

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIM
SÜRESİNİN ÖZGÜVEN VE DEPRESYON
DÜZEYİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Seray ALTUN

İstanbul, 2021

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIM
SÜRESİNİN ÖZGÜVEN VE DEPRESYON
DÜZEYİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Seray ALTUN

17550900014

0000-0003-4251-1522

Danışman:

Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanım Süresinin Özgüven ve Depresyon Düzeyiyle İlişisinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 14/01/2021

Seray ALTUN

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14/01/2021

Enstitümüz **Psikoloji** Anabilim Dalı **Klinik Psikoloji** Programı yüksek lisans öğrencilerinden **17550900014** numaralı **Seray ALTUN**'un "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanım Süresinin Öz güven ve Depresyon Düzeyiyle İlişkisinin İncelenmesi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 29/12/2020 tarih ve 2020/38 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile Microsoft Teams programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
(Sakarya Üniversitesi)

Adı Soyadı :Seray ALTUN
Danışmanı :Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2021
Alan : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler :Sosyal Medya, Özgüven, Depresyon.

ÖZ

YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİNİN ÖZGÜVEN VE DEPRESYON DÜZEYİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada sosyal medya kullanım süresinin özgüven ve depresyon düzeyiyle arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 18-45 yaş aralığındaki 210 birey ile yürütülmüştür. Veri kaybı olmayan ölçekler değerlendirmeye dâhil edilmiş ve işaretlemeleri eksiksiz yapan 198 katılımcı çalışma grubunu oluşturmuştur. Elde edilen verilerin analizi için SPSS v26 programı kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ve alt boyutları olmuştur. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, kullanılan sosyal medya aracı, yaş ve sosyal medyada günlük geçirdiği süre olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada, bağımsız örneklemeler için t-testi kullanılmıştır. Eğitim düzeyi, kullanılan sosyal medya aracı ve günlük kullanım süresine depresyon, öz-güven ve alt boyutları olan iç öz-güven ve dış-özgüven puanları arasındaki farklılığı belirlemek için tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden yararlanılmıştır. Farkın anlamlı olduğu durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Yaş,depresyon, öz-güven ve alt boyutları olan iç öz-güven ve dışöz-güven arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, yaş ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) alt boyutlarından olan iç öz-güven ve dış öz-güvenin depresyon puanlarını ne düzeyde yordadığını tespit etmek için Çoklu

Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma bulgusuna göre kullanılan sosyal medya aracına göre depresyon puanları ve özgüven puanları farklılaşmaktadır. Twitter'ı kullananların depresyon puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Twitter kullanan bireylerin diğer sosyal medya araçlarını kullanan bireylere göre özgüven puanları daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyada vakit geçirme sıklığı arttıkça bireylerin özgüven puanlarının düştüğü bulgulanmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanım süresi ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma sonuçlarıyla elde edilen bulguların literatürle tutarlılığı ve sonuçlar üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenler tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Name and Surname :Seray ALTUN

Supervisor :Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

Degree and Date : Master, 2021

Major :ClinicalPsychology

Keywords :Social Media, Confident, Depression

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF- CONFIDENCE AND DEPRESSION IN THE DURATION OF SOCIAL MEDIA USE IN ADULTS

In this study, it was aimed to examine the relationship of social media usage time with self-confidence and depression. The research was conducted with 210 individuals between the ages of 18-45. Scales without data loss were included in the assessment and 198 participants who made the markings completely formed the research group. SPSS v26 program was used for the analysis of the obtained data. The dependent variables of the study were Beck Depression Inventory (BDI), Self-Confidence Scale (SLS) and its sub-dimensions. Its independent variables were determined as gender, education level, marital status, the social media tool used, age and the time that they spent daily on social media.

In this study, t-test was used for independent samples. One-way analysis of variance (ANOVA) was used to determine the difference between education level, social media tool used and daily usage time, depression, self-confidence and internal self-confidence and external-self-confidence scores. In cases where the difference was significant, the Scheffe test was used to determine the significant differences between the groups. Pearson Correlation analysis was performed to determine the relationship between age, depression, self-confidence, and its sub-dimensions, inner self-

confidence, and extraneous self-confidence. In addition, Multiple Linear Regression Analysis was performed to determine to what extent inner self-confidence and external self-confidence, which are sub-dimensions of age and Self-Confidence Scale (SL), predicted depression scores. In the research, the level of significance was taken as 0.05.

Depression and self-confidence differed according to the research findings, depending on the social media tool used. Depression scores of Twitter users were found to be higher. It has been determined that individuals using Twitter had lower self-confidence scores compared to those who use other social media tools. It has been determined that as the frequency of spending time on social media increased, the self-confidence of individuals decreased. In addition, there was no significant relationship between the frequency of social media use and depression. The consistency of the results with the literature and other variables that may affect the results were discussed and various suggestions were presented.

İÇİNDEKİLER

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR	v
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya Kullanımı.....	6
1.2. Sosyal Medyanın Gelişimi	7
1.3. Sosyal Medya Kullanım Nedenleri	8
1.4. Sosyal Medya Kullanımının Etkileri.....	10
1.5. Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	12
1.6. Özgüven	13
1.6.1. Özgüven Kavramına Kuramsal Bakış	15
1.6.2. Özgüven Gelişimini Etkileyen Faktörler	18
1.6.2.1. Ebeveyn Tutumları	18
1.6.2.2. Ailevi Faktörler	20
1.6.2.3. Akademik Başarı.....	20
1.6.2.4. Zekâ	21
1.6.2.5. Fiziksel Görünüm	21
1.6.2.6. Sorumluluk.....	22
1.6.3. Özgüvenle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	22
1.7. Depresyon Tanımı	25
1.7. 1. Depresyonun Tarihçesi	26
1.7.2. Epidemiyoloji	27
1.7.3. Depresyonun Nedenleri	27

1.7.4. Depresyona Kuramsal Bakış	28
1.7.4.1. Psikodinamik Yaklaşım	28
1.7.4.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	28
1.7.5. Depresyon ve Stres Arasındaki İlişki	28
1.7.6. Depresyon ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki	30
1.7.7. Depresyon ile İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar ...	31

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem	35
2.2. Araştırmanın Modeli	35
2.3. Verilerin Toplanması	36
2.4. Veri Toplama Araçları	36
2.4.1. Demografik Bilgi Formu	36
2.4.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	37
2.4.3. Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ)	37
2.5. Verilerin Analizi	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Ön Analizler	39
3.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	40
3.3. Yaş, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	42
3.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	43
3.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	43

3.6. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	44
3.7. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Kullanılan Sosyal Medya Aracına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	46
3.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	47
3.9. Depresyon Düzeyinin Yordayıcıları Olarak Yaş ve Özgüven Boyutlarına İlişkin Bulgular	50
TARTIŞMA	51
SONUÇ	60
KAYNAKÇA	62
EKLER	79
Ek.1 Demografik BilgiFormu	79
Ek.2 Özgüven Ölçeği	80
Ek. 3 Beck Depresyon Envanteri	82
Ek. 4 Eik Kurul Onayı.....	86

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının özet istatistik değerleri	41
Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	42
Tablo 3. Yaş, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ)'nin aralarındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları.....	43
Tablo 4. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	44
Tablo 5. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	45
Tablo 6. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları	46
Tablo 7. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının kullanılan sosyal medya aracına göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları.....	47
Tablo 8. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları	49
Tablo 9. Depresyon düzeyinin yaş ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	51

KISALTMALAR

BDE : Beck Depresyon Envanteri

ÖÖ : Özgüven Ölçeği



GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi cihazların kullanımı yaygınlaşmış bunun sonucu olarak da sosyal ağlara erişim daha pratik bir hale gelmiştir. Sosyal medya ağlarına erişimin genelde ücretsiz olması kullanımını da yaygınlaştırmış ve kolay ulaşılabilir olmasını sağlamıştır.

Sosyal medya, kullanıcıların etkileşimde bulunmasını sağlayan çeşitli internet tabanlı ağları ifade etmektedir. Bireyler sosyal medya aracılığıyla aileleri ve arkadaşlarıyla iletişim kurabilmektedir. Ayrıca yüz yüze görüşme imkanının sınırlı olduğu dünyanın çok uzak yerlerinde yaşayan yeni kişilerle tanışabilmektedir. Sosyal medya, yabancı kişilerle kurulan iletişimin tehlikeden uzak ve daha kolay olmasını mümkün kılmaktadır. Bireyler sosyal medyada kendilerini olmak istedikleri kişi gibi yansıtabilmektedirler. Bunu yaparken herhangi bir baskı olmadan rahat bir şekilde ifade etme olanağına sahip olmaktadırlar. Kişiler, hayatlarıyla ilgili güncel bilgileri, fotoğraf, video ya da metinler aracılığıyla paylaşmaktadırlar. Mesajlaşma uygulamalarından da yararlanabilmektedirler. Dolayısıyla sosyal medya sayesinde düşünceleri, duyguları, yaşam olaylarını, nerede olduğunu, hangi faaliyetleri yaptığını paylaşma biçimi, insanların bu ağlara katılımı için önemli bir motivasyon olarak görülmektedir.

Kişiler sosyal medya paylaşımlarında hem kendi yaşantılarını sergilemekte hem de beğeni ve yorumlar sayesinde olumlu geri bildirim almaktadırlar. Bu durumun da doğası gereği ödüllendirici deneyimler yaşamaktadırlar. Bu ödüllendirici deneyim sosyal medya kullanım süresini etkilemektedir. Yani sürekli bir sosyal medyayı kullanma davranışı karşılığı ödül geribildirim bağımlılık döngüsünün temelini oluşturabilmektedir.

Sosyal bir varlık olan insan, etkileşim kurmak, kendini ifade etmek, iletişimi başlatmak ve sürdürmek, popüler görünmek, yalnızlıktan kurtulmak, depresif ruh halini iyileştirmek, stresi azaltmak gibi çeşitli amaçlarla sosyal medyayı kullanmaktadır. Bunun sonucu olarak da Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal medya ağları günlük yaşamın merkezi haline gelmiştir.

Sosyal medyanın popülarlığıne rağmen, ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Kimi araştırmalar sosyal medya kullanımını faydalı etkilerle ilişkilendirirken kimi araştırmalarsa yalnızlık ve depresyon belirtileriyle ilişkilendirmiştir. Literatür incelendiğinde bu etkileşimle ilgili ortaya koyulmuş çeşitli araştırma bulgularına rastlanmıştır. Depresif belirtiler gösteren kişilerin daha sık sosyal medya kullanımına başvurduğu ifade edilmiştir. Genelde sosyal medya kullanımının depresif belirtilere yol açabileceği sıklıkla varsayılırken sonuçlar, bu varsayımın gereksiz olabileceğini de göstermektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasında ilişki bulunmadığını ifade eden araştırmalar da mevcuttur.

Depresyon, her yaşta yaygın görülen bir ruh sağlığı bozukluğudur. Genellikle depresif hissetme, stres, huzursuzluk, uykuda değişim, iştahta artma ya da azalma, karar vermede güçlük, unutkanlık, umutsuzluk, intihar düşünceleri gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Bu sıkıntıları yaşayan bireyler baş etme yolu olarak sosyal medya kullanımını seçebilmektedirler. Ancak kısa vadede sıkıntılarını azaltsa da uzun vadede gerçek hayattan tamamen kopmalarına ve depresif belirtilerin şiddetlenmesine neden olabilir. Ayrıca sosyal medya kullanımı kendine zarar verme davranışı olan intihara zemin hazırlayabilir. Yoğun depresif belirtiler yaşayan bireylerde, kendine zarar vermeyle ilgili çevrimiçi gönderiler, güvenilir göstergeleri olabilir. Sık sık başkalarının kendine zarar verme konusundaki gönderilerini görüntülemesi, bireylerin sorunlarını daha da kötüleştirebilir. Özetle depresyondan mustarip olan bireyler kendine zarar verme veya intiharla ilgili gönderilere maruz kalmaya karşı güçlü tepkiler gösterebilmektedirler. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amaçlarından biri sosyal medya kullanım süresinin depresyonla ilişkisini ortaya koymak ve alan yazında bu konuyla ilgili yapılmış diğer araştırma örnekleriyle karşılaştırmaktır.

Sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilen bir diğer kavram da bireyin özgüvenidir. Özgüven, bireyin kendisi hakkında olumlu duygular hissetmesi ve kendisinden memnun olması durumudur. Özgüveni yüksek birey, kendisiyle barışıktır benzer şekilde çevresindeki bireylerle de uyum içerisinde varlığını sürdürür. Özgüven bireyin doğuştan getirdiği değişmez bir özellik değildir. Zekâ ya da mizaç özellikleri bireylerin doğuştan getirdiği özelliklerken özgüven, yaşantı sonucu gelişir. Özgüven gelişiminde ebeveyn tutumları, öğretmen yaklaşımı ve arkadaşlar önemli bir role

sahiptir. Sergilediği davranışlar karşısında kabul gören, olumlu yorumlar alan ve onaylanan bireylerde özgüven gelişimi de sağlıklı olacaktır. Ancak her yaptığı yıkıcı bir şekilde eleştirilen sürekli olumsuz tarafları üzerinde durulan bireylerde özgüven gelişimi zayıf olacaktır. Özetle özgüven, kişinin olumlu yönleri ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olması ve kendini olduğu gibi sevmesidir. Bu bilgilerden hareketle yapılacak araştırmanın diğer amacı sosyal medya kullanımının özgüvenle ilişkisini ortaya koymaktır.

Amaç

Bu araştırmada yetişkinlerde sosyal medya kullanım süresinin özgüven ve depresyon düzeyiyle ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular ışığında ilgili literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Önem

Yetişkinlerde sosyal medya kullanım süresinin özgüven ve depresyon düzeyiyle ilişkinin ortaya konması, konuyla ilgili farkındalık geliştirme, sağlıklı sosyal medya kullanımına teşvik etme ve ilgili alan yazına katkı sağlama bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

Araştırma Problemi

Katılımcıların sosyal medya kullanım süresi ile özgüven ve depresyon puanları bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Alt Problemler

1. Cinsiyete göre katılımcıların özgüven ve depresyon puanları anlamlı bir fark göstermekte midir?
2. Eğitim düzeyine göre katılımcıların özgüven ve depresyon puanları anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Medeni duruma göre katılımcıların özgüven ve depresyon puanları anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Kullanılan sosyal medya aracına göre katılımcıların özgüven ve depresyon puanları anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Sosyal medyada günlük geçirdiği süreye göre katılımcıların özgüven ve depresyon puanları anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların yaş, depresyon ve özgüven puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Yaş ve özgüven puanlarının, katılımcıların depresyon puanları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın Sayıtları

1. Bu araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Veri toplama araçlarının konuyu ölçmede yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
4. Katılımcıların ölçekleri güvenilir ve içten bir şekilde cevaplandırdığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar Türkiye’de 18-45 yaş aralığında olan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylerden toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veriler 2020 yılında toplanan veriler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada kullanılan veriler “Özgüven Ölçeği” ve “Beck Depresyon Envanteri” ile toplanan verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Medya Kullanımı: Kullanıcıların birbirleriyle fotoğraf, video, bilgi ve fikirlerini anlık bir şekilde paylaşarak etkileşim kurabilmelerine imkân veren platformdur. Bu platformun kullanım süresi ve amacı kişilere göre farklılık göstermektedir (Özel, 2011, s.s.1-33).

Depresyon: İnsanları duygu, düşünce ve davranış bakımından olumsuz etkileyen, günlük yaşantılarda işlevselliği bozan, şiddeti bireysel farklılık gösteren, iştah ve uyku düzeninde bozulmalara yol açan huzursuzluk, umutsuzluk ve keder ile kendisini gösteren bir duygu durum bozukluğudur (Doğan, 2001, s.s.62).

Özgüven: Bireyin kendisine yönelik olumlu duygular geliştirmesinin sonucunda iyi hissetmesi halidir. Başka bir ifadeyle kendinden memnun olması ve çevresiyle barışık halde olmasıdır (Şahin, 2016, s.s. 43).



BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya Kullanımı

Medya kavramı dediğimizde gazete, dergi, radyo ve televizyon gibi kitlesel araç gereçler akla gelmektedir. Günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte internet kullanımı yaygınlaşmış sosyal medya da insanların sosyalleştiği, birbirlerinden haber aldıkları, iletişim kurdukları bir ağ haline gelmiştir. Karşılıklı etkileşimin yaşandığı bu mecrada günden güne gelişim yaşanmakta ve kullanım yaygınlığı artmaktadır. Günümüzde kullanılan sosyal medya kanallarında kişiler fikirlerini anlık paylaşmakta, fotoğraf ve video görüntülerini yayınlamakta, istedikleri kişilerle görüntülü konuşabilmektedir. Bahsedilen sosyal medya ağları kapsamında blog gibi uygulamalarda kişiler birbirlerine mesajlar da gönderebilmektedir. Facebook, Youtube, Instagram gibi kullanıcıların paylaşım yapabildikleri uygulamalar sosyal medya kavramı içerisinde yer almaktadır (Drury, 2008, ss. 274).

Sosyal medya mecralarının karakteristik özellikleri ve dikkat çeken taraflarının anlaşılabilmesi önemlidir. Bu özelliklerden ilki katılımdır. Sosyal medya, herkesin katılabildiği kendine yer bulduğu ve kendisini ifade etme şansına sahip olduğu bir alandır. Bu platformda yapılan paylaşımlar etkileşimin ön plana gelmesinin nedenidir. Sosyal medya kullanımının normal kitle iletişim araçlarının kullanımından farkı etkileşim ve geri bildirimle sahip olmasıdır. Öyle ki, kişiler birbirlerinin paylaşımları beğenmekte, yorum yapmakta, oylamakta ve görüş bildirmektedir. Bu sayede insanlar sosyalleşmenin bir kanalı olarak sosyal medya mecralarında vakit geçirmektedir. Başka bir özelliği ise ortak ilgilere ve düşüncelere sahip insanların kolay yoldan bir araya gelebilmesidir (Mayfield, 2008, ss. 5).

Günümüz dünyasında çeşitli amaçlarla sosyal medya kullanılmaktadır. Yalnızca iletişim ve etkileşim amacıyla değil araştırma yapmak, hızlıca bilgiye ulaşmak, oyun oynamak gibi amaçlarla da kullanılmaktadır. Öyle ki insanoğlunun her türlü amacını karşılayabilecek noktaya gelmiştir. İnsanların kendileriyle ilgili bütün bilgileri paylaşabilmesi, düşüncelerini belirtmesi, bir gruba dahil olması gibi

özelliklere bakıldığında, insanların temel ihtiyacından olan sosyalleşme ihtiyacını karşılamada önemli rol oynamaktadır. Ayrıca sosyal medya, yüz yüze iletişime alternatif olarak da kullanılmaktadır (Tutgun Ünal, 2015; akt: Koçoğlu, 2020, ss. 9).

Sosyal medya oluşturulan ve dağıtılan çok sayıda çevrimiçi bilgi kaynağı içerir. Güncel sosyal medya ağlarına örnek platformlar arasında Facebook gibi sosyal ağ siteleri, Instagram gibi fotoğraf paylaşım siteleri, YouTube gibi video paylaşım siteleri, LinkedIn gibi iş ağı siteleri, Twitter gibi blog siteleri verilebilir. Sosyal medya siteleri ucuzdur ve çoğu zaman tamamen ücretsizdir. Sosyal medya bir iletişim mekanizmasıdır. Çünkü kullanıcıların dünya çapında binlerce ve belki de milyarlarca kişiyle iletişim kurmasını sağlamaktadır (Williams vd., 2012; akt: Whiting ve Williams, 2013, ss. 363).

Yukarıdaki bilgiler ışığında özetle sosyal medya, zamandan ve mekândan bağımsız kullanılabilen, herhangi bir sınırlamanın olmadığı bunun yerine paylaşımların ve tartışmaların esas olduğu bir platformdur (Vural ve Bat, 2010, ss. 3351).

1.2. Sosyal Medyanın Gelişimi

Nasıl ki toplumsal sistemde ve yaşantıda sürekli değişim meydana geliyorsa iletişim alanında da meydana gelmektedir. İletişimde ciddi teknolojik yenilikler yaşanmaktadır. Bu yenilikler insanoğlunu da etkilemektedir. Sonuç olarak da farklı biçimlerle kendini gösteren sosyal medya mecraları insanların kullanımına sunulmaktadır (Aydın, 2015, ss. 5). Değişen koşullarla birlikte tek yönlü bilgi aktarımının olduğu kitle iletişim araçları önemini kaybetmeye başlamış karşılıklı etkileşimin esas olduğu ağlar yaygınlaşmaya başlamıştır.

İnternet kullanımının son derece yaygınlaşması neticesinde toplumsal düzeni etkilemesi ve yön vermesi sonucunda bu alan araştırılıp incelenir hale gelmiştir. Sosyal medya ağları sayesinde mesafe ve uzaklık anlamını yitirmiştir. Dünya üzerinde birbirine sınırı dahi olmayan ülkeler hatta kıtalarda yaşayan insanlar birbirleriyle iletişime geçebilmektedir. Zaman ve mekândan bağımsız farklı kültürlerdeki farklı dilleri konuşan insanlar etkileşim içerisinde olabilmektedir (Çemrek vd., 2014, ss. 63).

Sosyal medya ağıları sürekli gelişimi sonucu internet ve bilgisayarın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. McLuhan, değişen medya ve iletişim ile ilgili değerlendirmelerinde topluma yansımış şeklini olumlu olarak nitelendirmiştir (Akt: Onat ve Alikılıç, 2008, ss. 1113).

Sosyal medya kavramındaki sosyal kelimesinin altını çizmek gerekmektedir. Burada vurgulanmak istenen şey toplumdaki etkileşim ve sosyal bir varlık olan insanın bu ihtiyacını ağlar aracılığıyla giderebilmesidir. Geleneksel iletişim araçlarından farklı olarak imkanlar sunması, anında geri bildirim alınabilmesi daha çok talep görmesine neden olmaktadır. Sosyal medya ağıları kariyer, eğitim, sosyal dayanışma gibi çeşitli alanlarda kendini gösteren platform halini almıştır. Kullanım alanının yaygınlaşmasına bağlı olarak kullanımının kimse tarafından önlenemediği devlet idaresi dahil gündemin belirlenmesi noktasında etkileri rahatlıkla görülebilen bir kuvvet olarak değerlendirilmektedir (Tuncer, 2013, ss. 15).

1.3. Sosyal Medya Kullanım Nedenleri

Bireyler sosyal konularda seçici bir şekilde kendini sunmak ve başkalarını etkilemek amacıyla sosyal medya ağlarını kullanabilmektedir (Jiang ve diğerleri, 2011). Arnett'in teorisine göre, beliren yetişkinlik (18-25 yaş) genç bir insanın hayatında özgürlük ve bağımsızlık kazanımının ihtiyacı olduğu dönemdir (Arnett, 2000). Bu özellikle keşif döneminde sık sık kendilerini ifşa ettikleri için üniversite öğrencileri için geçerlidir. Kendini ifşa etmek beliren yetişkinlikte kimlik mücadelesi olarak karşımıza çıkar (Pempek vd., 2009). Kişilerin kendileriyle ilgili sosyal ağlarda paylaşımlarda bulunması benlik duygusu geliştirmeye yardımcı olur. Pek çok kişi kendini popüler hissetmek için sosyal ağ sitelerini kullanmakta ve olabildiğince çok arkadaş eklemeye çalışmaktadır. Mümkün olduğu kadar çok beğeni kazanmak istemektedirler. Pempek ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir çalışmada genç yetişkinlerin ortalama 358 kişi Facebook arkadaşı olduğunu bildirilmiştir. Başka bir çalışmada ortalama 200 Facebook arkadaşı bildirilmiştir (West vd., 2009). Ayrıca genç bireyler internette sanal bir kimlik oluşturmaktadır. Sanal kimlik sayesinde başkalarını etkilemek için ideal bir benlik biçimlendirdiler. Bu iyileştirme yöntemi sayesinde özsaygı kazanmak istemektedirler (Urista vd., 2009). Sosyal medya yalnızca kendini

ifşa etme eyleminin yapıldığı yer değildir. Aynı zamanda başkalarının ifşalarını ve takip eden iletişim davranışları hakkındaki yorumları da şekillendirir (Jiang vd., 2011). Diğer kullanıcılardan yorum ve beğeni almak bireylerin kendileriyle ilgili tutumlarını iyileştirmektedir. Dolaylı bir şekilde geniş insan yelpazesinden dikkat çekmektedirler. Mesajlarına zamanında cevap almaları, beğeni almaları insanlarda memnuniyet sağlar ve iyi benlik duyguları geliştirir (Urista vd., 2009; akt: Sponcil ve Gitimu, 2013, ss. 6).

İnsan, sosyal bir varlıktır. Bunu gerçekleştirmek için iletişim kurma eğilimindedir. Geleneksel olarak, yüz yüze bağlantılar duygusal destek elde etmenin etkili bir yolu olmuştur. Bununla birlikte, ergenlerin ve genç yetişkinlerin bağlantı kurma biçimi sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla çarpıcı bir şekilde değişmiştir. ABD'li genç yetişkinler, sosyalleşmek ve yüz yüze iletişim kurmak için günde ortalama 39 dakika ile karşılaştırıldığında sosyal medyada günde ortalama iki ila üç saat harcamaktadırlar (GlobalWebIndex, 2017; Amerika Birleşik Devletleri Çalışma Bakanlığı, 2017). ABD'li genç yetişkinlerin yaklaşık %20'si, yüz yüze veya telefona kıyasla sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmayı tercih etmektedir. Genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı bağlantı ve dolayısıyla duygusal destek için fırsatlar sunabilse de sosyal medya kullanımı daha düşük yüz yüze duygusal desteği ve daha fazla sosyal izolasyon, anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Marino vd., 2018; Primack vd., 2017; Shensa vd., 2016; Vannucci vd., 2017; Yoon vd., 2019). Tersine, diğer araştırmalar ya karışık sonuçlar bulmuş ya da sosyal medya kullanımını ergenler arasında esenliğe bağlayan hiçbir kanıt bulunmamıştır (Anderson ve Jiang, 2018; Orben vd., 2019; akt: Shensa vd., 2020, ss. 38-39).

Sosyal medyanın kullanım nedenlerinden bir diğeri de işidir. Sosyal medya, iş sektöründe de aktif olarak kullanılmaktadır. Özellikle pazarlama akademisyenleri ve uygulayıcıları için kritik bir ilgi alanıdır. Araştırmalar, pazarlamacıların yüzde 88'inin sosyal medyayı kullandığını ve sosyal medya reklamcılığına yılda 60 milyar dolardan fazla harcadıklarını göstermektedir (Gil-Or, 2010; Smith, 2011). Sosyal medya aracılığıyla tüketicilerle başarılı bir şekilde iletişim kurmanın önümüzdeki yıllarda da pazarlamacılar için büyük getiri sağlayacağı tahmin edilmektedir (Okazaki vd., 2007; akt: Whiting ve Williams, 2013, ss. 362).

1.4. Sosyal Medya Kullanımının Etkileri

Sosyal medya kullanımı bireyleri çeşitli şekillerde etkilemektedir. Sağlık, siyaset, spor, moda gibi birçok alandaki tutumların şekillenmesinde sosyal ağlar rol sahibidir. Bu alanlarda yaşanan gelişimler ve değişimler sosyal medya aracılığı ile hemen duyulmaktadır. Yaşanan değişimler karşısında insanlar yorumlarını ya da beğeni ve görüşlerini hızlı bir şekilde dile getirmektedir. Sonuç olarak da insanların düşünce ve davranışları etki altında kalmaktadır (Toruk, 2008, ss. 476).

Sosyal medya kullanımının kişiler üzerinde hem pozitif hem de negatif etkileri olabilmektedir. Kişilerin sosyalleşmesi, yalnızlığını gidermesi, ortak ilgi alanı olan insanlarla bir araya gelebilmesi, bilgiye hızlı erişimi, iş imkanları sağlaması pozitif etkileri arasında söylenebilir. Bazen de kişileri gerçek hayattan uzaklaştırması, yüz yüze iletişime geçmemeleri, ailesini ikinci plana atması, oyun bağımlılığı ya da sosyal medya bağımlılığı, uykusuzluk negatif etkileri olarak söylenebilir (Çakmak, 2018, ss. 19).

Sosyal medya kullanımının ruh halini etkileme yollarından bazıları dolaylı yoldan olabilmektedir. Örneğin, gençlerde depresyona en yaygın katkıda bulunan nedenlerden biri uykusuzluktur. Ayrıca uykusuzluğu sosyal medyanın neden olabileceği veya şiddetlendirebileceği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, son dönemde ergenlerin yüzde 60'ının telefonlarına baktığını göstermektedir. Yatmadan önce telefonla ilgilenen bireyler ortalama olarak akranlarından bir saat daha az uyuyorlar. Elektronik ekranlardan gelen mavi ışık, uykuya dalma süresini geciktiriyor. Üstelik, uyumadan sosyal medyayı kontrol etmek mutlaka rahatlatıcı veya uykuyu tetikleyen bir aktivite değildir. Kişiler sosyal medya hesaplarını uyumadan önce 5 dakika boyunca kontrol etme niyetinde olduklarında bu süre belki de elli dakikayı bulabilmektedir. Sonuç olarak uykusuzluk yaşayan kişilerde ertesi gün daha çok yorgunluk ve odaklanmada güçlük görülmektedir (Miller, 2018, ss. 5). Bunlar sosyal medya kullanımının negatif etkileri olarak nitelendirilebilir.

Sosyal medyanın olumlu etkilerinden birisinin bilgiye erişimi hızlandırması olarak ele almıştık. Bununla birlikte bilgi kirliliğinin de olması, her yazılan bilginin doğru olmaması, kişilerde belirsizliğe yol açması olumsuz etkileri arasında

gösterilebilir. Günümüzde Covid-19 isimli küresel bir salgın hastalıkla mücadele etmekteyiz. Covid-19 yayılmaya devam ederken tıpkı bir virüs gibi yanlış bilgiler de etrafa yayılmaktadır. Pandemi hakkındaki kamuya açık bilgilerimizin%80'i, daha önce hiç görülmemiş yeni medya aracılığıyla ileri teknolojiden gelmektedir. Bu teknolojinin faydalı kullanımı için bir örnek teşkil ederken bilgi kirliliği de teknoloji tuzakları olarak karşımıza çıkmaktadır. Hem Amerika Birleşik Devletleri'nde hem de dünya çapında devlet kurumları ve hastanelerin belirli planları vardır. Bu planlardaki temel hedefler salgın sürecinde nüfusun fiziksel sağlık ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli tedbirleri almaktır. Ancak yine de akıl sağlığı bakımı için kaynaklar genellikle göz ardı edilmekte veya çok az ilgi gösterilmektedir. İnsan olarak bir tehdit durumuyla karşı karşıya kaldığımızda kendimizi güvende tutmak gibi temel bir hayatta kalma içgüdümüz var. Bu süreçte de TV kullanımı ve sosyal medya kullanımında artış olmuştur. Bu kullanımlar bilgiye dayalı kararlar almamızı sağlar. Güncellenen bilgiler, karantina süreci sosyal medya kullanım oranlarını arttırmıştır. Bireylerin evde geçirdiği zaman arttıkça tek bir telefon ekranına dokunuşla zengin bir bilgi birikimine ulaşma da arttı. Ancak, çoğu bilgiler gerçeklere dayalı ve yararlı olsa da bazıları yanlış ve zararlı olabilir. Sosyal medyada gördüklerimiz genellikle doğru olduğu doğrulanan içeriği değil, en çok dikkat çekecek içeriği vurgular. Doğruluk yerine popülerliğe gösterilen bu ilgi, internette yanlış bilgilerin yayılmasına neden olur. Bu durum da insanların bilgiyi güvenilir bir şekilde bulmasını zorlaştırmaktadır. Öyle ki kişileri en kötü sonucu veya felakete yol açan sonucu hayal etmeye götürebilir, hali hazırda endişe ve korku duygularını arttırabilir (Wiederhold,2020, ss. 1).

Literatür incelendiğinde sosyal medyayı kullanmadaki etkenlerin araştırmalara konu olduğu görülmüştür. Bununla ilgili olarak Pelling ve White (2009) diğer insanlarla etkileşim kurma ve bir yere ait olma arzularının karşılanması şeklinde tespitite bulunmuşlardır. McCarthy (2010) ise sosyal medyanın öğrenmeye destekte bulunduğu yönünde açıklama yapmıştır. Ayrıca Jones ve arkadaşları (2010) sosyal medya kullanımının genç bireylerdeki iletişim kurma becerisini ve sosyal bağlılığı arttırdığını bulgulamışlardır (Doğan ve Karakuş, 2016, ss. 60).

Sosyal medya kullanımının negatif etkilerini hafifletmek için birtakım önlemler almak faydalı olacaktır. Daha küçük yaştaki bireyler için ebeveynlerinin

çocuklarını düzenli olarak kontrol etmeleri gerekebilir. Depresyon belirtilerine karşı dikkatli olunmalıdır. Bireylerin depresyonda olabileceği ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlıklı sosyal medya kullanımını sağlamak için dengede kalmaya odaklanmak gerekmektedir. Sosyal etkileşimin de sürdürülebilir olması gerekir. Bu sayede kimlik ve özgüven oluşturmaya yardımcı olan etkinlikler için zaman ayrılmış olacaktır. Sosyal medya bildirimlerini kapatmak da çözüm için yardımcı bir yol olabilir. Özellikle zor bir dönemden geçiliyorsa veya kişiler olağandışı stres altındaysa sosyal medyada geçirdiği süre artabilmektedir. Yine olumsuz etkileri azaltmak için bu riskli dönemlere dikkat etmek gerekir. Telefonsuz akşam yemekleri ve diğer aktiviteler de dahil olmak üzere birlikte kaliteli aile zamanı geçirmek sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltacak bir diğer yoldur. Uykudan önce telefonsuz geçirme süresi yaratılabilir. Kişi telefonunu uyuduğu odaya almayabilir. Eski moda bir çalar saat kullanarak uykudan kalkabilir (Miller, 2018, ss. 5).

1.5. Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde Toruk (2008, ss. 487) tarafından yapılan araştırmada internette vakit geçirme süresinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcılar daha sıklıkla vakit geçirmektedir. Erkekler interneti daha çok haber ve gazete sitelerini ziyaret amaçlı kullanırken kızlar okul ve resmi işleri için kullanıyor. Ayrıca aynı araştırma sonucunda internet kullanım süresi ile sosyoekonomik düzey arasında ilişki saptanmıştır. Gelir seviyesi ile internete bağlanma süresi arasında doğru orantılı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Chouve Hsiao (2000), internet kullanımı ile yalnızlık arasında doğru orantılı bir ilişki tespit etmiştir. Bunun sonucu olarak da insanların problem düzeyinde internet kullandığını söylemişlerdir. Benzer şekilde Peker ve Eroğlu (2015), ergenlerle yaptığı çalışmasında algılanan sosyal desteğin azalmasıyla siber zorbalığın arttığı tespitinde bulunmuşlardır (Doğan ve Karakuş, 2016, ss. 65).

Liu (2010) yaptığı araştırmasında 221 öğrenciden oluşan katılımcıların sosyal medya araçlarını kullanmalarının en önemli dört nedenini de ortaya koymuştur.

Katılımcıların %85'i bu tür araçları sosyal katılım için,%56'sı bunları doğrudan iletişim için, %48'i geri bildirimlerin hızı için,%47'si ise ilişki için kullanmaktadır. Bununla birlikte öğrencilerin%10'undan daha azı sosyal medya araçlarını akademik uygulamalar için kullanmıştır (Akt: Guy, 2012, ss. 3).

Stokes (1985) tarafından ise sosyal ağ kullanımının yalnızlıktaki rolü incelenmiştir. Sosyal ağ kullanımı ile yalnızlık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cheng ve Furnham, 2002, ss. 328). Sosyal ağların kullanımı yalnızlığı öngörmektedir.

1.6. Özgüven

Özgüven, insan davranışlarını belirleyen önemli unsurlardan birisidir. Kişinin kendisiyle ilgili olumlu düşüncelerinin olması, durumları yönetebileceğine dair inancı, kendisinden memnunluğu, her yönüyle kendisini tanıması, her haliyle kendisini kabullenip sevmesi durumlarını içeren bir kavramdır (Gökkaya, 2017, s.15).

Özgüven insan ruhunun en temel duygusal ihtiyaçlarından birisidir. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması halinde bireylerde çeşitli ruhsal sıkıntılar meydana gelir. İnsanı var olan tüm varlıklardan ayıran özelliklerden birisi de “Ben kimim?” sorusunu sorabilmesi yani oluşturduğu kimliği ve ona biçtiği değerdir (Kaya, 2015, s.33).

Özgüven, bir kişinin düşünce ve duygularının, çabalarının ve umutlarının, korkularının ve fantezilerinin ne olduğunun ne olabileceğinin ve ona ilişkin tutumlarının bir bileşimi olan kişilik özelliklerinden biridir. Özgüven, kişinin benlik kavramına karşı olumlu bir tutumdur. Algılanan benliğin bir niteliğidir. Kendine Güven, bir kişinin, başkalarına dayanmadan durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkma ve olumlu bir öz değerlendirme yapma becerisi anlamına gelir. Kendine güvenen bir kişi, kendini sosyal olarak yetkin, duygusal olarak olgun, entelektüel olarak yeterli, başarılı, tatmin edici, kararlı, iyimser, bağımsız, kendine güvenen, kendine güvenen, ileriye dönük, oldukça iddialı ve liderlik niteliklerine sahip olarak algılar (Goelwe Aggarwal, 2012, ss. 89).

Literatürde kendine geniş bir yer bulmuş olan özgüven kavramı ile ilgili çeşitli tanımlamalara rastlamak mümkündür. Feltz (1988) tarafından özgüven, kişinin belirli

bir görevi başarıyla yapacağına dair inancı ve kendi becerilerine olan güveni olarak tanımlanmıştır. Bandura (1997) ise özgüveni kişinin kendini değerli hissetme düşüncesi olarak belirtmiştir. Benzer şekilde Hambly (2003), bireyin becerilerine dair inancı olarak nitelendirmiştir. Akagündüz'e (2006) göre ise özgüven, kendisiyle ilgili olumlu inanç geliştiren bireyin bunun sonucu olarak iyi hissetmesi ve çevresiyle sağlıklı ilişki geliştirmesidir (Akt: Aslan, 2016, ss. 59).

Pervin ve John (2001), özgüvenin duruma göre değişen bir şey olmadığını aksine kişilik özelliği olduğunu söylemiştir. Özgüven duygusu bireyin yaptığı davranışların onay görmesi ile gelişim gösterir. Bunun sonucu olarak da kişiler hayatta karşı karşıya kaldığı sorunların üstesinden gelebileceğine, alternatif çözümler üretebileceğine, becerisi ve aklıyla aşabileceğine dair inanç geliştirir (Sayar, 2003). Koç ve Gün (2006) ise özgüvenin doğuştan gelmediğini vurgulayarak sonradan kazanılan bir duygu olduğu yönüne vurgu yapmıştır. Çalışmalarının merkezine özgüveni yerleştirmiş olan Coopersmith (1967) de özgüveni, kimlik değerlendirmesi ve savunma düzeneklerinin farklı yansımaları olarak ifade etmiştir. Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri davranışlarını etkilemektedir. Coopersmith bu durumu öznel tutum ve davranışsal boyut olmak üzere kategorize etmiştir. Bireyin kendisine yönelik tutumu öznel tutumu ifade etmektedir. Bu tutum ve değerlendirmelerden hareketle dışa vurduğu boyut da davranışsal boyut olarak belirtilmiştir (Akt: Kocaarslan, 2009, ss. 19).

Koç ve Gün (2006) tarafından yapılan özgüven açıklamasına paralel bir tanımlama da Goel ve Aggarwal'den (2012) gelmiştir. Onlara göre özgüven öğrenilebilir bir değerdir, miras alınmaz. Bireyin kendisine güveni yoksa bunun nedeni çocukluğunda eleştirilmiş, yok sayılmış veya açıklanabilir trajik bir kayıp yaşamış olmasından kaynaklanabilmektedir. Bunun sonucu olarak da kişi kendisini suçlar veya başkaları tarafından suçlanır. Özgüven eksikliği ilelebet kalıcı olmayabilir ancak üzerinde durulup fark edilmezse bireyin yaşantısını zora sokacaktır. Dini inançlar, bizi oluşturan kültürün etkisi, bakış açıları, cinsiyetimiz, sosyal sınıfımız ve özellikle ebeveynlerimiz özgüven düzeyimize katkıda bulunur. Özgüveni yüksek olan insanlar geleceğine derin bir güven duyarlar ve yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendirebilirler. Onlar aynı zamanda hayatlarında genel bir kontrol duygusuna

sahiptir ve mantık çerçevesinde yapabileceklerine inanırlar. Karşılarına engeller çıksa dahi arzu ettiklerini, planladıklarını ve beklediklerini yapmak için çaba harcarlar ve başaracaklarına ilişkin inanç geliştirirler. Fakat bu inanç daha gerçekçi beklentiler tarafından yönlendirilir, böylece bazı hedeflere ulaşılmadığında bile kişi olumlu olmaya, kendine inanmaya ve mevcutlarını kabul etmeye güvenle devam eder. Ayrıca şuna da dikkat çekmek gerekir ki yüksek özgüvene sahip olmak demek bireyin her şeyi yapabileceği anlamına gelmez. Mükemmeliyetçi yapıya sahip kişilerde böyle bir algı yanılsaması olabilmektedir. Gerçek özgüven sürekli başarısızlık olasılığıyla yüzleşmemizi ve bununla başa çıkamamızı gerektirir. Özgüven, esasen olumlu ve gerçekçi bir tutum sergilememizi sağlayan bir olgudur. Kendimizi ve yeteneklerimizi algılamak gibi kişisel özelliklerle karakterizedir. Ayrıca girişkenlik, iyimserlik, coşku, sevgi, gurur, bağımsızlık, başa çıkma yeteneği ve duygusal olgunluk özgüvenin beraberinde gelmektedir. Ayrıca özgüven sahibi olmak, bireylerin her şeyi yapabilecekleri anlamına gelmez. Kendine güvenen insanların bazen gerçekçi olmayan beklentileri olabilir. Beklentiler karşılanmazsa buna rağmen olumlu olmaya ve kendilerini kabul etmeye devam ederler (Goel ve Aggarwal, 2012, ss. 90).

Düşük özgüven geliştiren bireyler çok çeşitli bilişsel bozukluğa sahiptir. Sosyal uyumsuzluğa yol açan duygusal, motivasyonel ve davranışsal modeller sergilerler. Böyle bireyler kendilerini çoğu alanda olumsuz değerlendirir, olumsuzlu hemen kabul etme eğiliminde olurlar. Kendileri hakkındaki geri bildirimler sonucu çeşitli olumsuz duygular yaşayabilirler. Engellerle karşılaştıklarında anksiyete ve depresyon görülebilir. Yapılan araştırmalar düşük benlik saygısı olan gençlerin suç işlemeye, uyuşturucu kullanımına ve güvensizliğe yatkın olduğunu göstermiştir. Ayrıca genellikle intihar düşüncelerine ve davranışlarına sahiptirler (Tıcuşan, 2016, ss. 669).

1.6.1. Özgüven Kavramına Kuramsal Bakış

Bu başlık altında özgüven kavramıyla ilgili ortaya atılan kuramsal perspektiflere yer verilecektir.

Adler'e göre insanlar doğuştan aşağılık duygusu ile dünyaya gelir. Davranışlarının altında yatan temel güdü ise bu aşağılık duygusunun yerine üstünlük duygusu kurmaktır. İnsan bilişsel, fiziksel ve sosyal açıdan güçsüz ve yetersiz olduğu

için hayat boyu bu durumdan kurtulmak için çaba sergiler. Bu çabasının karşılığını olumlu ya da olumsuz yönde alması da onun özgüvenini şekillendirecektir. Bu noktada anne ve baba tutumları son derece önem taşımaktadır. Anne ve babanın çocuğu destekleyici yaklaşımı özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Fakat yanlış bir tutum olarak aşırı koruyucu bir yaklaşım çocuğun sorumluluk almamasına ve özgüven duygusunun sağlıklı olarak gelişmemesine neden olacaktır (Kurtuldu, 2007; Başoğlu, 2007; Merey, 2010, ss. 10).

Allport, bireyin gelişiminde benliğe anlam yükleyecek faaliyetlerde bulunmasının önemine dikkat çekmiştir. Kendini geliştirme yönündeki çaba öz eğilim kavramıyla ifade edilir. Kendini geliştirme yolunda çocuk, ebeveynleri tarafından yönlendirilir. Yetişkin olduğunda ise kendini tanır ve kendini geliştirme yolunda bu doğrultuda çaba sarf eder. Kişilerdeki farkındalık ne kadar çoksa, kendisini ne kadar iyi tanıyorsa, algıları gerçekse kendisine yönelik tutumu da olumlu olacaktır (Aslan, 1992, ss. 8).

Erikson, kişilik gelişimini evrelere ayırarak açıklamaktadır. Bu gelişim basamaklarında yaşanan herhangi bir problem durumu bir sonraki evrede de soruna neden olacaktır. Gelişim dönemlerinde oluşan sorunların başarıyla çözümlenmesi durumunda ise sonraki gelişim evreleri de başarılı bir şekilde gelişimini gerçekleştirecektir. Kişilik gelişimi sekiz ayrı evreden oluşmaktadır. Birinci evre temel güven duygusuna karşılık güvensizlik evresidir. Yani bu basamakta birey başarılı olması halinde temel güven duygusu sağlıklı bir şekilde gelişecektir. Başarısız olması halinde ise güvensizlik problemi yaşayacaktır. Bu ilk evre sıfır bir yaş arasını kapsamaktadır. Bu evrede anne ve bebek arasındaki ilişki çok önemlidir. Bebek her daim ilgiye ve bakıma muhtaç bir konumdadır. Alıcı konumda olan bebek, annenin şefkatini, kokusunu, göz temasını, karnını doyurmasını, dokunmasını, sevmesini ister. Bunların zamanında ve yeteri kadar karşılanması halinde anne ve bebek arasında güvenli bağlanma gerçekleşir. Güvenli bağlama sonucunda bebek kendisini değerli ve sevmeye değer birisi olarak görür. Bu da kendisini iyi hissetmesini sağlar. Kendine güveni de artar. Temel güven duygusu gelişmiş, kendine güvenen kişi de çevresiyle sağlıklı ilişki kurar. Bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı, sevgi ve ilgiden yoksun bırakıldığı, şefkat görmediği, temasın kurulmadığı aile ortamında ise temel

güven duygusu gelişmez. Güvensizlik yaşayan bebek büyüdüğünde ise depresif belirtiler gösterebilir, içe kapanık kişilik özelliği geliştirebilir, agresif olabilir, anksiyete yaşayabilir, ilişki problemleri görülebilir. Özetle temel güven duygusuna sahip bireyler kendileriyle ve çevreleriyle olumlu ilişki kurarlar. Kendilerine ilişkin olumlu tutum geliştirirler. Hayatın problemleri karşısında çözüm üretebilirler, üstesinden geleceğine ilişkin inanç geliştirebilirler, kendi becerilerine inanabilirler. Kısacası kendilerini yeterli hissederler (Başoğlu, 2007, ss. 22).

Freud yapısal kurama göre kişiliği id, ego, süper ego olmak üzere üçe ayırmıştır. Davranış bunların etkileşiminin sonucudur. Bu sistemler birbirleriyle etkileşim halinde çalışır yani birisi diğerinden bağımsız değildir. Freud diğer kuramcılardan farklı olarak benlik kavramını özgüven duygusu ile açıklamamıştır. Benliği, kişinin kendine öfke duyması ya da suçlaması taraflarıyla ele almıştır. Yapısal kişilik kuramında benliğin görevi id, ego ve süperegonun uyum halinde çalışmasını sağlamaktır. Benlik, idin dürtüsel istekleri, çevrenin gerçekçi beklentileri ve süperegonun isteğiyle örtüşen bir konumda olmak durumundadır. Bireyin sergilediği başarı ya da başarısızlıklar kendisine ilişkin tutumunu şekillendirir. İdeal ego, anne ve babanın çocuğunu onayladığı, desteklediği, takdir ettiği ortamda gelişir. Destekleyici tutuma sahip anne ve baba tarafından yetiştirilen çocukta da özgüven oluşur. Kendisine ilişkin düşünceleri olumludur. Yani anne ve baba tutumları ideal benliği oluştururken aslında özgüven duygusunun gelişimini de sağlamış olacaktır (Altıntaş ve Gültekin, 2005; akt: Aslan, 2016, ss. 67).

Fromm, bireyin çevresini sevebilmesi için öncelikle kendisini sevmesi gerektiğini öne sürmüştür. Ona göre kendini sevmek ile özgüven birbiriyle ilişkilidir. Kendisini seven ve kendisine ilişkin olumlu tutuma sahip olan bireylerin de özgüveni yüksek olacaktır. Kendini ifade edebilme becerisi, yaratıcılık, sevmeye kapasitesine sahip olma, temel güven duygusu geliştirebilme özgüven duygusuna sahip olmanın göstergeleridir. Bu durumun zıttı olarak kendisine ilişkin olumsuz tutum geliştiren ve kendisini sevmeyen bireylerde özgüven duygusu gelişmeyecektir. Buna bağlı olarak da çevresine karşı düşmanca ve öfkeli tavırlar sergileyecektir (Soner, 1995; akt: Merey, 2010, ss. 13).

Özgüvenle ilgili Sullivan, kişilerarası süreçlere dikkat çekmiştir. Birey çevresindeki insanların değerlendirici yaklaşımlarına dikkat eder. Bu kişilerin onaylayıcı ya da aşağılayıcı tepkileri sonucunda kişinin özgüveni şekillenir. Özetle özgüven oluşumunda kişinin en yakınındakiler belirleyici bir roldedir (Bilgin,2001).

1.6.2. Özgüven Gelişimini Etkileyen Faktörler

1.6.2.1. Ebeveyn Tutumları

Çocuklarda özgüven gelişimi anne ve baba tutumlarıyla yakından ilişkilidir. Temel güven duygusunun oluşumunda ebeveynlerin yaklaşımları önemlidir. Çocukların çevresiyle olan iletişimini ve davranışlarını bu tutumlar belirler. Anne ve babanın tutumlarını ise kişilik özellikleri, çocuklarının sayısı, cinsiyetleri, beklentileri oluşturur. Ayrıca anne ve babanın kendi çocukluk yıllarındaki yaşamışlıkları da tutumları üzerinde belirleyici olabilmektedir. Ayrıca eşlerin birbirleriyle iletişimlerinin sağlıklı olması, güvenli ve huzurlu aile ortamı çocuğun özgüvenini etkilemektedir. Özgüveni yüksek bir çocuk yetiştirmek için ebeveynlerin öncelikli olarak kendilerine sonrasında ilişkilerine sonrasında ise çocuklarına güvenmeleri gerekmektedir (Başoğlu, 2007, ss. 25).

Ebeveynlerin tutumları, özellikle çocukların kendileri hakkındaki duyguları için çok önemlidir. Ebeveynleri tarafından kabul edilen çocuklar kendileriyle ilgili iyi hisler geliştirmek konusunda sağlam bir temel oturtmaktadır. Ebeveynlerden biri veya her ikisi aşırı derecede eleştirel veya talepkar ise ya da aşırı korumacı ise çocuklar aciz, yetersiz veya aşağı olduklarına inanırlar. Bununla birlikte, ebeveynler çocukların hareket etmesini teşvik ederse hata yaptıklarında çocuklarını kabul etmeye ve sevmeye eğilimli olurlarsa çocuklar kendilerini kabul etmeyi öğrenirler ve özgüven geliştirme yolunda olurlar. Özgüven eksikliği ille de yetenek eksikliğiyle ilgili değildir. Bunun yerine sık sık ebeveyn ve toplumun gerçekçi olmayan beklentilerine veya standartlarına çok fazla odaklanmanın sonucu meydana gelir. Yetersiz olduğuna inanan ve özgüveni düşük olan bireyler de başkalarının onayına aşırı derecede bağımlı olma eğilimindedir. Daha küçük yaşlarda ebeveynlerinin onayına olan bağımlılık yetişkinliğe doğru gittikçe başkalarının onayına duyulan bağımlılığa dönüşür. Özgüveni düşük olan bireyler başarısızlıktan korktukları için risk almaktan kaçınırlar.

Kendine güvenen insanlar ise başkalarının onaylamalarına ihtiyaç duymazlar çünkü genellikle kendi yeteneklerine güvenirler. Özgüveni yüksek bireyler kendilerini daha kolay kabul etme eğilimindedirler. Ayrıca diğer insanlar tarafından kabul edilmek için onaylanmak zorunda olmadıklarının bilincindedirler. Özgüven bir kişinin yaşamında tüm yönlerini kapsayan genel bir özellik değildir. Tipik olarak, bireyler hayatlarının bazı alanlarında yüksek özgüvene sahip olmaktadır. Örneğin akademisyenler, sporcular, doktorlar aynı zamanda kişisel görünüm ya da sosyal ilişkiler gibi diğer alanlarda kendilerine hiç güvenemeyebilirler (Goel ve Aggarwal, 2012, ss. 91).

Anne ve babaların çocuklarını özgüven gelişiminde desteklemek için üstlerine düşen görevler vardır. Her şeye evet diyen, söz dinleyen, toplumca uslu olarak nitelendirilen çocuk yetiştirmek anne ve babalara doğru bir yaklaşım gibi gelebilmektedir. Ancak bu bakış açısı doğru olmayabilir. Kendini tanıyan, ifade edebilen, duruma uygun olarak hayır diyebilme becerisine sahip olan kısacası özgüveni yüksek olan çocuk yetiştirmek doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu doğrultuda anne ve baba öncelikli olarak çocuğunu önemsemelidir. Onu bir birey olarak kabul etmelidir. Özgüvenli olmak konusunda çocuğuna model olmalıdır. Çocuğun ihtiyacı olduğu ölçüde destek verebilmelidir. Yapabileceği sorumlulukları vermelidir. Yapamadığı noktada ya da eksik olduğu konularda yapıcı eleştirilerde bulunmalıdır. Kendine bağımlı çocuk yetiştirmek yerine kendi ayakları üzerinde durabilen bağımsızlığını kazanmış ve hayata hazır birey yetiştirmelidir. Karamsar, kötümser, sorun odaklı bakış açısı yerine çözüm odaklı bir bakış açısı kazandırmalıdır (Kasatura, 2002; akt: Günel, 2007, ss. 32).

Yukarıdaki bilgilere paralel Doyle (1998) tarafından da özgüven gelişiminde ailenin önemi üzerinde durulmuştur. Çocuğun doğum anından itibaren anne ve babasının onunla kurduğu ilişki, o bireyin diğer insanlarla ve çevreyle kurduğu ilişkiyi belirler. Özellikle ilk çocukluk yıllarında çocuğun sosyalleştiği çevre ailesidir. Bu dönemde anne ve baba örnek alınır. Bu nedenle çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal gelişiminde aile önemli bir role sahiptir (Akt: Kocaarslan, 2009, ss. 30).

1.6.2.2. Ailevi Faktörler

Ebeveynlerden birisinin kaybı ya da eşler arası boşanma sonucunda ailenin birlikteliği sekteye uğrar. Geride kalan ebeveyn üzerinde yük oluşur. Yaşanan zorluklar çocukta güvensizlik duygusunu arttırabilir. Boşanma sonucu ebeveynlerden birisinin daha az görülmesi çocukta stres ve üzüntüye neden olabilir. Anne ya da babayla geliştirilemeyen güvenli bağlanma çocuğun özgüven geliştirememesine neden olabilir (Geçtan, 1984). Amato (1993) tarafından yapılan bir çalışmada boşanmanın çocuk ve ergenlerdeki uyumu ele alınmıştır. Araştırma sonucunda özellikle ergen bireylerde kendine güvende azalma olduğu, okuldan kaçma davranışını arttırdığı bulgulanmıştır (Temel ve Aksoy, 2001; akt: Başoğlu, 2007, ss. 28).

Literatürde aileler sağlıklı ve sağlıksız olarak ikiye ayrılmıştır. Satir(2001), sağlıklı aile üyelerinin kendine saygının yüksek olduğunu ve olumlu benlik algıları geliştirdiklerini belirtmiştir. Kendilerine atfettikleri değer yüksektir. Aile içindeki iletişim sağlıklıdır. Aile bireyleri birbirlerine karşı dürüst, açık ve nettir. Kuralları şartlara göre esnek olabilen ve insancadır. Her bir aile bireyi düşüncelerini çekinmeden ifade eder, duygularını gizlemez. Birbirlerinden sevgilerini esirgemezler, göz teması kurarlar. Sağlıksız ailelerde ise bireylerin kendilerine atfettikleri değer düşüktür. Sağlıksız bir iletişim vardır. Sevgi ve ilgi esirgenir. Sohbet ve paylaşım sınırlıdır. Göz teması kurulmaz. Aile bireyleri düşüncelerini ifade etmeye korkabilir, kaygı duyabilir. Açık, net ve dürüst bir yaklaşımdan söz edilemez. Koyulan kurallar katı, insancıl olmayan, esneklikten uzak ve yorucudur. Aile içindeki iletişim dolaylı ve belirsiz olduğu gibi dürüst de değildir. Aile zorunluluktan bir arada duruyormuş gibi bir izlenim vardır. Böyle ailede yetişen bireylerin kendine saygısı düşmekte özgüvenleri olumsuz yönde etkilenmektedir (Öztürk, 2017, ss. 11).

1.6.2.3. Akademik Başarı

Her insan başarı duygusunu tatmak, bir şeyler yapabildiğini görmek ister. Özgüven bireylerin kazanımlarına ve olumlu eylemlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle her insan başarabildiğine inanç duymak ister. Başardıkça da kişinin mutluluğu ve özgüveni artar. Okulda ders başarısı yüksek olan, derse katılım sağlayan, kendini ifade ederken korkmayan, öğretmenlerinin takdirini kazandığına

inanarak, arkadaşlarının sevildiğini düşünen öğrenciler olumlu bir benlik geliştirirler. Bunun tam zıttı olarak kendini ifade ederken korkan, kaygılanan, sevilmediğini düşünen öğrenciler olumsuz benlik geliştirir (Çelik, 2001, ss.51).

1.6.2.4. Zekâ

Hedef belirlemek, bu hedefe ulaşmak için plan yapmak, motivasyon sağlamak, özdenetime sahip olmak, azimli olmak ve özgüvenli olmak başarının önemli unsurlarıdır. Bu nedenle insanlar benzer zekâ düzeylerine sahip olsa da gösterdikleri başarı değişmektedir. Bununla birlikte zeki olan bireylerin özgüveni de yüksektir. Benlik saygısı olumludur. Kavrama gücü hızlıdır. Çabuk öğrenir. Değişen koşullara çabuk uyum sağlayıp üstünlük geliştirir. Bu da beraberinde yeni başarılar getirir. Sonuç olarak da özgüvenleri yüksek olur (Başoğlu, 2007, ss. 42).

1.6.2.5. Fiziksel Görünüm

Ergenlik dönemi, hızlı fiziksel değişimlerin görüldüğü bir gelişim basamağıdır. Bu dönemde hormonlar değişir, erkeklerin sesinde çatallaşma oluşur, sakalları çıkmaya başlar; kız çocuklarında vücut şekillenir, tüylenme artar, ciltte sivilcelenme oluşabilir. Bireyler fiziksel görünümünde değişiklikler olduğunun farkındadır. İlk zamanlar bu değişim onları rahatsız etmektedir. Bu rahatsızlık onlarda utangaçlık, içe kapanma, çekingenlik gibi durumlara neden olabilir. Çevrenin değerlendirmeleri ergenin kişilik gelişimini etkiler. Fiziksel görünümünden memnun olan bireylerin özgüvenleri yüksek olurken memnun olmayanların özgüvenleri düşük olmaktadır (Çelik, 2001, ss.56).

Benlik saygısı, özgüvenle yakından ilişkili bir kavramdır. Harter (1983, ss. 275) tarafından bireylerin benlik saygısının fiziksel görünümünden etkilendiğini söylenmiştir. Kişinin kendi bedeni hakkındaki değerlendirmeleri, memnuniyeti yani fiziksel saygısı, benlik saygısı üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bununla birlikte fiziksel görüntüye atfedilen önem kültüre, zamana, yaşa göre değişebilmektedir.

1.6.2.6. Sorumluluk

Ergenlik döneminde bireylerin ruhsal dünyalarındaki farklılaşmanın yanı sıra çevrelerinde de farklılaşmalar meydana gelmektedir. Çevreyle kurulan ilişki yetişkin bireylerdeki gibi olur. Bu nedenle ergenin daha çok sorumluluk alması gerekir. Hayatın zorlukları karşısında etkili bir problem çözme becerisi ortaya koyması gerekmektedir. Bu nedenle ergenlik, bireylerin kendilerini ifade etmekte zorlandığı ve kararsız bir tutum sergilediği dönemdir. Kendini ifade etme yolu olarak içe kapanık bir tutum içerisinde olabilirler ya da tam zıttı saldırgan ve agresif bir tavır takınabilirler. Her iki tutum da doğru olmayan yaklaşımlardır (Kiraz, 2016, ss.33).

1.6.3. Özgüvenle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Günalp (2007, ss. 74) tarafından yapılan araştırmada ebeveyn tutumlarından otoriter yaklaşımı benimseyen ailelerin çocuklarında özgüvenin düştüğü bulgulanmıştır. Yine aynı araştırma sonucunda ilgisiz tutum ile özgüven arasında ters orantı olduğu belirtilmiştir. Demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerin çocuklarında ise anlamlı derecede özgüvenin yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Özcan (1996, ss. 143) tarafından yapılan araştırma sonucunda özgüven ile akademik başarı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Akademik başarı arttıkça katılımcılardaki özgüven de artmaktadır.

Erden (2019, ss. 77) özgüvenin cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bilgin (2017), Comeig, Grau-Grau, Jaramillo-Gutiérrez ve Ramírez (2016) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da aynı sonuca ulaşılmıştır. Bununla birlikte Laskovic ve arkadaşları (1990) kızlarda özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Özgüven konusunda yapılan çalışmalar hakkında endişelerden biri cinsiyet farklılıkları ile ilgili ortaya konan sonuçlar nedeniyle olmuştur. Kadınların erkeklere göre daha az özgüven gösterme eğiliminde olduğunu (Lirgg ve Feltz, 1989; Stewart ve Corbin, 1988), Maccoby ve Jacklin (1974), tüm başarı durumlarında kadınların erkeklerden daha az özgüven gösterdiğini ileri sürmüştür. Matematik eğitimi ve

özgüvenle ilgili yapılan bir araştırma örneğinde bu inanca bir miktar destek sunulmuştur (Fennema & Sherman, 1977; Sherman & Fennema, 1977). Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre matematik becerileri alanında daha az özgüven duydukları tespit edilmiştir. Buradaki kadınların matematik performansındaki eksikliğin nedeni özgüvenlerinin düşük olmasıdır. Düşük özgüven bir kişinin bir ortamda faaliyetler yapmayı seçme olasılığını azaltır. Ayrıca kişinin belirli bir alandaki ısrarında ve çabasında bir azalmaya yol açar. Yapılması gereken şey zorluklarla yüzleşmek, dolayısıyla daha iyi performans için fırsatları zorlamaktır (Bandura, 1986; Fennema ve Peterson, 1985; akt: Lirgg, 1991, ss. 294-295).

Baldwin ve Hoffman (2001), Rosenberg, (1965), Çiftçi (2018, ss. 1661) yaptıkları araştırma sonuçlarında yaş büyüdükçe benlik saygısının arttığını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte Aksoy (1992), Balat ve Akman (2004), Güngör (1989) tarafından yaş ve benlik saygısı arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgulanmıştır.

Berger ve arkadaşları (1983; ss. 425) tarafından yapılan bir çalışmada spor faaliyetleri arttıkça depresyonun azaldığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada spor faaliyetleri arttıkça benlik saygısının da arttığı bildirilmiştir.

Yıldırım (2016) yaptığı araştırmasında benlik saygısı, internet bağımlılığını azalttığını tespit etmiştir. Bunun paralel bir sonuç da Çelik ve Odacı (2012) tarafından bulgulanmıştır. Uzun, Yıldırım ve Uzun (2016) ergen bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarında benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki ortaya koymuşlardır.

Özcan ve arkadaşları (2013, ss. 111) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısı, depresyon, sosyal görünüş kaygısı ve anksiyete belirtileri arasında anlamlı yönde ilişki saptanmıştır. Çuhadaroğlu (1986) düşük benlik saygısının depresyonun duygusal bir belirtisi olduğuna dikkat çekmiştir. Galletly (1996) da bu bilgiye paralel olarak görüşünü bildirmiştir (Özcan vd., 2013, ss. 111).

Yapılan bazı araştırmalar özgüvenle yakından ilişkili olan benlik saygısı olgusu ve depresyon arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle geçmişte olumsuz benlik saygısına sahip olan bireylerde daha sonra ortaya çıkabilecek

depresyon üzerinde önemli bir etkiye sahip olacaktır. Benzer şekilde olumlu benlik saygısına sahip olan bireylerde de sonradan oluşabilecek depresyon karşısında etkisi koruyucu faktör olarak karşımıza çıkacaktır (Shahar vd., 2003; Orth vd., 2008; akt: Han vd., 2020, ss. 1).

Ergenlik dönemindeki uyumsuz davranışlar ve problemlili ilişkiler arasındaki bağlantıyı inceleyen çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Wadell (1984) tarafından arkadaşlarıyla daha az temas halinde olan ergenlerin, özgüvenleri düşük olarak tespit edilmiştir. Claes (1992), çoklu regresyon analizlerini kullanarak gerçekleştirdiği başka bir çalışmada, arkadaşlarla bağlılığın kalitesinin korunduğu ve çatışmanın olmadığı arkadaşlık deneyimleri ile kişisel uyum arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca cinsiyet farklılıkları ile ilgili yapılan birtakım çalışmalar her yaşta kızların arkadaşlarından erkeklere göre daha fazlasını beklediklerini göstermiştir. Öyle ki kızların erkek çocuklara göre daha fazla yakınlık ve kendini ifşa etme düzeyleri yaşadıkları ifade edilmiştir (Argyle, 1987; Claes, 1992; akt: Cheng ve Furnham, 2002, ss. 328).

Özgüven, son yıllarda birçok araştırmanın konusu olmuştur. Spor psikolojisi literatüründe de kendisine yer etmiştir. Kişinin kendi yeteneklerini algılaması ve özgüven, başarı çabalarında aracı bir yapı olarak ve atletik performansı etkileyen psikolojik bir faktör olarak sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Feltz, 1988b). Örneğin, öz-yeterlik yapıları (Bandura, 1977), algılanan yetkinlik (Harter, 1982; Nichols, 1984), sportif güven (Fox ve Corbin, 1989; Vealey, 1986), beklentiler (Saleh, 1954) ve hareket güveni (Griffin ve Keough, 1982) bunların tümü, bir bireyin yeteneklerine ilişkin algısını ölçmek için önerilmiştir. Ölçüldüğü yöntem ne olursa olsun, özgüven motor performansını etkileyen önemli bir değişken olduğu gösterilmiştir (Feltz, 1982, 1988a; McAuley, 1985; akt: Lirgg, 1991, ss. 294).

Özgüvenin bireyin psikolojik yapısının önemli bir yönü olduğuna inanılmaktadır. Araştırmalarda seçkin sporcularda yüksek düzeyde özgüven, en tutarlı şekilde bildirilen psikolojik özelliklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar özgüvenin genellikle çok başarılı sporcuları daha az başarılı olanlardan ayırdığını göstermiştir (Gould vd., 1981; Highlen ve Bennett, 1979; Mahoney ve

Avener, 1977; Weiss vd., 1988). Araştırmalar, kendine güvenin birçok farklı sporda ve çeşitli yaşlarda önemli olduğunu bulmuş olsa da literatür kadınların sporda özgüvenlerinin daha düşük olduğunu bildirmektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar, kadınların tüm başarı durumlarında erkeklerden daha az özgüvene sahip olmadıklarını, ancak cinsiyet farklılıklarının belirli durumlara göre değiştiğini ne sürmektedir (Akt: Clifton ve Gill, 1994, ss. 150).

Bazı araştırmalar benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu araştırma sonuçlarında yüksek benlik saygısının, psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcılarından biri olduğu bildirilmiştir (Rosenberg, 1965; Campbell, 1981; Diener, 1984; akt: Cheng ve Furnham, 2002, ss. 329).

1.7. Depresyon Tanımı

Bir duygudurum bozukluğu olan depresyonda çökkün ruh hali hakimdir. Psikiyatrik rahatsızlıklar içinde depresyon sıklıkla görülenlerin başında gelir. Ancak buna rağmen bazen karmaşık bir şekilde ilerlediği için tanı konması güçleşebilmektedir. İstenmeyen durumlar karşısında yaşanan mutsuzluk duygusu olağan bir durumdur. Fakat bu mutsuzluk hali bireyin kontrolünün dışında devam ediyorsa, süresi uzadıysa, var olan koşullarla uyumsuz bir görünüm sergiliyorsa çökkün duygudurum belirtisi olabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011, ss. 65-66).

Depresyon, zgn bir duygu hali içinde, kendini ifade etmede yavaşlama, hareketlerde durgunluk, değersizlik ve suçluluk hissi, dikkatte düşüş, umutsuz düşünceler, hayatta kalmaya dair isteğin azalması belirtileriyle kendisini gösteren bir sendromdur (Evren ve Ögel, 2003, ss. 31).

Depresyon sadece çökkün duygudurum ile açıklanamayacak derecede olan tedavi sırasında ve izleyen süreçte belirtiler açısından karmaşık bir şekilde karşımıza çıkan ruhsal rahatsızlıktır (Tezcan, 2000, ss. 79).

İnsanların duygu, düşünce ve davranışlarında bozukluklara neden olan bir hastalıktır. Depresyondaki kişilerde bitkin ve derin bir üzüntü duygusu hakimdir. Bu

duyguyu tarif edebilmek için çok sevdiğimiz birisinin kaybında yaşanan acı haline benzer olarak nitelendirilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011, ss. 343).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından depresyon; üzüntü, suçluluk duygusu, düşük özgüven, uykusuzluk, iştahsızlık, yorgunluk ve yetersiz konsantrasyon, ilgi kaybı ile karakterize edilen depresif bozukluklar olarak tanımlanmıştır (WHO, 2017, akt: Haand ve Shuwang, 2020, ss. 780). Depresyon intihara yol açabilmektedir. Her yıl yaklaşık 800.000 kişi intihar etmektedir. İntihar 15-29 yaş arası genç bireyler arasında ikinci önde gelen ölüm nedeni olarak tanımlanmıştır (WHO, 2020; akt: Haand ve Shuwang, 2020, ss. 780).

Yukarıda tanımlaması yapılan depresyon, belirli yaşam dönemlerinde daha kritik öneme sahip olabilmektedir. Özellikle üniversite çağındaki genç yetişkinlerde depresyon, birçok alanda bozukluklara yol açabilen bir rahatsızlıktır. Depresyonun temel belirtileri olarak uyku ve iştahta rahatsızlıklar, zayıf hafıza ve konsantrasyon, motivasyon ve öz bakım eksikliği gösterilebilir (APA, 2013). Ayrıca üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı, birlikte ortaya çıkan psikiyatrik sorunlar, zayıf akademik performans ve intihar depresyonla ilişkilidir (İbrahim vd., 2013; Moreno vd., 2012). Ebeveynlerden olumlu sosyal desteğin varlığı, akademik performans, özgüven ve genel refah depresyon için koruyucu faktör olarak gösterilebilir (Hirsch, 2011; Li, 2014; Schwanz, 2014). Sosyal destek ayrıca üniversite öğrencileri için daha düşük ruh sağlığı sorunu riski demektir (Akt: Schwanz, 2016, ss. 24). Bununla birlikte algılanan sosyal desteğin az olması her zaman çevreden kaynaklı bir sorun olmayabilir. Sosyal açıdan yetersiz bireyler daha az sosyal destek alırlar ve bu nedenle daha yalnızdırlar. Yapılan araştırmalar sosyal beceriler ve sosyal destek arasında bir bağlantı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Sarason vd., 1985; Argyle, 1992). Daha yüksek sosyal becerilere sahip insanlar daha fazla sosyal olma eğilimindedirler. Ayrıca daha düşük sosyal becerileri olan insanlara göre daha fazla sosyal destek almaktaydılar (Akt: Cheng ve Furnham, 2002, ss. 328).

1.7. 1. Depresyonun Tarihçesi

Eski çağlardan beridir depresyon bilinen bir rahatsızlıktır. Hippocrates, eski zamanlarda insan vücudunda bulunan dört çeşit vücut sıvısından bahsetmiştir. Bu sıvıların duygular ile bağlantısı olduğunu belirtmiştir. Bu sıvılar; kara safra, sarı safra,

kan ve lenf sıvısı olarak dile getirilmiştir. Bu sıvılardan lenf ve kara safranın paranoya, melankoli ve maniye zemin hazırladığını söylemiştir. Burtonise1621 yılında depresyonu olan kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını açıklamıştır (Tuğrul, 2015, ss. 32).

Ruhsal rahatsızlıkların tanıları ilk kez Emile Kreaplin öncülüğünde belirlenmiştir. Ruhsal rahatsızlıklar sınıflandırılırken depresyonu melankoli kısmında göstermiştir (Lanczik ve Beckmann, 1991). Sınıflandırma yapılırken depresyon ruhsal eksiklik şeklinde görülmüş sağlık sıkıntısı olarak nitelendirilmesinden çekinilmiştir (Koroğlu, 2007, ss. 12).

1.7.2. Epidemiyoloji

Depresyonun hayat boyu görülme oranı %5-25 olarak bildirilmiştir. Kadınların %20'sinde erkeklerin ise %10'unda hayatlarının bazı evrelerinde depresyon görülmektedir. Ülkemizdeki genel popülasyonda yaygınlık %10-%20 oranları arasında belirtilmiştir (Tuğlu vd., 2007, ss. 118).

Cinsiyet değişkenine göre depresyonun yaygınlık ve sıklığına bakıldığında kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görüldüğü ifade edilmektedir (Savrun, 1999; Doğan, 2000). Sosyoekonomik düzey değişkenine göre bakıldığında düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerde sıklığının daha çok olduğu tespit edilmiştir (Murph vd., 1991). Medeni durum değişkeni açısından bakıldığında yurdumuzda yapılmış bir araştırmada evli bireylerde depresyon daha düşükken ayrı yaşayan, boşanmış ve dul olanlarda daha yüksek bulunmuştur (Doğan, 2011; akt: Yalvaç, 2010, ss. 10).

1.7.3. Depresyonun Nedenleri

Eski çağlardan itibaren depresyonun nedenleri ile ilgili araştırmalar yapılmış çeşitli görüşler öne sürülmüştür. Depresyonun nedenini biyolojik yaklaşım dopamin, seratonin ve noradrenalinin değişimlerine bağlayarak açıklamıştır. Hormonlardaki değişimlerin depresyona neden olabildiği de belirtilmiştir. Örneğin tiroid bezinin az çalışması depresyona sebep olabilmektedir. Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, kalıtsal yatkınlık, kayıp süreci, medeni durum, ciddi hastalık süreçleri gibi olguların

da depresyona neden olduğu çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (Yaşar Can, 2020, ss. 8).

1.7.4. Depresyona Kuramsal Bakış

1.7.4.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud tarafından depresyon kavramından ilk kez “Mourning and Melancholia” adlı makalesinde bahsedilmiştir. Burada depresif ruh hali ile yas sürecini kıyaslayarak farklarını ortaya koymuştur. Yas durumunda sevilen bir bireyin kaybı sonucu üzüntü duyulurken depresif duygudurumda kendilikle alakalı kayıp söz konusudur (McWilliams, 2013; Üstün, 2019, ss. 7). Yas içindeki insanlar hayatın gereksiz ve anlamsız olduğunu düşünür, derin ve yoğun bir keder içerisindedirler. Depresif bireyler içinse anlamsız olan egodur. Kendini suçlayan, aşağılayan, eleştiren ve değersiz gören bir ego vardır (Üstün, 2019, ss. 7).

1.7.4.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel- davranışçı yaklaşıma göre kişiler olaylara attettikleri anlama göre duygularını ve davranışlarını açığa çıkarırlar. Düşüncelerdeki birtakım bozukluklar rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Örneğin; etiketleme, genelleme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, olumluyu yok sayma, zihinsel filtreleme bu düşünce hatalarından bazılarıdır. Buradan hareketle depresyonda olan kişilerin kendilerini, çevreyi ve geleceği karamsar ve negatif olarak algılama eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Kayahan vd., 2003: 211).

1.7.5. Depresyon ve Stres Arasındaki İlişki

Yaşam koşulları, iş yerindeki statü, yerine getirilmesi gereken sorumluluklar, maddi kaygılar beraberinde stresi doğurabilmektedir. Depresyonun stres birikimi sonucunda meydana geldiğini vurgulayan araştırmalar literatürde mevcuttur. Stresin getirdiği değişimleri yönetemeyen kişilerde depresyon açığa çıkar (Rosen, 1999, ss.35). Bu başlık altında depresyon ve stres arasındaki ilişki irdelenecektir.

Olumsuz veya istenmeyen içeriğe sahip yaşam olayları karşısında kişisel deneyimler sonucunda meydana gelen stres, depresif dönemlerle ilişkilidir. Brown ve Harris (1978) tarafından stresli olma dereceleri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi

ortaya koymaya yönelik içerik ve zamana göre çeşitli etkinliklerde çeşitli derecelerde ortaya çıkan stres durumları ortaya konmuştur. Orta ya da şiddetli derecedeki stres durumları depresyon başlangıcı olabilmektedir (Kendler vd., 1998). Bu bilgiyle aynı doğrultuda Brown ve Harris (1978) tarafından kadınlarda görülen klasik depresyon çalışmasında, şiddetli olayların hızla depresyona yol açtığı bildirilmiştir. Özellikle olumsuz stres verici olayların sonraki ilk üç hafta içinde görüldüğü ifade edilmiştir (Akt: Hammen, 2005, ss. 295).

Hammen (1992, 2003; Hammen ve Brennan, 2002, ss. 145) depresif kadınların genellikle son derece stresli aile ortamlarına kilitlendiğini, evliliklerinde uyumsuzlukları olduğunu, yüksek oranda psikolojik bozukluğu olan eşlere sahip olabildiği ve yüksek oranda depresyon, anksiyete gösteren çocuklara sahip olabildiğini vurgulamıştır. Bu tür aile bağlamlarında meydana gelen çatışma, kayıp ve parçalanma olayları depresyon potansiyelini yükseltebilir. Böyle ortamda yaşayan kadınlar, sosyal çevrelerindeki ilişkilerinde stresli olaylar yaşayabilir. Depresyon meydana gelmesi bile risk faktörü olacaktır. Benzer şekilde, sosyal olarak dezavantajlı, örneğin, düşük gelirli, düşük eğitilmiş, etnik azınlık gibi ortamlar da risk faktörü olabilmektedir. Kendler ve KarkowskiShuman (1997, ss. 539) tarafından da depresyon geçmişi olan bireylerde yüksek düzeyde kişilerarası olayların yanı sıra finansal olayların da olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucundan hareketle maddi problemler de risk faktörleri arasında sayılabilir.

Bireylerdeki stres oluşumunda aile önemli bir faktördür. Hammen (2004) olumsuz ebeveyn çocuk ilişkilerinin olduğu annelerin eş ve arkadaşlar gibi kendi işlevsiz ilişkilere sahip olduğu aile ortamlarında yetişen ergenlerin stres düzeyi de yüksek olmaktadır. Stres oluşumunun düzeyinde, uyumsuz bir aile geçmişi, muhtemel genetik faktörler ve sosyal etkileşim süreçleri etkilidir (Akt: Hammen, 2005, ss. 299).

Çeşitli çalışmalar, özellikle işlevsel olmayan sosyal problem çözme becerilerinin stres oluşumuna katkısını test etmeye çalışmıştır. Davila ve arkadaşları (1995, ss. 592-593) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada zayıf kişilerarası problem çözme becerileri olan bireylerde daha sonra kişilerarası stres oluşumunu öngörmüştür.

Stres oluşumunun potansiyel olarak önemli bir göstergesi, nevroitiklik özelliğidir. Kendler vd. (1999, Kendler ve Karkowski-Shuman 1997) nevroitikliğin veya "zor mizacın" genetik olarak bulaşan özelliklerden biri olabileceğini öne sürmüştür. Stresli yaşam olaylarına ya da duyarlılığa yatkınlık yaratan stresörlere depresyonla yanıt vermektedir (Kendler vd., 1995, 2003). Kendler ve arkadaşları (2003) nevroitikliğin stresli olmanın güçlü bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir (Akt: Hammen, 2005, ss. 304).

Ergen bireyler de tekrarlayan depresif dönemler ve depresyon nispeten yaygındır (Lewinsohn vd., 1999, ss. 56; Pine vd., 1998, ss. 56; Rao vd., 1999, ss. 908; Weissmanvd., 1999, ss. 794). Ergenlik ve gençlik dönemi depresyonu şüphesiz çeşitli ve tipik olarak farklı nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, en güçlü belirleyicileri arasında olduğuna inanılan bir risk faktörü maternal depresyondur (Beardslee vd., 1998, ss. 1134; Downey ve Coyne, 1990, ss. 50; Gelfand ve Teti, 1990, ss. 329). Anne depresyonunun gençler üzerindeki etkilerini gösteren önemli araştırmalara rağmen depresyon riski ile ilgili yapılan araştırmalarda yetersizlik mevcuttur. “Gençlere yönelik risk, esas olarak anne depresyonundan mı yoksa gençlerin depresyonundan mı kaynaklanmaktadır?” sorusu karşımıza çıkmaktadır. Sonuçlara bakıldığında büyük ölçüde, olumsuz koşulların aracılık veya moderatör etkilerinden kaynaklanmaktadır. Yaygın olarak maternal depresyon ile ilişkilidir. Örneğin, annelerde depresyon tipik olarak evlilik uyuşmazlığı, baba psikopatolojisi, stresli ekonomik ve iş zorlukları ve çocuklarla olumsuz etkileşimler bağlamında ortaya çıkmaktadır (Cummings ve Davies, 1994, ss. 73; Downey ve Coyne, 1990, ss. 50; Goodman ve Gotlib, 1999, ss. 458; Lovejoy vd., 2000, ss. 561).

1.7.6. Depresyon ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki

Genç yetişkinlerin ruh sağlığı, önemli bir halk sağlığı sorunudur. Gençlik depresyonunun gelişmesi için bir savunmasızlık dönemidir. Akıl sağlığı sorunları olan gençler daha yüksek yoksulluk riski altındadır. Bu nedenle erken müdahale edilmesi toplum sağlığı için uzun vadeli faydalar sağlayacaktır. Nispeten yeni bir fenomen olan sosyal medya kullanımı, küresel düzeyde gençler için iletişim biçimi haline gelmiştir. Gençler arasında sosyal medya kullanımı kuşkusuz sosyal destek ve bilgi edinme kaynağıdır. Ancak giderek artan sayıda kanıt, zihinsel sağlık durumunun kötüye

sürüklediğini de göstermektedir. Yapılan bir çalışmada bu durumdan kızların erkeklerden daha fazla etkilenebileceğini göstermiştir (Kelly vd., 2018, ss. 59).

Sosyal medya kullanımı önceki nesillere kıyasla genç yetişkinlerin hayatlarındaki en önemli farklılıklardan birisidir. Önceki nesillere kıyasla yüz yüze olacak şekilde kendi aralarında bağlantı kurmaya daha az önem vermektedirler. Sosyal medya üzerindeki etkileşime daha fazla zaman ayrılmaktadır. Bazı araştırmacılar sosyal medya kullanımındaki artışı depresyonun bir kanıtı olarak gördüğünü ifade etmektedir. Sosyal ağlar üzerinden kurulan etkileşimler kişilerde daha az duygusal tatmin yaratmaktadır. Sosyal medyanın yaygınlaşmasının nedenlerinden birisi akıllı telefon teknolojisinin gelişmesi ve insanlar arasındaki kullanımının yaygınlaşmasıdır. Buna bağlı olarak akıllı telefon kullanımındaki artışla birlikte depresyon meydana gelmiştir. 2017 yılında yarım milyondan fazla sekizinci sınıftan 12. sınıfa kadar olan öğrencilerle yürütülen bir çalışmada 2010 yılına kıyasla yüksek seviyelerde depresif belirtiler yüzde 33 artmıştır (Miller, 2018, ss. 1).

Yukarıda da açıklandığı gibi insanların zihinsel sağlıklarını sosyal ağ sitelerinde geçirdikleri zaman, çevrim içi etkileşim yolları, çevrimiçi taciz deneyimleriyle ilgili yollar etkilemektedir. Kimi zaman ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen şey materyallerin paylaşım kolaylığı nedeniyle gençlerin itibarına zarar verici nitelikte olması ve onların mağdur veya fail durumuna düşmesidir (Fahy vd., 2016, ss. 502). Bunun dışında ruh sağlığı ile yakından ilgili olan bir diğer faktör sağlıklı uyku dur. Genç bireylerin uyumadan önce telefonla uzun saatler vakit geçirmesi, telefonlarının yakınında uyumaları uyku kalitesini etkilemektedir (Kelly vd., 2013; Gangwisch vd., 2010, ss. 97). Sosyal medya kullanımı genç bireylerin uykusunu çeşitli şekillerde etkileyebilir. Örneğin, sosyal medyadan gece gelen bildirimler, bildirimleri kaçırma korkusu, kalkıp telefona uzanma ve yeni içeriğin açılması uyku kesintilerine neden olabilmektedir. Uyku kalitesi ve miktarı, bireylerdeki kaygı düzeylerini de etkilemektedir. Ayrıca genç bireyler düşük benlik saygısının gelişmesine karşı savunmasızdırlar (Akt: Kelly vd., 2018, ss. 60).

1.7.7. Depresyon ile İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Teknolojinin hızla gelişimiyle birlikte kullanımı da artmaya başlamıştır. Faydalı alanlardaki kullanımının yanı sıra sosyal medya bağımlılığı sorunu olarak da

kendini göstermiştir. Buna bağlı olarak da yakın zamanlı araştırmalara sıklıkla konu olmuştur. Yaşar Can (2020, ss. 21) tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığının %8 oranında depresyonu açıkladığı bulgulanmıştır. Yaygır (2018, ss. 66) tarafından yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı arttıkça depresyonun da arttığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada katılımcıların internet bağımlılığı yükseldikçe benlik saygısının azaldığı belirtilmiştir. Bunlarla birlikte depresyon arttıkça katılımcıların benlik saygısı azalmıştır. Bir duygudurum bozukluğu olan depresyon kişilerin benlik saygısını negatif yönde etkilemektedir sonucu çıkabilir. Toroman (2019, ss. 65) da sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır. Bilgi (2005, ss. 73) ilköğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmasında internette oyun oynama süresi ile depresyon arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir.

Yurtdışında da Kely ve arkadaşları (2018, ss. 66) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yine benzer bir sonuç Tang ve arkadaşlarının(2018, ss. 21) araştırması sonucunda görülmüştür. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının ve depresyon riskinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Neira ve arkadaşları (2014) tarafından ergenlerle yapılan başka bir araştırmada sosyal medya profiline sahip kadın ergenlerin olmayanlara göre daha yüksek düzeyde depresif bir ruh hali ve benlik saygısı bildirdiği bulgulanmıştır. Miller (2018, ss. 1) tarafından ise sosyal medya ve depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik; son zamanlarda yapılan birkaç çalışma örnek gösterilmiştir. Bu çalışma sonuçlarında Instagram, Facebook ve diğer platformlarda çok zaman geçiren yetişkinlerde bildirilen depresyon oranının önemli ölçüde (yüzde 13 ila 66) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Haand ve Shuwang (2020, ss. 783) tarafından Afganistan'ın Khost eyaletindeki üniversitelerin öğrencileri ile bir çalışma yapılmıştır. 384 öğrenciyle uygulanan bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sosyal ağların kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkinin doğru orantılı olduğunu belirten birçok araştırmaya karşılık Kraut ve diğerleri (1998) tarafından erken, iyi alıntı yapılan bir çalışmada araştırmacılar internetin daha fazla kullanımının

olumlu olduğunu savunmuştur. Morgan ve Cotten(2003) tarafından yapılan bir çalışmada e-posta gönderme ve anlık mesajlaşma veya sohbet odalarında harcanan daha fazla saatin daha düşük depresyon semptomları ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Facebook arkadaşlarının sayısı arttıkça depresyon semptomlarının azaldığı tespit edilmiştir (Rosen vd., 2013; akt: Francove Carrier, 2020, ss. 229).

Zhou ve arkadaşları (2020, ss.54) araştırmalarında ergenlerde düşük benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkinin reddedilme duyarlılığı ve yalnızlıkla açıklanabileceğini belirtmişlerdir.

Depresyon üzerine yapılan araştırmalardaki en tutarlı bulgulardan biri, kadınlar arasında daha yüksek yaygınlık olmasıdır. Aneshensel ve arkadaşları (1981, ss. 379) yaptıkları çalışmada depresyon ile aile ve iş rollerinin cinsiyet farklılıkları ile ilişkisini incelemiştir. Genel olarak, kadınların erkeklerden önemli ölçüde daha fazla depresyonda olduğu belirtilmiştir. Ancak cinsiyet farkı, aile ve iş rollerine göre değişiyordu. Yüksek aile rolü taleplerinin iki koşulu arasında depresyonda önemli cinsiyet farklılıkları vardı: evde çocukları olan ebeveynler ve bekar ebeveynler. Sonuçlar, aile ve iş rollerinin hem erkekler hem de kadınlar arasında depresyonun azalmasıyla ilişkili olma eğiliminde olduğunu, ancak etkinin erkekler için daha büyük olduğunu göstermiştir.

Temel ve arkadaşları (2007, ss. 116) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların%33.3'ünde depresyon riskinde oldukları tespit edilmiştir. Özellikle son sınıf öğrencilerinde depresyon düzeyi yükseldiği belirtilmiştir. Aynı araştırma sonucunda kardeş sayısının arttıkça depresif belirtilerin de arttığıbulgulanmıştır.Okul yaşantısından mutlu olmamanın depresyon riskini yükselttiği saptanmıştır.

Allgood-Merten ve arkadaşları (1990, ss. 55) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet, yaş, beden imajı, benlik saygısı, öz bilinç, stresli yaşam olayları gibi belirli psikososyal değişkenlerin depresyonla ilişkisi araştırılmıştır. Ergenlerle yürütülmüş olan bu çalışmada lise öğrencilerine 9-12. Sınıflarda 1 ay arayla iki farklı zamanda ölçekler uygulanmıştır. Kadın ergenlerde daha fazla depresif belirtiler, öz-bilinçlilik,

stresli son olaylar, olumsuz beden imajı ve benlik saygısı bildirilmiştir. Depresyon ve yaş arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Tezel ve arkadaşları (2009, ss. 9) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların depresif belirti düzeyleri ile aile tipi, sınıf derecesi, ailenin gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Fakat depresif belirti düzeyi ile arkadaş grubunun varlığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı araştırma sonucunda problem çözme becerileri ile depresyon arasında ters orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerdeki yalnızlık faktörünün çeşitli değişkenlerle ilişkisi ele alınarak incelenmiştir. Saklofske ve Yackulic (1989) ise Eysenck'in başlıca kişiliği arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Genel ve sosyal yalnızlık ile dışadönüklük arasında ters orantılı ilişki tespit edilmiştir. Genel, sosyal ve duygusal yalnızlık ile nevrotiklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Akt: Cheng ve Furnham, 2002, ss. 328). Yalnızlık ve depresyon arasındaki cinsiyet farklılıkları da araştırmalara konu olmuştur. Upmanyu ve arkadaşları (1992), Koenig ve arkadaşları (1994) ve Wiseman ve arkadaşları (1995) gösterdi ki yalnızlık ve depresyon yüksek veya orta derecede ilişkiliydi, cinsiyet farkı vardı. Erkekler önemli ölçüde daha yüksek yalnızlık bildirirken, kadınlar önemli ölçüde daha yüksek depresyon bildirmişlerdir (Cheng ve Furnham, 2002, ss. 328).

Depresyon ve medeni durum arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da yapılmıştır. Ev hanımının rolü, evli erkeklere kıyasla evli kadınlar arasında depresyonun kaynağı olarak öne sürülmüştür. Radloff (1975, ss. 249) tarafından yapılan araştırmada hem ev kadınlarını hem de çalışan eşleri, çalışan kocalara göre önemli ölçüde daha depresif bulunmuştur. Çalışan eşler kocalarından daha fazla ev işi yaptıklarını bildirmelerine rağmen, bu faktör ne eşler ne de kocalar için depresyon ile anlamlı derecede ilişkili bulunmamıştır.

Uykusuzluk depresyonun klinik belirtilerinden birisidir. Taylor ve arkadaşları (2005, ss. 1462) yaptıkları çalışmada uykusuzluk çeken katılımcılarda önemli ölçüde daha yüksek depresyon ve anksiyete seviyesi tespit etmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme ve veri toplama araçları ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.1. Evren ve Örneklem

Evren, araştırmacının çalışma alanını oluşturan, örneklemini seçtiği ve edindiği sonuçları genelleştirebileceği gruptur. Araştırmalarda iki çeşit evren vardır: teorik evren ve ulaşılabilir evren. Teorik evren, genellemek istenen evrendir. Teorik evrende yer alan bireylerin hepsine ulaşılamayacağı için bunun yerine ulaşılabilir bireylerin yer aldığı ve teorik evrenden daha küçük olan “ulaşılabilir evren” deki bireyler örneklem seçiminde kullanılır. Örneklem ise araştırma evrenini temsil eden özelliklere sahip, onun sınırlı kümesidir (Metin, 2015). Belli değişkenlere göre sınırlandırılıp elde edilen evrene çalışma evreni denir. Çalışma evreni, aynı zamanda ulaşılabilen evren olup bu araştırmanın evreni de, ulaşılabilen evrendir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, ancak bu sınırlı evrene genellenebilir.

Araştırmanın örnekleme yöntemi, uygun (convenience) örneklemedir. Uygun örnekleme, araştırmaya hız kazandıran bir yöntemdir. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, yakın ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer. Bu örnekleme yöntemi çoğu zaman araştırmacının diğer örnekleme yöntemini kullanma olanağının olmadığı durumlarda kullanılır (Büyüköztürk vd., 2008). Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve sosyal medya kullanan 18-45 yaş arasındaki bireyler teşkil etmektedir. Örneklem ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 210 kişiden oluşmaktadır. Bunlar arasında anketleri eksiksiz doldurmuş 198 kişi çalışmaya alınmıştır. Çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler Tablo 2’de sunulmuştur.

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modelinde ilişkisel bir çalışmadır. İlişkisel taramalar iki veya daha çok değişken arasında birlikte veya değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeye çalışmaktadır. İlişkisel tarama modelleri korelasyon ve karşılaştırma

olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Korelasyon türü ilişki taramalarında değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, değişim varsa bunun nasıl olduğu anlaşılmaya çalışılır. Karşılaştırmalı tarama modelinde ise öncelikle her iki durumun belli değişkenler açısından betimlenmesi gerekir. Daha sonra betimlemeler karşılaştırılır ve sonuçlar yorumlanır (Büyüköztürk vd., 2008).

2.3. Verilerin Toplanması

Salgın sürecinden önce formların bir kısmı yüz yüze doldurulmuş fakat salgın sürecinde bulaş riskinden dolayı Google form da hazırlanan ölçekler ve demografik bilgi formu örneklem grubundaki 18-45 yaş aralığındaki kişilere link olarak gönderilmiştir. Katılımcılara online formda, çalışmaya katıldıktan sonra istediği zaman ve hiçbir sebep belirtmeden katılımını sonlandırabilecekleri, kişisel rahatsızlık verecek sorular olmamakla birlikte katılım sırasında sorulardan ya da herhangi bir sebepten ötürü kendilerini rahatsız hissedersen katılımcı olmaktan vazgeçme hakkına sahip oldukları ve ihtiyaç duymaları halinde araştırmacılar tarafından gerekli yardım sağlanacağı belirtilmiştir. Ayrıca, bilgilendirilmiş onam formunda araştırmacının adı-soyadı, unvanı, çalıştığı kurum ve iletişim bilgilerine yer verilmiştir. Online formda çalışmanın amacı belirtilmiş, katılımın gönüllü olduğu ve değerlendirmenin toplu bir şekilde yapılacağı açıklanmıştır. Online ortamda düzenlenen formu doldurmak ortalama 15 dakika sürmüştür.

Kişiler, kendilerine verilen anketleri yanıtlamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı, kapsamı ve anketlerin yanıtlanması ile ilgili bilgilendirilmişlerdir. Kişilerin veri toplama araçlarını içten ve doğru bir şekilde cevaplamalarını sağlamak amacıyla araştırmanın gizliliği ve sınırlılıkları belirtilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Bu çalışmada, katılımcılar hakkında demografik bilgileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, kullandığı sosyal medya araçları ve sosyal medyada günlük geçirdiği sürelerle ilgili bilgileri elde etmeye yönelik

sorular bulunmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

2.4.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck ve diğerleri (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri’nin (BDE) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Depresif belirtilerin yoğunluğunu, şiddetini ve değişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipinde olan ölçek, depresyon şiddetine göre sırasıyla 0, 1, 2 ve 3 şeklinde puanlanmaktadır. Yüksek skorlar ciddi depresyonu, düşük skorlar ise depresyonun olmadığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63’tür.

Beck depresyon envanteri’nin güvenirliği, madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve bu korelasyon katsayıları sırayla .80 ve .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği, birlikte geçerlik yöntemiyle belirlenmiş ve kriter olarak MMPI-D Skalası kullanılmıştır. İki ölçek arasında hesaplanan korelasyon katsayısı ise .50 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ)

Öz-Güven Ölçeği’nin geliştirilmesi ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın (2007) tarafından yapılmıştır. Geçerlik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerlikleri, güvenirlik çalışmaları olarak ise iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlikleri ve madde analizi yapılmıştır.

Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın% 43.6’sını açıklayan ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .31 ile .75 arasında değişmektedir. Uyum geçerliği çalışmasında Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile geliştirilen ölçek arasındaki korelasyonun .87 olduğu belirlenmiştir.

Özgüven Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, .83 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için .94, iç öz-güven alt ölçeği için .97 ve dış öz-güven için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2007).

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için SPSS v26 programı kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ve alt boyutlarıdır. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, kullanılan sosyal medya aracı, yaş ve sosyal medyada günlük geçirdiği süredir.

Bu çalışmada, cinsiyet ve medeni duruma göre depresyon, öz-güven ve alt boyutları olan iç öz-güven ve dış-özgüven puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır. Eğitim düzeyi, kullanılan sosyal medya aracı ve günlük kullanım süresine depresyon, öz-güven ve alt boyutları olan iç öz-güven ve dış-özgüven puanları arasındaki farklılığı belirlemek için tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden yararlanılmıştır. Farkın anlamlı olduğu durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Yaş, depresyon, öz-güven ve alt boyutları olan iç öz-güven ve dışöz-güven arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, yaş ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) alt boyutlarından olan iç öz-güven ve dış öz-güvenin depresyon puanlarını ne düzeyde yordadığını tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Ön Analizler

Temel analizler yapılmadan önce veri girişinin kontrolü yapılmış ve kayıp veri analizi yapılmıştır. Analizler SPSS v26 programı ile yapılmıştır.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için öncelikle Kolmogorov Simirnov ve Shapiro Wilk test değerlerine bakılmıştır. Bu testlerden elde edilen değerlere göre puanların normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, örneklem sayısı göz önünde bulundurularak ölçek puanları için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Skewness (çarpıklık) – kurtosis (basıklık) değerlerinin +1, -1 aralığında olması normal dağılım için genellikle kabul edilebilir değerler olmakla birlikte (TabachnickandFidell, 2013), bu değerlerin +1.5, -1.5 aralığında olması da kabul edilebilir bir durum olarak değerlendirilmektedir (Cooper Cutting, 2010). Çalışmamızda bu değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu belirlendiğinden ve histogram ile beklenen olasılık grafiklerinin normal dağılıma yakın olduğu görüldüğünden veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bundan dolayı bu çalışmada parametrik olmayan analiz yöntemleri yerine parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır (TabachnickandFidell, 2013).

Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarına ilişkin özet istatistik değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının özet istatistik değerleri

Değişken	Ort.	Ss	Min.	Maks.	Skewness	Kurtosis	α
Toplam BDE	9.62	7.92	0.00	39.00	1.06	0.96	0.86
Toplam ÖÖ	98.07	10.61	69.00	115.00	-0.47	-0.37	0.92
İç Öz-güven	72.16	8.41	50.00	85.00	-0.42	-0.53	0.86
Dış Öz-güven	68.48	8.16	44.00	80.00	-0.72	0.11	0.86

Not. N = 198, BDE: Beck Depresyon Ölçeği, ÖÖ: Öz-güven Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü gibi çarpıklık (skewness) katsayılarına bakıldığında, toplam BDE için 1.06, toplam ÖÖ için -0.47, iç öz-güven için -0.42, dış öz-güven için -0.72 olarak hesaplanmıştır. Basıklık (kurtosis) katsayılarına bakıldığında, toplam BDE için 0.96, toplam ÖÖ için -0.37, iç öz-güven için -0.53, dış öz-güven için 0.11 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca analizlere dahil edilecek ölçümlerin güvenirlik katsayısının 0.70 ve daha yüksek olmasının gerekliliği belirtildiğinden (Büyüköztürk, 2005) çalışmada kullanılan Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları Cronbach’s Alfa ile değerlendirilmiştir. Buna göre Beck Depresyon Envanteri (BDE) için Cronbach’s Alfa değeri 0.86 bulunurken; Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ve alt boyutları için ise 0.86-0.92 aralığında katsayılar bulunmuştur.

3.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

	Ort.	Ss.
Yaş	27.35	7.87
	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	133	67.2
Erkek	65	32.8
Eğitim Durumu		
Lise ve altı	61	30.8
Lisans	115	58.1
Lisansüstü	22	11.1
Medeni Durum		
Bekar	143	72.2
Evli	55	27.8
Sosyal Medya		
Twitter	19	9.6
Instagram	103	52.0
Whatsapp	57	28.8
Diğer	19	9.6
Günlük Süre		
0-1 Saat	17	8.6
2-3 Saat	76	38.4
4-5 Saat	65	32.8
6 Saat ve üzeri	40	20.2

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalaması 27.35 ± 7.87 olarak hesaplanmıştır. Cinsiyete göre katılımcıların 133'ü (%67.2) kadın ve 65'i (%32.8) ise erkektir. Eğitim durumuna göre katılımcıların 61'i (%30.8) lise ve altı, 115'i (%58.1) lisans ve 22'si (%11.1) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların 143'ü (%72.2) bekar ve 55'i (%27.8) evlidir. Çoğunlukla kullanılan sosyal medya aracına göre katılımcıların 19'u (%9.6) Twitter, 103'ü (%52.0) Instagram, 57'si (%28.8) Whatsapp ve 19'u (%32.8) diğer sosyal medya araçlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların 17'si (%8.6) 0-1 saat, 76'sı (%38.4) 2-3 saat, 65'i (%32.8) 4-5 saat ve 40'ı (%20.2) 6 saat ve üzerinde sosyal medya araçlarında zaman harcamaktadır.

3.3. Yaş, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Yaş, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Yaş, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ)’nin aralarındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

	Yaş	Toplam BDE	Toplam ÖÖ	İç-Öz-güven	Dış Öz-güven
Yaş	-				
Toplam BDE	-0.15*	-			
Toplam ÖÖ	0.17*	-0.44**	-		
İç-Öz-güven	0.20**	-0.45**	0.94**	-	
Dış Öz-güven	0.12	-0.40**	0.88**	0.77**	-

Not. BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÖÖ: Özgüven Ölçeği, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde, yaş ile toplam BDE puanları ($r = -0.15$, $p < 0.05$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile toplam ÖÖ puanları ($r = 0.17$, $p < 0.05$) ve iç öz-güven puanları ($r = 0.20$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak yaş ile dış öz-güven puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Toplam BDE puanları ile toplam ÖÖ ($r = -0.44$, $p < 0.01$), iç öz-güven puanları ($r = -0.45$, $p < 0.01$) ve dış öz-güven puanları ($r = -0.40$, $p < 0.01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Cinsiyete göre Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişken	Kadın (n = 133)		Erkek (n = 65)		t	p	Cohen'sd
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Toplam BDE	10.20	8.14	8.48	7.40	1.42	0.15	0.22
Toplam ÖÖ	97.10	10.28	99.97	11.11	-1.77	0.07	-0.27
İç-Öz-güven	71.50	8.22	73.49	8.68	-1.56	0.12	-0.24
Dış Öz-güven	67.8	7.85	69.86	8.67	-1.67	0.09	-0.25

Not. BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÖÖ: Özgüven Ölçeği

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyete göre katılımcıların toplam BDE [$t(198) = 1.42, p > 0.05, d = 0.22$], toplam ÖÖ [$t(198) = -1.77, p > 0.05, d = -0.27$], iç öz güven [$t(198) = -1.56, p > 0.05, d = -0.24$] ve dış öz güven [$t(198) = -1.67, p > 0.05, d = -0.25$] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Medeni duruma göre Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişken	Bekar (n = 143)		Evli (n = 55)		t	p	Cohen'sd
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Toplam BDE	10.30	8.29	7.78	6.59	2.04	0.04	0.32
Toplam ÖÖ	97.50	11.03	99.58	9.36	-1.25	0.21	-0.20
İç-Öz-güven	71.60	8.70	73.75	7.42	-1.65	0.10	-0.26
Dış Öz-güven	68.10	8.60	69.40	6.89	-0.98	0.33	-0.16

Not. BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÖÖ: Özgüven Ölçeği

Tablo 5 incelendiğinde, medeni duruma göre katılımcıların *toplam BDE* puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$t(196) = 2.04$, $p < 0.05$, $d = 0.32$]. Bekarların toplam BDE puan ortalaması (Ort. = 10.30, Ss = 8.29) evlilerin toplam BDE puan ortalamasından (Ort. = 7.78, Ss = 6.59) daha yüksek bulunmuştur.

Medeni duruma göre katılımcıların toplam ÖÖ [$t(196) = -1.25$, $p > 0.05$, $d = -0.20$], iç öz güven [$t(196) = -1.65$, $p > 0.05$, $d = -0.26$] ve dış öz güven [$t(196) = -0.98$, $p > 0.05$, $d = -0.16$] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.6. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Eğitim durumuna göre Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığı tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları

	Grup	n	Ort.	Ss	F	p	η_p^2
	Lise ve altı	61	9.64	7.15			
Toplam BDE	Lisans	115	9.92	8.30	0.57	0.57	0.01
	Lisansüstü	22	7.95	8.11			
	Lise ve altı	61	97.97	10.05			
Toplam ÖÖ	Lisans	115	97.90	10.90	0.15	0.86	0.00
	Lisansüstü	22	99.23	11.02			
	Lise ve altı	61	71.92	8.32			
İç Öz-güven	Lisans	115	72.06	8.46	0.26	0.77	0.00
	Lisansüstü	22	73.36	8.64			
	Lise ve altı	61	68.20	8.04			
Dış Öz-güven	Lisans	115	68.37	8.15	0.36	0.70	0.00
	Lisansüstü	22	69.86	8.84			

Not. BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÖÖ: Öz-güven Ölçeği

Tablo 6 incelendiğinde, eğitim düzeyine göre katılımcıların toplam BDE [$F(2,195) = 0.57, p > 0.05, \eta^2 = 0.01$], toplam ÖÖ [$F(2,195) = 0.15, p > 0.05, \eta^2 = 0.00$], iç öz-güven [$F(2,195) = 0.26, p > 0.05, \eta^2 = 0.00$] ve dış öz güven [$F(2,195) = 0.36, p > 0.05, \eta^2 = 0.00$] puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.7. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Kullanılan Sosyal Medya Aracına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Kullanılan sosyal medya aracına göre Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığı tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının kullanılan sosyal medya aracına göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları

	Grup	n	Ort.	Ss	F	p	η_p^2	Fark
Toplam BDE	Twitter ^a	19	13.84	9.23	5.32	0.002	0.08	a>c,d
	Instagram ^b	103	10.63	8.40				
	WhatsApp ^c	57	7.63	5.97				
	Diğer ^d	19	5.84	6.26				
Toplam ÖÖ	Twitter ^a	19	94.79	11.41	3.13	0.03	0.05	d>a
	Instagram ^b	103	97.45	10.69				
	WhatsApp ^c	57	98.14	10.27				
	Diğer ^d	19	104.47	8.36				
İç Öz-güven	Twitter ^a	19	68.68	8.13	4.01	0.008	0.06	d>a,b
	Instagram ^b	103	71.57	8.75				
	WhatsApp ^c	57	72.61	7.71				
	Diğer ^d	19	77.47	6.60				
Dış Öz-güven	Twitter	19	66.84	9.35	1.81	0.15	0.03	
	Instagram	103	68.24	8.05				
	WhatsApp	57	68.16	8.03				
	Diğer	19	72.42	7.40				

Not. BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÖÖ: Özgüven Ölçeği

Tablo 7 incelendiğinde, kullanılan sosyal medya aracına göre toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,194) = 5.32, p < 0.01$,

$\eta^2= 0.08$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, Twitter kullananların toplam BDEpuan ortalaması (Ort. = 13.84, Ss = 9.23), Whatsapp (Ort. = 7.63, Ss = 5.97) ve diğer sosyal medya araçlarını kullanan (Ort. = 5.84, Ss = 6.26) katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Kullanılan sosyal medya aracına göre toplam ÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,194) = 3.13, p < 0.05, \eta^2 = 0.05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, diğer sosyal medya araçlarını kullanan katılımcıların toplam ÖÖ puan ortalaması (Ort. = 104.47, Ss = 8.36), Twitter kullanan katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 94.79, Ss = 11.41) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Kullanılan sosyal medya aracına göre iç öz güven puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,194) = 4.01, p < 0.01, \eta^2 = 0.06$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, diğer sosyal medya araçlarını kullanan katılımcıların iç öz güven puan ortalaması (Ort. = 77.47, Ss = 6.60), Twitter (Ort. = 68.68, Ss = 8.13) ve Instagram (Ort. = 72.61, Ss = 7.71) kullanan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Kullanılan sosyal medya aracına göre dış öz güven puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F(3,194) = 1.81, p > 0.05, \eta^2 = 0.03$].

3.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Günlük sosyal medya kullanım süresine göre Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığı tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ile alt boyutlarının puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları

	Grup	n	Ort.	Ss	F	p	η_p^2	Fark
Toplam BDE	0-1 Saat	17	8.18	7.87	1.08	0.358	0.02	
	2-3 Saat	76	8.63	8.39				
	4-5 Saat	65	10.51	7.61				
	6 saat ve üzeri	40	10.65	7.49				
Toplam ÖÖ	0-1 Saat ^a	17	100.94	10.70	3.76	0.012	0.06	a,b,c>d
	2-3 Saat ^b	76	98.57	10.25				
	4-5 Saat ^c	65	99.65	10.24				
	6 saat ve üzeri ^d	40	93.33	10.81				
İç Öz-güven	0-1 Saat ^a	17	76.59	7.24	4.94	0.002	0.07	a,b,c>d
	2-3 Saat ^b	76	72.34	7.85				
	4-5 Saat ^c	65	73.15	8.21				
	6 saat ve üzeri ^d	40	68.33	8.99				
Dış Öz-güven	0-1 Saat ^a	17	67.59	11.54	3.18	0.025	0.05	b,c>d
	2-3 Saat ^b	76	68.75	7.72				
	4-5 Saat ^c	65	70.31	7.09				
	6 saat ve üzeri ^d	40	65.40	8.32				

Not. BDE: Beck Depresyon Envanteri, ÖÖ: Özgüven Ölçeği

Tablo 8 incelendiğinde, günlük sosyal medya kullanım süresine göre toplam ÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,194) = 3.76$, $p < 0.05$, $\eta^2 = 0.06$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, 0-1 saat arasında kullanan katılımcıların toplam ÖÖ puan ortalaması (Ort. = 100.94, Ss = 10.70), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 93.33, Ss = 10.81) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 2-3 saat arasında kullanan katılımcıların toplam ÖÖ puan ortalaması (Ort. = 98.57, Ss = 10.25), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 93.33, Ss = 10.81)

anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 4-5 saat arasında kullanan katılımcıların toplam üç puan ortalaması (Ort. = 99.65, Ss = 10.24), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 93.33, Ss = 10.81) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Günlük sosyal medya kullanım süresine göre i öz güven puan ortalamaları arasında anlamli bir fark bulunmuştur [$F(3,194) = 4.94, p < 0.01, \eta^2 = 0.07$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, 0-1 saat arasında kullanan katılımcıların i öz güven puan ortalaması (Ort. = 76.59, Ss = 7.24), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 68.33, Ss = 8.99) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 2-3 saat arasında kullanan katılımcıların i öz güven puan ortalaması (Ort. = 72.34, Ss = 7.85), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 68.33, Ss = 8.99) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 4-5 saat arasında kullanan katılımcıların i öz güven puan ortalaması (Ort. = 73.15, Ss = 8.21), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 68.33, Ss = 8.99) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Günlük sosyal medya kullanım süresine göre dış öz güven puan ortalamaları arasında anlamli bir fark bulunmuştur [$F(3,194) = 3.18, p < 0.05, \eta^2 = 0.05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, 2-3 saat arasında kullanan katılımcıların dış öz güven puan ortalaması (Ort. = 68.75, Ss = 7.72), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 65.40, Ss = 8.32) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. 4-5 saat arasında kullanan katılımcıların dış öz güven puan ortalaması (Ort. = 70.31, Ss = 7.09), 6 saat ve üzeri kullananların puan ortalamasından (Ort. = 65.40, Ss = 8.32) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Günlük sosyal medya kullanım süresine göre toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamli bir fark bulunmamıştır [$F(3,194) = 1.08, p > 0.05, \eta^2 = 0.02$].

3.9. Depresyon Düzeyinin Yordayıcıları Olarak Yaş ve Öz-güven Boyutlarına İlişkin Bulgular

Yaş ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) alt boyutlarının depresyon puanlarını ne düzeyde yordadığını tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Depresyon düzeyinin yaş ve Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	Model 1			Model 2		
	B	β	SH	B	β	SH
(Sabit)	13.57**	0.00	1.98	42.02**	0.00	4.69
Yaş	-0.14*	-0.15	0.07	-0.06	-0.06	0.06
İç Öz-güven				-0.38**	-0.40	0.10
Dış Öz-güven				-0.05	-0.05	0.10
R ²	0.02			0.21		
ΔR^2				0.20		

Not. N = 198, Model 1: F(1,196) = 4.33, p < 0.05, Model 2: F(3,194) = 17.21, p < 0.001

*p < 0.05. **p < 0.01.

Model 1 incelendiğinde, yaşın depresyon puanları üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(1,196) = 4.33$, $p < .05$, $R^2 = 0.02$). Yaş, depresyon puanlarındaki değişimin %2’sini açıklamaktadır.

Model 2 incelendiğinde, yaş ile Öz-Güven Ölçeği’nin (ÖÖ) alt boyutlarından olan iç öz-güvenin depresyon puanları üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(3,194) = 17.21$, $p < .001$, $R^2 = 0.21$). Söz konusu değişken depresyon puanlarındaki değişimin %21’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, Öz-Güven Ölçeği’nin (ÖÖ) alt boyutlarından olan iç öz-güvenin depresyon puanlarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($B = -0.38$, $t(194) = -3.95$, $p < 0.001$). Ancak, yaş ($B = -0.06$, $t(194) = -0.96$, $p > 0.05$) ile Öz-Güven Ölçeği’nin (ÖÖ) alt boyutlarından olan dış öz güvenin ($B = -0.05$, $t(194) = -0.51$, $p > 0.05$) depresyon puanlarını anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma bulgularımıza göre yaş ile toplam BDE arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, yaş ile BDE negatif yönlü anlamlı ilişki araştırma bulgularımızla uyumludur (Newmann, 1989; Thoits, 1987). Genel olarak, araştırma sonuçlarına bakıldığında depresyon düzeyinin orta yaşlılar arasında en düşük, genç ve yaşlı yetişkinler arasında daha yüksek ve İleri yaşlılar arasında ise en yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Depresyon düzeyi 45 yaş civarında en düşük düzeyine ulaşır. Genç ve orta yaşlı yetişkinlere yönelik anketlerde depresyon düzeylerinin yaşla birlikte azaldığını, ancak daha yaşlı yetişkinlerle yapılan anketlerde yaşla birlikte arttığını gösteren bir meta-analizin sonuçlarına katılır (Newmann 1989). Örneklem grubumuzun yaş ortalamasına bakıldığında (27.35) olduğu görülmektedir. Yaş aralığının çoğunlukla genç ve orta yetişkin olarak oluşan örneklemimizin depresyon düzeylerinin yaş ilerledikçe düşmesi literatürdeki araştırmalar ile uyumludur. Bazı benzer çalışmalarda ise depresyonun yaşla birlikte arttığını, yaşla azaldığını veya yaşla hiçbir ilişkisi olmadığını göstermektedir (Thoits, 1987).

Araştırma bulgularımıza göre Yaş ile toplam ÖÖ ve iç öz-güven arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak yaş ile dış öz-güven arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, yaş ile toplam ÖÖ pozitif yönlü anlamlı ilişki araştırma bulgularımızla uyumludur. Türkiye’de yapılan bazı araştırmalarda yaş ile özgüven arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Bilgin, 2011; Eşer, 2005).

Araştırma bulgularımıza göre Toplam BDE ile toplam ÖÖ, iç öz-güven ve dış öz-güven arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, toplam BDE ile toplam ÖÖ, iç-özgüven ve dış öz-güven arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki araştırma bulgularımızla uyumludur (Bandura 1977; Bandura, 2012; Caprara, 2006;Hammen, 2005, 2006; Jenkins ve ark., 2002;Rudolph ve ark. 2008). Depresyondan kaynaklı zayıf duygusal iyilik halinin bireylerin öz-güven inancını engelleyebileceği öne

sürülmektedir (Bandura 1977). Öz güvenin depresif belirtilerle çift yönlü bir ilişki olduğuna dair bilimler açıklamalar mevcuttur. Bu fikir, stres yaratma depresyon teorisi (Hammen 2006) ve Bandura'nın (2012) sosyo-bilişsel teorisi tarafından desteklenmektedir. Depresyon düzeyinin stres yaratma teorisinde (Hammen 2005, 2006), depresif belirtiler yaşayan kişilerin sağlıklı insanlara göre daha fazla kişilerarası stres oluşturduğu ifade edilmektedir. Hem işlevsel olmayan sosyal problem çözme becerileri, bilişler ve inançlar gibi bireysel özellikler, hem de şiddet içeren eş ya da yoksulluk gibi olumsuz ortamlar kişilerarası strese ve beraberinde özgüven problemine neden olabilir (Hammen 2005, 2006). Bandura (1977)'nin yaptığı araştırmaya göre araştırma bulgularımıza benzer olarak düşük öz güven düzeyine sahip bireylerin utangaç görüldüğünü, zorluklardan kaçmaya çalıştığını, karmaşık süreçleri hızlıca bıraktığını ve daha yüksek seviyelerde depresyon ve strese yatkın olduğunu öne sürmüştür. Jenkins ve ark. (2002) yaptığı başka bir araştırmada ise düşük öz güvenin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir araştırma sonuçlarına göre düşük özgüven depresyon belirtilerine artış olabileceğini ortaya koymasıyla araştırma bulgularımızla uyumlu sonuçlar ortaya koymaktadır (Rudolph ve ark., 2008) Kişilerarası stresörlerle karşılaştıklarında, insanlar bu stresörlerle başa çıkma ve kişilerarası sorunları çözme yeteneklerinden yoksun olduklarını hissederler. Diğer bir deyişle, insanların daha düşük duygusal ve sosyal öz-öğüven düzeyleri vardır ve bu da depresif belirtilerde artışa neden olabilir (Rudolph ve ark., 2008). Aynı zamanda bireylerin olumlu, olumsuz duyguları ve özgüvenleri, geleceğe yönelik olumlu beklentileri teşvik etmeye, yüksek benlik kavramını sürdürmeye, yaşam için tatmin duygusu algılamaya ve daha olumlu duygular yaşamalarına katkıda bulunur (Caprara, 2006).

Araştırma bulgularımıza göre cinsiyete göre katılımcıların toplam BDE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, toplam BDE ile cinsiyet arasındaki anlamlı bir fark bulunmaması araştırma bulgularımızla uyumlu olmayan araştırmalar mevcuttur fakat Weissman ve Klerman (1977) yaptığı araştırma kadınların erkeklerden daha fazla depresyon yaşamalarını eleştirel olarak yaptıkları araştırmalarında farklı faktörlerin depresyonu etkileyebileceklerini ortaya koymaları bakımından araştırma bulgularımızla uyumludur. Önceki kırk yıl boyunca Amerika Birleşik Devletleri'nde ve

başka yerlerde cinsiyetler arasında farklı depresyon oranlarına ilişkin kanıtları gözden geçirdiler. Araştırmaların kadınların erkeklerden çok daha yüksek oranlarda depresyon yaşadığını ortaya koydular ve sunulan çeşitli açıklamaları eleştirel olarak analiz ettiler. Bu açıklamalar, kadınlarda bulunan yüksek oranların doğru olmayabileceği olasılığını ve kadınlarda bulunan yüksek oranın biyolojik duyarlılık, sosyal ayrımcılık gibi psikososyal faktörlerin veya kadın tarafından öğrenilmiş çaresizliğin bir sonucu olma olasılığını içeriyordu. 2001 yılında DSÖ, tüm dünyada akıl sağlığı ve hastalıkları hakkında bir rapor yayınladı. Literatürdeki bazı araştırmaların bulguları, toplam BDE ile cinsiyet arasındaki anlamlı bir farkın bulunması araştırma bulgularımızla uyumludur (Gold, 1988; Nolen- Hoeksema, 1990; Cochran ve Rabinowitz; 2000; Pollack, 1998). Araştırma, zihinsel ve davranışsal bozuklukların genel yaygınlığının erkekler ve kadınlar arasında farklı görünmediğini ortaya koydu (Gold, 1998). 1990'da Nolen-Hoeksema, Amerika Birleşik Devletleri dışında yapılan depresyon ve cinsiyet çalışmalarını gözden geçiren Depresyonda Cinsiyet Farklılıkları'nı yayınladı. Bazı gelişmekte olan ülkelerdeki depresyon çalışmalarında, kadın-erkek depresyon farklılıklarına dair anlamlı bir bulgu bildirmedi. Cochran ve Rabinowitz (2000) ve Pollack (1998) gibi diğer araştırmacılar, kadın ve erkeklerin benzer düzeyde depresyon yaşayabileceğine, ancak bunu farklı şekillerde ifade edebileceğine inanmaktadır. Pollack (1998), erkeklerde alkol kötüye kullanımı, depresyon ve antisosyal kişilik bozukluğu yüzdeleri ile kadınlar için depresyon ve anksiyete bozuklukları yüzdeleri birleştirildiğinde sonuçların karşılaştırılabilir olduğunu belirtiyor.

Araştırma bulgularımıza göre cinsiyete göre katılımcıların toplam ÖÖ, iç öz güven ve dış öz güven puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, cinsiyet ile toplam ÖÖ, İç özgüven ve dış özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmaması araştırma bulgularımızla uyumludur (Arslan, 2019; Erpalabıyık, 2018; Thoits, 1987; Karademir, 2015; Çakır, Kan ve Sünbül, 2006; Üstüner ve ark., 2009). Arslan (2019) yaptığı araştırmaya göre özgüven bakımından kadın ve erkeklerin puan ortalamaları açısından bir fark olmadığını tespit etmiştir. Erpalabıyık (2018) yaptığı başka bir çalışmada cinsiyet ve özgüven ile alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Karademir 'in (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark

olmadığını tespit etmiştir. Çakır, Kan ve Sünbül (2006) ile Üstüner ve ark., (2009) yaptıkları çalışmalarla benzer sonuçları elde etmişlerdir. Araştırma bulgularımızdan farklı araştırma sonuçları olan araştırmalar da mevcuttur. Şar ve ark., (2010) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucunda kadın öğrencilerin özgüven düzeyleri erkek öğrencilerin özgüven düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırma bulgularımıza göre medeni duruma göre katılımcıların toplam BDE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bekarların toplam BDE puan ortalaması evlilerin toplam BDE puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, medeni duruma göre toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olması araştırma bulgularımızla uyumludur (Bachrach, 1975; Durkheim, 1966; Essex, 1978; Kessler, 1979; Martin, 1976; Pearlin ve Johnson, 1977). Durkheim'in (1966) çalışmasından bu yana, evli olmayanların duygusal sorunlara olan yatkınlığı evli olanlardan daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Evli insanlar, bekar veya önceden evli olanlara göre daha az stresli deneyime maruz kalır. Yaşam stresine maruz kalma kişinin zihinsel olarak hasta olma şansını artırdığından, bu farklılık evlilikle bağlantılı avantajı açıklayabilir. Araştırma bulgularımıza benzer sonuçlarını ortaya koyan ve bekar bireylerin evli bireylere göre daha sıklıkla depresyon belirtileri yaşadığına dair araştırma bulguları mevcuttur (Bachrach, 1975; Essex 1978; Martin 1976). Son araştırmalar, araştırma bulgularımıza benzer olarak evli insanların özellikle çeşitli gerginlik ve hayal kırıklıklarının neden olduğu duygusal hasara karşı dirençli olduğunu göstermiştir (Kessler, 1979; Pearlin ve Johnson, 1977).

Araştırma bulgularımıza göre medeni duruma göre katılımcıların toplam ÖÖ, iç özgüven ve dış özgüven puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, medeni duruma göre toplam ÖÖ, iç özgüven, dış özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olması araştırma bulgularımızla uyumludur (Aldemir ve Bayram; Merey, 2010; Sağat, 2016). Sağat (2016) yaptığı araştırmada katılımcıların medeni durum değişkenine göre iç özgüven, dış özgüven, toplam özgüven puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Merey (2010) yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmasında

medeni durum değişkeni ile öz güven değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Aldemir ve Bayram (2019) liderlik özelliklerinin  zg ven üzerindeki etkisini incelediği başka bir araştırmada katılımcıların medeni durumu ile  zg ven değişkeni arasında anlamlı ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgularımıza göre eğitim düzeyine göre katılımcıların toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, eğitim düzeyine göre toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmaması araştırma bulgularımızla uyumludur (Andrade vd., 2003; Lin ve Lai, 1995). ICPE Japon  rnekleminde gelir ve eğitim durumlarının depresif dönemlerle ilişkili olmadığı ortaya konulmuştur (Andrade vd., 2003) ve  inde yapılan bir araştırmada, eğitim yılları, mesleki prestij ve aylık kazançlar, depresif belirti puanlarıyla ilgisizdi (Lin ve Lai, 1995). Yapılan bazı benzer çalışmalarda ise eğitim durumu ile depresyon arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bu araştırma sonuçları, araştırma bulgularımızla uyumlu değildir. Bu araştırmalar, eğitim düzeyi yükseldikçe daha az depresif belirtiler yaşadığını göstermiştir (Bauldry 2015; Bjelland vd., 2008)

Araştırma bulgularımıza göre eğitim düzeyine göre toplam   , i  öz-güven ve dış öz güven puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. G l ve Hergüner (2019) okul yöneticilerinde  zg ven düzeyini etkileyen faktörleri inceledikleri araştırmalarında lisans mezunu olan yöneticiler ile lisansüstü mezunu olan yöneticilerin i   zg ven, dış  zg ven ve toplam  zg ven puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. G l ve Hergüner'in ortaya koyduğu araştırma sonuçları, araştırma bulgularımızla uyumludur.

Araştırma bulgularımıza göre kullanılan sosyal medya aracına göre toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, Twitterkullananların toplam BDE puan ortalaması, Whatsapp ve diğer sosyal medya araçlarını kullanan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, sosyal medya aracına göre toplam BDE puan ortalamaları arasındaki farkın araştırma bulgularımızla uyumludur (Kotikalapudi, 2012; Moreno ve ark., 2011; Park ve ark.,

2012).Kotikalapudi ve ark. (2012)üniversite öğrencilerinin depresyona işaret edebilecek web aktivitesi modellerini analiz etti. Benzer şekilde Moreno ve ark. (2011) Facebook'taki durum güncellemelerinin majör depresif atakların belirtilerini ortaya çıkarabileceğini göstermiştir. Twitter bağlamında, Park ve ark. (2012), insanların depresyonları ve hatta tedavileri hakkında daha fazla sosyal medyada paylaşımda bulunduklarına ortaya koydu. Diğer ilgili çalışmada De Choudhury ve ark. (2013), yeni annelerin doğum sonrası değişiklikleri için dilsel ve duygusal ilişkileri incelemiş ve yalnızca doğum öncesi gözlemleri kullanarak doğum sonrası aşırı davranış değişikliklerini tahmin etmek için istatistiksel bir model oluşturmuştur.

Araştırma bulgularımıza göre kullanılan sosyal medya aracına göre toplam ÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, diğer sosyal medya araçlarını kullanan katılımcıların toplam ÖÖ puan ortalaması, Twitter kullanan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.Araştırma bulgularımızla uyumlu olduğu düşünülen başka aracı değişkenin sosyal medya araçlarını kullanımı yaşa göre sıklıklarına bakıldığında araştırma bulgularımızla uyumlu sonuçlar mevcuttur. Samaha ve Hawi, 2019'a göre İnternet ve sosyal medya kullanımı yıllara göre değiştiğini ve yaş gruplarına göre sosyal medya araçlarını kullanma durumlarına bakıldığında genç yetişkinlerin çoğunlukla instagram ve snapchat kullandıkları, twitter ve facebook gibi araçların daha az sıklıkla kullandıkları ortaya konulmuştur. Bu sebeple aracı bir değişken olarak yaş değişkeni ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Yaş değişkeni ile depresyon düzeyleri arasındaki farkın incelendiği araştırmamızda yaş artıkcı depresyonun artıycı yönündeydi. Samaha ve Hawi, 2019'a göre Twitter ve facebook kullanan katılımcıların yaş ortalamalarının instagram, snapchat ve diğer medya araçlarını kullanan katılımcıların yaş ortalamasından daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma bulgularımızla uyumlu olarak diğer sosyal medya kullanan katılımcıların depresyon düzeyleri twitter kullanan katılımcıların depresyon düzeylerinden daha düşük olması beklenmekteydi. Literatür incelendiğinde, genel olarak sosyal medya kullanımı yüksek olan bireylerde özgüven düzeylerinin daha düşük olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Chou ve Edge, 2012; Hong vd., 2014; Malik ve Khan, 2015; Shensa vd., 2014). Özgüven, sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde ilişkili

olduğu ve temel demografik özellikleri (cinsiyet, etnik köken ve yaş) kontrol ederek orta büyüklükte bir etki gösterdiği ortaya konulmuştur. (Hong vd., 2014; Malik ve Khan, 2015) ve sosyal medya kullanıcılarının hayatlarını başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde olduklarını, bu nedenle düşük bir yaşam doyumu algılama eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Chou ve Edge, 2012).Çünkü insanlar genellikle en iyi deneyimlerini ve farklı olayları sosyal medya aracılığıyla yayınlarlar ve sosyal medyadaki bu tasvirler, insanların başkalarının daha mutlu olduğunu, daha bağlantılı yaşamları olduğunu düşünmelerine neden olabilir ve bu da bireyleri mutsuz veya sosyal olarak izole edilmiş hissettirebilir (Shensa vd., 2014).

Araştırma bulgularımıza göre günlük sosyal medya kullanım süresine göre toplam ÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, katılımcıların daha az internet kullanımı daha yüksek özgüven puan ortalamalarına sahip oldukları ortaya konulmuştur. Araştırma bulgularımıza göre günlük sosyal medya kullanım süresine göre iç öz güven puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, katılımcıların daha az internet kullanımı daha yüksek iç özgüven puan ortalamalarına sahip oldukları ortaya konulmuştur. Araştırma bulgularımıza göre günlük sosyal medya kullanım süresine göre dış öz güven puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda, katılımcıların daha az internet kullanımı daha yüksek dış özgüven puan ortalamalarına sahip oldukları ortaya konulmuştur. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında,günlük sosyal medya kullanım süresine göre toplam ÖÖ, iç özgüven ve dış özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olması araştırma bulgularımızla uyumludur (Caplan, 2002; Kroos ve ark., 2013;Moeedfar ve ark., 2007;Sagioglou ve Greitemeyer, 2014;Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015; Wagner ve ark.,2004; Woods ve Scott, 2016).Woods ve Scott (2016)'nın genç bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada ise sosyal medya kullanımı arttıkça özgüvenin düştüğü, benlik saygısının azaldığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada da aşırı İnternet kullanan bireylerin topluma ve çevreye karşı daha az sorumluluk hissettiği ve sosyal izolasyondan daha fazla acı çektiği tespit edilmiştir bu sebeple bireylerin genellikle eğitim ve iş hayatında başarısız olduklarını hissettikleri ve daha

az sosyal desteğe ve düşük özgüvene sahip oldukları belirtilmiştir (Moeedfar ve ark., 2007). Başka bir görüş ise öz güven duygusu azalmış depresif bireyler doğrulama için sosyal medya temelli etkileşimlere yönelebilir. Daha sonra bireyler, döngüyü devam ettirmeye mecbur hissederken, İnternet kullanımıyla ilgili sürekli ruminasyon ve suçluluk duygusundan muzdarip olabilirler (Caplan, 2002). Ayrıca, artan miktarda sosyal medyayı kullananların daha sonra artan depresyon geliştirmesi de olabilir. Birden fazla çalışma, sosyal medya kullanımını öznel ruh hali, iyi olma duygusu ve yaşam doyumundaki düşüşlerle ilişkilendirmiştir (Kroos ve ark., 2013; Wagner ve ark., 2004) Sosyal medyada akranlarının oldukça idealize edilmiş temsillerine maruz kalmanın, kıskançlık duyguları ve başkalarının daha mutlu ve / veya daha başarılı hayatlar sürdüğüne dair çarpık bir inancı ortaya çıkarması olabilir (Krasnova ve ark., 2013; Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015). Sonuç olarak, bu kıskanç duygular, zaman içinde kendi kendine dair algılarında olumsuz etkileyebilir (Smith ve Kim, 2007). Sosyal medyada çok az anlam taşıyan faaliyetlerde bulunarak boşa harcanan zaman hissinin ruh halini olumsuz etkilemesi ve düşük özgüvene sebebiyet verebilir (Sagioglou ve Greitemeyer, 2014). Araştırmamızın bulgularının uyumlu olmayan başka araştırmalarda mevcuttur. Topal ve Geçer (2014) tarafından yapılan çalışmada da ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeylerinin internet kullanım sürelerine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı şekilde Güzel (2017) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinin internet kullanım süreleri ile öz güven düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırma bulgularımıza göre Günlük sosyal medya kullanım süresine göre toplam BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında, günlük sosyal medya kullanım süresine göre toplam depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmaması araştırma bulgularımızla uyumlu değildir (Elhai, Hall ve Erwin, 2018; Karaçor, 2018; Konuk, 2019; Şeker, 2018). Depresyonu olan bireyler daha fazla sosyal medya kullanma eğiliminde olabilir. Elhai, Hall ve Erwin (2018) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sosyal medya platformlarını kullanım süreleri ile duygudurum bozuklukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlgili çalışmada bireylerin sosyal medya platformlarını kullanım süreleri arttıkça yoksunluk, depresyon, kaygı, stres ve olumsuz benlik algısı problemlerini yaşama düzeylerinin de

arttığı anlaşılmaktadır. Karaçor (2018) tarafından yapılan çalışmada da internet ve sosyal medya kullanım süreleri ile üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım süreleri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlgili çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Şeker (2018) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin arttığı görülmektedir. Konuk (2019) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile duygudurum problemleri yaşama düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki yapılan çalışmada bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça duygudurum problemleri yaşama düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmada yetişkinlerde sosyal medya kullanım süresinin özgüven ve depresyon düzeyiyle ilişkisinin incelenmiştir. Araştırma, 18-45 yaş aralığındaki 210 birey ile yürütülmüştür. Veri kaybı olmayan ölçekler değerlendirmeye dâhil edilmiş ve işaretlemeleri eksiksiz yapan 198 katılımcı çalışma grubunu oluşturmuştur. Elde edilen verilerin analizi için SPSS v26 programı kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Öz-Güven Ölçeği (ÖÖ) ve alt boyutları olmuştur. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, kullanılan sosyal medya aracı, yaş ve sosyal medyada günlük geçirdiği süre olarak belirlenmiştir.

Genel olarak, sonuçlar depresyon puanlarının orta yaşlılar arasında en düşük, genç ve yaşlı yetişkinler arasında daha yüksek ve ileri yaşlılar arasında ise en yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularımıza göre yaş ile toplam ÖÖ ve iç öz-güven arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında yapılan bazı araştırmalar da bu sonuçla uyumludur. Araştırmamızda cinsiyete göre depresyon puanlarının değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde kadınlarda erkeklere göre görülme sıklığının daha çok olduğunu bulgulayan araştırma örneklerine rastlansa da aralarında fark bulunmadığını belirten araştırma örnekleri de mevcuttur. Bir diğer sonuca göre cinsiyet ve medeni duruma göre özgüven puanları farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte evli ya da bekar olma durumuna göre depresyon puanlarının değiştiği sonuçlanmıştır. Bekar bireylerin depresyon puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Eğitim durumuna göre de depresyon puanları ve özgüven puanlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamıza göre kullanılan sosyal medya aracına göre depresyon puanları ve özgüven puanları farklılaşmaktadır. İnsanların düşüncelerini ve görüşlerini kişileriyle paylaşımlarına yarayan sosyal ağ Twitter'ı kullananların depresyon puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Twitter kullanan bireylerin diğer sosyal medya araçlarını kullanan bireylere göre özgüven puanları daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın en önemli sonuçlarından bir diğeri ise sosyal medyada vakit geçirme sıklığı arttıkça bireylerin özgüven puanlarının düştüğü

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanım süresi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişli tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde bunu destekleyen araştırma bulguları mevcuttur.

Araştırma sonuçlarımızdan hareketle öneriler geliştirilmiştir. Buradan hareketle araştırmada örneklemin evreni temsil ettiğı varsayılmıştır. Aynı araştırma konusu örneklem sayısı genişletilerek tekrardan yapılabilir. Ayrıca aynı konu farklı ölçme araçlarıyla yeniden incelenebilir.

Araştırma sonucunda orta yaşlı bireylerde depresyon düzeyi daha düşükken genç yetişkin bireylerde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu bağlamda önleyici yaklaşım olarak okul öncesinden başlayarak ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitede kademelerinde psikolojik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır. Hizmet içeriğinde depresyonu önleme programlarının uygulanması sağlanmalıdır. Bunu yaparken de düzenli taramalarla riskli öğrencilerin belirlenmesi önem taşımaktadır.

Sosyal medyanın bilinçli kullanımı konusunda bilgilendirici seminer, konferans, afiş, broşür gibi yayınlar hazırlanmalıdır. Aile eğitim programları oluşturularak ebeveynler bu konuda bilinçlendirilmelidir. Bireyler spor, sanat, müzik gibi alanlara katılım konusunda teşvik edilmelidir.

Bu araştırmada sosyal medya kullanımını etkileyen değişkenler olarak depresyon düzeyi ve özgüven ele alınmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda sosyal medya kullanım süresi üzerinde etkili olabilecek diğer psikolojik faktörlerle birlikte, sosyal medya kullanım süresinin doğurabileceğı psikolojik sonuçlarının da değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, C., A. (1992). Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2).
- Aldemir, G.Y. (2019). Liderlik özelliklerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi: Marmara üniversitesi spor yöneticiliği öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 23, 77, 201-220.
- AllgoodMerten, B., Lewinsohn, P. M., & Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of abnormal psychology*, 99(1), 55.
- Andrade, L., Caraveo-Anduaga, J.J., Berglund, P., Bijl, R.V., De Graaf, R., Vollebergh, W., ve ark. (2003). The epidemiology of major depressive episodes: Results from the international consortium of psychiatric epidemiology (ICPE) surveys. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 3-21.
- Aneshensel, C.S., Frerichs, R.R. ve Clark, V.A. (1981). Depresyonda aile rolleri ve cinsiyet farklılıkları. *Sağlık ve Sosyal Davranış Dergisi*, 379-393.
- Arslan, A. (2019). Instagram kullanan üniversite öğrencilerinin narsisizm ve özgüven ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Doğuş Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 4, Cilt X, s.7-15.

- Aslan, Y. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Affedicilik Özelliği ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. F. (2015). Kurumsal itibar açısından sosyal medyaya ilişkin bir değerlendirme. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 1(9), 78-92.
- Bachrach, L.L. (1975). Marital Status and Mental Disorder: An Analytical Review. Washington: GPO.
- Balat, G, U. & Akman B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-184.
- Baldwin, S. A. & Hoffmann, J. P. (2001). The dynamics of self-esteem : A growth – curve analysis. *Journal Of Youth Adolescence* , 31, 101-113.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.
- Başoğlu, T. S. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bauldry, S. (2015). Variation in the Protective Effect of Higher Education Against Depression. *Society and Mental Health* 5(2):145–161.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Berger, B.G., Owen, D.R. (1983). Mood alteration with swimming – summers really do “feel better”. *Psychosom Med*; 45:425-433.

- Beardslee, W. R., Versage, E. M. & Gladstone, T. R. (1998). Children of affectively ill parents: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 1134-1141.
- Berinsky, A.J. (2004). *Silent Voices: Public Opinion and Political Participation in America*. Princeton University Press: Princeton, NJ.
- Bilgi, A. (2005). Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, O. (2011). Ergenlerde Öz güven Düzeyinin Bazı Değişkenlerden Açısından İncelenmesi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bird, C.E. ve Rieker, P.P. (1999). Gender matters: An integrated model for understanding men's and women's health. *Social Science and Medicine* 48(6):745-55.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Anket geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 133-151.
- Büyüköztürk, S., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav* 18(5):553-575.
- Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., Vecchio, G.M. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psichiatri Soc.*, 15(1): 30-43.

- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Mutluluğun ve yalnızlığın yordayıcıları olarak kişilik, akran ilişkileri ve kendine güven. *Ergenlik Dergisi*, 25 (3), 327-340.
- Chou, H. G., ve Edge, N. (2012). 'TheyAreHappierandHavingBetterLivesthan I Am': TheImpact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior&Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Clifton, R.T. ve Gill, D.L. (1994). Kadınsı tipli bir görevde özgüven konusunda cinsiyet farklılıkları. *Spor ve egzersiz psikolojisi dergisi*, 16 (2), 150-162.
- Cochran SV, Rabinowitz FE. (2000). Men andDepression: ClinicalandEmpiricalPerspectives. San Diego, CA: AcademicPress.
- Comeig, I., Grau-Grau, A., Jaramillo-Gutiérrez, A., &Ramírez, F. (2016). Gender, self-confidence, sports, andpreferencesforcompetition. *Journal of Business Research*, 69(4), 1418-1422.
- Cooper Cutting, J. (April, 2010). SPSS: DescriptiveStatistics. <http://psychology.illinoisstate.edu/jccutti>.
- Çakmak, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çakır, Ö., Kan, A. ve Sünbül, Ö. (2006). Öğretmenlik meslek bilgisi ve tezsiz yüksek lisans programlarının tutum ve özyeterlik açısından değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 36-47.
- Çelik, İ. (2001). Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı değişkenlerAçısındanDeğerlendirilmesiAfyonkarahisar Örneği. Türk Hava KurumuÜniversitesi, İşletme Ana Bilim Dalı İşletme Programı.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının ProblemlİInternet Kullanımı Üzerindeki. Yordayıcı Rolü. *EducationSciences*, 7(1), 433-441.

- Çemrek, F., Baykuş, H., & Özaydın, Ö. (2014). Sosyal medya kullanım ve davranışlarının kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelenmesi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği. *AlphanumericJournal*, 2(2), 61-76.
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması Meslek Yüksekokulu ve Meslek Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Electronic Journal Of SocialSciences*, 17(68).
- Cummings, E. M. & Davies, P. T. (1994). Maternal depression and child development. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 35, 73-112.
- Davila, J., Hammen, C., Burge D., Paley B., Daley S.E. 1995. Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent women. *J. Abnorm. Psychol.* 104:592–600.
- De Choudhury, M., Mason, W. A., Hofman, J. M. ve Watts, D. J. (2010). Inferring relevant social networks from interpersonal communication. In *Proc.*
- Doğan, M. (2001). Depresyonda Bilişsel Terapi Yaklaşımı: Temel Boyutlar ve Açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103.
- Doğan, U., Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ sitesi kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6 (1), 57-71.
- Downey, G., & Coyne, J. C. (1990). Children of depressed parents: an integrative review. *Psychological bulletin*, 108(1), 50.
- Drury, G. (2008). Opinion Piece: Social Media: Should Marketers Engage and How Can It Be Done Effectively? *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice*, 9, 274-277.
- Durkheim, E. (1966). *Suicide*. New York: Free Press.
- Elhai, J. D., Hall, B. ve Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss, *Psychiatry Research*, 261, 28-34.

- Erden, N. (2019). Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin İnternet Bağımlılığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Essex, M.J. (1978). Social Determinants of Depression among Single People. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Maryland.
- Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Evren, C., & Ögel, K. (2003). Alkol/madde bağımlılarında dissosiyatif belirtiler ve çocukluk çağı travması, depresyon, anksiyete ve alkol/madde kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 30-37.
- Fahy, A.E., Stansfeld, S.A., Smuk, M., Smith, N.R., Cummins, S., Clark, C. (2016). Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolescent mental health. *J Adolesc Health*;59(5):502–9.
- Franco, J.A. ve Carrier, L.M. (2020). Latinlerde sosyal medya kullanımı ve depresyon, kaygı ve stres: İlişkisel bir çalışma. *İnsan Davranışı ve Gelişen Teknolojiler*, 2 (3), 227-241
- Gangwisch, J.E., Babiss, L.A., Malaspina, D., Turner, B.J., Zammit, G.K., Posner, K. (2010). Earlier parental set bedtimes as a protective factor against depression and suicidal ideation. *Sleep*;33(1):97–106.
- Gelfand, D. M. & Teti, D. M. (1990). The effects of maternal depression on children. *Clinical Psychology Review*, 10, 329-353.
- Goel, M. ve Aggarwal, P. (2012). Tek çocuk ve kardeşi olan çocuğun özgüvenine ilişkin karşılaştırmalı bir çalışma. *Uluslararası sosyal bilimlerde araştırma dergisi*, 2 (3), 89-98.
- Gold, J.H. (1998). Gender differences in psychiatric illness and treatments: A critical review. *Journal of Nervous and Mental Diseases* 186(12):769–75.

- Goodman, S. & Gotlib, I. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological Review*, 106, 458-490.
- Gökkaya, D. (2017). Psikolojik Beceri Kistası Olarak Özgüvenin Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Guy, R. (2012). Sosyal medyanın akademik uygulama için kullanımı: Bir literatür taraması. *Kentucky Yüksek Öğretim Politikası ve Uygulaması Dergisi*, 1 (2), 7.
- Gül, M. ve Hergüner, B. (2019), Okul Yöneticilerinde Özgüven Düzeyini Etkileyen Faktörler: Trabzon Örneği, *ARHUSS*, 2(1): 1-18.
- Günalp, A. (2007). Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Güngör, A. (1989). Lise öğrencilerinin özsayıgı düzeylerini etkileyen etmenler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, H. (2017). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik inanç düzeylerinin internet kullanımı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 225-245
- Haand, R. ve Shuwang, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki: Afganistan, Khost'taki üniversite öğrencileri arasında nicel bir çalışma. *Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Dergisi*, 25 (1), 780-786.
- Hammen, C. (2005). Stres ve depresyon. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Hammen C, Brennan PA. (2002). Interpersonal dysfunction in depressed women: impairments independent of depressive symptoms. *J. Affect. Disord.* 72:145–56.

- Hammen, C. L. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1065–1082.
- Han, J.W. ve Kim, D.J. (2020). Otoregresif çapraz gecikmeli modelleme kullanan postnatal Koreli kadınlarda depresyon ve benlik saygısının boylamsal ilişki çalışması. *Uluslararası çevre araştırmaları ve halk sağlığı dergisi*, 17 (10), 3743.
- Harter S. (1983). Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development. Developmental perspectives on the self system. In Heatherington EM (editor). New York: Wiley: 275-386.
- Hawi, N. ve Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110-119.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y. ve Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Jenkins, S.R., Goodness, K., Buhrmester, D. (2002). Gender differences in early adolescents' relationship qualities, self-efficacy, and depression symptoms. *J Early Adolesc*, 22(3): 277-309.
- John, A. ve Benjamin H.L. Handbook of depression in children and adolescents. New York, NY: The Guilford.
- Karaçor, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 53-77.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kaya, B. (2015). Görsel Sanatlar Dersinin Öğrencilere Özgüven Kazandırmada Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., & Öztürk, Ö. (2003). On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 208-18.
- Kelly, Y., Kelly, J., Sacker, A. (2013). Changes in bedtimeschedulesandbehavioraldifficulties in 7 yearoldchildren. *Pediatrics*;132(5): 1184–93.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Socialmediauseandadolescentmentalhealth: Findingsfromthe UK Millennium CohortStudy. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Kendler, K. S., & Karkowski-Shuman, L. (1997). Stressful life eventsandgeneticliabilitytomajordepression: geneticcontrol of exposuretotheenvironment? *Psychologicalmedicine*, 27(3), 539-547.
- Kessler, R. C. (1979). Stress, SocialStatus, andPsychologicalDistress. *Journal of HealthandSocialBehavior* 20:259-72.
- Kiraz, E. (2016). Ergenlerde Öfke Atılmanlık ve İlişkili Faktörler. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T. ve Buxmann P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? Presented at the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik. February. Leipzig, Germany.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., ve ark. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8).
- Konuk, B. N. (2019). İstanbul'da sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kotikalapudi, R. Chellappan, S. Montgomery, F. Wun-sch, D. ve Lutzen, K. (2012). Associating depressive symptoms in college students with internet usage using real Internet data. *IEEE Technology and Society Magazine*.
- Kocaarslan, B. (2009). Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçoğlu, B. (2020). Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Üzerinden Sportif Marka Tercihlerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Köroğlu, E. (2007). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: An update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scand* 108:163–74.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Klein, D. N., & Seeley, J. R. (1999). Natural course of adolescent major depressive disorder: I. Continuity into young adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(1), 56-63.

- Lin, N. ve Lai, G. (1995). Urban stress in China. *Social Science & Medicine*, 41, 1131–1145.
- Lirgg, C.D., (1991). Fiziksel aktivitede kendine güvende cinsiyet farklılıkları: Son çalışmaların bir meta-analizi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 13 (3), 294-310.
- Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E., & Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 20(5), 561-592.
- Martin, W. T. (1976). Status Integration, Social Stress, and Mental Illness: Accounting for Marital Status Variations in Mental Hospital Notes. *Journal of Health and Social Behavior* 17:280-94.
- Malik, S. ve Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*, 65(3), 260-263.
- Merey, B. (2010). Yetişkinlerde Özgüven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Metin, M. (2015). *Kuramdan Uygulama Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 2.bs. Ankara: Pegem Akademi.
- Miller, C. (2018). Sosyal medya depresyona neden olur mu? *Çocuk Zihin Enstitüsü*, 1-6.
- Moeedfar, S., Habbibpoor, E., Getabi, K. ve Ganjee, A. (2007). Study of Internet addiction between adolescent & young 15-25 years in Tehran University. *Global Media Journal of Tehran University*, 2(4), 55-79.
- Moreno, M., Jelenchick, L. Egan, K. Cox, E. ve ark. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety* 28(6):447–455.

- Neira CJ, Barber BL. (2014). Socialnetworking site use: linkedtoadolescents' socialselfconcept, self-esteem, anddepressedmood. *Austr J Psych*, 66: 56–64.
- Newmann, J. P. (1989). AgingandDepression. *PsychologyandAging*, 4 (2):150-65.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). SexDifferences in Depression. Stanford, CA: Stanford UniversityPress.
- Onat, F., &Alikılıç, Ö. A. (2008). Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkilerortamları olarak değerlendirilmesi. *Journal of Yaşar University*, 3(9), 1111-1143.
- Özcan, H. (1996).İlköğretim Okul Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri ileLiderlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi,İstanbul.
- Özel, A. (2011). Sosyal medya ve güven: hükümet, sivil toplum örgütleri ve ticari kuruluşlara yönelik ampirik bir araştırma, *Academic Journal of Information Technology*,7(2), 1-31.
- Öztürk, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TheJournal Of International LingualSocialAndEducationalSciences*, 3(1), 9-22.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 11. Baskı, Ankara.
- Park, M., Cha, C. ve Cha, M. (2012). DepressiveMoods of UsersCaptured in Twitter. InProc. ACM SIGKDD Work-shop on Healthcare Informatics (HI-KDD).
- Pearlin, L. I., ve Johnson, J. (1977). MaritalStatus, Life-StrainsandDepression. *AmericanSociologicalReview* 42:704-15.
- Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brook, J., &Ma, Y. (1998). The risk forearly-adulthoodanxietyanddepressivedisorders in adolescentswithanxietyanddepressivedisorders. *Archives of general psychiatry*, 55(1), 56-64.

- Pollack W. (1998). Mourning, melancholia, and masculinity: Recognizing and treating depression in men. In W Pollack and R Levant (eds.), *New psychotherapy for men*. New York: Wiley.
- Radloff, L. (1975). Depresyonda cinsiyet farklılıkları. *Cinsiyet rolleri*, 1 (3), 249-265.
- Rao, U. M. A., Hammen, C., & Daley, S. E. (1999). Continuity of depression during the transition to adulthood: A 5-year longitudinal study of young women. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(7), 908-915.
- Rosen, D., (1999) Depresyondan Kurtuluş. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Rosenberg, M. (1965). The measurement of self-esteem, society and the adolescent self-image. *Princeton*, 16-36.
- Rudolph, K. D., Flynn, M. ve Abaied, J. L. (2008). A developmental perspective on interpersonal theories of youth depression. In R. Z.
- Sagioglou, C. ve Greitemeyer T. (2014) Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Comput Human Behav*, 35:359–363.
- Sağat, H. (2016). Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Schwanz, KA, Palm, LJ, Broughton, SF ve Hill-Chapman, CR (2016). Üniversite öğrencilerinde anksiyete ve depresyonun yordayıcıları olarak kendine güven ve ebeveynlerle ilişkiler. *Bilim ve Eğitim*, 4 (2), 24-27.
- Shensa, A., Sidani, JE, Escobar-Viera, CG, Switzer, GE, Primack, BA ve Choukas-Bradley, S. (2020). Sosyal medyadan ve yüz yüze ilişkilerden duygusal destek: Genç yetişkinler arasında depresyon riski olan ilişkiler. *Duygusal bozukluklar dergisi*, 260, 38-44.

- Smith, R.H. ve Kim, S.H. (2007). Comprehendingenvy. *PsycholBull*, 133:46–64.
- Sponcil, M. ve Gitimu, P. (2013). Üniversite öğrencileri tarafından sosyal medyanın kullanımı: İletişim ve benlik kavramı ile ilişki. *Teknoloji Araştırmaları Dergisi*, 4, 1.
- Şahin, Z. (2016). İlkokul öğrencilerinde dil ve konuşma bozukluğunun öğrencilerin özgüveni üzerine etkisi:50.yıl ortaokulu ve dilkonmer örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şar, A. H., Avcu, R. ve Işıklar, A. (2010). Analyzingundergraduatestudents' self confidencelevels in terms of somevariables. *Procedia-SocialandBehavioralSciences*, 5, 1205-1209.
- Şeker, V. T. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., &Fidell, L. S. (2013). *Using multivariatestatistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tandoc, E.C., Ferrucci, P ve Duffy, M (2015). Facebook use, envy, anddepressionamongcollegestudents: is facebookingdepressing?*Comput Human Behav.* 43:139–146.
- Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M., ... & Koh, Y. Y. W. (2018). Relativerisks of Internet-relatedaddictionsandmooddisturbancesamongcollegestudents: A 7-country/regioncomparison. *PublicHealth*, 165, 16-25.
- Taylor, DJ, Lichstein, KL, Durrence, HH, Reidel, BW ve Bush, AJ (2005). Uykusuzluk, depresyon ve anksiyete epidemiyolojisi. *Uyku*, 28 (11), 1457-1464.
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun ayırıcı tanısı. 13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik

saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç., & Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-10.

Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.

Tıcuşan, M. (2016). Depresyon ve Düşük Benlik Saygısı ve Okul Performansına Etkileri. *Hava Kuvvetlerinde Bilimsel Araştırma ve Eğitim-AFASES*, 2, 669-673.

Topal, A. D. ve Geçer, A. K. (2014). Ortaokul öğrencilerinin internet yeterlik düzeyi algılarının belirlenmesi, *İlköğretim Online*, 13(1), 180-190.

Toraman, M. (2019). Beyaz yakalı çalışanlarda duygudurum, depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Toruk, İ. (2008). Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 475-488.

Tuğlu, C., Türe, M., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2007). Birinci basamak için beck depresyon tarama Ölçeğinin Türkçe çevriminin geçerlik ve güvenirliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 9(3), 117-122.

Tuğrul, M. (2015). Migren ve Depresyon Hastalıklarına Sahip Olan Bireylerin Bakım Verme Yükleri Depresyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tuncer, A. S. (2013). Sosyal Medyanın Gelişimi. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medyaya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3).
- Üstün, M.P. (2019). Türkiye'ye Sığınan Suriyeli Dul Kadınların, Depresyon, Travma, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Stilleri Açısından Dul Olmayan Mülteci Kadınlarla Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2009). Ortaöğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 1-16.
- Vural, Z., & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal Of Yasar University*, 5(20).
- Weissman, M.M ve Klerman, G.L. (1977). Sex differences in the epidemiology of depression. *Archives of General Psychiatry* 34:98–111.
- Woods, H. C. ve Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Weissman, M. M., Wolk, S., Wickramaratne, P., Goldstein, R. B., Adams, P., Greenwald, S., & Steinberg, D. (1999). Children with prepubertal-onset major depressive disorder and anxiety grown up. *Archives of general psychiatry*, 56(9), 794-801.
- Whiting, A. ve Williams, D. (2013). İnsanlar neden sosyal medyayı kullanıyor: bir kullanım ve tatmin yaklaşımı. *Nitel Pazar Araştırması: Uluslararası Bir Dergi*.

- Wiederhold, B.K. (2020). Sosyal mesafe sırasında sosyal medya kullanımı. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* Volume 23, Number 5, 202.
- Yalvaç, H. D. (2012). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 5(2), 7.
- Yaşar Can, S. (2020). Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yaygır, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, M. S. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zhou, J., Li, X., Tian, L. ve Huebner, ES (2020). Erken ergenlerde düşük benlik saygısı ve depresyon arasındaki boylamsal ilişki: Reddedilme duyarlılığı ve yalnızlığın rolü. *Psikoloji ve Psikoterapi: Teori, Araştırma ve Uygulama*, 93 (1), 54-71.

EKLER

Ek. 1 Demografik BilgiFormu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
3. Eğitim durumunuz:
4. Medeni durumunuz:
5. Yaşınız:
6. Çoğunlukla hangi sosyal medya aracını kullanırsınız?
 - 1.[] Facebook 2.[] Twitter 3.[] Instagram
 - 4.[] YouTube5.[] WhatsApp 6.[]Diğer
7. Sosyal medya araçlarıyla geçirdiğiniz süre günde ortalama ne kadardır?
 1. (0-1 Saat) 2. (2 -3 Saat) 3. (4- 5 Saat) 4. (6 Saat ve üzeri)

Ek. 2 Özgüven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5

25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5



Ek. 3 Beck Depresyon Envanteri

AÇIKLAMA:

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

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.

- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. 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.
- 13- 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.
- 14- 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.
- 15- 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.
- 16- 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.

- 17- 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.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 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 düşünemiyorum.
- 21- 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.

