çocukların duygudurumlarını olumsuz etkilemesi yalnızca kalıtsal yollarla olmamaktadır. Ebeveynlerin kronik depresyonun etkisiyle çocuğuyla kuracağı etkileşim, olumsuz ebeveyn tutumları ve bilişsel çarpıtmalar çocuklarda depresyona neden olabilmektedir (Olinio ve diğerleri, 2016).

Ruhsal ve Sosyal Faktörler: Depresyonun ortaya çıkabilmesi için, depresyonu tetikleyecek olumsuz bir durumun olması gerekir. Çocukluk çağı travmatik yaşantıları, ebeveyn kaybı, yoksulluk, işsizlik, boşanma ya da eşin vefatı gibi durumlar çevresel stres faktörleridir. Bu faktörler depresyona neden olabilmektedir (WHO, 2021).

Yaşanılan ortamın değişmesi, yakın ve romantik ilişkinin sonlandırılması, iş doyumsuzluğu, bireysel çatışmalar, tükenmişlik, evlilik, evlilik doyumu, yaşlılık depresyona sebep olabilecek faktörler arasında gösterilmektedir (Türkçapar, 2009).

Bireyin sosyokültürel ve ekonomik açıdan dezavantajlı bir çevrede bulunması, savaş ve göç gibi toplumsal olaylar ile travmatik deneyimler depresyona neden olabilecek faktörlerdendir (Cimilli, 2001).

Yaşanılan hastalıklar, yakın olan bir kişinin ölümü, yaşanan travmatik olaylar, sosyal desteğin azalması ve doğal afetler depresif belirtilere neden olabilmektedir (Durak, Şenol Durak ve Kocatepe 2016; Ünal ve diğerleri, 2002). Olumsuz anne baba tutumları, sosyokültürel değişkenler, toplumsal cinsiyet, bağımlılık yapıcı madde kullanımı, işsizlik, çalışma ortamının stresli olması, ebeveyn ya da çocuk kaybı depresyona neden olabilecek faktörler arasında gösterilmektedir (Kafes, 2021).

Aile üyelerinin yaşadığı problemler, bağımlılık yapıcı madde kullanımı ve olumsuz kişilik özellikleri depresif belirtileri tetikleyebilmektedir (Türkçapar, 2004). Bireyler yaşadığı çevreden etkilenmektedir çevresel faktörlerin olumsuz etkileri ekonomik durumu kötü olmasa erken yaşta deneyimlenen travmatik yaşantılar ve önem verilen kişinin vefatı depresyona sebep olabilmektedir (Güleç, 2009). İş değişikliğinin yaşanması, kişinin eşinin vefatı ve boşanmalar depresyona sebep olabilmektedir Ayrıca bireyin eşinin ya da çocuğunun vefatının depresyon belirtilerine yol açabilecek en önemli çevresel stres kaynağı olduğu bildirilmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1997). Deniz ve Sümer (2010) aile üyelerinin yaşadığı çatışmaların, onur kırıcı yaşantıların ve iş yaşamında karşılaşılan problemlerin depresyona neden olabileceğini belirtmiştir.

Stresli durumlar karşısında bireylerin sosyal destek düzeyinin yüksek olması, stresi azaltan önemli bir unsurdur. Algılanan sosyal desteğin yeterli düzeyde olmaması, depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Soulsby ve Bennet, 2015). Yapılan araştırmada çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar çocuklar izlenmiş, çocuklarda babanın yokluğunun çocuklardaki depresif belirtileri artırdığı belirlenmiştir (Culpin, Heron, Araya, Melotti ve Joinson, 2013).

Çocuklarda stresli yaşam olaylarının ve geleceğe yönelik olumsuz düşüncelere sahip olmanın depresyon için tetikleyici bir unsur olduğu belirtilmektedir (Carter ve Garber, 2011). Erken çocuklukta ebeveynlerden birisinin yokluğu ya da vefatı depresyon açısından risk oluşturmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2020). Yapılan bir

başka araştırmada cinsel istismara maruz kalan ergenlerin depresif belirtilerinin ve intihar düşüncesinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Moretti ve Craig, 2013). Morrison (2017), yaşamında önem verdiği bir kişinin olmamasının ve yalnızlık düzeyinin yüksek olmasının depresyonu artırdığını bildirmiştir.

2.4. Depresyonun Belirtileri

Biyolojik, çevresel ve gelişimsel faktörler etkileşime girerek psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Psikopatolojik rahatsızlıkların belirli tek bir nedeni bulunmamaktadır. Kalıtsal faktörler, olumsuz deneyimler, problemle başa çıkmada kullanılan olumsuz yöntemler, gerçek dışı hedefler gibi unsurlar bireyleri depresyona daha yatkın hale getirebilmektedir. Bunlara ek olarak fiziksel hastalığın olması, akut ve kronik stres depresyonu tetikleyici faktörler arasında gösterilmektedir (Beck ve Weishaar, 1989).

Depresyon çeşitli belirtilerle kendisini gösteren bir duygudurum bozukluğudur. Karamsarlık, özgüven eksikliği, değersizlik, sürekli kişinin kendisini suçlaması, yeme problemleri, uyku bozuklukları, dikkat eksikliği, ümitsizlik, yetersiz olduğunu düşünme, psikomotor yavaşlık, baş ve vücut ağrıları, halsizlik, anhedoni, sosyal geri çekilme, aktivitelere karşı ilgisizlik, ölüm ve intihar düşünceleri depresyonun belirtileri arasında gösterilmektedir (Budak, 2005). Morahan-Martin ve Schumacker (2000) gerçekleştirdikleri araştırmada bireyin kendi içine kapanarak sosyal çevreyle olan ilgisini koparması ve sosyal ortamlarda uzaklaşmasının depresif belirtilere yol açabileceği belirtilmiştir. Ayrıca bu durumun internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımına neden olabileceği bildirilmektedir.

Videbeck (2020) depresyon tanısı alan bireylerin enerji kaybı yaşadığını, huzursuzluk, umutsuzluk, değersizlik ve aşırı suçluluğun görülebileceğini bildirmiştir. Bunlara ek olarak cinsel istek kaybı, düşünme, konuşma ve hareketlerde yavaşlama, kişinin kendisini yorgun hissetmesi, aşırı hassaslık ile düşük benlik saygısının da depresyonun belirtilerinden olduğu belirtilmektedir.

Şiddetli depresyon yaşayanlar çevreyle ilişki kurmada ve konuşmada güçlük yaşarken, hafif düzeyde depresyonu olanlarda ise konuşmada güçlük gözlenmemektedir. Şiddetli depresyonda olanlar konuşmak istemeyebilir ya da konuşmaları önemli ölçüde zayıflamıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Karar vermede güçlüğü yaşanması, yürütücü işlevlerde ve dikkat becerilerinde bozulmalarda görülebilmektedir (Ghadrian, 2015). Depresyon tanısı alan bireylerin genellikle üzgün, tedirgin, düşük omuzlar ve durgun bir görüntüsü bulunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Depresyonun belirti alanları beş şekilde sınıflandırılmıştır. Bu belirti alanları aşağıdaki gibi ifade edilmektedir (Beck ve Alford, 2009):

- Apati, üzüntü ve yalnızlık gibi ruh hali değişimleri,
- Eskiden yapılan ve hoşlanılan aktivitelere karşı ilgisizliğin oluşumu, ajite olma ve yavaşlama
- Kişinin tüm olumsuzlukların sorumlusunu kendini görmesine bağlı olarak olumsuz benlik algısının oluşumu,
- Uykusuzluk, iştah ve cinsel istek kaybı gibi istem dışı oluşan değişimler,
- Kaçma, intihar etme ve ölme gibi kişinin kendisini cezalandırmasına yönelik isteklerin oluşumu depresyonun belirtileri arasında gösterilmektedir (Beck ve Alford, 2009).

Gelecek endişesi, sürekli olarak ekonomik problemleri düşünme, tekrarlayıcı ölüm düşünceleri ile yetersizlik duygusu depresyonun belirtileri arasında gösterilmektedir (Fried ve Nesse, 2015). Ayrıca kilo verme-alma amacı olmadan kilo kaybı ya da kilo alınması, adet düzensizliği ve bedensel yakınmalar (Fried ve Nesse, 2015), üzüntü, keyifsizlik ve içsel acı da depresyonun belirtilerindendir (Ghadrian, 2015; Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Black ve Andreasen (2014) depresyonda olanların motor aktivitelerinin değişken olduğunu bildirmiştir. Psikomotor ajitasyon gözlenen bireylerde endişe ve huzursuzluk hakimken, psikomotor retardasyon görülen bireyler ise amaçsız bakışlar sergileyerek hiç kıpırdamadan saatlerce bir yerde oturabilmektedir.

Depresif bireyler sorunların çözümü noktasında kendilerini yetersiz görürken, özgüvenlerinde ve benlik saygılarında önemli bir düşüş yaşarlar. Bu durum depresif bireylerin yaşamında başarısız olduğu ve hiçbir şekilde çözüm bulamayacağını

düşünmesine neden olur. Ayrıca üzüntü ve endişeye bağlı olarak ağlama nöbetleri de görülebilmektedir (Basha, 2016).

2.5. Depresyonla İlgili Yapılan Araştırmalar

Cinsiyete göre depresyonun incelenmesinde kadınların depresyon düzeyinin erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir (Athanasos, 2017; Townsend ve Morgan, 2018). Bu durumun oluşumunda kadınların strese verdiği tepkilerin etkili olduğu ve kadınların sosyal çevreye daha duyarlı olmalarının etkili olduğu belirtilmektedir (Athanasos, 2017; Moieni ve diğerleri, 2015; Yalçın, 2020). Bir başka çalışmada kadınların daha fazla stresli yaşam olayına maruz kalması kadınlardaki depresyon düzeyini artırdığını savunmaktadır. (Nolen, Larson ve Grayson 1999). Orth ve Robins (2013) araştırmasında ise cinsiyete göre depresyon düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir.

Scourfield, Thapar, Harold, Martin ve McGuffin (2003) gerçekleştirdikleri araştırmada depresyon düzeyinde genetik faktörün etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda çocukluk döneminde orta düzeyde, ergenlikte ise daha yüksek düzeyde genetik etkinin depresyon üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Scourfield ve diğerleri, 2003).

İhmal ve istismarın depresyon düzeyine etkisinin incelendiği araştırmalarda aile içi şiddet ve cinsel istismara maruz kalma gibi olumsuz çocukluk yaşantılarının depresif belirtileri iki kat artırdığı tespit edilmiştir (Harris, Brown ve Bifulco, 1990). Ayrıca düşük benlik saygısı (Guillon, Crocq ve Bailey, 2003), olumsuz ebeveyn tutumları (Meadows, Brown ve Elder, 2006), akademik başarısızlık (Undheim ve Sund 2005) ile algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olmasının (Allen, Porter ve McFarland, 2006) depresyon düzeyini artırdığı saptanmıştır. Travmatik olay deneyimleyen kişilerde, depresyon bozukluğu olanların %31 oranında olduğu (Bryant ve diğerleri, 2010), olumsuz yaşam olaylarının strese sebep olarak depresyon düzeyini artırdığı belirlenmiştir (Dixon ve Reid, 2000).

Gelir durumuna göre depresyon düzeyinin incelendiği araştırmalarda düşük sosyoekonomik düzeye sahip olanların, depresyon düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Almeida-Filho, Lessa ve Magalhaes, 2004; Link, Lennon ve Dohrenwend, 1993).

Yapılan bir başka araştırmada aile içi etkileşimin, karşılıklı sevgi ve saygının yüksek olması ile demokratik ebeveyn tutumunun benimsendiği ailelerdeki yaklaşım tarzının çocuklarda depresif belirtilerin oluşumuna karşı koruyucu görev üstlendiği belirlenmiştir (Kızılgök, 2018).

Schuch ve arkadaşları (2016) meta analiz çalışmasında günlük yapılan egzersizlerin depresyon düzeyinin azaltılmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Kessler ve arkadaşları (2010) depresyonun en sık karşılaşılan önemli bir rahatsızlık olduğunu ve yaşam boyu yaygınlığının %29 olduğunu bildirmiştir.

Maras ve arkadaşları (2015) araştırmasında bireylerin ekran karşısında geçirdiği sürenin artmasıyla anksiyete ve depresyon düzeyinde artış olduğunu bildirmiştir. Dijital oyun oynama süresi arttıkça ruhsal sağlığın önemli bir tehlikeyle karşılaştığını belirten Ostovar ve arkadaşları (2016) dijital oyun oynama süresi arttıkça depresyon, stres ve anksiyete düzeyinin arttığını saptamıştır. Yapılan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Bonnaire ve Baptista 2019; Przepiorka, Blachnio ve Cudo, 2021).

Alver, Dilekmen ve Ada (2009) araştırmasında akademik başarının depresyon düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre kendi başarısını düşük olarak nitelendiren bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bireyin beden memnuniyeti ile depresyon düzeyi ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda, beden memnuniyetsizliği arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı belirlenmiştir (Friedman, Dixon, Brownell, Whisman ve Wilfley, 1999; Gillen ve Markey, 2012) kişinin bedeninden memnuniyet düzeyinin artmasıyla beraber depresyon ihtimalinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Haugh, Miceli ve DeLorme (2016) araştırmasında olumsuz ebeveyn tutumları, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon düzeyi ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda çocukların duygusal ihtiyacını karşılamayan, aşırı korumacı ve küçümseyici ebeveyn tutumunun çocuklardaki depresyon düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak erken dönem uyumsuz şemaların, olumsuz ebeveyn tutumu ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BAĞLANMA STİLLERİ

3.1. Bağlanma Stilleri

İnsanlar, toplum içinde yaşayan bir varlıktır. Bir arada yaşamaya ihtiyaç duyan insanlar, yaşamları boyunca çevresindeki kişilerle etkileşim içerisine girmektedir. Başkalarıyla kurulan etkileşim insanların anlık duygularını etkileyebildiği gibi yaşamın ilerleyen dönmlerinde kurulacak olan sürekli ilişkileri etkileyebilmektedir (Burger, 2006).

İnsanların birbirleriyle kurduğu ilişkiler, bağlanma kuramının temellerini oluşturmaktadır. Bowlby (1973) bağlanmayı, bebek ile bebeğin bakım ihtiyacını karşılayan ya da bebeklerin kendisine yakın hissettiği kişiyle geliştirilen duygusal bağ olarak açıklamıştır. Bebek ile bakım vereni arasında geliştirilen duygusal bağ, bebeğin çeşitli gelişim alanlarının sağlıklı ilerleyişi için oldukça önemlidir.

Bowlby (1944) erkek çocukların annelerinden erken ayrılmasından sonra artan suçluluk durumlarını makalesinde yayınladıktan sonra, Dünya Sağlık Örgütü 1950 yılında Londra'daki evsiz çocukların ruh sağlığına yönelik bildiri sunması için Bowlby'yi çağırmıştır. Bowlby (1951) doğumdan sonra bebeğin ilk üç yıllık yaşamında anne yoksunluğu yaşamasının, çocukların ruhsal ve fiziksel hastalık riskine yol açabileceğini belirtmiştir. Böyle bir düşünce olsa da Bowlby, erken dönemde anneden ayrı kalmanın neden olumsuz durumlara yol açtığını tam olarak açıklayamamıştır. Bu duruma yanıt arama çabası ile Bowlby'in bakım evlerinde kalan temel ihtiyacı karşılanan çocukların kaygılı ve sıkıntılı, bazı gelişim alanlarında da başarısız olması bağlanma kuramının temellerinin oluşumunda etkili olmuştur (Bowlby, 1980).

Bowlby sorularına yanıt arama sürecinde birçok araştırmacının çalışmasından etkilenmiştir. Bu araştırmacılardan birisi Harlow'dur. Harlow (1958) maymunlarla yürüttüğü çalışmada, maymunların temel güdüsünü anlamak için maymunlara iki seçenek sunmuştur. Maymunlara ilk olarak kumaş kaplı bir bölmeden tırmanarak süt içebilme, ikinci olarak da birinciye kıyasla daha rahatsız edici bir bölümden geçerek süt içme tercih hakkı sunulmuştur. Maymunların rahatsız edici bölümden geçseler bile

daha sonra kumaşla kaplı yere geldikleri görülmüştür. Yine buna benzer bir çalışmada ısıtılmış ve soğutulmuş demir arasında, maymunların ısıtılmış demiri tercih ettiği gözlenmiştir. Yapılan bu deneyler sonucunda maymunların yalnızca fiziksel gereksinimlerini önemsemediği aynı zamanda rahatlığını da önemseydiği anlaşılmıştır. Yapılan bu deney sonucunda annelerin, çocuklarının sadece fiziksel gereksinimlerini karşılamadığı aynı zamanda sıcaklık ve rahatlık da sağladığını düşündürmüştür. Anne yoksunluğu çeken maymunların diğer maymunlarla ilişkisinin yetersiz olduğu görülmüş, bu durum annenin çocuğuyla geliştirdiği ilişkinin, başkalarıyla kurulacak ilişkileri etkilediği düşüncesini ortaya çıkarmıştır (Harlow, 1958; Steiner, 2007).

Bowlby (2012) maymunlara kıyasla insanların bağlanma örüntülerinin biraz farklı ilerlediğini belirtmiştir. Doğumla birlikte annesine yapışan bebekler, doğrudan fiziksel temas halindedir. Kurulan yakınlık anne tarafından devam ettirilirken aynı zamanda bebeğin fiziksel ihtiyaçları da karşılanır. Çocuklar büyüdüklerinde annesiyle gerçekleşen fiziksel temas azalsa bile oluşabilecek korku ve kaygı gibi durumlarda annesinin yanına giderek, oluşan gerginlik azaltılmaya çalışılır (Bowlby, 2012).

Bağlanma zaman içerisinde gelişen bir olgudur. Bebek ile bakım veren arasında gerçekleştirilen bağlanmada, bakım verenin bebeği korumaya istekli olması ve ihtiyaçlarını karşılaması bebeğin sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Öztürk ve Uluşahin (2008) çocuğun bakım niteliğinin ve bakımın süreklilik göstermesinin hem kendisini hem de çevresini olumlu anlamlandırmasına imkân tanıyarak temel güven duygusunu oluşturabileceğini bildirmiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Bakım vereni tarafından sıcak, ilgili ve duygulu bakım alındığında güvenli bağlanma gerçekleşir. Bu bağlanma, bağlanma figürüne bağımlılık yaratmamakta aksine çocuğun bağımsızlığını kazanmasına yardımcı olmaktadır (Yörük, 2011).

Yakınlık sağlama, güvenli üs ve güvenli sığınak bağlanmanın üç temel işlevini oluşturmaktadır. Bu işlevler tehdit ya da belirsizlik anında ortaya çıkmaktadır. Stresli durumlarda bağlanma figürüne karşı yakınlık arayışı başlamaktadır. Bebeklerin, bakım verenini dikkatini çekebilmek için ağlaması ve ona ulaşma çabası fiziksel yakınlığın kurulmasına yardımcı olmaktadır (Bowlby, 1973). Bağlanma figürüne bireyin ihtiyaç duyulduğu anda ulaşılabilmesi ve çevrenin keşfedilmesinde güvenlik

duygusunu geliştirmektedir. Bebeğin ihtiyaç duyduğu zamanda bağlanma figürüne ulaşabilmesi ve ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi temel güven duygusunu geliştirmektedir (Simpson ve Campbell, 2013). Stresli durumlarda ise bağlanma figürünün bebeğe güvenli mesafede olması, başkalarıyla ilişki kurmasını kolaylaştırırken, bağlanma figürünün aynı zamanda güvenli bir sığınak olduğunu da göstermektedir (Fraley ve Shaver, 2000).

Bebek ile bağlanma figürü arasında sağlıklı ilişki geliştirilmesi ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması bebeğin ilerleyen dönemlerde bağımsızlığını kazanarak, yeteneklerini ve sorumluluk alanlarını geliştirmesine hizmet etmektedir (Öztürk ve diğerleri, 2011). Bebeklikte ve çocuklukta bakım alma açısından tek yönlü bir ilişki varken, duygusal açıdan karşılıklı bir ilişki vardır. Yaşamın ilerleyen yıllarında ise kurulan bağlarda karşılıklı ilişkiler bulunmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000).

Sağlıklı bir bağlanma gelişimi için ilk olarak çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçları karşılanmalıdır. Bu durum olumlu kendiliğin temelleri oluşturulurken, gelecek yaşantısında çevresiyle kuracağı yakın ve romantik ilişkiler için de önemli olmaktadır (Odağ, 2008).Çocuklukta kurulan bağlanma ilişkisi, çocuğun yaşadığı süre boyunca hayatını etkileme özelliğine sahiptir. Bu nedenle erken çocuklukta bağlanma figürüyle çocuk arasında kurulan duygusal bağ, bağlanmanın çocuğa aktarıldığı en kritik dönemdir. Çocuk, bağlanma figürüyle arasındaki ilişki için içsel çalışma modeli oluşturmaktadır. Oluşturulan modelde çocuklar, bağlanma planları yaparken, kendi durumunu da değerlendirmektedir (Bowlby, 1973).

İçsel alışma modelleri, bağlanmanın yaşam boyu devam etmesini sağlarken, kuşaklar arası aktarımı da sağlar. Bağlanma kuramcıları öğrenilen bağlanmanın, yaşamın ileriki yıllarında oluşacak bağlanmayı etkilediğini ve çocukluk ile yetişkinlikteki bağlanmanın benzerlik gösterdiğini belirtmişlerdir (Bowlby, 2012).Bağlanmanın kuşaklar arası aktarımına yönelik gerçekleştirilen ilk çalışmada annelerin, çocukluk döneminde ebeveynleriyle geliştirdiği ilişkiler üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda annelerin, çocuklukta ebeveynleriyle geliştirdiği ve şimdi çocuğuyla arasında gelişen bağlanmanın %75 oranında benzer olduğu tespit edilmiştir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

Bağlanmanın kuşaklar arası aktarımına yönelik yapılan bir başka araştırmada güvenli bağlanan annelerin %75 oranında çocuğuyla güvenli bağlanma geliştirdiği belirlenmiştir. Ayrıca kaçınan bağlanma geliştiren annelerin %73'ünün ise çocuğuyla güvensiz bağlanma geliştirdiği saptanmıştır (Fonagy, Steele ve Steele, 1991). Yapılan diğer araştırmalarda da bağlanmanın kuşaklar arası aktarımının olduğundan bahsedilmiştir (De Woolf ve Van Ijzendoorn, 1997; Lahaye, Pourtois ve Desmet, 2010; Şen, 2007; Van Ijzendoorn, 1995).

3.2. Üçlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin bağlanma kuramı üzerinde çalışan Ainsworth ve arkadaşları (1978) deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Gerçekleştirilen çalışma yabancı ortam deneyi olarak adlandırılmış ve 12-18 aylık çocuklar, bağlanma figürleriyle aynı odada kalmışlardır. Bağlanma figürü daha sonra odayı terk etmiş ve odaya yabancı bir kişi girmiştir. Çocukların bu duruma verdiği tepkiler doğrultusunda bağlanma sistemine yönelik bilgi elde edilmek istenmiştir. Bağlanma figürü odayı terk edip, odaya yabancı birisi girdiğinde çocukların tepkilerine göre Hazan ve Shaver (1987) tarafından üçlü bağlanma modeli oluşturulmuştur. Bu modelin oluşturulmasına yapılan yabancı ortam deneyi aracılık etmiştir. Üçlü bağlanma modelinde güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stili oluşturulmuştur (Hazan ve Shaver, 1987).

3.2.1. Güvenli Bağlanma Stili

Gerçekleştirilen yabancı ortam deneyi sonucunda bağlanma figürü odadan ayrıldığında, çocukların bir süre panik yaşadığı gözlenmiş daha sonra bağlanma figürü odaya tekrar girdiğinde sakinleştikleri belirtilmiştir. Bağlanma figürü çocuğun yanındayken çevresine karşı ilgili olan çocuklar, çevreyi keşif sürecine devam etmektedir. Çocuklar için bağlanma figürü bu süreçte çevreyi keşfedebilmeleri için aracı roledir (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

Bağlanma figürüyle güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, daha fazla olumlu duygulara ve inançlara sahiptir. Bu çocuklar ilişkisinde güvenilir olarak tanımlanmış ve yaşamın ilerleyen dönemindeki romantik ilişkilerinin uzun süreli olduğu, partnerine karşı ise kabul edici yaklaştığı belirtilmiştir (Shaver ve Brennan, 1992). Sümer'e (2012) göre güvenli bağlanan çocukların aileleri tutarlı davranışlar sergilerken,

çocuklarına karşı duyarlı davranmaktadır. Ayrıca bu aileler çocukların isteklerine karşı ilgilidir ve çocuklar ailelerine kolay ulaşabilmektedir (Sümer, 2012).

Hazan ve Shaver (1987) güvenli bağlanan bireylerin özgüvenini yüksek olduğu, sosyalleşme arzusu içerisinde olduğunu, ilişkiyi başlatma ve sürdürmede zorluk yaşamadığını, samimi ve yakın ilişkiler geliştirebildiğini belirtmiştir. Ayrıca bu kişiler çevresiyle uyum içerisinde yaşarken, terk edilme korkusu yaşamamakta ve geliştirdiği ilişkilerden doyum almaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1987).

3.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili

Gerçekleştirilen yabancı ortam deneyi sonucunda bağlanma figürü odadan ayrıldığında kaygılı-kararsız çocuklar, endişe ve öfke yaşadığı belirlenmiştir. Yabancıya karşı ise ilgisiz davranılmış ve yakınlık kurulmak istenmemiştir. Odaya tekrar gelen bağlanma figürü, çocukları kolay bir şekilde sakinleştirememiş olup, çocuklar bağlanma figürüyle fiziksel temaslarını sürdürmüştür (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

Kaygılı-kararsız bağlanma geliştirenlerin güvensizlik duygusu çevreyi rahatça keşfetmelerine engeldir. Kendisine gösterilen sevginin hak edilmediği düşünülmektedir. Bu durum kurulan ilişkilerde sürekli kaygı yaşamalarına ve ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülmesine engeldir. Bu kişiler çok fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar ve bu durum bağımlı kişilik özelliklerinin gelişimine yol açabilmektedir. Ayrıca kaygılı-kararsız bağlananların özgüvenleri düşüktür, terk edilmeye karşı aşırı hassastırlar ve olumlu benlik imgeleri bulunmamaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı bağlanma geliştirenler, bakım verene ihtiyaç duyduğunda yardım alacağına dair şüphe duymaktadır ve davranışlarını kontrol altına almakta zorluk yaşamaktadırlar. Başkalarının ise güvenilmez ve reddedici olduklarını düşünürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).Ebeveynlerin çocukların ihtiyacını tam olarak karşılamaması ve çocuklarına tutarsız davranmaları, çocukların kaygılı-kararsız bağlanmalarına neden olabilir (Pietromonaco ve Barrett, 2000).

3.2.3. Kaçınan Bağlanma Stili

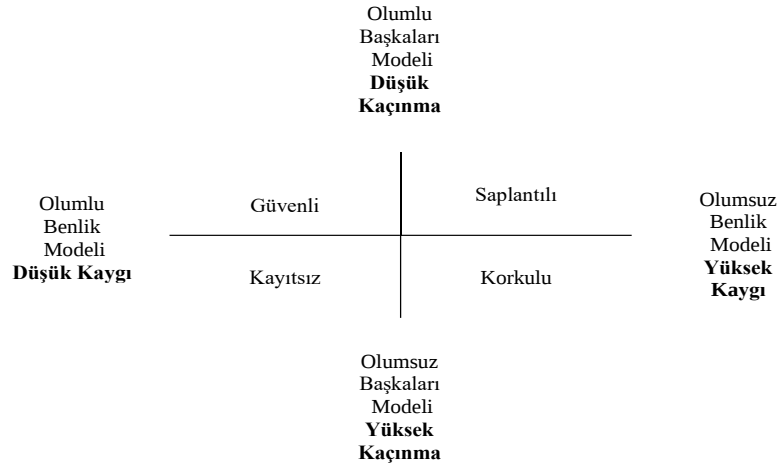
Gerçekleştirilen yabancı ortam deneyi sonucunda bağlanma figürü odadan ayrıldığında çocukların herhangi bir gerginlik ya da endişe yaşamadığı belirlenmiştir. Yabancı bireye karşı rahatsızlık hissetmeyen bu çocuklar tepkisiz kalmıştır. Bağlanma figürü odaya geldiğinde, çocuk temas kurmak istememiş ve çevresini keşfederek oyun oynamayı sürdürmüştür (Fraleyve Shaver, 2000).

Selçuk ve arkadaşları (2010) kaçınan bağlananların duygu gerektiren ve yakınlıkla ilişkili ifadelerden rahatsız olduğunu bildirmektedir. Kaçınan bağlanma geliştirenler ilişkilerinde kaçınmacı bir tutum benimserken, duyguları anlama ve ifade etme noktasında sorun yaşamaktadır. Çevresinden destek istememeleri kişilerin yalnız başlarına başarılı olabilecekleri alanlara odaklanmalarına neden olmaktadır. İlişkilerinde uzak ve mesafeli davranırlarken, yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kaçınma hayal kırıklı yaşamak istememelerinden kaynaklanmaktadır (Najafizadeh, Samaeelvand, Yousefi, Parhizgari ve Keiaei, 2015; Selçuk ve diğerleri, 2010).

Kaçınan bağlananların özsaygıları yüksektir, bağımsızlıklarına fazlasıyla önem verirler. Yakın ilişkilerin gerekli olmadığını düşünürken, başkalarına karşı olumsuz tutumla yaklaşırlar ve duygusal bağımsızlıklarını sürdürme eğilimi içerisindedirler (Brennan vd, 1998). Bu kişilerin başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olması, onlara daha az güvenmesine yol açmaktadır (Sümer ve Güngör 1999).

3.3. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), çocuğun bağlanma figüründen beklediği desteğe ve korunma gereksinimi isteğine verilen tepkilerin sonucunda dörtlü bağlanma modelini oluşturmuştur. Oluşturulan dörtlü bağlanma modelinde güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri yer almaktadır.



Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak:Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). *Attachmenttheory and close relationships: methods of assessing adult attachment*. New York: Guilford Press.

3.3.1. Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu başkaları ve benlik modeline sahiptir. Çevresindekileri güvenilir, destekçi, iyi niyetli ve ulaşılır algılayan güvenli bağlananlar, başkalarıyla kolay bir şekilde yakınlık kurmakta, daha az ilişki kaygısı yaşamakta ve özerk kalabilmektedir. Ayrıca bu kişiler sevgiyi hak ettiğini düşünürken, kendisini yeterli ve değerli görmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

3.3.2. Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumlu başkaları ve olumsuz benlik modeline sahiptir. Bu kişiler kendilerini sevmeye layık görmezler, terk edilme ve reddedilmeye karşı da yoğun kaygı yaşarlar. Saplantılı bağlananlar kendisini değersiz görürken, kendisi hariç herkesi değerli görmektedir. Bu durumun oluşmasında, kendini başkalarına kanıtlama çabası yatmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kendisini başkasına kanıtlama çabası, ilişkisine yönelik saplantılı beklentilerin oluşumuna yol açmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Soygüt (2004) saplantılı bağlananların başkalarını mutlu etme çabasının, başkalarıyla çok fazla yakınlaşmasına neden olabileceğini ve bu durumun bağımlı

kişilik özelliklerinin geliştirilmesine sebep olabileceğini bildirmektedir. Landy (2002) yetersiz aile sevgisinin, saplantılı bağlanmaya neden olabileceğini belirtmiştir.

3.3.3. Kayıtsız Bağlanma Stili

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz başkaları ve olumlu benlik modeline sahiptir. Kendisine yönelik olumlu algıya sahip olması kayıtsız bağlananların özsaygıyı içselleştirmesi, sevilme duygusu ve bağımsızlığıyla ilişkilidir. Kayıtsız bağlananlar bağımsızlığına önem verirken, özgüvenleri de yüksektir, duygusunu ifade etmeyi ve yakın ilişki kurmayı istemezler. Kayıtsız bağlananlar sosyal destek alma noktasında ise kayıtsız davranırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanan bireyle, yakın ilişkinin gereksiz olduğunu düşündüklerinden, yakın ilişki kurmayı reddettikleri bildirilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.4. Korkulu Bağlanma Stili

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz başkaları ve benlik modeline sahiptir. Kendilerini değersiz hissetmeleri, çevresindekilere güvenmelerini engellemektedir. Korkulu bağlanan bireylerin reddedici olduğuna inanması yakınlık kurmaktan korkan ve kaçınan kişilik özelliklerinin gelişmesine neden olmaktadır. Bu kişilerin kaygı düzeyi yüksektir ve özsaygı düzeyi de düşüktür. Korkulu bağlananların ilişkilerinde başkalarının onayına ihtiyacı vardır fakat yaşadıkları reddedilme korkusu ilişki kurmalarını engellemektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin reddedilme korkusuyla başa çıkabilmek için ilişkilerden kaçınmayı tercih ettiği bildirilmektedir. (Main ve Cassidy, 1988; Surcinelli, Rossi, Montebanarocci ve Baldaro, 2010). Keskin ve Çam (2007) ebeveynlerin çocuklarına karşı tutarsız davranmasının ve çocuklarının gereksinimlerini yeterli biçimde karşılamamasının korkulu bağlanmaya sebep olabileceğini belirtmektedir (Keskin ve Çam, 2007).

3.4. Yetişkinlerde Bağlanma

Bağlanma doğumdan itibaren başlamakta ve bireyin ölümüne kadar devam etmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde geliştirilen duygusal bağlar, çok fazla değişikliğe uğramadan yetişkinlikte de görülmeye devam eder (Hazan ve Shaver, 1994). Erken çocuklukta geliştirilen bağlanma yetişkinlik döneminde birçok alanda

etkisini gösterecektir. Sosyal bir varlık olan insan için oldukça önemli olan başkalarıyla kurulacak olan romantik ya da yakın ilişkiler ile iş ve aile ortamındaki işlevselliği önemli ölçüde etkileme gücüne sahiptir (Ainsworth, 1982).

Bağlanma süreci bebeklerin fiziksel ihtiyacının karşılanmasıyla başlamakta daha sonra orta çocuklukta daha çok duygusal ihtiyaçların karşılanmasıyla devam etmektedir. Bu dönemde bebek ile bağlanma figürü arasında temel güven duygusunun oluşturulabilmesi son derece önemlidir. Ebeveynlerin bu süreçte çocuğunu dinlemesi, anlaması ve yanında olması, ebeveynle çocuk arasında duygusal yakınlığı geliştirmektedir. Ergenlik dönemine gelindiğinde, ergenlerin bağımsızlaşma çabasına destek verilmesi ve birey olarak görülmesi, bağlanma sürecinin sağlıklı ilerleyişi için önem arz etmektedir (Thompson, 2006).

Yetişkinlik dönemine gelindiğinde çocukluk dönem bağlanması, yetişkinlikte kurulan yakın ve romantik ilişkileri etkilediği bilinmektedir. Yetişkinlikte kurulan ilişkilerde bireylerin rahatlama arzusu ve kendisini güvende hissetmesi oldukça önemlidir (Ainsworth, 1989). Bebeklik döneminde bağlanma ilişkisi, bebeğin gereksinimlerinin karşılanmasına yönelikken yetişkinlikte ise çift yönlü bir ilişki vardır. Yetişkinlerin duygusal gereksinimlerinin karşılanması önemli görülürken, bu dönemde bağlanma figürü romantik ilişki yaşayan bireyler olabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Çocukların ilişkilerinde sosyal ve duygusal gereksinimlerin karşılanma ihtiyacı, yetişkinlerin kuracağı ilişkilerde de önemli bir durumdur. Birey kendisini tehlikede hissettiğinde ve stres düzeyi arttığında yakınlık arayarak, güvende olduğunu hissetmek istemektedir. Bu durum bireyin güvenilebileceği kişileri arama çabasına girmesini sağlamaktadır. Kaç yaşında olursak olalım, zorlu yaşam olayları sonucunda destek görülmesi herkesi mutlu etmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Annesinden yeterli sevgi, sıcaklık ve şefkat görmeyen çocukların ilerleyen dönemlerde güvensiz ve tedirgin bir yaşam sürdüğünü belirten Fraley ve Shaver (2000), çocukluk döneminde kurulan bağlanmanın gelecek yaşantıyı doğrudan etkileme özelliğine sahip olduğunu bildirmiştir (Fraley ve Shaver, 2000). Çocuklukta güvenli bağlanma geliştirenler, iyi bir ebeveyn ve eş olabilmesi için ihtiyacı olan alt yapıyı hazırlayabilmektedir (Ainsworth, 1989).

Yetişkinlik döneminde bağlanma, çocukluk dönemine göre farklılık göstermektedir. Çocuklukta tek taraflı olan bağlanmada çocukların fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Yetişkinlik dönemindeki bağlanmada ise güven, sevgi, yakınlık ihtiyacı (Weiss, 1982) ile cinsel ihtiyaçların karşılanması önemlidir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlikteki bağlanmanın incelendiği araştırmada çocuklukta geçerli olan üçlü bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de geçerli olduğu bildirilmiştir (Main ve diğerleri, 1985). Hazan ve Shaver'de (1987) romantik sevgiyi bağlanma olarak görmüş ve üçlü bağlanmanın yetişkinlikte de geçerli olduğunu belirtmiştir. Güvenli bağlanan yetişkinler, partnerine karşı güven duymakta ve ilişkisinde yakınlığa önem vermektedir. Kaygılı/kararsız bağlanan yetişkinler romantik ilişkisinde takıntılı davranışlar sergileyebilirken, aşırı kıskançlık ve duygu durum değişimleri yaşayabilmektedir.

Kaçınan bağlananlar ise yakınlıktan kaçınırken, partnerine karşı daha az güven beslemekte ve aşka yönelik olumsuz düşüncelere sahip olabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

3.5. Bağlanma Stilleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada bağlanma stilleri ile problem çözme ve iletişim becerileri ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda saplantılı ve korkulu bağlanma ile iletişim becerileri arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız ve güvensiz bağlanma ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü korelasyon belirlenirken, korkulu bağlanma ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha çok güvenli bağlandığı belirlenirken, kadınların ise erkeklere göre korkulu bağlanma düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaş arttıkça kayıtsız bağlanma puanında artış olduğu saptanmıştır (Koser ve Barut, 2020).

Bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisinin incelendiği araştırmada, güvensiz bağlanma stiline romantik ilişkide psikolojik şiddete maruz kalmayı ya da psikolojik şiddet uygulamayı anlamlı ölçüde yordadığı tespit edilmiştir (Miga, Hare, Allen ve Manning, 2010).

Bağlanma stilleriyle öz düzenleme becerisi ilişkisinin incelendiği araştırmada, cinsiyete göre bağlanma stillerinde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bir diğer sonuca göre Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça öz düzenleme becerisinde artış olduğu saptanmıştır (Baysal ve Özgenel, 2019).

Dwiwardani ve arkadaşları (2014) bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerde önemli bir etkiye sahip olduğunu bildirmiş olup, güvenli bağlanan bireylerde minnettarlık, affetme ve alçakgönüllülük özelliklerinin olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka araştırmada sosyal bağlılık ile bağlanma stilleri ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile sosyal bağlılık arasında ise negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017).

Ebrahimi ve arkadaşları (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında depresyon, ebeveyn tutumu ve bağlanma stilleri ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda kararsız ve güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenirken, depresyon ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Ebeveyn tutumu ile bağlanma stillerinin incelenmesi sonucunda ise güvenli bağlanma ile tutarlı ebeveyn tutumu pozitif yönde, otoriter tutumla negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Yapılan araştırmada bağlanma stilleri ile psikolojik problemlerin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda ruh sağlığı hizmeti alan annelerin çocuklarının, ruh sağlığı hizmeti almayan annelerin çocuklarına kıyasla kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Taşkiran-Tepe, 2018).

Güvensiz bağlanma stilinin psikotik yapıyla ilişkisi olduğunu belirten Korver ve arkadaşları (2014), araştırmasında güvensiz bağlananların psikozdan kurtulabilmek için etkisiz başa çıkma yöntemlerini sıklıkla kullandıklarını bildirmiştir.

Üniversite öğrencilerinin örnekleme oluşturduğu araştırmada yalnızlık, algılanan sosyal destek ve bağlanma stilleri ilişkisi incelenmiştir. İnceleme sonucunda güvenli bağlanma ile yalnızlığın negatif yönde ilişki içerisinde olduğu, yalnızlık ile kaçınan ve kararsız bağlanmanın ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyete göre bağlanma stillerinin anlamlı farklılık göstermediği de belirtilmiştir (Suri, Garg ve Tholia, 2019).

Erken çocuklukta ebeveynleri tarafından reddedilen ve güvenli bağlanma geliştiremeyen çocukların suça sürüklenme ihtimallerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Manbende ve diğerleri, 2016). Hoeve ve arkadaşları (2012) ile Mert ve Soyer (2014) ebeveynlerine güvenli bağlanamayanların suçlu davranış risklerinin arttığını tespit etmiştir.

Bağlanma stillerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısına etkisinin incelendiği araştırmada, güvensiz bağlanan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeyinin güvenli bağlanana göre yüksek olduğu, benlik saygılarının ise düşük olduğu belirlenmiştir (Lecomptea, Mossa, Cyra ve Pascuzzoa, 2014).

Timm ve Keiley (2011) araştırmasında yetişkin bağlanma stillerinin evlilik doyumu başta olmak üzere cinsel doyum ve iletişimle anlamlı ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir.

Brumariu ve Kerns (2008) araştırmasında bağlanma stillerinin sosyal kaygıya olan etkisini incelemiştir. Araştırmacılar elde edilen verilerin analizi sonucunda kararsız bağlananların sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu, güvenli bağlananların ise sosyal kaygı düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Aleksitimi ile bağlanma stilleri ilişkisinin incelendiği araştırmada kaçınan bağlanmanın, aleksitimi alt boyutlarından olan duyguları tanımlama ve düzenleme zorluğuyla pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile ise aleksitimi toplam puan ve duyguları tanımlama arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Pikul ve Szpak, 2015).

Hızarcı (2018) araştırmasında bağlanma stilleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve problemli cep telefonu kullanımı ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygılı bağlananların problemli internet kullanımının ve gelişmeleri kaçırma korkusunun yüksek olduğu, yaşam doyumu düzeyinin ise düşük olduğu belirlenmiştir.

Yetişkin bağlanma stilleri, esneklik becerileri ve başa çıkma ilişkisine yönelik yetişkinlerle yürütülen araştırmada güvenli bağlanma ile duygu düzenleme arasında

pozitif yönlü korelasyon belirlenmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin etkili başa çıkma becerileri kullanabildiği, esneklik becerilerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır. Güvensiz bağlananların ise daha düşük esneklik, duygu düzenleme ve başa çıkma becerilerine sahip olduğu belirlenmiştir (Giuseppe ve diğerleri, 2018).

Bağlanma stilleri ile problemleri internet kullanımına yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Decker ve arkadaşları (2017) güvensiz bağlanan bireylerin patolojik internet kullanma düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmalarda kaygılı bağlanma düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyinin pozitif ilişki içerisinde olduğu (Şenormancı ve diğerleri, 2014), kaçınan bağlanma düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyinin pozitif ilişki içerisinde olduğu (Seo, Kang ve Yom, 2009) belirlenmiştir. Kang ve arkadaşları (2012), korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeyinin internet bağımlılığını yordadığını tespit etmiştir.

Savcı ve Aysan'da (2017), korkulu bağlanma ile internet bağımlılığının pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu bildirmiştir. Musluoğlu (2016) araştırmasında internet ve dijital oyunlarda günde ortalama beş saatten daha fazla zaman geçirenlerin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Güvenli bağlanma stiline, problemleri internet kullanımıyla negatif, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise problemleri internet kullanımıyla pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI

4.1. Sosyal Kaygı

İnsanın doğumuyla birlikte yaşamına giren kaygı, bireyin yaşamını tehdit eden unsurlarla karşılaştığında duygusal, davranışsal, kişisel ve fiziksel alanlarda ortaya çıkan değişimlerdir (Berkson, 2003). Beck'e (2008) göre kaygı korku, gerginlik ve sinirlilikle açıklanmıştır. Kaygının normal düzeyde var olması, bireyin güdülenme düzeyini artırırken aynı zamanda verimini de artırmaktadır. Kaygının bu yönü bireye katkı sağlarken, kaygı düzeyindeki artış çeşitli olumsuzluklara neden olmaktadır (Cüceloğlu, 1998). Kaygının ortaya çıkışında kişilerin kendisine ilişkin tehditleri oldukça önemlidir. Yüksek düzeyde kaygı bireylerin verimliliğini düşürürken, ruhsal açıdan da yıpranmasına yol açmaktadır (Beck ve Emery, 2015).

Sosyal bir varlık olan insan, çevresi tarafından kabul görebilmek, onaylanabilmek ve ait olma gereksinimini karşılayabilmek ister. Bunun için çevresiyle uzun süreli ve güçlü ilişkiler kurup, kurdukları ilişkileri sürdürmeye çalışarak sosyal yapı içerisinde yer edinmeye çalışmaktadır. Toplum tarafından kabul görmek insanlar için oldukça önemli olduğundan, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesine yönelik kaygı yaşanabilmektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2010).

Leary ve Kowalski (1995) sosyal kaygının kişinin başkalarınca algılanması ve değerlendirilmesiyle aşırı derece ilgilenilmesi sonucu ortaya çıktığını bildirmektedir. Sosyal kaygının yaşanması için değerlendirme ihtimalinin olması bile yeterli olabilmektedir. Bu nedenle bireyler yalnız kaldığında da başkalarının kendisi hakkındaki fikirlerini düşünmesi, sosyal kaygıyı ortaya çıkarmak için yeterli olabilecektir (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal kaygı da tıpkı kaygı gibi belirli bir düzeyde olduğunda normal karşılanmaktadır. Sosyal kaygı yaşandığında bireyin sosyal ortama girmesi ve alışmasıyla kaygı düzeyinin azalması beklenir (Liebowitz, Gorman, Fyer ve Klein, 1985). Sosyal kaygı azalmadığında aksine arttığında sosyal kaygı bozukluğu belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler sosyal ortama girdiklerinde kendisi hakkında başkalarının

ne düşüneceğine yönelik çok fazla kafa yorarlar. Başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakılmak istense de başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüne çok fazla önem verilmesi stres ve kaygıya yol açmaktadır (Koyuncu ve Binbay, 2014).

Farklı ortamlarda bireyler bazı zamanlarda kaygı yaşayabilmektedir. Yaşanılan kaygının şiddeti, sıklığı ve süresi bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. İş görüşmesi yapmak, amiriyle görüşmek, tanımadığı kişilerle sohbet etmek, toplum içerisinde konuşma yapmak ve yemeğe katılmak kaygı yaratan durumlara örnek olarak verilebilir (Hillard, 2005).

Bireylerin yaşadığı sosyal kaygı bazıları için üst düzeyde yaşanırken, bazı kişiler ise bu kaygıyı hafif yaşamaktadır. Yaşanılan kaygının sürekli devam etmemesi ve bireyin toplum içerisinde işlevselliğine zarar vermemesi durumunda sosyal kaygı bozukluğundan bahsedilemez (Lecrubier ve diğerleri, 2000).

Sosyal kaygı bozukluğunda bireyin kendisine aşırı düzeyde dikkat etmesiyle çarpıntı, mide rahatsızlığı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, nefes alıp-vermede zorluk ve yüz kızarması gibi fiziksel belirtiler görülebilmektedir. Ayrıca eleştirilere karşı aşırı duyarlılığın olması, benlik saygısının düşmesi, sosyal çevreyle olan ilişki becerilerinde eksikliğin olması, girişken olunması gereken ortamlarda güçlük yaşanması da sosyal kaygı bozukluğunun belirtilerindendir. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayanlar iletişimi başlatamazken, başkalarıyla göz göze gelmekten çekinirler, daha az konuşup, sessiz kalmayı tercih ederler. Topluluk içerisinde konuşması gereken durumlarda sakın kalabilmek için çok fazla çaba gösterilir (Demir, 1997).

DSM'nin birinci ve ikinci baskılarında sosyal fobi, diğer tüm fobilerle birlikte aynı başlık altında açıklanmıştır. Sosyal fobinin kendisine özgü tanı kriterlerine ilk olarak DSM-III'te (APA, 1980) yer verilmiştir.

DSM 5'te sosyal fobi, sosyal kaygı bozukluğu olarak değiştirilmiş ve bireyin, başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması olarak açıklanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğunun tanı kriterleri aşağıdaki gibi ifade edilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014):

“A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında

toplumsal etkileşmeler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.”

“Not: Çocuklarda kaygı, yaşlılarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşmeler sırasında ortaya çıkmamalıdır.”

“B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).”

“C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.”

“Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşma- ma ile kendini gösterebilir.”

“D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.”

“E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.”

“F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

“G. Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.”

“H. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.”

“I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.”

“J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.”

“Varsa belirtiniz: Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.”

Belirtilen tanı kriterleri yayınlandıktan sonra Gros, McCabe ve Antony (2013) sosyal kaygı bozukluğunun farklı psikopatolojilerle bütünleştirilmesini önermiş ve alt belirti boyutu üzerinde durmuşlardır. Buna göre bahsedilen belirtiler şu şekildedir:

- Anhedoni,
- Fonksiyonelliğin kaybolması,
- Sosyal kaygı ve kaçınma,
- Fiziksel uyarımdan kaçınma,
- Maddeyle baş etme,
- Düşüncelerden kaçınma, bahsedilen altı boyutu oluşturmaktadır. Henüz bu boyutlarla ilgili sınırlı araştırma bulunduğundan, daha çok sayıda araştırmaya gereksinim duyulmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun, kaygı ve duygudurum bozukluklarıyla gösterdiği komorbiditeye ve bazı belirtilerin örtüşmesine dikkat edildiğinde bu modelin desteklenebileceği söylenebilir (Gros ve diğerleri, 2013).

4.2. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış

Psikanalitik kurama göre sosyal kaygı sahne korkusu, konuşma ve gösteri gibi herhangi bir performans öncesinde duyulan kaygı olarak açıklanmıştır. Sahne korkusu yaşayan kişi, kendisine çok fazla odaklanır. Yasaklanmış saldırganlık ya da cinsel dürtülerin bilince gelme tehlikesinin oluşması uyarı anksiyetesini meydana getirirken bu durum savunma mekanizmalarını harekete geçirerek fobik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Gabbard, 1994).

Psikanalitik kuram, sosyal kaygıyı incelerken çocuğun bakım verenle olan ilişkisi üzerinde durmuştur. Çocuklukta bakım verenin eleştirici, yargılayıcı, denetleyici ve küçümseyici davranışları ile terk edilmenin çocukta sosyal kaygıya neden olabileceği belirtilmektedir. Erken dönem anneyle çocuk arasında kurulan ilişkide güvenli

bağlanmaya yönelik yapılan araştırmalarda da sosyal kaygı kavramı üzerinde durulmuştur (Türkçapar, 1999). Kaplan ve Sadock (2004) psikanalitik yönelimli psikoterapilerde çocukluk dönemindeki çatışmaların fobik durumlara yol açacağını bildirdiklerini ifade etmektedir. Bilinçdışı çatışmaların açığa çıkarılmasıyla ve ortadan kaldırılmasında daha fazla kaçınma tepkisi olduğu belirtilerek, içgörü yönelimli psikoterapilerin uygulanması gerektiği savunulmuştur (Kaplan ve Sadock, 2004).

Davranışçı kurama göre bireylerin yeniden olumsuz durumla karşılaşmaması için geliştirilen duygusal, davranışsal ya da düşünsel savunma durumudur. Canlılar hayatta kalmak için mücadele eder ve olumsuz duygularla karşılaşmamak için kaçma eğilimi oluşur (Choy, Fyer ve Lipsitz, 2007). Bu kurama göre sosyal kaygı incelendiğinde bilgi aktarımı, klasik koşullanma ve gözleyerek öğrenmenin etkili olduğu belirtilmiştir. Sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin iletilmesi, toplum içerisinde travmatik bir olay deneyimleme ya da başka birisinin sosyal ortamlarda yaşadığı olumsuz duruma tanık olma sosyal kaygıya neden olabilmektedir. Ayrıca anne-babaların model alınarak kaygılarının kodlanabildiği belirtilerek sosyal kaygının oluşabileceği üzerinde durulmuştur (Kaplan ve Sadock, 2004).

Klasik koşullanmaya göre sosyal kaygı, nört uyarıcının olumsuz durumla eşleşerek, nört uyarıcının koşullu uyarıcı olmasıyla oluşmaktadır. Toplum içerisinde konuşma yapmak nört uyaran olarak ele alındığında konuşma esnasında sesi titreyen birey bu durumu aşağılanmayla eşleştirebilmektedir. Daha sonraki konuşmalarda sesi titremese bile aşağılanacağını düşünüp sosyal kaygı belirtisi yaşanabilmektedir (Johnson, 1997).

Bilişsel kurama göre sosyal kaygı incelendiğinde bilişsel yapı ve süreçlerin sosyal kaygıya neden olacağı belirtilmiştir. Şemalar bilginin işlenme sürecini olumsuz etkilerken, sosyal ortamlara yönelik şemalara sahip olmak sosyal kaygıya neden olabilmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olanların çarpıtılmış otomatik düşünceler ve inançlar nedeniyle kaygı yaşadığı düşünülmüştür (Clark ve Wells, 1995)

Şemalar bireyin otomatik düşüncelerini hareke geçirirken, bilişsel yapıya da zarar vermektedir. Şemaların alt sistemlerinden olan modlar, yaşam mücadelesinde devreye girmektedir. Sosyal kaygının oluşumunda ebeveyn modlarıyla sağlıklı çocukluk modları ve başa çıkma modlarının önemi büyüktür. Özellikle işlevsiz başa

çıkma modları sosyal kaygının oluşumunu tetikleyebilmektedir (Beck ve Emery, 2015). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, tehlikeli durumları daha da abartabilmektedir. Tehlikeden uzaklaşabilmek içinde kaçınmacı davranış sergilenebilirken kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapması kaygı düzeyini artırabilecektir (Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998).

Gestalt yaklaşımına göre kişinin yaşadığı zaman oldukça önemlidir ve geleceğin düşünülmesi kaygıya sebep olabilir. Bu yaklaşıma göre bireyler kendisini ifade edemeyeceğine, tepkilerini kontrol altına alamayacağına ve başına kötü şeyler geleceğine yönelik düşünceleri sosyal kaygıya yol açmaktadır. Olumsuz düşüncelerin ortadan kaldırılması için sosyal destek alanları ve özgüvenin yükseltilmesi gerekebilir, böylelikle bireyler en kötü senaryoya düşünerek kendisini olumlu durumlara hazır hale getirebilir (Voltan Acar, 2004).

4.3. Sosyal Kaygıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada bilişsel davranışçı terapi kapsamında psikoeğitim çalışması gerçekleştirilmiş ve bu çalışmanın sosyal kaygı düzeyine etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda 8 oturum psikoeğitim gerçekleştirilmiş olup, psikoeğitim programının sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu tespit edilmiştir (Ömer ve Yalçın, 2020). Sosyal kaygı tanısı alan üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada grup terapisinin, sosyal kaygı düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre grup terapisinin sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (Ramak, Moinefard, Jangi ve Sangani, 2020).

Genç yetişkinlerde sosyal kaygı ve algılanan ebeveyn tutumlarının incelendiği araştırmada, koruyucu anne-baba tutumuna sahip bireylerin sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre sosyal kaygı düzeyi farklılık gösterirken, erkeklerde kadınlara göre daha düşük düzeyde sosyal kaygı saptanmıştır (Karaaslan, 2022). Gültekin ve Dereboy (2011) araştırmasında yüksek ekonomik düzeye sahip bireylerin, sosyal kaygı düzeyinin düşük olduğunu bildirmiştir. Cinsiyete göre yapılan incelemede ise kadınlarda sosyal kaygı düzeyinin, erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, beden algısı ve benlik saygısı ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip olan üniversite öğrencilerinin, sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Haspolat ve Kağan, 2017). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışmada benlik saygısı ile reddedici ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun, sosyal kaygıyı etkilediği tespit edilmiştir (Cankardaş, 2019).

Read ve arkadaşları (2018) çalışmasında sosyal kaygı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, güvenli bağlanma düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin negatif yönde etkilendiği saptanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Conrad ve arkadaşları (2021) çalışmasında sosyal kaygının, bağlanma stillerine olan etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyal kaygının, bağlanma stillerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bildirilmiştir.

Alsudais ve arkadaşları (2022) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada öğrenmede sosyal kaygı düzeylerini demografik özelliklere göre incelemiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin, öğretim elemanlarıyla olan etkileşimde sosyal kaygılarının orta düzeyde olduğu belirlenirken, cinsiyete göre sosyal kaygı düzeyinde anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca 21 yaşın altında olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, 21 yaş üstündekilere göre yüksek bulunmuştur.

Sosyal kaygı ve otomatik düşünce üzerinde, endişenin aracılık etkisinin incelendiği çalışmada sosyal kaygı ve otomatik düşünce ilişkisinde, endişenin kısmen aracı olduğu tespit edilmiştir (Yu, Lv, Liu ve Gao, 2022). Esborn ve arkadaşları (2021) çalışmasında sosyal kaygı ile otomatik düşünce arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada sosyal kaygının, olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yalnızlık ve öz şefkat ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda bireyin öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının, olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı tespit

edilmiştir. Bu durumun ise sosyal kaygı belirtilerini azalttığı bildirilmiştir (Lu ve diğerleri, 2020). Bir başka araştırmada ise öz şefkatın sosyal kaygının oluşumunda önemli bir değişken olabileceği belirtilirken, öz şefkat geliştirmenin sosyal kaygı belirtilerini azaltmada etkili olabileceği belirtilmiştir (Gill, Watson, Williams ve Chan, 2018).

Sackl-Pammer ve arkadaşları (2019) sosyal kaygı bozukluğu yaşayanlarda, uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Lakuta (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kişinin kendisini onaylamasının, sosyal kaygı belirtilerini azaltmadığı fakat müdahale gruplarında sosyal kaygı belirtilerinin azaldığı saptanmıştır.

Lancu ve arkadaşları (2015) araştırmasında sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin, sosyal kaygı bozukluğu olmayanlara göre özgüven düzeyinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Kocovski ve Endler (2000) araştırmasında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin özsaygı ve hedefe ulaşma beklentisinin düşük düzeyde olduğunu belirlemiştir. Sosyal kaygının, olumsuz değerlendirme korkusuyla pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilirken, olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal kaygıyı yordadığı saptanmıştır.

Uğur (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, sosyal medya ve alkol kullanımını incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaşı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Alkol kullanımı ile sosyal kaygı arasında ise pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Sosyal kaygı düzeyi ile sosyal medya kullanımı ilişkisinin incelendiği araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanımının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Güzel, 2019).

BEŞİNCİ BÖLÜM

SOSYAL MEDYA, BAĞLANMA STİLLERİ, DEPRESYON VE SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİ

5.1. Sosyal Medya ile Bağlanma Stilleri İlişkisi

Bağlanma stillerinin ilişkiler başta olmak üzere bireyin yaşamının çeşitli alanlarına etki ettiği bilinmektedir. Bu etki alanlarının bir tanesinin de sosyal medya kullanımı olduğu düşünülmektedir. Literatürde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir.

Oldmeadow, Quinn ve Kowert (2013) araştırmasında kaygılı bağlanma ile sosyal medya uygulaması olan Facebook'ta geçirilen zamanın pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Ayrıca güvenli bağlanmanın sosyal medya bağımlılığıyla negatif yönde, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yapılan diğer çalışmada kaygılı bağlanmanın, sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Kang ve diğerleri, 2012).

Güvenli bağlanma ile başkalarıyla online platformlarda iletişim kurma arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile online platformlarda geçirilen sürenin de pozitif ilişki içerisinde olduğu bildirilmiştir (Yaakobi ve Goldenberg, 2014). Sosyal medya bağımlılığının kaygılı bağlanma stiliyle pozitif ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır (Blackwell, Leaman, Tramposch ve Osborne, 2017).

Kadınların erkeklere göre daha fazla korkulu bağlanma stiline sahip olduğunu bildiren Longua, Giguere ve Sherman (2017), korkulu bağlananların geceleri daha fazla online olduğunu ve Facebook'ta daha fazla zaman geçirdiğini belirlemiştir.

Worsley ve arkadaşları (2018) genç yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca kaçınan bağlanma ve depresif belirtilerin, çocuklukta kötü muamele ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin bir kısmını açıklarken, kaygılı bağlanma ve depresif belirtilerin, çocukluk çağı kötü muamelesi ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği saptanmıştır.

Demircioğlu ve Göncü Köse (2018) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığının negatif yönde ilişki

içerisinde olduğu, korkulu bağlanmanın ise sosyal medya bağımlılığına aracılık ettiği tespit edilmiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile problemli internet kullanımının anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Shin ve diğerleri, 2011). Yapılan diğer araştırmalarda da sosyal medya bağımlılığının ile kaygılı bağlanmanın pozitif, güvenli ve kaçınan bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bayraktar, 2020; Demircioğlu, 2020; Sezen, 2017).

Kaygılı bağlanan bireylerin, başkalarıyla etkileşime girmek için sosyal medya kullanımını daha fazla tercih ettiği belirtilirken (Chen, 2019; Hartve diğerleri, 2015), kaçınan bağlananların ise sosyal medya kullanımını daha az tercih ettiği tespit edilmiştir (Hart ve diğerleri, 2015). Kaygılı bağlananların sosyal medyada kendisini popüler olarak görmesinin, iyi oluşlarına anlamlı etki ettiği ve bu durumun sosyal medya kullanımını artırdığı belirtilmektedir (Oldmedow ve diğerleri, 2013). Valkenburg ve Peter’de (2007) kaygılı bağlananların, yüz yüze iletişime kıyasla sanal ortamlarda daha kolay iletişim kurabilme algısının, sosyal medya kullanımını artırabileceğini bildirmiştir. Ayrıca kaygılı bağlananların sosyal medyada reddedilme ihtimallerinin değerlendirebilmek için de kullanılabileceği belirtilmiştir (Coan ve Sbarra, 2015).

Monacis ve arkadaşları (2017) güvenli bağlanan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu belirtmiştir. Benzer sonuçlara Jenkins-Guarnieri, Wright ve Hudiburgh’da (2012) ulaşmıştır. Özmen (2019) araştırmasında güvenli ve kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde korelasyon olduğunu bildirmiş, korkulu bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile kaçınan bağlanmayla negatif yönde, kaygılı bağlanmayla ise pozitif yönde (Erol, 2019), medya bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde (Beyler, 2019), sosyal medya bağımlılığı ile korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde (Ezer, 2019), sosyal medya bağımlılığı ile korkulu ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Andangsari ve diğerleri, 2013). Bir başka araştırmada ise sosyal medya bağımlılığı ile güvenli ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki belirlenirken, korkulu ve kayıtsız bağlanma boyutunda anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Erkan-Tekneci, 2020).

5.2. Sosyal Medya ile Depresyon İlişkisi

Sosyal medyaya olan ilginin artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı kavramı gündeme gelmiştir. Sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalarda, bağımlılığın olumsuz etkileri üzerine yoğunlaşıldığı görülmektedir. Sosyal medya küresel anlamda önemli bir iletişim aracı haline gelmiştir. Genç yetişkinlerin iletişim için sürekli olarak sosyal medyayı kullanması, sosyal medyanın bilinçsiz kullanımına yol açarak önemli bir halk sağlığı sorununa neden olmuştur (Kelly, Zilanawala, Booker ve Sacker, 2018).

Popüler uygulamalar olan sosyal medya uygulamalarının yaygın biçimde kullanılması iletişim yöntemlerinin yüz yüzeden sanal ortamlara kaymasına neden olmuştur. Bu durum bireylerin yüz yüze iletişiminin azalmasına, yalnızlaşmasına, başkalarını takip ederek yalnızlığın giderilmeye çalışılmasına ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirilmesine yol açarak stres ve depresyona neden olabilmektedir. Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine geçmesiyle depresyon düzeyinde de artış olmakta ve karşılıklı olarak değişkenler etkileşime girmektedir (Balcı ve Baloglu, 2018).

Bireylerin algıladığı sosyal desteğin eksik olması, depresyona yol açabilecek önemli bir faktör olarak görülmektedir. Yapılan araştırmada depresyonda olan kişilerin sosyal medya aracılığıyla algılanan sosyal desteğin arttırılmasını hedeflediği tespit edilmiştir. Depresyonda olan bireylerin sanal ortamda sosyal destek arayışı içerisinde olması, gerçek yaşam ilişkilerinin daha da bozulmasına sebep olarak yalnızlığın artmasına yol açmaktadır. Yapılan araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre depresyonda olan bireylerin gerçek yaşamda algıladığı sosyal desteğin düşük olduğu, sanal ortamda elde ettiği desteğin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle depresyonda olan kişilerin sosyal destek düzeyinin sosyal medya kullanımını önemli ölçüde etiketlediğini bildirmektedir (Yeh ve diğerleri, 2008).

Sosyal medya bağımlılarının uzun süreler sanal ortamda aktif olması sağlıklı uykuyu etkilemektedir. Özellikle gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayanlarda sosyal medyadan uzak kaldıklarında oluşan kaygı sağlıklı uykuyu engelleyerek (Kelly ve diğerleri, 2013, 2018) depresif belirtilere yol açabilmektedir.

Sosyal medya kullanımının, depresyona neden olduğuna yönelik kesin kanıtlar olmasa da önemli işaretler olduğu belirtilmektedir. Sosyal medyada gezinmenin strese neden olabileceği, Facebook ve Instagram'ın yalnızca 5 dakikalık kontrolünün derin uykuya geçmeyi yaklaşık 1 saat zorlaştıracığı ve ertesi güne yorgun başlamaya neden olabileceği ifade edilmektedir (Miller, 2018).

Miller (2018) sosyal medya kullanımının artmasıyla yüz yüze iletişime daha az önem vermeye başladığını, sanal ortamlarda iletişim kurmaya daha fazla önem verildiğini belirtmektedir. Sosyal medyada kurulan iletişim bireylerin duygusal açıdan daha az tatmin olması, sosyal medya kullanımının depresyonla ilişkilendirilmesine neden olmuştur. Yapılan araştırmalarda sosyal paylaşım sitelerinde daha fazla vakit geçirenlerin depresyon yaygınlığının %13-66 arasında olduğu bildirilmektedir. Ayrıca gençlerin %60'ının uyumadan önce bir saat telefonla ilgilendiği, sosyal medya hesaplarının kontrol edilmesi onlar için rahatlatıcı olsa da ekrandaki mavi ışığın uykuya dalmayı güçleştirdiği belirtilmektedir.

Depresif belirtiler yaşayan kişiler için yüz yüze iletişime kıyasla daha kolay bir iletişim fırsatı sunan sosyal medya, daha cazip bir iletişim platformudur (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer ve Primack, 2016). Depresif bireylerin duygularını ifade edebilme fırsatı bulduğu için sosyal ağları daha sık kullandıkları bildirilmektedir (de la Peña ve Quintanilla, 2015; Kramer, Guillory ve Hancock, 2014).

Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Durar, 2018; Haand ve Shuwang 2020; Kely ve diğerleri, 2018, Tang ve diğerleri, 2018; Toraman, 2019). Yaşar Can (2020) araştırmasında sosyal medya bağımlılığının, depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmaların haricinde sosyal medya kullanımıyla depresyon arasında ilişki olduğunu belirten çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Chou ve Edge, 2012; Jelenchick, Eickhoffve Moreno, 2013; Kross ve diğerleri, 2013; Moreno ve diğerleri, 2011; Seabrook, Kern ve Rickard, 2016).

Sosyal medya hesabı olan kadınların, sosyal medya hesabı olmayanlara kıyasla benlik saygılarının daha düşük düzeyde olduğu, depresif ruh halinin ise daha yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir (Neira ve Barber, 2014). Sosyal medya yoksunluğunun

stres ve depresyonla ilişkili olabileceğini belirten Elhai ve arkadaşları (2017), oluşan kaygı sonucunda duygudurum bozukluklarının görülebileceğini belirtmiştir.

Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça insanların ruhsal ve zihinsel sağlığını olumsuz etkileyecek deneyimlerin yaşanma ihtimali artmaktadır. İçerikleri paylaşmanın ve görmenin kolay oluşu nedeniyle bireyler mağdur ya da fail durumuna düşerek ruhsal ve zihinsel açıdan olumsuz etkilenebilirler (Fahy ve diğerleri, 2016). Sosyal medya kullanımına bağlı olarak oluşabilecek depresif belirtilerin azaltılmasında benlik saygısının ve yaşam doyumu düzeyinin artırılmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (Seabrook ve diğerleri, 2016).

Sosyal medya kullanımıyla depresyon ilişkisini inceleyen Çayırılı (2017, s. 37), her iki değişken arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Depresyon düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya hesaplarında depresif içerik paylaşan ve depresif belirtilerini açıkça belli ederek paylaşım yapan kullanıcıların, daha çok depresyon tanısı aldıkları belirlenmiştir.

Young ve Rodgers (1998) araştırmasında depresyon düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığını, depresyon düzeyinin artmasıyla onaylanma ihtiyacı nedeniyle internete yönelindiğini belirlemiştir. İnternet bağımlılığına yönelik yapılan bir diğer çalışmada internet bağımlısı olan bireylerin intihar düşüncelerinin ve depresyon düzeyinin, internet bağımlısı olmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kim, Ryu ve Chon, 2006).

Lin ve arkadaşları (2016) 19-32 yaşları arasındaki bireylerle yürüttüğü araştırmasında sosyal medya kullanımıyla depresyon arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu belirlemiştir. Ayrıca sosyal medyayı daha fazla kullanan bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gençlerin ve küçük yaştaki çocukların Facebook tarzı sosyal medya uygulamalarında fazla zaman geçirmesiyle oluşan depresyon belirtilerini tanımlamak için American Academy of Pediatrics tarafından 2011 yılında Facebook Depresyonu fenomeni önerilmiştir. Fakat bu noktada sosyal medyanın mı depresyona neden olduğu yoksa depresif belirtilerin mi sosyal medya kullanımı artırdığı konusunda şüpheler vardır. Bu konuda yapılan araştırmaların bazılarında sosyal medya bağımlılığının depresyonu artırdığı (Jeri-Yabar ve diğerleri, 2018; Khattak, Ahmad ve Mohammad,

2017; Şentürk, 2017; Wright ve diğerleri, 2013), bazı araştırmalarda ise depresif belirtilerin sosyal medya kullanımını artırdığı belirlenmiştir (Blachino, Przepiorka ve Pantic, 2015; Çayırılı, 2017; Dikmen, 2021; Pantic, 2014; Young ve Rodgers, 1998).

Steers, Wickham ve Acitelli (2014) Facebook'ta fazla zaman geçirenlerin depresif belirtilerinde artış olduğunu bildirmektedir. Kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslaması ve sonucunda da oluşan olumsuz duygudurumun depresif belirtileri artırdığı ifade edilmektedir. Yapılan kıyaslamalarda katılımcıların en çok vurguladığı nokta ise yaşamın adil olmadığıdır. Ayrıca Facebook'ta geçirilen zaman arttıkça bağımlılık gelişme riskinin daha fazla olduğu vurgulanmıştır.

Benlik saygısı azalan depresifler, onaylanabilmek kabul görebilmek ve ihtiyaç duyduğu desteği etkin şekilde alabilmek için sosyal medyaya daha fazla kullanma eğilimi içerisine girmektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Depresif bireylerin sosyal destek arayışları sosyal medya kullanımını arttırmaktadır (Radovic, Gmelin, Stein ve Miller, 2017).

Sosyal medya kullanımının yaşam doyumunu ve algılanan sosyal destek düzeyini artırdığını Böylelikle depresyon belirtilerini azalttığı tespit edilmiştir (Bessière ve diğerleri, 2010; Valenzuela, Park ve Kee, 2009). Depresiflerin yaşadığı olumsuz duygu durumu, sosyal medya paylaşımlarında içeriklere yansıttığı belirlenmiştir (Akkın Gürbüz ve diğerleri, 2017). Bu durumun depresyonda olan kişilerin sosyal medyaya daha fazla kullanmasına neden olduğu söylenebilir.

5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı İlişkisi

Sosyal medya aracılığıyla kullanıcılar birbirleriyle iletişim kurabilmekte ve birbirlerine mesajlar gönderebilmektedir (Smock, Ellison, Lampe ve Wohn, 2011). Her ne kadar sosyal medyanın bu tarz avantajları olsa da sosyal iletişimin online ortamlarda

kullanılmasının sosyal desteği ve etkileşimi azalttığı saptanmıştır. Bu durumun sıklıkla kullanılması kullanıcıların yalnızlaşmasına neden olurken (Caplan, 2002), yaşadıkları sosyal kaygı belirtilerinin de artmasına yol açabilmektedir.

McKenna ve Bargh (2000) sosyal medyanın bireylerde kimlik belirsizliği yaşanmasına neden olabildiğini bildirmiştir. Ayrıca sosyal medya üzerinden kurulan iletişimde bireylerin fiziksel görüntüleri önemsizleşirken, yüz yüze iletişimde olduğu gibi kurallara dikkat edilmediği ve bu durumun sorumluluklardan uzak durulmasına yol açtığı belirtilmektedir. Yüz yüze iletişimde sözel olmayan ipuçları iletişimde önemli bir yere sahipken, sözel olmayan ipuçlarının sosyal medyada kullanılamaması sosyal kaygı yaşayanların, sosyalleşebilmesine katkı sağlamaktadır.

Gençlerle yürütülen araştırmalarda sosyal yaşamda internet kullanımının önemli bir yere sahip olduğu, sosyal ilişkiyi başlatma ve sürdürmede internetin kullanıldığı belirtilmiştir (Wolak ve diğerleri, 2003; Subrahmanyam, Smahel ve Greenfield, 2006). Ayrıca Yen ve arkadaşları (2012) araştırmasında sosyal kaygı ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu bildirmiştir.

Sosyal medya uygulamalarında hata yapılsa bile karşı tarafın kişiyi tanımaması ya da gönderilen mesajlara anında cevap verme zorunluluğu olmaması nedeniyle sosyal kaygı yaşayanların kendisini daha rahat hissetmesine olanak tanımaktadır (Prizant-Passal ve diğerleri, 2016). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler pasif şekilde sosyal medyayı kullanırlar. Bu kişiler sosyal medya uygulamalarında daha fazla vakit geçirirken, bu durum sosyal kaygı düzeylerinin daha da artmasına neden olmaktadır. Çünkü sosyal kaygı yaşayanlar, sosyal medyada diğer kişilerin profillerine sürekli bakmasına rağmen onlarla iletişime geçmekte çekingen davranmaktadır (Shaw ve Gant, 2002).

Tutgun Ünal (2015) araştırmasında sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, sosyal medya uygulamalarının bağımlılık düzeyinde kullanılmasının kaygı bozukluğuna neden olarak sosyal ortamlarda iletişimsel problemlere yol açabileceğini saptamıştır. Güzel (2019) gerçekleştirdiği araştırmada da benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, toplumun beklentilerine ve yüksek standartlarına uygun şekilde davranabileceği, kaygı belirtisi yaşamayacağı, kolayca

iletişim kurarak sosyal ortamlara girebileceği alanlara girebilmeyi istemektedir. Bu kişilerin kendilerini sunabilmede yoğun kaygı yaşamaları ve kendisini kontrol altında tutması yüz yüze iletişimi zorlaştırmaktadır (Shalom, Israeli, Markovitzky ve Lipsitz, 2015). Bu nedenle sosyal kaygı yaşayanlar için rahatlıkla iletişim kurarak sosyalleşebileceği bir alan olan sosyal medya uygulamaları, kişinin kendi profilini gizleyerek ya da istediği şekliyle sunarak sanal ortamda iletişim kurabilmesiyle dikkat çekici konumdadır Shaw ve diğerleri, 2015).

zdemir (2022) araştırmasında sosyal medyada sosyal kaygının siber mağduriyet ve sanal ortamda yalnızlık ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sanal ortamda yalnızlık düzeyi arttıķa, sosyal medyada etkileşim kaygısının arttığını tespit etmiştir. Vannucci ve arkadaşları (2017) sosyal medyanın yoğun şekilde kullanılmasının bireylerdeki sosyal kaygı belirtilerini arttırdığını bildirmiştir. Yapılan araştırmada sosyal medya uygulaması kullanan bireylerin online platformlarda kaygı ve huzursuzluk düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir (Vannucci ve diğerleri, 2017).

Güngör (2021) gerçekleştirdiği araştırmada sosyal kaygı, sosyal medya kullanımı ve depresyon ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygı, depresyon ve sosyal kaçınma arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı ve depresyon ilişkisini inceleyen bir başka araştırmada sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Sosyal kaygı düzeyi arttıķa sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı bildirilmiştir (Arslan, 2021).

ALTINCI BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Deseni

Yapılan araştırmanın modelini, ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelinde araştırmacı herhangi bir müdahalede bulunmadan iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin arasındaki ilişki durumunu tespit edebilmektedir (Karasar, 2002).

6.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örneklem grubunu basit seçkisiz yöntemle seçilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 1079 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

6.3. Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri

Araştırmaya dahil edilmek için üniversitede öğrenim görüyor olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ve araştırmada kullanılan ölçekleri anlayabilecek düzeyde Türkçe dili biliyor olmak gerekmektedir.

6.4. Araştırmada Dışlama Kriterleri

Üniversitede öğrenim görmeyenler ve araştırmada kullanılan ölçeklere cevap veremeyecek düzeyde dil problemi yaşayanlar araştırmaya dahil edilmemiştir.

6.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Sosyodemografik Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada gerekli izinler alındıktan sonra Google Forms aracılığıyla ölçek soruları katılımcılara gönderilmiştir. Ulaşılan kişilere ölçek uygulamaları yüz yüze yapılırken, ulaşılamayan kişilere ise internet aracılığıyla ulaşılmıştır.

6.5.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda, katılımcıların yaş, eğitim durumu, öğrenim görülen fakülte, sosyal medya kullanma süresi ve nedenleri gibi sorulara yönelik cevap alınması hedeflenmiştir.

6.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tutgun-Ünal (2015) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. 41 maddeden oluşan ölçek 5’li likert tipindedir (Hiçbir Zaman – Her zaman). Ölçekten en az 41 en fazla 205 puan alınmaktadır. Alınan puanlara göre öğrenciler “Bağımlılık Yok ile Çok Yüksek Bağımlı” kategorisinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin cronbach alpha değerinin,892-,967 arasında bulunurken, test-tekrar test çalışması sonucunda anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir. Madde ayırt edicilik çalışmasında, %27 değer dikkate alınmış, en yüksek ve en düşük puanlar belirlenerek grup ikiye ayrılmıştır. Üst ve alt grubun analizi sonucunda tüm maddeler için madde ayırt ediciliği için anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, maddelerin ölçülmek istenen özelliği ölçebildiğini göstermektedir. Ölçüt geçerliliği incelendiğinde ise Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Facebook Bağımlılığı Ölçeği ve Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

6.5.3. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği Beck, Ward ve Mendelson (1961) tarafından depresyon düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. Hisli (1989) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Beck Depresyon Ölçeği 21 maddeden oluşmaktadır. Maddelere 0-3 arasında puanlar verilmektedir. Toplamda 0-63 arasında puan alınmaktadır. Alınan puanların yüksek olması depresyon düzeyindeki yüksekliği göstermektedir.Beck Depresyon Ölçeği’nin yarıya bölme güvenirliği ,74 olaak hesaplanırken, cronbach alpha değeri ,80 olarak belirlenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği ile Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri arasındaki korelasyon katsayısının ,50 olduğu belirlenmiştir.

6.5.4. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

Ölçek, Hazan ve Shaver (1987) tarafından üçlü bağlanma modelini temel olarak geliştirilmiş olup üç ifadeden oluşmaktadır. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin ikinci bölümü ise Mikulincer ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilmiştir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dilimize uyarlaması Kesebir ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenli, kaçınan ve kaygılı / ikircikli bağlanma olmak üzere üç alt boyutu vardır ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde yer alan 7'li likert tipi derecelendirme sistemi kaldırılarak, bunun yerine “doğru-yanlış” şeklinde cevaplanmaktadır. Ters kodlanan madde bulunmazken ölçeğin iç tutarlılığı kaçınan bağlanma için ,82, güvenli bağlanma için ,72 ve kaygılı/ikircikli bağlanma için ,85 olarak bulunmuştur.

6.5.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilen Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin dilimize uyarlaması Dilbaz ve Güz (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. 24'er maddeden oluşan ölçek, 11'i sosyal ilişki ve 13'ü performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmuştur. Ölçek 4'lü likert şeklindedir. Toplam puan, kaygı ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir. Ölçeğin iç tutarlılığı ,94, kaygı ve kaçınma alt boyutu için ,91 olarak tespit edilmiştir.

6.6. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırmaya katılmaya gönüllü üniversite öğrencilerine kişisel bilgi formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada gerekli izinler alındıktan sonra Google Forms aracılığıyla ölçek soruları katılımcılara gönderilmiş olup, ulaşılan kişilere ölçek uygulamaları yüz yüze yapılırken, ulaşılamayan kişilere ise internet aracılığıyla ulaşılmaya çalışılmıştır.

6.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, ulaşılan örneklem grubuyla sınırlıdır. Ayrıca araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

6.8. Araştırmanın Varsayımları

Örneklem grubunun ölçeklere doğru ve samimi cevaplar verdikleri ve evreni temsil edebildikleri varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin sosyal medya bağımlılık düzeyini, Beck Depresyon Ölçeği depresyon düzeyini, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği bağlanma stillerini, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nde sosyal kaygı düzeyini tespit edebildiği varsayılmaktadır.

6.9. Veri Analiz Yöntemi

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin SPSS v.23 programı kullanılarak yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. Verileri analize sokmadan önce ölçekler için tekli uç değerler analizi ve çoklu uç değerler analizi yapılmıştır. Öncelikle veri setindeki ana değişkenler için tek değişkenli uç değerler analizi yapılarak z puanları hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucu, 3 katılımcı ana değişkenler için elde edilen z puanının $\pm 3,29$ dışında yer alması nedeniyle veri setinden çıkartılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için ise regresyon analizi yapılarak Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Ardından hesaplanan çoklu uç değer analizi sonucunda herhangi bir katılımcı çalışmadan çıkartılmamıştır. Çalışma 1079 katılımcıyla yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılımı için verilen çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmektedir.

YEDİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

7.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Tablo 1.Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		<i>F</i>	%
Cinsiyet	Kadın	738	68,4
	Erkek	341	31,6
Öğrenim Durumu	Ön Lisans	807	74,8
	Lisans	243	22,5
	Lisansüstü	29	2,7
Yaşanılan Yer	Ailemle	545	50,5
	Arkadaşlarımla	141	13,1
	Yurtta	363	33,6
	Diğer (Akraba, Tanıdık, Vb.)	30	2,8
Aile Gelir Durumu	Gelir Giderden Düşük	597	55,3
	Gelir Gider Eşit	405	37,5
	Gelir Giderden Fazla	77	7,1
Akıllı Telefonu Olma Durumu	Evet	1050	97,3
	Hayır	29	2,7
Bilgisayar/Tableti Olma Durumu	Evet	236	21,9
	Hayır	843	78,1
Sosyal Medya Kullanma Süresi	Hiç Kullanmıyorum	41	3,8
	1 Saatten Az	191	17,7
	1-3 Saat	391	36,2
	3-5 Saat	285	26,4
	5 Saatten Fazla	171	15,8
Daha Önce Depresyon Tanısı Alma Durumu	Evet	122	11,3
	Hayır	957	88,7
Daha Önce Sosyal Kaygı Tanısı Alma Durumu	Evet	110	10,2
	Hayır	969	89,8
Toplam		1079	100

Tablo 1’de, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri görülmektedir. Tabloya göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %68,4’ü (738) kadın, %31,6’sı (341) erkektir. Öğrencilerin %74,8’i (807) ön lisans, %22,5’i (243) lisans ve %2,7’si (29) lisansüstü öğrencisidir. Öğrencilerin %50,5’i (545) ailesiyle, %13,1’i (141) arkadaşlarıyla, %33,6’sı (363) yurttan ve %2,8’i (30) akraba veya tanıdıkların yanına yaşamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %55,3’ünün (597) geliri giderinden düşük, %37,5’inin (405) geliri giderine denk ve %7,1’sinin (77) geliri giderinden fazladır. Öğrencilerin %97,3’ünün (1050) akıllı telefonu var, %21,9’unun (236) bilgisayar veya tableti var. Öğrencilerin %3,8’i (41) hiç sosyal medya kullanmadığını belirtirken, %17,7’si (191) 1 saatten az, %36,2’si (391) 1-3 saat arasında, %26,4’ü (285) 3-5 saat arasında, %15,8’i (171) 5 saatten fazla sosyal medya kullandığını

belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %11,3’ü (122) daha önce depresyon tanısı ve %10,2’si (11) sosyal kaygı tanısı almıştır.

7.2. Ölçeklere Yönelik Bilgiler

Tablo 2.Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

	Madde Sayısı	Güvenirlik Katsayısı
Meşguliyet	12	,938
Duygu Durum Düzenleme	5	,923
Tekrarlama	5	,909
Çatışma	19	,966
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplamı	41	,977

Tablo 2’de “Sosyal Medya Bağımlılığı” ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir. “Sosyal Medya Bağımlılığı” ölçeğinin toplamı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ,977, “Meşguliyet” alt boyutu için ,938, “Duygu Durum Düzenleme” alt boyutu için ,923, “Tekrarlama” alt boyutu için ,909 ve “Çatışma” alt boyutu için ,966 olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin çok yüksek düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 3. Beck Depresyon Ölçeğine Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

	Madde Sayısı	Güvenirlik Katsayısı
Beck Depresyon Ölçeği	21	,928

Tablo 3’te “Beck Depresyon” ölçeğine ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı verilmiştir. “Beck Depresyon” ölçeğinin toplamı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ,928 olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin çok yüksek düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

	Madde Sayısı	Güvenirlik Katsayısı
Kaçınan Bağlanma Biçimi	6	,561
Kaygılı Bağlanma Biçimi	6	,578
Güvenli Bağlanma Biçimi	6	,694

Tablo 4’te “Erişkin Bağlanma Biçimi” ölçeği alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir. “Kaçınan Bağlanma Biçimi” alt boyutu için ,561, “Kaygılı

Bağlanma Biçimi” alt boyutu için ,578 ve “Güvenli Bağlanma Biçimi” alt boyutu için ,694 olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin alt boyutlarının orta düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 5. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

	Madde Sayısı	Güvenirlik Katsayısı
Kaygı	24	,952
Kaçınma	24	,962
Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Toplamı	48	,976

Tablo 5’te “Liebowitz Sosyal Anksiyete” ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir. “Liebowitz Sosyal Anksiyete” ölçeğinin toplamı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ,976, “Kaygı” alt boyutu için ,952 ve “Kaçınma” alt boyutu için ,962 olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin çok yüksek düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 6. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Testi Sonuçları

	Madde Sayısı	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Meşguliyet	12	,398	-,375
Duygu Durum Düzenleme	5	,470	-,574
Tekrarlama	5	,746	-,111
Çatışma	19	,997	,530
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplamı	41	,694	,065
Beck Depresyon Ölçeği	21	,666	-,014
Kaçıngan Bağlanma Biçimi	6	-,625	-,277
Kaygılı Bağlanma Biçimi	6	,167	-,731
Güvenli Bağlanma Biçimi	6	,194	-,999
Kaygı	24	,354	-,329
Kaçınma	24	,429	-,227
Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Toplamı	48	,393	-,247

Tablo 6’da araştırmaya ait ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için ilk olarak Kolmogorov-Smirnov analiz sonuçlarına bakılmış olup, analiz sonucunda verilerin normal dağılmadığı görülmüştür ($p < ,05$). Ancak örneklem sayısının elliden büyük olması ve Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması durumunda verinin normal dağıldığı kabul edilebilir.

olduğu belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 6'ya bakıldığında ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olup, normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir. Bu sonuca göre, ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi ve yordama analizi için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinin varsayımı olarak değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantının olmaması gerekmektedir. Bu kapsamda tolerans ve varyans artış faktörleri (VIF) incelenmiştir. Tolerans değerlerinin sıfırdan yüksek VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Tolerans değerlerinin sıfırdan uzaklaşması ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret etmektedir (Field, 2009). Araştırmada varsayımlar sağlanmış olup regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Meşguliyet	12,00	60,00	29,89	10,830
Duygu Durum Düzenleme	5,00	25,00	12,41	5,474
Tekrarlama	5,00	25,00	10,50	4,998
Çatışma	19,00	95,00	36,87	17,009
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	41,00	205,00	89,67	34,451
Toplamı				

Tablo 7'de öğrencilerin “Sosyal Medya Bağımlılığı” ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları ortalama puan, standart sapma, minimum ve maksimum puanlarına ait istatistikler görülmektedir. Analiz sonucunda “Sosyal Medya Bağımlılığı” ölçeğinin toplam puan ortalaması $89,67 \pm 34,451$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Alt boyutlarda madde sayısına bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında, en yüksek ortalamanın “Meşguliyet” alt boyutunda ($29,89 \pm 10,830$) olduğu, en düşük ortalamanın ise “Çatışma” alt boyutunda ($36,87 \pm 17,009$) olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Beck Depresyon Ölçeğinden Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Beck Depresyon Ölçeği	,00	61,00	17,44	12,812

Tablo 8'da öğrencilerin “Beck Depresyon” ölçeğinden aldıkları ortalama puan, standart sapma, minimum ve maksimum puanlarına ait istatistikler görülmektedir. Analiz sonucunda “Beck Depresyon” ölçeğinin toplam puan ortalaması $17,44 \pm 12,812$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Kaçınan Bağlanma Biçimi	6,00	12,00	9,80	1,579
Kaygılı Bağlanma Biçimi	6,00	12,00	8,78	1,667
Güvenli Bağlanma Biçimi	6,00	12,00	8,69	1,857

Tablo 9’da öğrencilerin “Erişkin Bağlanma Biçimi” ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları ortalama puan, standart sapma, minimum ve maksimum puanlarına ait istatistikler görülmektedir. Analiz sonucunda ortalama puanlara bakıldığında üç bağlanma biçiminin de ortalama puanlarının ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sırayla “Kaçınan” ($9,80 \pm 1,579$), “Kaygılı” ($8,78 \pm 1,667$) ve “Güvenli” ($8,69 \pm 1,857$) bağlanma biçimlerini kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 10. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Kaygı	24,00	96,00	49,60	16,091
Kaçınma	24,00	96,00	48,47	16,863
Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Toplamı	48,00	192,00	98,08	31,846

Tablo 10’da öğrencilerin “Liebowitz Sosyal Anksiyete” ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları ortalama puan, standart sapma, minimum ve maksimum puanlarına ait istatistikler görülmektedir. Analiz sonucunda “Liebowitz Sosyal Anksiyete” ölçeğinin toplam puan ortalaması $98,08 \pm 31,846$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Alt boyutlarda ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında, en yüksek ortalamanın “Kaygı” alt boyutunda ($49,60 \pm 16,091$) olduğu, en düşük ortalamanın ise “Kaçınma” alt boyutunda ($48,47 \pm 16,863$) olduğu görülmektedir.

7.3. Korelasyon Analizi

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) Meşguliyet	1											
(2) Duygu Durum Düzenleme	,747*	1										
(3) Tekrarlama	,723*	,651*	1									
(4) Çatışma	,728*	,645*	,791*	1								
(5) Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplamı	,897*	,807*	,866*	,940*	1							
(6) Beck Depresyon Ölçeği	,392*	,455*	,334*	,404*	,444*	1						
(7) Kaçınan Bağlanma Biçimi	,171*	,234*	,172*	,153*	,192*	,305*	1					
(8) Güvenli Bağlanma Biçimi	,007	-,047	,049	,041	,022	-,169*	,045	1				
(9) Kaygılı Bağlanma Biçimi	,282*	,306*	,313*	,312*	,337*	,333*	,454*	,243*	1			
(10) Kaygı	,226*	,206*	,236*	,227*	,250*	,234*	,059	-,144*	,134*	1		
(11) Kaçınma	,197*	,180*	,224*	,223*	,233*	,237*	,058	-,129*	,147*	,868*	1	
(12) Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Toplamı	,218*	,199*	,238*	,233*	,250*	,243*	,061*	-,141*	,146*	,965*	,968*	1

Not:*=p<,05

Tablo 11’de araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Analiz sonucuna bakıldığında; “Sosyal Medya Bağımlılığı” leği ile “Beck Depresyon” leği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,444$; $p < ,05$].

“Sosyal Medya Bağımlılığı” leği ile “Kaçıngan Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,192$; $p < ,05$].

“Sosyal Medya Bağımlılığı” leği ile “Güvenli Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [$r_{(1079)} = ,022$; $p > ,05$].

“Sosyal Medya Bağımlılığı” leği ile “kaygılı Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,337$; $p < ,05$].

“Sosyal Medya Bağımlılığı” leği ile “Liebowitz Sosyal Anksiyete leği” leği arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,250$; $p < ,05$].

“Beck Depresyon” leği ile “Kaçıngan Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,305$; $p < ,05$].

“Beck Depresyon” leği ile “Güvenli Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = -,169$; $p < ,05$].

“Beck Depresyon” leği ile “Kaygılı Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,333$; $p < ,05$].

“Beck Depresyon” leği ile “Liebowitz Sosyal Anksiyete” leği arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,243$; $p < ,05$].

“Liebowitz Sosyal Anksiyete” leği ile “Kaçıngan Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,061$; $p < ,05$].

“Liebowitz Sosyal Anksiyete” ölçeği ile “Güvenli Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = -,141$; $p < ,05$].

“Liebowitz Sosyal Anksiyete” ölçeği ile “Kaygılı Bağlanma Biçimi” alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [$r_{(1079)} = ,146$; $p < ,05$].

7.4. Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Kaçınan Bağlanma Biçiminin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	48,687	6,476		7,518	,000
Kaçınan Bağlanma	4,181	,652	,192	6,411	,000
$R = ,192$ $F_{(1-1078)} = 41,096$	$R^2 = ,037$ $p = ,000$				

Tablo 12’de çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma biçiminin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordama durumunun belirlenmesi için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kaçınan bağlanma biçiminin sosyal medya bağımlılığını etkileme durumuna yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($R = ,192$, $R^2 = ,037$; $F_{(1-1078)} = 41,096$; $p < ,05$). Bu sonuca göre kaçınan bağlanma biçimi sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki değişimin sadece %3,7’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişken olan kaçınan bağlanma biçimi sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($t = 6,411$; $p < ,05$).

Regresyon analizinin sonucuna göre sosyal medya bağımlılığını yordayan regresyon denklemi ise şu şekildedir: Sosyal Medya Bağımlılığı = $(4,181 * \text{Kaçınan Bağlanma Biçimi}) + (48,687)$

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Kaygılı Bağlanma Biçiminin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	35,386	4,728		7,484	,000
Kaygılı Bağlanma	6,247	,532	,337	11,741	,000
R=,337		R ² =,113			
F ₍₁₋₁₀₇₈₎ =137,862		p=,000			

Tablo 13'te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin kaygılı bağlanma biçiminin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordama durumunun belirlenmesi için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma biçiminin sosyal medya bağımlılığını etkileme durumuna yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (R=,337, R²=,113; F₍₁₋₁₀₇₈₎= 137,862; p<,05). Bu sonuca göre kaygılı bağlanma biçimi sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki değişimin %11,3'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişken olan kaygılı bağlanma biçimi sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir (t= 11,741; p<,05).

Regresyon analizinin sonucuna göre sosyal medya bağımlılığını yordayan regresyon denklemi ise şu şekildedir: Sosyal Medya Bağımlılığı= (6,247*Kaygılı Bağlanma Biçimi) + (35,386)

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	63,160	3,291		19,191	,000
Sosyal Kaygı	,270	,032	,250	8,470	,000
R=,250		R ² =,062			
F ₍₁₋₁₀₇₈₎ =71,739		p=,000			

Tablo 14'te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordama durumunun belirlenmesi için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığını etkileme durumuna yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (R=,250, R²=,062; F₍₁₋₁₀₇₈₎= 71,739; p<,05).

Bu sonuca göre sosyal kaygı sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki değişimin %6,2'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişken olan sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($t= 8,470$; $p<,05$).

Regresyon analizinin sonucuna göre sosyal medya bağımlılığını yordayan regresyon denklemi ise şu şekildedir: Sosyal Medya Bağımlılığı= $(,270 \cdot \text{Sosyal Kaygı}) + (63,160)$

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyinin Depresyon Düzeyini Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	2,643	,976		2,709	,007
Sosyal Medya Bağımlılığı	,165	,010	,444	16,246	,000
$R=,444$ $R^2=,197$ $F_{(1-1078)}=263,922$ $p=,000$					

Tablo 15'te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin depresyon düzeylerini yordama durumunun belirlenmesi için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığının depresyonu etkileme durumuna yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($R=,444$, $R^2=,197$; $F_{(1-1078)}= 263,922$; $p<,05$). Bu sonuca göre sosyal medya bağımlılığı depresyon düzeyindeki değişimin %19,7'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişken olan sosyal medya bağımlılığı depresyon üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($t= 16,246$; $p<,05$).

Regresyon analizinin sonucuna göre depresyonu yordayan regresyon denklemi ise şu şekildedir: Depresyon= $(,165 \cdot \text{Sosyal Medya Bağımlılığı}) + (2,643)$

SONUÇ

Bu araştırmada güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Araştırmada H1a hipotezi doğrulanamamıştır. Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra (2017) güvenli bağlanan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu belirtmiştir. Benzer sonuçlara Jenkins-Guarnieri ve arkadaşları da (2012) ulaşmıştır. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin sosyal medyayı daha olumlu kullandıkları bildirilmiştir (D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019). Yapılan araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Demircioğlu ve Göncü Köse (2018) ile Özmen (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığının negatif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Dilsiz ve Kandemir (2020) güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığını belirlemiştir. Ortaya çıkan bu durumda güvenli bağlanan bireylerin sosyal medyayla daha az zaman geçirebileceği söylenebilirken, güvensiz (kaygılı ve kaçınan) bağlanmanın sosyal medyayla daha güçlü ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. Schindler ve arkadaşları (2009) araştırmasında bağımlı bireyler arasında güvenli bağlananların daha seyrek görüldüğünü bildirmiştir. Güvenli bağlanmayla birlikte gelişen duygu düzenleme becerileri, sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir etken olarak görülebilir (Sümer, Oruçlular ve Çapar, 2015). Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin daha fazla olumlu duygu ve inanca sahip olması (Shaver ve Brennan, 1992), bağımlılık gibi olumsuz bir kavramı kabul etmemesiyle de sonuçlanabilir.

Yapılan araştırmada kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Ayrıca kaçınan bağlanma, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır. Yapılan araştırmada H1b hipotezi doğrulanmıştır. Gerçekleştirilen araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Shin ve diğerleri, 2011). Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığının negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Bayraktar, 2020; Demircioğlu, 2020; Erol, 2019; Hartve diğerleri, 2015; Özmen, 2019; Sezen, 2017). Kaçınan bağlanma geliştiren bireyler duygu gerektiren ve yakınlıkla ilişkili ifadelerden rahatsız olurlar. Ayrıca ilişkilerinde kaçınmacı bit tutum benimserken (Hazan ve Shaver, 1987), duyguları anlama ve ifade etme

noktasında sorun yaşamaktadırlar (Selçuk ve diğerleri, 2010). Bu kişiler, ilişkilerin gerekli olmadığını düşündüklerinden (Brennan ve diğerleri, 1998) sosyal medyada daha fazla zaman geçirerek, sanal ilişkiler geliştirdikleri böylelikle yakın ilişkilerden uzak kaldıkları düşünülmektedir. Kaçınan bağlanma tarzı, bireylerin yakın ilişkilerden kaçınmasına ve kendilerini bağımsız olarak görmesine neden olan bir bağlanma biçimidir. Bu bağlanma tarzının, sosyal medya ve internet kullanımı ile nasıl ilişkili olduğu konusunda farklı görüşler vardır. Bazı araştırmacılar, kaçınan bağlanan bireylerin, sosyal medya ve internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ileri sürmüştür. Örneğin, Shin, Kim ve Yang (2011), kaçınan bağlanma tarzının, problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Blackwell ve diğerleri (2017), kaçınan bağlanan bireylerin, sosyal medyayı, başkalarına bağlılık duygusu geliştirmek için kullandıklarını, ancak gerçekte yüz yüze sosyal ilişkiler kuramadıklarını belirtmiştir. Bu bireyler, sosyal medyada, yakınlık ve mahremiyet gerektirmeyen ilişkiler kurabildikleri için, sosyal medya kullanımının bir sonucu olarak mutluluk seviyelerinin arttığını ifade etmişlerdir (Blackwell ve diğerleri, 2017). Diğer yandan, bazı çalışmalar, kaçınan bağlanmanın, sosyal medya ve internet bağımlılığı ile ilişkisinin olumsuz olduğunu veya olmadığını savunmuştur. Örneğin, Morsünbül (2014), kaçınan bağlanmanın, internet bağımlılığını negatif yönde yordadığını bulmuştur. Dilsiz ve Kandemir (2020) ve Monacis ve diğerleri (2017), kaçınan bağlanmanın, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Nitzburg ve Farber (2013), kaçınan bağlanan bireylerin, sosyal medyayı, insanlarla aralarında bir mesafe tutmak için bir araç olarak kullanabileceklerini öne sürmüştür. Bu nedenle, kaçınan bağlanma tarzının, sosyal medya ve internet kullanımı ile ilişkisi hem olumlu hem de olumsuz veya anlamsız olarak ortaya çıkmıştır. Bu çelişkili bulguların, kaçınan bağlanan bireylerin, sosyal medya ve internet kullanımına yönelik farklı motivasyonları ve beklentileri olduğunu gösterdiği düşünülebilir.

Yapılan araştırmada kaygılı bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca kaygılı bağlanmanın, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmada H1c hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda da kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde pozitif ilişki belirlenmiştir (Bayraktar, 2020; Blackwell, Leaman, Tramposch ve Osborne,

2017; Demircioğlu, 2020; Oldmeadow ve diğerleri, 2013; Sezen, 2017; Worsley ve diğerleri, 2018; Yaakobi ve Goldenberg, 2014). Bir diğer araştırmada kaygılı bağlanmanın, sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Kang ve diğerleri, 2012). Kaygılı bağlanan bireylerin, başkalarıyla etkileşime girmek (Chen, 2019; Hartve diğerleri, 2015) ve kendisini popüler olarak görmek için sosyal medya kullanımını daha fazla tercih ettiği belirtilmiştir (Oldmedow ve diğerleri, 2013). Valkenburg ve Peter'de (2007) kaygılı bağlananların, yüz yüze iletişime kıyasla sanal ortamlarda daha kolay iletişim kurabilme algısının, sosyal medya kullanımını artırabileceğini bildirmiştir. Bu açıklamalar doğrultusunda yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olması, katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaları (Hızarcı, 2018), sanal ortamlarda dilediği profili oluşturma imkânından dolayı kendisini popüler algılaması ve sanal ortamları yüz yüze ilişkiye tercih etmesiyle açıklanabilir. Ayrıca elde edilen bu sonuç, kaygılı bağlanma gerçekleştiren bireylerin özgüveninin düşük olması, terk edilmeye karşı hassas olmaları ve olumlu benlik imgelerinin bulunmaması (Hazan ve Shaver, 1987), bu kişilerin sosyal medyaya yönelerek sahip olduğu olumsuz özellikleri ortadan kaldırmak için bir fırsat olarak algılanmasıyla da açıklanabilir. ,

Yapılan analiz sonucunda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu ve sosyal anksiyetenin, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmada H2 hipotezi doğrulanmıştır. Kaygas ve arkadaşları (2023) ile Bilge, Baydili ve Göktaş (2020) araştırmasında sosyal anksiyetenin, sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını tespit etmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da sosyal anksiyetenin, sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur (Arslan ve diğerleri, 2023; Doğan ve Tosun, 2016; Ko ve diğerleri, 2009; (Nguyen ve diğerleri, 2020; Yadav ve diğerleri, 2013). Yürütülen diğer araştırmalarda sosyal anksiyeteye internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Ağırtaş ve Güler, 2020; Yen ve diğerleri, 2012). Tutgun Ünal (2015) ile Güngör (2021) araştırmasında sosyal anksiyete ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bir diğer araştırmada sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı bildirilmiştir (Arslan, 2021). Bu araştırmadan farklı olarak Tecimer (2021) sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı

arasında ilişki olmadığını belirlemiştir. Shiri ve arkadaşları (2016) araştırmasında sosyal medyanın yoğun biçimde kullanılmasıyla yüz yüze iletişimin azaldığını ve bu durumun sosyal anksiyetesi olanlar için çok önemsenmediğini bildirmiştir. Bu durum, sosyal anksiyetesi olan bireylerin sosyal medya kullanımını artırmaktadır. Ayrıca sosyal medyada sözel olmayan ipuçlarını kullanılması, sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyalleşmesine imkân sağlamakta (McKenna ve Bargh, 2000) ve sosyal medyada geçirilen zamanı artırmaktadır. Sosyal medyanın, sosyal ilişkiyi başlatma ve sürdürmede sıklıkla kullanılması (Wolak ve diğerleri, 2003; Subrahmanyam ve diğerleri, 2006), sosyal kaygı yaşayanlar için sosyal medyanın ilgi çekici bir platform haline gelmesine neden olmuştur. Sosyal anksiyetesi olan bireylerin, diğer kullanıcılarla yüz yüze iletişim kurmak zorunda olmaması (Prizant-Passal ve diğerleri, 2016; Shalom ve diğerleri, 2015) ve sosyal medyaya erişimde zaman sınırlamasının olmaması, sosyal medyada geçirdikleri zamanı artırmaktadır. Böylelikle sosyal medyada daha az kaygı yaşama eğilimi içerisine girebildikleri düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, depresyonu pozitif yönde yordamaktadır. Yapılan araştırmada H3 hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Chegeni ve diğerleri, 2021; Chou ve Edge, 2012; Çağlayan ve Arslantaş, 2023; Dikmen, 2021; Durar, 2018; Haand ve Shuwang 2020; Hsu ve diğerleri, 2015; Jelenchick ve diğerleri, 2013; Kely ve diğerleri, 2018; Kross ve diğerleri, 2013; Kuss ve Griffiths 2011; Karadağ ve Akçınar, 2019; Keles vd. 2020; Lin ve diğerleri, 2016; Moreno ve diğerleri, 2011; Seabrook ve diğerleri, 2016; Shensa ve diğerleri, 2021; Şahin ve diğerleri, 2022; Tang ve diğerleri, 2018; Toraman, 2019). Vannucci ve arkadaşları (2017) sosyal medyanın yoğun şekilde kullanılmasının bireylerdeki depresyon belirtilerini artırdığını bildirmiştir. Yapılan bir başka araştırmada Elhai ve arkadaşları (2017) sosyal medya yoksunluğunun, depresyonla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının depresyonu artırdığı belirlenmiştir (Bilgin, 2018; Hou ve diğerleri, 2019; Dailey ve diğerleri, 2020; Demirci, 2019; Jeri-Yabar ve diğerleri, 2018; Khattak ve diğerleri, 2017; Steers ve diğerleri, 2014; Şentürk, 2017; Wright ve diğerleri, 2013). Gerçekleştirilen araştırmalarda depresif belirtilerin sosyal medya kullanımını artırdığını gösteren

sonuçlarda bulunmaktadır (Blachino, Przepiorka ve Pantic, 2015; Çayırılı, 2017; Dikmen, 2021; Pantic, 2014; Young ve Rodgers, 1998). Yaşar Can (2020) araştırmasında sosyal medya bağımlılığının, depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Son yıllarda sosyal medyaya olan ilginin artması, sosyal medya bağımlılık kavramını gündeme getirirken, bilinçsiz sosyal medya kullanımı çeşitli halk sağlığı sorunlarına yol açmıştır (Kelly ve diğerleri, 2018). Sanal ortamlarda geçirilen zamanın artmasıyla yüz yüze iletişim azalırken, yalnızlaşma başlamış ve bu durum kullanıcılarda depresif belirtileri ve stresi artırmıştır (Balcı ve Baloglu, 2018). Sosyal medya, kullanıcılar arası iletişimi sağlamaya (Smock ve diğerleri, 2011) yardımcı olsa da sosyal iletişimin online uygulamalarda kullanılması algılanan sosyal desteğin ve etkileşimin azalmasına neden olarak, yalnızlık algısını artırmaktadır (Caplan, 2002), bu durum da depresyon belirtilerini artırabilmektedir. Depresif belirtiler yaşayan ve yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan bireyler için sosyal medya platformları, duygularını daha rahat ifade edebilmesine imkân tanımaktadır (Sidani ve diğerleri, 2016). Böylelikle depresif bireyler, kendileri için ilgi çekici olan sosyal medyayı daha fazla kullanma eğilimi içerisine girmektedir (de la Peña ve Quintanilla, 2015; Kramer ve diğerleri, 2014; Radovic ve diğerleri, 2017). Bu durum sosyal medya bağımlılığı ile depresyonun karşılıklı ilişki içerisinde olduğunu ve birbirlerini etkilediklerini göstermektedir. Young ve Rodgers (1998) araştırmasında depresyon düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığını, depresyon düzeyinin artmasıyla onaylanma ihtiyacı nedeniyle internete yönelindiğini belirlemiştir. Algılanan sosyal desteğin eksikliği, depresif belirtileri artıran önemli bir faktördür. Yapılan araştırmada depresyonda olan bireylerin sosyal medya kullanımıyla birlikte algıladığı sosyal desteği artırmayı hedeflediği tespit edilmiştir. Böylelikle sanal ortamlarda algıladığı sosyal desteği yüksek olan bireylerin, gerçek yaşamda sosyal destekleri daha düşük düzeydedir. Bu durum depresif bireylerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirmesine neden olmaktadır (Yeh ve diğerleri, 2008). Kardefelt-Winther (2014) ise depresif bireylerin onaylanmak, kabul görmek ve destek görebilmek için sosyal medyayı daha fazla kullandığını belirtmiştir. Yapılan araştırmada depresyonun, sosyal medya bağımlılığını yordayan en güçlü değişken olması ise başkalarıyla yüz yüze iletişime geçilmek zorunda kalınmaması, destek ve onay görme ihtiyacı sebebiyle depresiflerin, sosyal medyayı tercih etmesiyle açıklanabilir. Sosyal medyada geçirilen zamanın

artmasıyla kullanıcılarda iştah problemleri, uyku bozuklukları, baş, boyun ve göz ağrıları gibi fiziksel sorunlar görülebilmektedir (Ekşi ve diğerleri, 2019). Ayrıca yapılan araştırmalarda sosyal medyada gereğinden fazla zaman geçirenlerin uykuya dalmakta güçlük çektiği bildirilmiştir (Kelly ve diğerleri, 2018; Miller, 2018;). Bu durumda kullanıcılarda depresif belirtilerin yaşanmasına yol açabilmektedir. Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine geçmesiyle depresyon düzeyinde de artış olmakta ve karşılıklı olarak değişkenler etkileşime girmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018). Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayanların, sosyal medyadan uzak kaldığında oluşan kaygı, sağlıklı uykuyu engelleyerek (Kelly ve diğerleri, 2013, 2018) depresif belirtilere yol açabilir. Fahy ve arkadaşları (2016) sosyal medyada geçirilen zamanın artmasıyla insanların ruhsal ve zihinsel sağlığının olumsuz etkilendiğini bildirmiştir. Miller (2018) sosyal medyada kurulan iletişimin, bireylerin duygusal ilişkilerden daha az tatmin olmasına neden olurken bu durumun depresif belirtileri artırabileceğini belirtmiştir. Sosyal medyada geçirilen zamanın arttıkça kullanıcılarda baş, boyun ve bel ağrısı gibi fiziksel problemlerin yanı sıra uyku ve yeme bozukluklarının da oluşabileceği göz önünde bulundurulduğunda, depresif belirtilerde artış gözlenebilir. Ayrıca sosyal medyada sıkça zaman geçiren kullanıcıların sosyal aktivitelere ve yüz yüze iletişime daha az zaman ayırması kullanıcılarda depresif belirtileri artırabilir.

Yapılan araştırmaya üniversitede öğrenim görmekte olan 1079 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu nedenle elde edilen verilerin sonuçlar tek bir bölgeyle sınırlıdır, verilerin genellenebilmesi için her bölgeden öğrencilere ulaşılması tavsiye edilebilir. Sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlere göre incelendiği çalışmalarda verilerin eşit dağılım gösterdiği çalışmaların yapılması tavsiye edilebilir. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre incelendiği çalışmalarda verilerin daha eşit dağılım gösterdiği çalışmaların yapılması alanyazındaki eksikliğe ışık tutabilir. Katılımcılar araştırmanın değişkenlerinden olan sosyal medya bağımlılığı, sosyal anksiyete, depresyon ve bağlanma stillerine yönelik nitelikler ölçeklerle tespit edilmeye çalışılırken, ileride yapılacak araştırmalarda nitel çalışmalarla birlikte daha derinlemesine bilgiler elde edilebilir. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının, depresyonun ve sosyal anksiyete ile ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Gençlere yönelik yürütülecek kapsamlı rehberlik

alışmalarıyla öncelikle bağımlılık kavramı hakkında bilgilendirici eğitim-seminerler planlanabilir. Anne-babalara, sosyal medyanın önemi ve ileride çocukları üzerinde bırakacağı olumsuzlukları kapsayan eğitimler verilebilir. Bu çok yönlü yapılacak çalışmalarla birlikte sosyal medyanın aşırı kullanımının önüne geçilerek, olası psikopatolojilerin gelişimi engellenebilir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: retrospect and prospect. C. M. Parkes ve J. Stevenson-Hinde (Eds.). *The place of attachment in human behavior* (s. 3-30) içinde. New York: Basic Books.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), s. 709–716. doi:10.1037/0003-066X.44.4.709
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ajjan, H. ve Hartshorne, R. (2008). Investigating faculty decisions to adopt Web 2.0 technologies: Theory and empirical tests. *The Internet and Higher Education*, 11(2), 71-80.
- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12780/390/10327197.pdf?sequence=1>
- Akkın Gürbüz, H. G., Demir, T.; Gökalp Özcan, B., Kadak, M. T. ve Poyraz, B. C. (2017). Use of social network sites among depressed adolescents. *Behaviour and Information Technology*, 36(5), 517–523.
- Aladwani, A. M. ve Almarzouq, M. (2016). Understanding compulsive social media use: the premise of complementing self-conceptions mismatch with technology. *Computers in Human Behavior*, 60, 575-581.
- Albrecht, A. T. ve Herrick, C. R. (2006). *100 questions ve answers about depression*. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett.
- Allen, J. P., Porter, M. R. ve McFarland, F. C. (2006). Leaders and followers in adolescent close friendships: susceptibility to peer influence as a predictor of

- risky behavior, friendship instability, and depression. *Dev Psychopathol*, 18(1),155-172.
- Almeida-Filho, N., Lessa, I. ve Magalhaes, L. (2004). Social inequality and depressive disorders in Bahia, Brazil: interactions of gender, ethnicity, and social class. *Soc Sci Med*, 59, 1339-1353.
- Alsudais, A. S., Alghamdi, A. S., Alharbi, A. A., Alshehri, A. A., Alzhrani, M. A., Keskin, S., Şahin, M. ve Althubaiti, A. M. (2022). Social anxiety in E-Learning: Scale validation and socio-demographic correlation study. *Education and Information Technologies*, 1-13.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin akademik değişkenlere göre psikolojik belirtileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 249-274.
- American Psychological Association (1980). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders, 3rd edition (DSM-III)*. Washington DC:American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andangsari, E., Gumilar, I. ve Godwin, R. (2013). Social networking sites uses, and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *International Journal of Social Science Studies*, 1, 133–138.
- Andreassen, C. S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep.*,2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Bilieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34-58.
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S. ve Erdugan, S. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323.
- Arslan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Athanasos, P. (2017). Mood Disorders. Evans K, Nizette D, O'Brien A (Eds.), *Psychiatric and mental health nursing* (s. 914-962) içinde. Australia: Elsevier.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 7-28.
- Baiyun, C. ve Bryer, T. (2012). Investigating instructional strategies for using social media in formal and informal learning. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 13(1), 87-104.
- Balakrishnan, J. ve Griffiths, M.D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube?. *Journal of Behavioral Addictions*, 1-14.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: "Selcuk University Example". *Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (34), 255- 278.

- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology ve Behavior*, 12, 209-213.
- Barry, C. T., Sidot, C., Briggs, S., Reiter, S. ve Lindsey, R. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspective. *Journal of Adolescence*, 61(1), 1-11.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, s. 226–241. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). *Attachmenttheory and close relationships: methods of assessing adult attachment*. New York: Guilford Press.
- Basha, E. (2016). *Kosovasavaşı gazilerinin depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin belirlenmesi*. (Doktora tezi).Erişim adresi:[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ giris.jsp](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp)
- Bashir, H. ve Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: a review. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 125-131.
- Bat, Z. B. A. V. M., Vural, Z. B. A. ve Mikail, B. A. T. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.
- Bayraktar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki*.(Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: [https://tez.yok.gov.tr/ UlusalTezMerkezi/ giris.jsp](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp)
- Baysal, A. ve Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 142-152.

- Beck, A. T ve Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (V. Ö. Özgün, Çev.). İstanbul: Litera.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera.
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. ve Weishaar, M. E. (1989). Cognitive therapy. A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler, H. Arkowitz (Eds.). *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (s.21–36) içinde. New York: Plenum Press.
- Beck, A. T., Ward, C. ve Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford Publications.
- Bersun, O.E. (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.
- Bessière, K., Pressman, S., Kiesler, S. ve Kraut, R. (2010). Effects of internet use on health and depression: a longitudinal study. *Journal of medical Internet research*, 12(1), e1149.
- Beyler, B. (2019). *Akdeniz Bölgesinde Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). Ergenlerde Sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 263-281.
- Blachino, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2015). Internet use, facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30, 681-684
- Black, D. W. ve Andreasen, N. C. (2014). *Introductory textbook of psychiatry*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R. ve Osborne, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Bonnaire, C. ve Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: the role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272, 521-530.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger* (Vol. 2). New York: Basic.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression* (Vol. 3). New York: Basic.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N.B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230.
- Brennan, K. A., Clark C. L. ve Shaver P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.). *Attachment theory and close relationships*(s. 46-76)içinde. New York: Guilford Press.
- Brenner, C., (1993). *Psikanalizmin temelleri* (I. Savaşır ve Y. Savaşır, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Brumariu, L. E. ve Kerns, K. A. (2008). Mother–child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393–402.
- Bryant, R. A., O'Donnell, M. L., Creamer, M., McFarlane, A. C., Clark, C. R. ve Silove, D. (2010). The psychiatric sequelae of traumatic injury. *Am J Psychiatry*, 167, 312–320.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulunmaz, B., (2011). Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve Fiat örneği. *Yeditepe Üniversitesi Global Media Journal*, 2(3), 19-50.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M. ve Blanton, M. (2009). Internet addiction: metanalysis of 1996-2006 Quantitative Research. *Cyber Psychology ve Behavior*, 12(2), 203-207
- Cankardaş, S. (2019). Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 79-97.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- 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.
- Carter, J. S. ve Garber, J. (2011). Predictors of the first onset of a major depressive episode and changes in depressive symptoms across adolescence: Stress and negative cognitions. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(4), 779-796. doi: 10.1037/a0025441

- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: the mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80–92.
- Chen, Y., Li, R., Zhang, P. ve Liu, X. (2019). The moderating role of state attachment anxiety and avoidance between social anxiety and social networking sites addiction. *Psychological Reports*, 123(1), 1-15.
- Chou H. T. G. ve Edge N. (2012). They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology Behaviour and Social Networking*, 15(2), 117–121.
- Choy Y., Fyer A. J. ve Lipsitz J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. *Clin Psychol Rev*, (27), 266-286.
- Chu, S. K. W. (2017). *Examining university students' use of social media for education in Hong Kong*. (Doctoral thesis). Erişim adresi: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1570327/>
- Cimilli, C. (2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygudurum Dizisi*, 4, 157-168
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed). Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment(p. 69–93)içinde. USA: Guilford Press.
- Coan, J. A., ve Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current opinion in psychology*, 1, 87-91.
- Conrad, R., Forstner, A. J., Chung, M. L., Mücke, M., Geiser, F., Schumacher, J. ve Carnehl, F. (2021). Significance of anger suppression and preoccupied attachment in social anxiety disorder: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-9.
- Constantinides, E. ve Fountain, S. J. (2008). Web 2.0: conceptual foundations and marketing issues. *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice*, 9(3), 231-244.
- Costello, J. E., Erkanli, A. ve Angold, A. (2006). Is there an epidemic of child or adolescent depression? *J Child Psychol Psychiat*, 47, 1263-1271.

- Culpin, I., Heron, J., Araya, R., Melotti, R. ve Joinson, C. (2013). Father absence and depressive symptoms in adolescence: findings from a UK cohort. *Psychological Medicine*, 43(12), 2615-26. doi: 10.1017/S0033291713000603.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, M. T. ve Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çalışkan, M. ve Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 254-277.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyalmedya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Çelik, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: kültür üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma*. İletişimde Yeni Yaklaşımlar Konferansı, İstanbul Ticaret Üniversitesi, 4-5 Mayıs İstanbul.
- D'Arienzo, M.C., Boursier, V. ve Griffiths, M.D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *Int J Ment Health Addiction* 17, 1094–1118.
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N. ve Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158-167.
- de la Peña, A. ve Quintanilla, C. (2015). Share, like and achieve: the power of Facebook to reach health-related goals. *International journal of consumer studies*, 39(5), 495-505.
- Decker, O., Eichenberg, C., Schott, M. ve Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), 170.

- Dedekli, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Degenhard, J. (2021). Social media users in Turkey 2017-2025. Forecast of the number of social media users in Turkey from 2017 to 2025. Erişim adresi: <https://www.statista.com/forecasts/1144933/social-media-users-in-turkey>
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: Epidemiyolojik bir çalışma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi.
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Investigating the effects of several variables on university students' social media addiction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23-42.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22.
- Demircioğlu, Z. I. (2020). *Antecedents of social media addiction and cyberbullying among adolescents: Attachment, the dark triad, rejection sensitivity and friendship quality*. (Master's Thesis). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Demircioğlu, Z. I. ve Güncü Köse, A. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 1-15.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-36.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- DesAutels, P. (2011). UGIS: Understanding the nature of user-generated information systems. *Business Horizons*, 54(3), 185-192.

- Dilbaz, N. (2020). NP amatem bağımlılık merkezi, Npistanbul. Erişim adresi: <https://npistanbul.com/amatem/bagimlilik-nedir>
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2001) *Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği*. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2-6 Ekim.
- Dixon, W. A. ve Reid, J. K. (2000). Positive life events as a moderator of stress-related depressive symptoms. *J Counseling and Development*, 78, 343-348.
- Durak, M., Şenol Durak, E.. ve Kocatepe, U. (2016). *İleriyaştaki yetişkinlerle psikoterapi tedavi planlayıcısı*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L., Steele, J. R., Doolin, H. N. ve Davis, D. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 83-90.
- Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M. ve Rezapur, R. (2017). Attachment styles, parenting styles, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1064-1068.
- Efiliti, E. (2016). Duygudurum bozuklukları. S. Avşaroğlu (Ed.), *Çocuk ve ergenlerde gelişimsel ve davranışsal bozukluklar* (s. 101-119) içinde. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 715-743.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J.C. ve Hall, B. J. (2017) Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord*, 207, 251-259.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Birch Lane Press.

- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 55-83.
- Erkan Tekneci, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri*.(Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Erol, E. D. (2019). *Batı karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Ezer, R. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin alektisitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. ve Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106.
- Fahy, A. E., Stansfeld, S. A., Smuk, M., Smith, N. R., Cummins, S. ve Clark, C. (2016). Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 502-509.
- Fakhoury M. (2016) Revisiting the serotonin hypothesis: Implications for major depressive disorders. *Mol Neurobiol. Jul*, 53(5), 2778–86.
- Fergusson, D. ve Woodward, L. (2002). Mental health, educational, and social role outcomes of adolescents with depression. *Arch Gen Psychiatry*, 59,225-231.
- Fonagy, P., Steele, H. ve Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62(5), 891-905.

- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fried, E. ve Nesse, R. (2015). Depression sum-scores don't add up: why analyzing specific depression symptoms is essential. *BMC Medicine*, 13(72), 1-11.
- Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A. ve Wilfley, D. E., (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal Of Eating Disorders*, 26, 81-85.
- Gabbard, G. O. (1994). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. Washington: APP Inc.
- Ghadrian, A. (2015). Depression: Biological, psychosocial, and spiritual dimensions and treatment. *Published in the Journal of Bahá'í Studies*, 25(4), 1-26.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and selfcompassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- Gillen, M. M. ve Markey, C. N. (2012). The role of body image and depression in predicting tanning attitudes and behaviors. *Behavioral Medicine*, 38(3), 74-82.
- Giuseppe, C., Paola M., Maria V. Z., Alessio G., Giulia C., Ugo P. ve Monica P. (2018). Coping, attachment and resilience: Role of alexithymia mediterranean. *Journal of Clinical Psychology MJCP*, 6(1).
- Global Burden of Disease, 2013. (2015). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*, 386, 743–800.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Gros, D. F., McCabe, R. E. ve Antony, M. M. (2013). Using a hybrid model to investigate the comorbidity and symptom overlap between social phobia and

- the other anxiety disorders and unipolar mood disorders. *Psychiatry Research*, 210(1), s. 188-192. doi:10.1016/j.psychres.2013.05.005
- Grüsser, S. M. ve Thalemann, C. N. (2006). *Verhaltenssucht—diagnostik, Therapie, forschung*. Bern: Hans Huber.
- Guillon, M. S., Crocq, M. A. ve Bailey, P.E. (2003). The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. *Eur Psychiat*, 18(2),59–62.
- Güleç, C. (2009). *Psikiyatri 'nin ABC'si*. İstanbul: Say Yayınları.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri temel kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Gündüz, U. ve Pembecioğlu, N. (2013). *Bilgi kaynağı olarak sosyal ağlar ve sosyal medya, yeni medya üzerine*. İstanbul: Literatürk Akademia Yayınları.
- Güngör, A. (2021). *Bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Güzel, M. M. (2019). *Ortaokulöğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Haand, R. ve Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786.
- Hall, C. S. (1999) *Freudyen psikolojiye giriş* (E. Devrim, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R. ve Phanasathit, M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98, 81–90.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13,s. 673–685. doi: 10.1037/h0047884.
- Harris, T. O., Brown, G. W. ve Bifulco, A. T. (1990). Depression and situational helplessness/mastery in a sample selected to study childhood parental loss. *Journal of Affective Disorders*, 20(1),27-41.
- Hart,J., Nailling, E., Bizer, G. Y., Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement. *Personality and Individual Differences*,77, 33-40.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Haugh, J. A., Miceli, M. ve Delorme, J. (2017). Maladaptive parenting, temperament, early maladaptive schemas, and depression: A moderated mediation analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(1), 103–116.
- Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J., van Lissa, C. J., ve ter Bogt, T. F. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior*, 92, 65-75.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), s. 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), s. 1-22. doi: 10.1207/s15327965pli0501_1
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.

- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlı internet kullanımının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (g.k.k.), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Hillard, E.B. (2005). *Living fully with shyness and social anxiety*. New York: Marlow Hippocrates, Aphorisms, Section 6.23.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hoeve, M., Stams, G.J.J.M, Van Der Put, G. E., Dubas, J. S., Van Der Leen, P. H ve Gerris, J.R.M, (2012). A Meta-analysis of Attachment to Parents and Delinquency, *J Abnorm Child Psychol*, 40, 771–785.
- Hofmann, S. G. ve DiBartolo, P. M. (2010) Introduction: Toward an understanding of social anxiety disorder. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Eds.). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (s. 19-26) içinde. USA: Academic Press.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist?. *Science* (294), 980-982.
- Hsu, D. T., Sanford, B. J., Meyers, K. K., Love, T. M., Hazlett, K. E., Walker, S. J. ve Zubieta, J. K. (2015). It still hurts: altered endogenous opioid activity in the brain during social rejection and acceptance in major depressive disorder. *Molecular psychiatry*, 20(2), 193-200.
- Huang, H. ve Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: shyness, alienation, and academic performance decrement. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 675-679.
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A.D., Aneja, J. ve Raghav, P.R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *J Family Med Prim Care*, 9,3607-12.
- Java, A., Song, X., Finin, T. ve Tseng, B. (2009). Why we Twitter: An analyses of a microblogging community. *Advances in Web Mining and Web Usage Analysis*, 1, 119. doi: 10.1007/978-3-642-00528-27.

- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). “Facebook depression?” Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L. ve Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), 294–301.
- Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D. ve Carreazo, Y. (2018). Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 14-19.
- Johnson, W. D. (1997). Social anxiety and self esteem in children with a learning disability. *Dissertation Abstracts International*, 58(04).
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1),
- Kahraman, M. (2014). *Sosyal medya 101 2.0*. İstanbul: MediaCat Yayınları.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behaviour*, 1, 11-17.
- Kang, J., Park, H., Park, T. ve Park, J. (2012), *Path analysis for attachment, internet addiction, and interpersonal competence of college students*. New York: Springer.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2011). The early bird catches the news: Nine things you should know about micro-blogging. *Business Horizons*, 54(2), 105-113.
- Kaplan, H. I. ve Sadock, B. J. (2004). *Klinik psikiyatri*. (E Abay, Çev. Ed.). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Karaaslan, C. (2022). *Genç yetişkinlerin sosyal kaygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkide çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısının aracılık rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp

- Karacı, A. ve Piri, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Kastamonu Üniversitesi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4).
- Karakahraman, Y. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının iş performansı ve iş-aile çatışmasına etkisinde iş tatmininin aracılık rolünün belirlenmesi*. (Doktora tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Karim, R. ve Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An Overview, *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5–17.
- Kelly, Y., Kelly, J., Sacker, A. (2013). Changes in bed time schedules and behavioral difficulties in 7 year old children. *Pediatrics*, 132(5), 1184–93.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. ve Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *E Clinical Medicine*, 6, 59-68.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158 .
- Kessler, R., Stang, P., Wittchen, H., Stein, M. ve Walters, E. (1999). Lifetime co-morbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 29, 555–567.
- Khattak, F. A., Ahmad, S. ve Mohammad, H. (2017). Facebook addiction and depression: a comparative study of gender differences. *PUTAJ- Humanities and Social Sciences*. 25(1-2), 55-62
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *Internal Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 108-122.

- Kızılgök, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde kişisel ve ailesel işlevselliğin depresyon anksiyete riskine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Kim, J., Hong, H., Lee, J. ve Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236.
- Kim, K., Ryu, E. ve Chon, M.Y. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*, 43, 185-192.
- Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245.
- Klein, D. N., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R. ve Rohde, P. (2001). A family study of major depressive disorder in a community sample of adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 58(1), 13–20.
- Korenich, L., Lascu, D., Manrai, L. ve Manrai, A. (2013). Social media. L. Moutinho, E.Bigne, & A. K. Manrai (Eds.). *The routledge companion to future of marketing*(s.234-249)içinde. London: Routledge.
- Korver-Nieberg, N., Berry, K., Meijer, C. J. ve Haan, L. (2014). Adult attachment and psychotic phenomenology in clinical and non-clinical samples: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy*. 87.2, 127–154.
- Koser, İ. ve Barut, Y . (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(23), 1765-1789.
- Koyuncu, A. ve Binbay, Z. (2014). Sosyal anksiyete bozukluğu dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 10-21.
- Kramer, A. D., Guillory, J.E. ve Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*,111(24), 8788-8790.

- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. ve Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8).
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., Griffiths, M. D. ve Schoenmakers, T. M. (2014). Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction components model—a preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(3), 351-366.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Lahaye W., Pourtois JP. ve Desmet H. (2010). *Kuşaktan kuşağa aktarım: Çocuklarımız çocuklarını nasıl eğitiyor?* (Z. C. Özatalar, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Lakuta, P. (2020). Using the theory of self-affirmation and self-regulation strategies of mental contrasting and forming implementation intentions to reduce social anxiety symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(4), 370-386.
- Lancu, I., Bodner, E., Joubran, S., Zion, I. B. ve Ram, E. (2015). Why not the best? Social anxiety symptoms and perfectionism among Israeli Jews and Arabs: A comparative study. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 33-44.
- Landy, S. (2009). *Pathways to competence encouraging healthy social and emotinal development in young children*. Baltimore: Brooks Publishing.
- Leahy, R. L., Holland, S J. (2009). *Depresyon*. S. Aslan, H. Türkçapar ve E. Köroğlu (Çev. Ed.). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri* (s. 11-63)içinde. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., (1995). *Social Anxiety*. Newyork: Guilford Press.
- Lecomptea, V., Mossa, E., Cyra, C. ve Pascuzzoa, K. (2014). Preschool attachment, self-esteem and the development of preadolescent anxiety and depressive symptoms, *attachment & human development*, 16(3), 242–260.

- Lecrubier, Y., Wittchen, H. U., Faravelli, C., Bobes, J., Patel, A. ve Knapp, M. (2000). A European perspective on social anxiety disorder. *European Psychiatry*, 15(1), 5-16.
- Lerman, K. (2007). Social information processing in social news aggregation. *IEEE Internet Computing's special issue on Social Search.*,
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. ve Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141–173.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J. ve Klein, D. F. (1985). Social phobia: review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- Lin L.Y., Sidani, J. E., Shensa. A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M. ve Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*. 33, 323–331.
- Link, B. G., Lennon, M. C. ve Dohrenwend, B. P. (1993). Socioeconomic status and depression: The role of occupations involving direction, control, and planning. *American Journal of Sociology*, 98, 1351-13 87
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Longua, J., Giguere, B. ve Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant participants. *Self and Identity*, 16(2), 215–230.
- Lusted, M. A. (2011). *Social networking*. Minnesota, USA: ABDO Publishing Company.

- Main, M. ve Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental Psychology*, 24(3), 415.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1&2, Serial No.209), s. 66-104. doi: 10.2307/3333827
- Malik, S. ve Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65(3), 260-263.
- Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. ve Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of affective disorders*, 211, 44-59.
- Marakoğlu, K. ve Şahsivar, Ş. (2008). Gebelikte depresyon. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 28, 525-32.
- Maras, D., Flament, M.F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K.A., Obeid, N., ve Goldfield, G.S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive Medicine*, 73, 133-138.
- McKenna, K.Y.A. ve Bargh, J.A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.
- McLaughlin, K. A., Costello, J., Leblanc, W., Sampson, N. A. ve Kessler, R. C (2012). Socioeconomic status and adolescent mental disorders. *Am J Public Health*, 102, 1742-1750
- Meadows, S.O., Brown, J. S. ve Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *J Youth Adolescence*, 35,93–103.
- Mert, A. ve Soyer, B. (2014). “Kevin hakkında konuşmalıyız” filminin Bowlby’nin çocukluk dönemi bağlanma stilleri ve Minuchin’in yapısal aile sistemleri

yaklaşımı temel kavramları kullanılarak değerlendirilmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 2.

Miga, E. M., Hare, A., Allen, J. P. ve Manning, N. (2010). The relation of insecure attachment states of mind and romantic attachment styles to adolescent aggression in romantic relationships. *Attachment & Human Development*, 12(5), 463-481.

Miller, C. (2018). Does social media cause depression?. Erişim adresi: <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/#:~:text=In%20several%20studies%2C%20teenage%20and,who%20spent%20the%20least%20time>

Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not?. *The Lancet*, 355(9204).

Moieni, M., Irwin, M.R., Jevtic, I., Olmstead, R., Breen, E.C. ve Eisenberger, N.I. (2015). Sex differences in depressive and socioemotional responses to an inflammatory challenge: implications for sex differences in depression. *Neuropsychopharmacology*. 40, 1709-1716.

Monacis, L., de Palo, V., D., Griffiths, M. ve Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186.

Morahan-Martin, J. M. ve Schumacker, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E. ve Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and anxiety*, 28(6), 447-455.

Moretti, M. M. ve Craig, S. G. (2013). Maternal versus paternal physical and emotional abuse, affect regulation and risk for depression from adolescence to early adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 37(1), 4-13.

- Morrison, J. (2016). *Dsm 5'i kolaylaştıran "klinisyenler için tanı rehberi"* (M. Şahin, H. Uğur Kural, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murugesan, S. (2007). *Understanding Web 2.0. IT Pro*, Temmuz-Ağustos 2007, 34-41.
- Najafizadeh, A., Samaeelvand, N., Yousefi, H., Parhizgari, M. ve Keiaei, M. (2015). A comparison between the attachment styles and Mate-selection criteria in Urban and rural girls. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 47, s. 1-9. doi:10.18052/www.scipress.com/ILSHS.47.1
- Neira, C. J. ve Barber, B. L. (2014). Socialnetworking site use: linked to adolescents' social self concept, self-esteem, and depressed mood. *Austr J Psych*, 66, 56–64.
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.
- Odağ, C. (2008). *Ergenler, bizi örnek alanlar, örnek aldıklarımız*. İzmir: Meta Basım Matbaacılık.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
- Olino, T. M., McMakin, D. L., Nicely, T. A., Forbes, E. E., Dahl, R. E. ve Silk, J. S. (2016). Maternal depression, parenting, and youth depressive symptoms: Mediation and moderation in a short-term longitudinal study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(3).
- Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı belirtileri ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Orth, U. ve Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455–460

- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M.B.M. ve Griffiths, M.D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: a structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267.
- Ömer, Ö. ve Yalçın, İ. (2020). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 161-168.
- Özdemir, A.B. (2022). *Sanal ortamda yalnızlık ve mağduriyet ile sosyal medyada sosyal kaygı arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri örnekleme*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Özmen, B. (2019). *Genç erişkinlerde bağlanma biçimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Öztürk, M., Kerimoğlu, E., Kılıç, B.G. ve Gürkan, C.K. (2011). *Çocukluk ve ergenlik döneminde sık görülen ruhsal rahatsızlıklar*. İstanbul: Nobel Tıp.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2020). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özutku, F., Küçükyılmaz, M. M., Çopur, H., İlter, K., Sığın, İ. ve Arı, Y. (2014). *Sosyal medyanın ABC'si*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Pantic I. (2014). Social networking and depression: An emerging issue in behavioral physiology and psychiatric research. *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 745–746.
- Park, S., Kang, M., ve Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357.
- Patel, V., Burns, J. K., Dhingra, M., Tarver, L., Kohrt, B. A. ve Lund, C. (2018). Income inequality and depression: a systematic review and meta-analysis of

- the association and a scoping review of mechanisms. *World Psychiatry*, 17,76-89.
- Pietromonaco, P. R. ve Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?.*Review of General Psychology*, 4, 155-175.
- Pikul, M. B. ve Szpak, M. (2015). Attachment and alexithymia are related, but mind-mindedness does not mediate this relationship. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 217-222.
- Power, A. (2015). LinkedIn: Facebook for professionals?.*British Journal of Midwifery*, 23(3), 196-198.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T. ve Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use-a meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229.
- Przepiorka, A., Blachnio, A. ve Cudo, A. (2021). Relationships between morningness, big five personality traits, and problematic internet use in young adult university students: Mediating role of depression. *Chronobiology International*, 38(2), 248-259.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D. ve Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of adolescence*, 55, 5-15.
- Ramak, N., Moinefard, L., Jangi, P. ve Sangani, A. (2020). Effect of group cognitive-behavioral techniques training on social anxiety in nursing students. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 30(1), 1-8.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J. ve Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS one*, 13(12), e0207514.
- Renner, F., Arntz, A., Leeuw, I. ve Huibers, M. (2013). Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 20(2), 166- 180.

- Riaz, F., Ishaq, K. ve Abbasi, A. (2018). Influence of social media in developing social anxiety: A study of university students in lahore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(2), 230-235.
- 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.
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., Plener, P. ve Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(37).
- Safko, L. ve Brake, D.K. (2009). *The social media bible: tactics, tools, and strategies for business success*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Savaşır, I., Boyacıoğlu, G. ve Kabakçı, E., (1998). *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401–432.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* , 30(3), 202-216.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B. ve Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, 77, 42-51.
- Scourfield, J., Rice, F., Thapar, A., Harold, G. T., Martin, N. ve McGuffin, P. (2003). Depressive symptoms in children and adolescents: changing aetiological influences with development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(7), 968-976.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L. ve Rickard, N.S. (2016). Social networkingsites, depression, and anxiety: A systematicreview. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. London: Guilford Publications.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., M. Harma, S.Salman, C. Hazan, B. Doğruyol ve Öztürk, A. (2010). Self-reported romantic attachment style predicts everyday maternal caregiving behavior at home. *Journal of Research in Personality*. 44, 544-549.
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *Computers Informatics Nursing*, 27(4), 226–233.
- Sezen, B. (2017). *Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O. ve Lipsitz, J. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202-208.
- Shapero, B. G., Mischoulon, D. ve Cusin, C. (2018). *The Massachusetts General Hospital guide to depression: New treatment insights and options*. Switzerland: Springer.
- Shaver, P. R. ve Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the "big five" personality traits: their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545. doi: 10.1177/0146167292185003
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B. ve Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580.
- Shaw, L. H. ve Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.

- Shensa, A., Sidani, J. E., Hoffman, B. L., Escobar-Viera, C. G., Melcher, E. M., Primack, B. A. ve Burke, J. G. (2021). Positive and negative social media experiences among young adults with and without depressive symptoms. *Journal of technology in behavioral science*, 6(2), 378-387.
- Shin, S. E., Kim, N. S. ve Jang, E. Y. (2011). Comprasion of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 665-672.
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J. ve Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472.
- Simpson, J.,ve Campbell, L. (2013). *The Oxford hand book of close relationships*. New York: Oxford University Press.
- Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C. ve Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2322-2329.
- Snelling, C. ve Karanicolas, S. (2008). *Why wikis work: Assessing group work in an on-line environment*. ATN Assessment Conference 08: Engaging Students with Assessment.
- Soulsby, L. ve Bennett, K. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6(11), 1349-1359.
- Soygüt, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(7), 63-77. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120040000m000201.pdf>
- Steers, M. N., Wickham, R. E., ve Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlightreels: How facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Steiner, H. (2007). *Okul-öncesi çocuklarının terapisi*(Ş. Çakmak Yeşilmen, Çev.) İstanbul: Prestij Yayınları.

- Subrahmanyam, K., Smahel, D. ve Greenfield, P. (2006). Connecting developmental constructions to the internet: identity presentation and sexual exploration in online teen chat rooms. *Developmental Psychology*, 42(3), 395-406.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321-326.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanarocci, O. ve Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: Examining the mediating role of personality traits. *Journal of Psychology*, 144(6), 523-534.
- Suri, S., Garg, S. ve Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among college students. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities*, 4(5), 135-142.
- Sümer, N. (2012). *Türkiye’de gençlik: ne biliyoruz? Ne bilmiyoruz?*. Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Yayınları.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38.
- Szczegielniak, A., Palka, K. ve Krysta, K: (2013). Problems associated with the use of social networks - a pilot study. *Psychiatria Danubina*, 25(2), 212-215.
- Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1054-1063.
- Şen, S. (2007). *Anneanne-anne-bebek bağlanmasının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Kocktürk, F. ve Atik, L. (2014). Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and

- depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1385–1390.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*. (Uzmanlık tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Tang, C. S. K. ve Yogo, M. (2019). Depression as a mediator between social anxiety and social networking addiction. *J. Ment. Health Clin. Psychol*, 3, 10-15.
- Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M. ve Koh, Y. Y. W. (2018). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*, 165, 16-25.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkıran Tepe, H. (2018). *Kuşaklar arası aktarımın bağlanma kuramı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki kapsamında sosyal hizmet bakış açısı ile incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Tecimer, H. (2021). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı özellikleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Terpet, D. (2018). *Üniversite öğrencilerinin Facebook ve Instagram kullanımı ile narsistik yapılanma düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Thompson, R. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. (M. Sayıl ve G. Özdikmenli Demir, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 38, 113-120.

- Timm, T. M. ve Keiley M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: a path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37, 206–223.
- Tlach, L., Liebherz, S., Dirmaier, J. ve Härter, M. (2017). Depresyon. Erişim adresi: <https://www.psychenet.de/tr/ruhsal-saglik/bilgiler/depresyon.html>
- Toraman, M. (2019). *Beyaz yakalı çalışanlarda duygudurum, depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Townsend, M. C. ve Morgan, K. I. (2018). Depressive disorders. M. C. Townsend ve K. I. Morgan (Eds.). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (s. 494-527) içinde. Philadelphia: FA Davis Company.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, M. H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türkçapar, M. H. (2009). *Klinik terapide bilişsel davranışçı terapi: Depresyon*. Ankara: HYB Basım Yayın
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2021, Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Uğur, A. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeyinin, alkol, yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Undheim, A. M. ve Sund, A. M. (2005). School factors and the emergence of depressive symptoms among young Norwegian adolescents. *Eur Child Adoles Psy*, 14,446–453.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E. ve Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5, 8-15.
- Valenzuela, S., Park, N. ve Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 584-590.
- Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267–277.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Van Ijzendoor, M. H. (1995) Associatins between adult attachment representations and parent-child attachment, parental responsiveness, and clinical status: A meta-analysis on the predictive validty of the adult attachment interview. *Psychological bulletin*. 117(3), 384-403.
- Vannucci, A., Flannery K.M. ve Ohannessian C.M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207,163–166.
- Videbeck, S. L. (2020). *Mood disorders and suicide*. Videbeck, S. L. (Ed.). Psychiatric-mental health nursing (s. 652-742)içinde. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Vincent, F. (2011). *MySpace for musicians: The Comprehensive guide to marketing your music online*. Boston: Course Technology.
- Voltan Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım gestalt terapi*(İkinci baskı). İstanbul: Babil Yayıncılık.

- We Are Social. (2021). Digital 2021: Turkey. Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey?rq=turkey>
- Weiss, R. S. (1982). *Attachment in adult life*. C. M. Parkes ve J. Stevenson-Hinde (Ed). The Place of Attachment in Human Behavior (s. 171-184) içinde. New York: Wiley.
- Whiting, A. ve Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369.
- Wienia, K., Williams, J., Lavorato, D. H., Duffy, A., Pringsheim, T. M., Sajobie, T. T. et al (2017). Is the prevalence of major depression increasing in the Canadian adolescent population? Assessing trends from 2000 to 2014. *J Affect Disord*, 210, 22-26.
- Wolak, J., Mitchell, K. J. ve Finkelhor, D. (2003). Escaping or connecting? characteristics of youth who form close online relationships. *Journal of Adolescence*, 26(1), 105-119.
- Wolf, M., Sims, J. ve Yang, H. (2018). Social media? What social media?. Erişim adresi: https://www.ukais.org/resources/Documents/ukais_2018_proceedings_papers/paper_4.pdf
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S. ve Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE*, 8(3).
- World Health Organization (2019). Depression and other common mental disorders, Global health estimates. Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER2017.2-eng.pdf>
- World Health Organization (2021). Depression. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bental, R. P. ve Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88–93.
- Wray, N. R., Ripke, S., Mattheisen, M., Trzaskowski, M., Byrne, E. M., Abdellaoui, A. et al., (2018). Genome-wide association analyses identify 44 risk variants and refine the genetic architecture of major depression. *Nature genetics*, 50(5), 668-681.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R. ve King, S. (2013). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41–57.
- Yaakobi, E. ve Goldenberg, J. (2014). Social relationships and information dissemination in virtual social network systems: An attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 38, 127–135.
- Yalçın, H. D. (2020). *Video oyunları bağımlılığı ve depresyon ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Yalçın, M. (2019). *Şehir markalaşmasında sosyal medya kullanımının şehir imajına katkısı: İzmir örneği*. (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Yaşar Can, S. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Yazıcı, O. ve Çakır, S. (2009). Duygudurum bozuklukları. I. B. Kulaksızoğlu, R. Tükel, A. Üçok, İ. Yargıç, O. Yazıcı (Ed.) *Psikiyatri* (s. 106-128) içinde. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. ve Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated

- through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 485-487.
- Yeşilçiçek, Ç. K. ve Aktaş, S. (2011). Gebelikte depresyon: Sıklık, risk faktörleri ve tedavisi. *Psikiyatrik Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 142-62
- Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2013). *Şema terapi* (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, K. S. ve Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology and Behaviour*, 1(1), 25-28
- Yörükcan, T. (2011). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yu, M., Lv, F., Liu, Z. ve Gao, D. (2022). How negative automatic thoughts trigger Chinese adolescents' social anxiety: The mediation effect of meta-worry. *Current Psychology*, 1-10.
- Zafarmand, N. (2010). *Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi: Sosyal medya ve PR 2.0*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B.A., Omar, S.Z., Bolong, J. ve Kamarudin, N.A. (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, 10(6), 107-116.

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Sevgili Katılımcılar,

Bu form bilimsel bir araştırmaya ışık tutmak amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Samimi ve gerçeğe uygun yanıtlarınız önemlidir. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılıp, gizli tutulacaktır. Her soruda yalnızca bir cevabın önündeki boşluğa **X** işareti koyarak görüşlerinizi işaretleyiniz. Değerli katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız ?.....

2. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın

☐ Erkek

3. Eğitim Durumunuz?

☐ Önlisans Öğrencisi

☐ Lisans Öğrencisi

☐ Lisansüstü Öğrencisi

4. Öğrenim Gördüğünüz Fakülte/yüksekokul?.....?

5 Kimlerle Yaşıyorsunuz?

☐ Ailemle

☐ Arkadaşlarımla (öğrenci evi)

☐ Yurtta

☐ Diğer (Akraba-tanıdık..vb.)

6. Ekonomik Durumunuz?

☐ Gelir Giderden Düşük

☐ Gelir Gidere Eşit

☐ Gelir Giderden Fazla

7. Kendinize Ait Akıllı Telefonunuz Var Mı?

☐ Evet

☐ Hayır

8. Kendinize Ait Bilgisayar/Tabletiniz Var Mı?

☐ Evet

☐ Hayır

9. Sosyal Medyayı Günlük Ortalama Kullanma Süreniz?

- ☐ Hiç Kullanmıyorum
- ☐ 0-1 saat
- ☐ 1-3 saat
- ☐ 3-5 saat
- ☐ 5 saatten fazla

10. Sosyal Medyayı Kullanma Nedeniniz?

- ☐ Sohbet etmek
- ☐ Farklı kişilerle tanışmak
- ☐ Başkaları tarafından tanınmak
- ☐ Beğenilen içerikleri paylaşmak
- ☐ Oyun oynamak
- ☐ Paylaşımları takip etmek/yorum yapmak
- ☐ Müzik dinlemek/paylaşmak
- ☐ Ürünler/marka hakkında bilgi almak
- ☐ Güncel bilgileri/yayınları takip etmek
- ☐ Başkalarının profillerini takip etmek
- ☐ Bir gruba ait olmak

11. Öncelikli Olarak Kullandığınız Sosyal Medyayı Uygulaması Nedir?

- ☐ Facebook
- ☐ Youtube
- ☐ Twitter
- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ Snapchat
- ☐ Club House
- ☐ Diğer (Açıklayınız).....

12. Daha önce depresyon tanısı aldınız mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

13. Daha önce sosyal kaygı tanısı aldınız mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ek-2: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Madde No		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3	Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6	Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7	Sosyal medyada düşündüğümünden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12	Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17	Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18	Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20	Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız					

Madde No		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
	olumur.					
23	Mesleğime/çalışmalarıma olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24	Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25	Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26	Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27	Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28	Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmaları ihmal ederim.					
29	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30	Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31	Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33	İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34	Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35	Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36	Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37	Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38	Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39	Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40	Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar.					

Ek-3: Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dâhil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki numaranın üzerine (x) işareti koyunuz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

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.

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.

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.

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.

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.

0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.

2. Cezalandırılmayı bekliyorum.

3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.

2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.

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.
-
0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
-
0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
 1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum
-
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.
-
0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
-
0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
-
0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
-
0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.

- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
- 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
- 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

- 0. İştahım her zamanki gibi.
- 1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
- 2. İştahım çok azaldı.
- 3. Artık hiç iştahım yok

- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
- 1. İki kilodan fazla kilo verdim.
- 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
- 3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- 1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
- 2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
- 3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- 1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
- 2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
- 3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Ek-4: Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

	DOĞR U	YANL IŞ
Aşağıdaki ifadelerden size en yakın geleni Doğru (D) veya Yanlış (Y) olarak işaretleyiniz		
1. Kendi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.	D	Y
2. İhtiyacı olduğunda başkalarını asla orada olmaz.	D	Y
3. Başka birini rahatça bağlanırım.	D	Y
4. İhtiyacı olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.	D	Y
5. İhtiyacı olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	D	Y
6. Başka bir insanı tümüyle güvenmek zor gelir.	D	Y
7. Sıklıkla, terk edilmek kaygıları yaşamam.	D	Y
8. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekte sevmediği endişesi ne kapılırım.	D	Y
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.	D	Y
10. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.	D	Y
11. Başka bir insanı tümüyle bütünleşmek isterim.	D	Y
12. Başka bir insanı tümüyle bir olma arzumu insanları benden uzaklaştırır.	D	Y
13. Başkalarıyla yakınılı ilişkiler kurmayı kolay bulurum.	D	Y
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.	D	Y
15. Başka birinin benimle çok yakınlaşması beni endişelendirir.	D	Y
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusundaki rahatımdır.	D	Y
17. Sıklıkla, birlikte olduğum kişi, benimle, benim kendimi Rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.	D	Y
18. Sıklıkla, birlikte olduğum kişi ile onun kendini Rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.	D	Y

Ek-5: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

	Korku ya da anksiyete 1=yok 2=hafif 3=orta 4=şiddetli	Kaçınma 1=asla (% 0) 2=ara sıra (% 1-33) 3=sıkça (% 34-67) 4=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		

18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

