



**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**18- 30 YAŞ ARASI BİREYLERDE AKILLI TELEFON VE FACEBOOK  
BAĞIMLILIĞININ, KİŞİLERİN DEPRESYON DÜZEYİ İLE  
İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**CEM AKDEMİR**

**154102022**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. ALPTEKİN ÇETİN**

**İstanbul, 2017**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**18- 30 YAŞ ARASI BİREYLERDE AKILLI TELEFON VE  
FACEBOOK BAĞIMLILIĞININ, KİŞİLERİN DEPRESYON DÜZEYİ  
İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

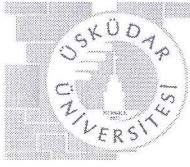
**CEM AKDEMİR**

**154102022**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. ALPTEKİN ÇETİN**

**İstanbul, 2017**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102022
Öğrenci Adı Soyadı	: Cem Akdemir
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Alptekin ÇETİN
Tezin Başlığı	: 18-30 Yaş Arası Bireylerde Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının, Kişilerin Depresyon Düzeyi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 10/11/17	Saati	: 13.50
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Alptekin ÇETİN	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Nefiye HANCI	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÇUBUK	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “18- 30 YAŞ ARASI BİREYLERDE AKILLI TELEFON VE FACEBOOK BAĞIMLILIĞININ, KİŞİLERİN DEPRESYON DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ” adlı çalışmanın, tarafımdan,bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Adı SOYADI

İmza

## ÖNSÖZ

Araştırmamın her aşamasında desteğini, görüşlerini esirgemeyen ve fikirlerini paylaşan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Alptekin ÇETİN'e teşekkür ederim.

Öğrenim ve tüm hayatım boyunca benden yardımlarını ve sevgilerini esirgemeyen canım aileme ve aileme dahil olmuş tüm dostlarıma sevgilerimi sunuyor ve ithaf ediyorum.



## ÖZET

AKDEMİR, Cem, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017

### **18- 30 Yaş Arası Bireylerde Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının, Kişilerin Depresyon Düzeyi ile İlişkinin Derğerlendirilmesi**

Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ve Facebook bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma 2016-2017 yılı içerisinde İzmir ilinde bulunan, aktif olarak akıllı telefon ve Facebook kullanan ve bilinen bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan 52 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplam 104 katılımcı ile yapılmıştır.

Araştırmada depresyon düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği, akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form, Facebook bağımlılığını ölçmek için Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Veri toplama ölçekleri ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı SPSS 18 kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Araştırmada Facebook bağımlılık düzeyleri ile depresyon arasında çok zayıf ve doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna, akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ve akıllı telefon bağımlılığı ile Facebook bağımlılığı arasında zayıf ve doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Facebook bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, depresyon.

## **ABSTRACT**

AKDEMİR, Cem, Master's Thesis, İstanbul, 2017

### **Evaluation of Relationship with Individuals' Addiction of the Smartphone and Facebook between the Ages of 18-30 and Depression Level in People**

The relationship between Smartphone, Facebook addiction and Depression level was examined in this study.

This study was conducted with 52 male and 52 female participants who actively use Smartphones and Facebook. It completed in 2016-2017 in İzmir.

In this study were used Beck Depression Scale to evaluate the level of the Depression, Smartphone Addiction Scale-Short Form to evaluate Smartphone Addiction, Facebook Usage Failure Scale and Personal Information Form to evaluate Facebook Addiction.

Data collected with data collection scale were computerized as a numeric expression. Then these data were transformed into statistical results with SPSS18 Program.

In this project weak and proportional were reached relationship between Facebook Addiction Levels and Depression, Smartphone Addiction and Depression, Smartphone Addiction and Facebook Addiction.

**Key Words:** Facebook Addiction, Smartphone Addiction and Depression

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KISALTMALAR.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Giriş.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı .....	2
1.2 Araştırmanın Önemi.....	2
1.3 Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Alt problemleri.....	3
1.5 Araştırmanın Sayıltıları.....	4
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.7 Tanımlar.....	4

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet ve Önemi.....	6
-----------------------------	---



2.2. İnternet Bağımlılığı.....	8
2.3. Akıllı Telefon ve Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	10
2.3.1. Akıllı Telefon ve Önemi.....	10
2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	11
2.4. Sosyal Ağ ve Facebook.....	13
2.4.1. Facebook .....	13
2.4.2. Facebook Kullanımı.....	14
2.4.3 Facebook Bağımlılığı.....	15
2.5. Depresyon.....	17
2.5.1. Tarihçe ve Tanım.....	17
2.5.2. Depresyon Belirtileri.....	18

### BÖLÜM III

#### YÖNTEM

3.1. Örneklem .....	22
3.2. Veri Toplama Araçları.....	22
3.3. Aydınlatılmış Onam Formu .....	22
3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	22
3.5. Akıllı Telefon Bğımlılığı Ölçeği Kısa Form.....	23
3.6. Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeği.....	23
3.7. Beck Depresyon Ölçeği.....	25

3.8. Verilerin Analizi.....	26
-----------------------------	----

#### BÖLÜM IV

BULGULAR.....	27
---------------	----

#### BÖLÜM V

TARTIŞMA.....	37
SONUÇ.....	40
ÖNERİ.....	41
KAYNAKLAR.....	42
EK-A Sosyo Demografik Veri Formu.....	48
EK-B Kişisel Bilgi Formu.....	49
EK-C Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form.....	50
EK-D Facebook Bağımlılığı Ölçeği.....	51
EK-E Beck Depresyon Ölçeği.....	52
Özgeçmiş.....	56

## KISALTMALAR

n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	: Yüzde
$\bar{X}$	: Ortalama
SS	: Standart sapma
t	: t testi puanı
F	: ANOVA test puanı
r	: Korelasyon katsayısı
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
ATBÖ-KF	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1 : Facebook Kullanım Analizleri (Ocak, 2017).....16



## TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı .....	27
Tablo 4.2. Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının ve Depresyon Düzeyleri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri.....	29
Tablo 4.3. Facebook Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki .....	30
Tablo 4.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki .....	30
Tablo 4.5. Akıllı Telefon ile Facebook Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	30
Tablo 4.6: Eğitim Düzeyine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	31
Tablo 4.7: Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	31
Tablo 4.8: Cinsiyetlerine göre Facebook Bağımlılığı Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	31
Tablo 4.9: Cinsiyetlerine göre Depresyon Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.10: Yaşadığı Kişi durumuna göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	32

Tablo 4.11: Yaşadığı Kişi durumuna göre Facebook Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.12: Yaşadığı Kişi durumuna göre Depresyon Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.13: İnternet Kullanım süresine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.14: Akıllı Telefon Kullanım amacına göre Akıllı Telefon ile Facebook Bağımlılığı ve Depresyon Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları.....	34
Tablo.4.15. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Facebook Bağımlılığı ile Depresyon Düzeylerinin Puanları Arasındaki Etkisinin İncelenmesi...	34

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Günümüz dünyasında bilim her zaman insana daha fazla katkı sağlayabilmek için çalışmakta ve ilerlemeler kaydetmektedir. Bu ilerlemelerinde insan yaşam kalitesini artırmak ile doğru orantılı olduğu bilinmektedir. Bilimin ve teknolojinin insan hayatına getirdiği olumluluklar göz önünde bulundurulduğunda ise iletişimin yeri büyük bir öneme sahiptir. İletişim için teknolojinin katkısı göz ardı edilemezdir. Teknolojinin ilerlemesinin, insanların yaşam kalitesine katkısı olmasının yanı sıra iletişim için de katkı payı oldukça yüksektir.

Teknoloji sayesinde günümüzde dünyanın diğer ucuna ulaşmak artık oldukça mümkün ve basit hale gelmiştir. Bu hızlilik ve pratiklik insanlara iş ve özel yaşantılarında da olumlu yönde birçok katkı sağlamıştır. Bu katkıların en başında da iletişimin geldiğini söyleyebiliriz.

İletişim ise insan hayatındaki hayatın devamlılığı açısından en önemli yapı taşlarından biridir. Birey ancak iletişim ile var olabilir yaşamda, kendisini bir başkasına aktarabilmesi veya dış dünyadan her türlü bilgi alımını iletişim sayesinde gerçekleştirebilir.

Oğuzkan (1981) iletişimi, belirli bir düşünce ya da duygunun bedensel ifadelerle veya konuşma yolu ile ya da metin, telefon, radyo, televizyon gibi teknolojik araçlardan yararlanılarak bir kişiden başka bir kişiye aktarılması şeklinde tanımlamaktadır.

İnsan yaşamının temelini oluşturan iletişimin, insan hayatına getirdiği önemli birçok gelişim ve kazanım vardır. Oluşan bu kazanımlar sayesinde geçen her gün yeni kavramlar ortaya çıkmış ve çıkmaya devam etmektedir.

## **1.1 Araştırmanın Amacı**

Teknolojinin çağımızda iletişim alanında çalışmalarının pozitif yönde ilerlemesi ve bu ilerlemelere ulaşılabilirliğin neredeyse artık hemen her ortamda gerek bir akıllı telefon ile gerekse bir dizüstü bilgisayarla kolay ve pratik bir biçimde ulaşılması, tüm dünyanın her bölgesinden büyük bir çoğunlukla genç nüfusun bu teknolojiye bağlılığı ilgi uyandıracak hâl almıştır.

Özellikle akıllı telefonlar sayesinde bugün iletişimin neredeyse tüm türleri sağlanabilir durumdadır. Aynı zamanda başka birçok kaynak ve bilgiye de internete erişimi olan akıllı telefonlar sayesinde ulaşılabilir. Sunulan bu hizmet ise pratikliği açısından insanlar tarafından kabul edilmekte ve kullanımını her geçen gün artırmaktadır. Bu durum ise beraberinde problem yaratabilecek unsurlara yol açabilmektedir.

İletişimin günümüzde başka bir şekilde kurulması ise sosyal medya üzerinden oluşturulmaktadır. Sosyal medya kısaca, katılanların içeriğini kendi oluşturabildikleri web tabanlı sanal bir platformdur. Bu alanda kurulmuş birçok sosyal paylaşım sitesi olmakla birlikte en yaygın, en fazla ve en kapsamlı olanı Facebook'tur.

Bu kapsamda, sağlıklı bireylerde Facebook ve akıllı telefon kullanımını ölçmek, değerlendirmek ve bireylerdeki olası depresif bulgularla Facebook ve akıllı telefon kullanımının bu şiddete etkisini ölçerek depresyonla olan ilişkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

## **1.2 Araştırmanın Önemi**

Günümüzde bilgiye ulaşmakta en çok tercih edilen bir kaynak olarak kullanılan internet beraberinde başka ilgi alanlarının doğmasına da neden olabilmektedir. İnternete ulaşabilmek için ise insanlar bilgisayar, akıllı telefon, tablet vb. cihazlar kullanmaktadır. Kullanılan bu cihazlar sayesinde birey zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın bilgiye anında erişebilmekte ve paylaşmaktadır. Dolayısıyla bu durum ise bireyde aşırı kullanımlara neden olabilmekte ve beraberinde bazı problemleri oluşturabilmektedir.

Çalışmada oluşan bu durumların insan hayatı üzerindeki oluşabilecek olumsuz etkilerinin ise başka problemlerin de ortaya çıkmasında etken olabileceği düşünülerek,



kullanım süresinin artmasının farklı olumsuzlukları da beraberinde getirebileceği vurgulanmak istenmiştir.

### **1.3 Araştırmanın Problem Cümlesi**

Araştırmanın problem cümlesi, “18- 30 Yaş Arası Bireylerde Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının, Kişilerin Depresyon Düzeyi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi” olarak belirlenmiştir.

### **1.4 Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, Facebook bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
3. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, eğitim durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
4. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, cinsiyet değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı ve Facebook bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
5. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, kiminle yaşadıkları ile depresyon düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
6. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, Facebook bağımlılığı ölçeği ile Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
7. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, kiminle yaşadıkları ile Facebook bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
8. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin, kiminle yaşadıkları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.5 Araştırmanın Sayıtları**

1. Örneklem gurubunun vermiş oldukları cevaplarda samimi oldukları ve soruların tamamını okuyarak cevapladıkları varsayılmıştır.

2. Araştırma için kullanılan veri toplama araçlarının, istenen bilgiye ulaşmakta geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

### **1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma İzmir İlinde bulunan ve bilindik bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan toplam 104 gönüllüden oluşmaktadır.

2. Bu araştırmanın sonuçları, Kişisel Bilgi Formu, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form, Facebook Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği” ölçeklerine verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

### **1.7 Tanımlar**

#### **Depresyon**

Depresyonun Türkçe karşılığı ruhsal çöküntü veya çökkünlüktür (Köknel, 2005). Depresyon; yaklaşık gün boyu devam eden, yapılan etkinlikler haz verici olsa da etkinliklere karşı zevk alamama durumu, kilo kaybı ya da kilo alımın, yorgunluk hali ve bitkinlik gibi belirtilerin seyrettiği duygu durum bozukluğu olarak tanımlanır. (DSM-V)

#### **İnternet**

Uluslararası, parçaları tüm dünyaya olan, sürekli canlılıkla ve birikimle devam eden büyük bir kütüphane olarak tanımlanabilir. Dahası milyonlarca hatta milyarlarca insanın aynı anda katılabildiği bir iletişim, dayanışma ve paylaşım ağı olarak görülebilir. (Akgül, 1995).

## **Bağımlılık**

Bağımlılık bireyin, kullandığı maddeyi birçok kere bırakma girişiminde olmasına rağmen bu durumu sürdürme hali, kullanılan madde dozunu sürekli artırarak devam etmesi durumu, kullanmayı bıraktığında ya da ara verdiğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkabilme durumu, kendisinde yarattığı olumsuz etkileri ve zararları bilmesine rağmen kullanmaya devam etme durumu olarak ve zamanının büyük kısmını bağımlı olduğu maddeyi arayarak geçirmesi gibi çeşitli durumlarla tanımlanabilir (Ögel, 2001).



## Bölüm II

### Kuramsal Çerçeve

#### 2.1 İnternet ve Önemi

İnternet, dünyanın her bir noktasındaki bir bilgisayarın başka bir bilgisayara bağlanarak oluşan ve birçok kişi tarafından ortak olarak aynı anda kullanılabilen bir iletişim ağı olarak tanımlanabilir. Bu ağ 1969 yılında askeri amaçlarla Amerikan Savunma Bakanlığı'nın ARPA net projesiyle geliştirilip ve 1970'li yıllarda savunma konusunda araştırma yapan üniversiteler ve diğer kuruluşlarla sınırlı kalmış olsa da 1980'li yıllarda kullanımı bugün ki gibi serbest hale gelmiştir.

İçel (1998)'e göre internetin tanımı "iki veya daha çok sayıda bilgisayarın birbirleriyle bağlantısı anlamına gelen bilgisayar ağlarının aralarında tekrar bağlantı kurmasıyla oluşan ve bu şekilde gittikçe büyüüp gelişen, dünya çapında yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir." şeklindedir.

İnternetin ülkemizde aktif olarak kullanılmaya başlaması ve yaygınlaşması ise 1990 ve sonrasına dayanmaktadır. Türkiye'de internete ilk erişim ise Nisan 1993'te ODTÜ'de yapılmıştır (Bölükbaş, 2005).

İnternetin günümüzde bu kadar popüler olmasının en önemli nedeni kuşkusuz insan yaşamını kolaylaştırmasıdır. İnternet teknolojisi başta iletişim olmak üzere, eğitimde, ticaretle, sağlıkta, mühendislik uygulamalarında ve savunmaya kadar yaşamın hemen her bölümünde yer almaktadır (Gürol ve Sevindik, 2005).

İnternetin dünyamızda bu kadar yaygın olmasının bir başka ve önemli sebebi de, güncel bilgilere çok hızlı bir şekilde erişim ve aynı zamanda maddi olarak düşük rakamlar ile erişiliyor olması başlıca tercih sebebi olduğu söylenebilir (Uysal ve Tunç, 1996).

İnternet tüm dünyada olanları dakikası dakikasına güncel bir şekilde bünyesinde barındırabildiği ve istenildiğinde sunulma hizmeti verdiği için televizyon izleme ve gazete okuma oranlarını da düşürmektedir. Yılmaz ve Bölükbaş (2005)'nin interneti

aktif olarak kullananların üzerine yaptığı bir çalışmada kullanıcıların %60'ının daha az televizyon izlediği ve %33'ünün ise daha az gazete okuduğu görülmüştür.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (ağustos,2017)'de yaptığı araştırmaya göre, bilgisayar ve internet kullanımındaki oranlar bir önceki yıla göre artmış olup 2017 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %56,6 ve %66,8 olmuştur. Bu oranlar 2016 yılında sırasıyla %54,9 ve %61,2 idi (TÜİK, 2017).

Bilgisayar ve İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %65,7 ve %75,1 iken, kadınlarda %47,7 ve %58,7 olmuştur (TÜİK, 2017)

Aynı zamanda yürütülen bu çalışmada her on evden sekizinin internet erişimine sahip olduğu görülmüştür. 2017 yılı Nisan ayı itibariyle hanelerin %80,7'si evden İnternete erişime sahiptir. Bu oran 2016 yılı Nisan ayında ise %76,3 idi (TÜİK, 2017).

Ayrıca her dört kişiden biri internet üzerinden alışveriş yapmış olup geçtiğimiz yıla göre artış göstermiştir. İnternet üzerinden kişisel kullanım amacıyla mal veya hizmet siparişi veren ya da satın alan 16-74 yaş grubundaki bireylerin oranı %24,9 oldu. Önceki yıl ise İnternet üzerinden alışveriş yapanların oranı ise %20,9'olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2017).

Ülkemizdeki internet kullanımı ile ilgili oranların yüksek olduğu yapılan araştırmalarda da görülmektedir. Oranları yüksek olması, aktif olarak iletişimde bulunmak, güncelliğin içerisinde olabilmek ya da bilgiye veya belli bir amaç doğrultusunda kullanılması açısından olumluyken bu durum beraberinde internete bağımlı olma riskini de getirebilir ve bu göz ardı edilemez bir durumdur. Yıldız ve Bölükbaş (2005)'in araştırmasına göre internet için harcanan süre arttıkça, kullanıcılarının sosyal yaşamlarındaki veya kişisel ilişkilerindeki olumsuzlukları da beraberinde getirebilmektedir.

İnternetin günümüzde her aklımıza takılan soruda başvurduğumuz bir kaynak olarak bize birçok bilgi ve katkı sağlasa da gerektiğinden ya da istenenden daha fazla kullanımı bağımlı olma riskini artırmıştır. İnternet kullanımını durduramayan insanların ise iş ve sosyal yaşamlarında bu aşırı kullanımdan kaynaklı kayıplarla yüzleştikleri görülmüştür (Gönül, 2002).

İnternette harcanan zaman düşünülduğünde tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet kullanma oranları yüksektir. Bu yüksek kullanım oranı ise “internet bağımlılığı” kavramını ortaya çıkartabilmektedir.

## 2.2 İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı genellikle internetin gerektiğinden fazla kullanılması durumu ve bu kullanım isteğinin istenilse de durdurulamaması, internete aktif olarak katılmadığı zamanı değersiz olarak değerlendirme ve aşırı sınırlı olma durumu aynı zamanda bu duruma eşlik eden saldırganlıkların belirmesi gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Tüm bu yaşanan süreçlerin sonucunda ise bireyin iş ve özel yaşantısına getirdiği olumsuz etkilerin ve problemlerin ortaya çıktığı bir tablo tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığını bir tür teknoloji bağımlılığı olarak incelenebilir ve davranışsal bağımlılıkların bir alt maddesi olarak tanımlanabilir (Griffiths, 1998). İnternet bağımlılığı, internete bir kez katılım gerçekleştiğinde her ne olumsuz bir olay olursa olsun, gerçekleştirilmeye çalışılan bir eylemin sürdürüldüğü bir durum ve çevrim içi olunamayan durumlarda kişinin kendini kötü hissetmesini sağlar. Bunun yanı sıra çevrimiçi olabilmek için her ne olsa yapmaya razı olma durumu ve tolerans geliştirme gibi durumların ve ailesi ya da çevresi tarafından fark edilen problemlerli davranışları kabul etmeme gibi davranışların seyrettiği durum olarak ifade edilebilir (Kandell, 1998).

İnternet veya bilgisayar bağımlılığı, olası bağımlılık ölçütleri ile örtüşmesinin yanı sıra bilgisayar kullanımı sırasında gösterilen görüntü ve içeriklerle fazlasıyla etkileşim içerisinde olma durumudur. Aynı zamanda internet bağımlısı olan bireyler stres altında kaldıkları durumlarda stresle başa çıkmak yerine onunla yüzleşmekten vazgeçerek internete girmeyi tercih ederler ve daha fazla belirli bir amaç gütmeyen davranış sergilerler.

İnternet bağımlısı olan bireyler bağımlı olmayanlara kıyasla kendilerini daha çok yalnız hisseder, bunaltıcı duygu durum ve kompulsivite yaşarlar. Aile ve sosyal ilişkilerinde daha zayıf olup, yabancılara karşı daha fazla yakınlık gösterebilirler (Tarhan, 2011).

Young (1999), ise internet bağımlılığını çevrim içi olma durumunda, zorunluluğunda bırakan güç olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu zorlu süreç kullanıcılar da kontrol problemlerine neden olabilmektedir. Günlük rutin işler de aşırı internet kullanımından dolayı aksayabilir ve kullanıcılar internette günlük sorumluluklarından uzaklaşmak için kullanmayı tercih ediyor olabilirler(Young, 1998).

Young (1999), internet bağımlılığının beş farklı durumda bulunabileceğini ifade etmektedir. Bunlar; sanal seks bağımlılığı, sanal-ilişkisel bağımlılık, internet için dayanılmaz bir istek duyma, aşırı bilgi yüklemesi ve bilgisayar bağımlılığıdır.

Young (1996) Amerikan Psikiyatri Derneği'nin 1995 yılında DSM IV' te yayınlanan, patolojik kumar oynama bağımlılığı maddelerinden, internet bağımlılığı tanı ölçütlerini belirlemek amacı ile on maddeden sekizini dönüştürerek oluşturmuştur. Dönüştürülen sekiz maddeden beş maddeye "Evet" cevabı veren kişi bağımlı olarak gösterilebilmektedir (Young, 1996). Oluşturulan bu tanı ölçütü ise birçok araştırmada kullanılmıştır.

Young'un 1996 yılından önerdiği internet bağımlılığı tanı ölçütleri ise;

1. İnternet'te aşırı olacak derecede zaman geçirme ve zihnini oraya odaklama (internete katılmadığı durumlarda internette aktif olduğunu ve internette olan etkinliklerin yoğun düşüncesi vb.)

2. İstenen haza ulaşmak için kullanım durumunun daha fazla artırması

3. İnternetin kullanım süresini belirlemeye, azaltmaya veya bu kullanımı kökten ortadan kaldırmaya çalışırken istenen başarıyı elde edememe durumu,

4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen durdurulması halinde huzursuzluk, çökkünlük veya taşkınlık görülmesi,

5. Planlanılan süreden daha fazla internet kullanımı,

6. Gereğinden çok fazla internet kullanımının sonucu olarak aile ve sosyal yaşantısındaki bireylerle yaşanan ilişkilerde problemlerin oluşması veya geleceği ile ilgili önemli gelişmeleri hiçe sayarak önemsizleştirme,

7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma. Şeklindedir.

Dünyada internet ile ilgili çalışmaların büyük bir paydasının mobile doğru yönelmesi ise internet için hem daha çok zaman ayırmaya olanak tanımak hem de mobil internet yoğunluğunu arttırarak kullanıcıların internet bağlantısını güncel tutma çalışmaları şeklinde açıklanabilir. Mobil internet kısaca, internetin kablosuz olarak kullanım şekli veya başka bir ifadeyle akıllı telefon veya tablet gibi elde taşınması pratik olan teknolojik cihazlarla birlikte wifi veya hücresel veri ağları gibi erişim yapılarından herhangi biri ile internete bağlanabilme durumudur (Ekren ve Kesim, 2016: 41).

Bilim ve teknolojinin gelişimi ile birlikte çağımızda farklı iletişim araçları geliştirilmiştir. Hiç kuşkuşkusuz internetin kullanımı da iletişime farklı özellikler getirmiş ve iletişim süreçlerini başka bir boyuta taşımıştır ve bu sayede insanlar günümüzde çok hızlı bir biçimde iletişim sağlayabilmektedir. Bu iletişim araçlarının arasında en yaygın olan ve kullanılanı ise kuvvetle muhtemel internete erişimi olan akıllı telefonlardır (Ertem, 2006).

## **2.3 Akıllı Telefon ve Akıllı Telefon bağımlılığı**

### **2.3.1 Akıllı Telefon ve Önemi**

1876 yılında Graham Bell ile başlayan telefon teknolojisi amacına hizmet etse de kablolu olması nedeniyle hep bir yere bağlı kalmıştır. O zamandan bu zamana geçen bu süreç içerisinde ise akıllı telefonlarda adeta bir devrim yaşanmış ve ilk model cep telefonlarına kıyasla evrim geçirmişlerdir.

Akıllı telefonlar yerini aldığı eski model mobil telefonlarına göre çok daha işlevsel, kullanışlı ve özellikleri bakımından birçok işlemi aynı anda yapabilme özelliğine sahiptir. Tüm akıllı telefonlarda, özellikleri, işlem kapasiteleri telefon marka



ve modeline göre değişiklik göstermektedir. Geliştirilen yeni model akıllı telefonlarla birlikte gelen birçok özellik gibi kamera özelliği de, kullanıcılarının fotoğraf ve video kayıt yapmasına olanak sağlamaktadır. Sunulan bu hizmet, pratikliği ve taşınabilirliği açısından kolay olması ve öte yandan akıllı telefon fiyatlarının çok yüksek olmaması ise hemen her ülkede nüfusun büyük çoğunluğunun kullanması ve tercih etmesine olanak tanımaktadır.

Özellikle akıllı cep telefonları, bilgi ve iletişim teknolojileri içinde değerlendirilen dizüstü ve tablet bilgisayarlara kıyasla daha fazla tercih edilebilir duruma gelmiştir. Öyle ki, beden ve kimliğin bir uzantısı şekline geldiği dahi düşünölmektedir (Özbek ve diğerleri, 2014).

Erikson (1998)'e göre, üniversite okuyan gençliğinin temel gelişim görevi, aynı veya karşı cinsteki akranları ile yakın ilişkiler kurmayı başarılı bir şekilde sağlamaktır. Günümüzde ise genellikle genç nüfus, akranlarıyla sosyal ilişkilerini teknolojik araçlar aracılığıyla sağlama eğilimindedir. Bu araçlardan biri de kuşkusuz akıllı telefonlarıdır. Akıllı telefonların günümüzde yaygın bir biçimde kabul görmüş olması her alanda kullanımına neden olmakta ve insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine neden olmaktadır. Akıllı telefonların bu popülerliği ise bazı problemleri beraberinde getirebilmekte ve insan hayatına olumsuz etkilerinin olduğu düşünölmektedir.

### **2.3.2 Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Her ne kadar bağımlılık denince akla ilk sigara, uyuşturucu, alkol gibi maddeler gelse de fiziksel olmayan davranış temelli bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı, seks bağımlılığı, oyun bağımlılığı, televizyon bağımlılığı gibi bağımlılıklarda göz ardı edilmemelidir (Greenfield, 1999; Kim ve Kim, 2002). Akıllı telefon bağımlılığı da bu kategori altında incelenebilir.

Günümüzde akıllı telefonların yaygın olarak kabul görmesi ve kullanımının her geçen gün artması durumu bazı sosyal sorunları araştırmak için yeni bir alan ortaya çıkarmıştır (Aktaş ve Yılmaz, 2017: 89). Belirli bir amaç olmaksızın sürekli telefonlarını kontrol etme davranışı, problemlili telefon kullanımına yol açabilmektedir. Park (2005)'e

göre akıllı telefonların sürekli kullanımından dolayı oluşabilecek fiziksel problemler ve bunun yanı sıra ruhsal bozukluklar da beraberinde gelebilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı kumar, alışveriş, oyun ve internet bağımlılıklarına benzer özellikler göstermiş olup davranışsal bağımlılığın alt kategorisinde bulunmaktadır (Lee, 2006; Choliz, 2010). Öte yandan televizyon ve internet bağımlılıklarına benzerlik göstermesine rağmen kullanımının kolay olması, taşınabilirliği ve internete erişim özelliği ile sosyal ağlara anında erişim sağlanması neticesinde bağımlılık oluşumunu ve şiddetini daha da yükseltebilir (Demirci ve diğerleri., 2014; Kwon ve diğerleri., 2013).

Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar ve Sert (2014)'e göre akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi fazla kullanım söz konusu olduğundan bireylerin günlük yaşam rutinlerinin de olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır.

Akıllı telefonlar ile ilgili yapılan başka bir araştırmaya göre ise yüksek derecede akıllı telefon kullanımı ile problemlerle internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Ezoe ve Toda, 2013; Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu, 2008).

Araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere internet kullanımı ile akıllı telefon kullanımı düzeylerinin birbirlerini etkilediği görülmektedir. Günümüzde internetin bu derece sık kullanılması durumuna kablosuz olması ve akıllı telefonların genelinde internete erişim sağlanabilmesi durumlarıyla açıklık getirilebilir. Özellikle genç nüfusun kullanma düzeyinin yüksek olduğu sosyal paylaşım ağları da internetin akıllı telefonlarla birlikte sunulması her ikisini birden daha fazla kullanımına yol açmış durumdadır.

Odabaşoğlu ve arkadaşlarının araştırmalarında, problemlerle internet kullanımının genç yetişkinlerde daha fazla ortaya çıktığını ve aynı zamanda problemlerle internet kullanımına eşlik eden birçok başka psikiyatrik bozukluğu da beraberinde getireceği veya oluşmasına zemin hazırlayacağını ortaya koymuşlardır (Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş, 2007).

## **2.4 Sosyal Ağ ve Facebook**

Sosyal ağ terimi 1954 yılında ilk kez Barnes tarafından, kişinin çevresindeki diğer insanlarla olan ilişkilerini tanımlamak için kullanılmıştır (Aksüt, Ateş ve Balaban, 2011). Sosyal paylaşım ağları, insanların internet aracılığıyla oluşturduğu sanal bir dünya ve dünya üzerindeki tüm bilgisayarların birbirine bağlanmasını sağlayan elektronik iletişim ağı şeklinde tanımlanabilir.

Bu ağlar, katılanların çevrimiçi olarak kendi yakın çevresi ve yüklemiş oldukları, fotoğraflar, demografik bilgiler, fotoğraflar, özel ilgi alanları ve çalışmalarlarıyla ilgili bilgileri ile ortak ilgi ve özelliklere sahip olan farklı kültür ve toplumlardaki diğer insanlarla da iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır (Deperlioğlu ve Köse, 2010).

Web 2.0 uygulamalarıyla birlikte tüm boyutlarıyla etkileşime açık hale gelen internet, kullanıcılarının eş zamanlı olarak üretilen bilgiyi aynı anda kullanılmasına olanak sağlamıştır. Sunulan bu etkileşim ortamı ise sosyal ağların bu kadar hızlı ve yaygın bir şekilde günümüze gelmesine yardımcı olmuştur (Genç, 2010). Öte yandan bu popülerlik, insanları katılmış oldukları sosyal ağları aktif olarak kullanabilmeleri için bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi teknolojik cihazlarla daha çok zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Farkında olarak ya da olmayarak sosyal ağlar için harcanan zaman artarak devam edebilir ve bu durumunda beraberinde “bağımlılığı” getirebileceği göz ardı edilmemelidir.

Günümüzde ise sosyal ağların birçoğu tüm internet kullanıcılarının aktif olarak katılabileceği durumdadır. Dünyada ve ülkemizde en çok kullanılan sosyal ağ ise Facebook'tur.

### **2.4.1 Facebook**

Facebook 2004 yılında, Harvard Üniversitesi'nde bilgisayar mühendisliği bölümünde öğrenci olan Mark Zuckerberg ile arkadaşları tarafından Harvard Üniversitesi öğrencilerinin katılabileceği bir sosyal ağ olarak tasarlanmış olsa da birkaç yıl sonra kullanımı yayılarak günümüze gelmiştir.

Günümüzde ise Facebook üyelerinin oluşturduğu bağlantılar arasında farklı erişim noktalarında yüklenen bilgilerin başkaları tarafından görülmesi, katılanların birbirleriyle iletişim kurmayı sağlamasını, oluşturulan arkadaşlık, sohbet ve farklı platformlar için ortak gruplara katılım sağlamasını ve bünyesinde çeşitli uygulamalar bulunduran çevrimiçi sosyal ağ sitesidir (Gülbahar vd., 2010). Üye olunması ve kullanılması ücretsiz olan Facebook diğer sosyal paylaşım sitelerinde de olduğu gibi katılmak için üyelik şartını aramaktadır. İsim, soy isim, e posta adresi, cinsiyet ve doğum tarihi bilgileri ile üye olunabilir (Akdemir, 2013).

#### **2.4.2 Facebook Kullanımı**

Günümüzde Facebook kullanımı pratik ve kolay olması nedeniyle farklı yaş aralığında olan insanların da ilgisini çekmekte ve popülerliği nedeniyle daha çok tercih edilmektedir. Facebook temel olarak profil, hareket dökümü, hakkında, fotoğraflar, ana sayfa, arkadaşlar, arkadaşlık istekleri, bildirimler, Messenger, sohbet, konum ve canlı yayın gibi bölümlerden oluşmaktadır. Kullanmak isteyenlerin yapması gereken şey ise Facebook tarafından belirlenmiş olan yönergeleri tamamlamaktır. Kısaca bu bölümlere değinecek olur isek;

Profil, üyelerin isim soyisim, profil fotoğrafı ve kapak fotoğrafının olduğu bölümdür. Hakkında bölümü cinsiyet, doğum tarihi, kişisel bilgileri, ilişki durumu, ilgi alanlarını gibi bilgileri içeren, üyeyi tanıtan bölümdür. Fotoğraflar bölümünde ise üyenin kendi veya arkadaşlarının, ailesinin fotoğraflarının ya da arkadaşları tarafından etiketlendiği fotoğrafların yer aldığı bölümdür. Canlı yayın ise üyenin isteğine göre naklen yayın yapması durumudur.

Hareket dökümü, bu bölümde ise üyenin sadece kendi görebileceği şekilde yaptığı işlemler, beğeniler, yorumlar, başkası tarafından etiketlendiği fotoğraflar ve Facebook arama listesinde arattığı kişiler gibi işlemlerin sıralandığı listeler bulunmaktadır.

Ana sayfa bölümünde üyenin takip ettiği, tüm arkadaşlarının ve grupların beğeni ve paylaşımlarını görülebilmesine ve eğer üye isterse beğeni ve yorum yapabilmesine olanak tanıyan bölümdür. Bildirimler bölümü ise ana sayfadan biraz daha farklı olarak, üyenin Facebook'ta takip ettiği sayfa, katılmış olduğu grup ya da topluluklardan gelen

uyarılar ile haber almasını sağlayan bölümdür. Sunulan bu pratiklik sayesinde üyenin özellikle takipte kalmak istediği gruplardan veya katıldığı her sayfa ve kişiden anında haberdar olabilmektedir.

Arkadaşlık istekleri, üyenin oluşturmuş olduğu profildeki bilgiler sayesinde kendisine iletilen isteklerdir. Ortak noktaların fazla olduğu kişiler tarafından arkadaşlık isteği gelebilir veya öneriler kısmında üyeye tanıyor olabileceğin kişiler başlığı altında başka üyelere arkadaşlık istekleri gönderilebilir.

Facebook üyelerine kendi bünyesinde sohbet edebilmeleri için Messenger uygulamasını kullanmaktadır. Messenger uygulamasında sesli çağrı yolu ile görüntülü çağrı yolu ile veya yazılı bir şekilde iletişim sağlamak mümkündür. Üyeler kendi arkadaşları veya mesaj alımı açık olan diğer üyeler ile bu yolla iletişime geçebilirler.

### **2.4.3 Facebook Bağımlılığı**

Facebook günümüzde en sık aralıklarla ve en çok kullanılan sosyal ağ olarak tercih edildiği için üye sayısı da oldukça fazladır. Öyle ki, Yaklaşık bir milyardan fazla kullanıcısı ile dikkat çeken Facebook sadece Türkiye’de değil dünyada da en fazla kullanılan ağ olarak yerini almıştır(Kuyucu, 2014: 65).

Facebook kullanıcıları, günümüzde yaşamın hemen her kesitini Facebook’ta paylaşmanın vermiş olduğu kolaylıkla istedikleri zaman ve istedikleri yerde paylaşım yapabilmektedirler. Fotoğraf, video, anı, mutluluklarını, hüznelerini veya o an nerede ve kiminle oldukları ile ilgili paylaşım yapabilmeleri kişinin kendi çevresinin ve arkadaşlarının hakkında bilgi alışverişini sağlayan bir kaynak olarak görülebilir. Kolay bir şekilde ulaşılan bu hizmet ise Facebook kullanan bireyleri daha da çok aktif hale getirebilmekte ve bağımlı olma durumunu yükseltebilmektedir (Aslan, 2011).

Bireysel bir üye Facebook’ta gün içerisinde yaklaşık yirmi dakika zaman geçirmektedir ve aynı zamanda ve kullanıcıların üçte ikisi günde en az bir kez sayfalarına girmektedirler (Cassidy, 2006).

Kobak (2008)’ e göre Facebook’u diğer sosyal paylaşım sitelerinden ayıran özellik ise tabanında yaklaşık 7000’den fazla uygulama yazılımı barındırmasıdır. Böylelikle Facebook, kullanıcılarına daha fazla seçenek öne sürerek Facebook’ta daha

fazla zaman geçirmelerine olanak sağlamaktadır. Bu yüzden ki Facebook, günümüzde genç yetişkinlerin de en çok tercih ettiği sosyal ağ konumundadır (Genç, 2010).

Türkiye’de de dünyada olduğu gibi Facebook kullanım oranları çok yüksektir. Öyle ki ülkenin büyük bir çoğunluğunu genç nüfusun oluşturması Facebook kullanım oranlarındaki değerleri de yüzde olarak yükseltebilmektedir. Şekil 1, internet ve sosyal medya ile ilgili güncel araştırmaları takip eden adres gezgini sitesinin Facebook kullanım analizlerine göre, gösterilen şekildedir.



Şekil-1 (kaynak:blogadresgezgini.com)

Şekle göre, Türkiye’de aylık aktif olarak Facebook kullanıcı sayısı 48 milyon bu rakam ülke nüfusunun yarısından fazlasını kapsamaktadır. Oranın bu kadar yüksek olması ise bağımlı olma durumunu düşündürebilmektedir. Facebook’a cep telefonları üzerinden erişenlerin yüzdesi ise %88’dir. Bu oran akıllı telefonla geçirilen sürenin fazla olduğunu düşündürebilir ve patolojik bir biçimde Akıllı telefon kullanımına neden olabilir durumdadır. Aynı zamanda Facebook üzerindeki bazı uygulamalar ve oyunlar, mobil telefonlar sayesinde internete erişim olan hemen her yerde kullanılabilir veya oynanabilir durumdadır. Bu durumda bir yandan, oyuna bağımlı olma durumunu getirirken diğer yandan ise telefona bağımlı olma durumunu da oluşturabilir

## 2.5 Depresyon

### 2.5.1 Tarihçe ve Tanım

Depresyonun olgusu günümüzde yaygınlığı yüksek ve iyi tanınan bir rahatsızlık olsa da depresyon kavramı antik çağlara kadar dayanmaktadır. Günümüzde depresyon ile ilgili terimler, eski Yunan ve Romalı hekimler tarafından tanımlanmıştır ve en eski bilinen melankoli ve mani hastalıklarını ise duygudurum bozukluğunu açıklamak için kullanmışlardır. Depresyona da melankoli içinde yer vererek açıklık getirmeye çalışmışlardır.

Depresyon kavramı ve tanımları modern çağa kadar sürekli gelişmesine rağmen depresyon ile ilgili önemli incelemelerin birçoğu Alman ve Fransız okullarının araştırmalarıyla birlikte gelişmiştir.

Günümüzde ise bilim ve teknolojik gelişmelerin hızlı bir biçimde pozitif yönde ilerlemesi ile depresyonun bugün çok farklı alt tipleri ve tanımlamaları ortaya konulmuş olsa da insanlık tarihi boyunca var olduğu söylenebilir (Yetkin ve Özgen, 2007).

Latince kökü “depressus” olan depresyon kelimesi, aşağı doğru bastırmak, bitkin, gamlı, donuklaştırmak ve durgunlaştırmak anlamlarına gelmektedir. Depresyonun Türkçe karşılığı çöküntü veya çökkünlük demektir. Bir belirti olarak depresyon birçok fiziksel veya psikolojik hastalıklarla birlikte kendini gösterebilir.

Tıbbi bir tanım olarak ise depresyon, bilişsel ve işlevsel duygudurum yakınmaları ile birlikte fiziksel ve psikolojik değişimlerin eşlik ettiği psikiyatrik bir rahatsızlıktır. Sanılanın aksine moral bozukluğu veya üzgün hissettiren duyguların da ötesinde bir terim olarak dünyada çok sık görülen psikiyatrik bir rahatsızlıktır.

Depresyon, yoğun bir duygudurum hali içerisinde değersizlik, yetersizlik, başkalarına göre kendini aşağı görme, bazı durumlarda düşünceleri sadece duygular ile var olabilmesi, konuşma ve hareketlerde gerileme gibi belirtilerin seyrettiği tablodur (Aşkın, 1999).

Kişinin kendisini sürekli yoğun bir üzüntü ve karamsarlık içinde hissetmesi, gelecekte herhangi bir beklenti içinde olmama durumu, geçmişi ile sürekli pişmanlık

duyduğu, uyku ve iştah bozulmalarının başladığı, cinsel istekliliğin kaybının yaşandığı ve bazen de ölüm düşüncülerinin eklendiği ve intihar gibi önemli girişimlerinin bulunduğu psikiyatrik bir rahatsızlıktır(Güler, 2006).

Tarhan (2013a)'a göre depresyon, insanın hayata sıkı sıkıya tutunmasını sağlayan bağları koparmaya yetecek kadar önemli bir rahatsızlıktır. Depresyonun insan hayatına getirdiği olumsuzluklar bireyi içinde bulunduğu durumdan uzaklaştırabilir ve işlevselliği açısından etkisiz hale getirebilir, bunun yanı sıra iş hayatındaki aksamalara, özel yaşamın ve sosyal ilişkilerin de zayıflamasına da neden olabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, çağımızda yaygınlığı yüksek olan depresyonun geleceğin de en büyük sağlık sorunu olabileceğini duyurulmuş ve gerekli önlemler alınmadıkça 2020 yılında kalp rahatsızlıklarından sonra ikinci hastalığın depresyon olacağı bildirilmiştir. Epidemiyolojik olarak bakıldığında ise kadınların erkeklere kıyasla daha fazla depresyona yatkın olduğu görülmektedir. Depresyonun ömür boyu yaygınlığı kadınlarda %10-25 iken erkeklerde ise %5-12'dir. "WHO'ya göre dünyada kadınların %30'unda, erkeklerin ise %12,6'sında depresif bozukluklar görülmektedir" (Tarhan, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre her yaş grubundan yaklaşık 300 milyondan fazla kişinin etkilendiği depresyon, dünyada yaygın görülen bir bozukluktur. Depresyon günlük yaşam sıkıntılarına verilen geçici tepkilerden ve kısa süreli duygu durum değişikliklerinden farklıdır. İnsan, yaşanan olumsuz tecrübelerle karşı doğal bir tepki olarak mutsuzluk hissedebilir. Bu mutsuzluk hissiyatı duruma göre beklenilenden daha şiddetli, daha uzun süreli ve kişinin yönetimi dışında ise depresif bir semptom olarak tanımlanabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

### **2.5.2 Depresyonun Belirtileri**

Depresyonda olan bireylerin hali hazırda bulunan duygulanım düzeyindeki değişikliklerin en az iki hafta ve gün boyu devam ediyor olması gerekir. Depresyon işlevselliği önemli derecede etkilemekte ve öz saygının düşmesine neden olmaktadır. Yaşla birlikte farklı aralıklar ve farklı belirtiler ile ortaya çıkabilir (Köroğlu, 2006).



Ayrıca kendini yetersiz ve değersiz hissetme, dikkat ve konsantrasyonda azalma, enerjide ve verimde azalma, tekrarlayan ölüm düşünceleri, cinsel ilgide değişme gibi belirtiler depresyonda görülebilen belirtilerdir (Tarhan, 2013).

Ayrıca DSM-V 'e göre majör depresif bozukluk tanı ölçütleri şu şekildedir(Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013);

A- Bireyde en az iki hafta boyunca devam eden aşağıdaki belirtilerden beş ya da daha fazlasının bulunmuş olması gerekmekte ve daha eskiye kıyasla işlevsellik düzeyi açısından bir değişiklik olması gerekmektedir.

1. Bireyde süregelen gün boyu ve hemen her gün süregelen depresif duygudurum hali. Aynı zamanda bireyin yakın çevresi tarafından da bu durumun farkındalığı.
2. Yapmaktan haz aldığı etkinlikler de dahi zevk alamama ve ilgide azalma durumu,
3. Aşırı kilo alımı ya da kaybı,
4. Uykuda düzensizlik, aşırı uyuma ya da çok az veya verimsiz uyuyama durumu,
5. hemen her gün Psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması,
6. Gün boyu devam eden yorgunluk ve buna eşlik eden enerji kaybının olması,
7. Bireyin kendisini sürekli değersiz olarak değerlendirmesi ve kendini önemli derecede suçlaması,
8. Düşüncelere yoğunlaşmada güçlük çekme ve karar vermede zorluk yaşaması,
9. Yineleyen ölüm düşünceleri ve buna eşlik eden intihar düşünceleri ve tasarımları ve teşebbüsü.

B- Bu belirtiler, klinik açıdan bireyde problem oluşturmasının yanı sıra toplumsal ve işlevsel anlamda da problemlere neden olabilmektedir.

C- Bu belirtiler madde kullanımına ya da başka bir sağlık durumu veya nörolojik bir durumun fizyolojik etkilerine bağlı değildir.

D- Bu dönemi ortaya çıkaran şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış durumlarla daha iyi açıklanamaz

E- Hiçbir zaman bir mani ya da hipomani dönemi geçirmemiştir.

### **Klinik Belirtiler**

Klinik olarak belirtileri ise, psikomotor yavaşlama günlük rutin işlerini yerine getirmede güçlük, daha çabuk öfkelenebilme, yakınındaki insanlardan hoşnut olmama durumu veya ilişkiyi azaltma, ilgilerin kaybı, yeni insanlar ile iletişim kurmada güçlük gibi durumlar gözlemlenebilir ve az bir ihtimalle de olsa sevdiği bireylere karşı bütün hislerini kaybedebilir (Öztürk, 1997). Aynı zamanda bu durumlara kaygı eşiğinin yükselmesi ve ağlama nöbetleri de eşlik edebilir (Küllü, 2008). Öyle ki bellek, biliş ve duygusal durumlar gibi önemli yetilerin değişmesine dahi etki edebilmektedir (Koroğlu 2015).

Depresyon yaşamakta olan bireylerde görülen bedensel durumlar ve yakınmalar depresyonu örtebilmektedir (Kaplan ve Sadock, 1995). Depresyonun insan hayatına getirdiği ağır yükler ve tüm olumsuz etkileri profesyonel bir çalışma ile düzelebilir ve insan eski yaşamına dönerek sağlığına kavuşabilir (Tarhan, 2013). Bireyde yaşanan depresyonun şiddetine göre tedavi planlamaları yapılabilir. Bireyin tedaviyi kabul etmesi durumunda İlaç ve psikoterapi yaklaşımları ile desteklenerek tedavide başarıya ulaşılabilir.

Depresyonun insan hayatına getirdiği olumsuz etkileri düşünüldüğünde, bireyi yalnızlaştıran ve çevresinden soyutlaştıran ve şiddetine göre ise intihara kadar sürükleyen psikiyatrik bir rahatsızlık olduğu söylenebilir. Bu etkiler ise depresyon tanısı almış bireylerin daha çok içe kapanmasına, günlük ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde bireyi daha pasif hale getirebilmektedir. Depresyonun etkisi altında yaşamında daha pasif olan bu pasifliğin yönünü değiştirmek ister veya daha farklı iletişim bağları arayabilme durumunda bulunabilir. Kendisini yalnız hisseden birey ailesinden destek

almadığını düşünerek veya kendisini sürekli değersiz hissetmesi durumu başka psikiyatrik rahatsızlıkları da beraberinde getirebilir ki bağımlılığın da bunlardan biri olduğu söylenebilir.

Daha önce belirtilen bağımlılık tanımlarından da anlaşılacağı üzere bağımlı olan insan kendisini çevresinden kademeli bir şekilde izole ederek bağımlı olduğu nesneye doğru hayatına yön verebilir. Bunun yanı sıra bağımlı olunan durum için daha çok vakit harcayarak istemeden de olsa içinde bulunduğu duruma kendini daha da çok kaptırabilir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1 Örneklem

Araştırmanın katılımcıları İzmir’de bulunan ve aktif olarak akıllı telefon, Facebook ve internet kullanan 18-30 yaş arasında olan ve belirli bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan 52 erkek ve 52 kadın olmak üzere toplam 104 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar çoğunluk olarak üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

#### 3.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bulunan veri toplama araçları; Beck Depresyon Ölçeği(BDÖ), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form(ATBÖ-KF), Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formudur. Aynı zamanda katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek için aydınlatılmış onam formu da verilmiştir.

#### 3.3 Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmada bireylerin özel yaşamına ilişkin bir takım bilgiler alındığı için etik ilkeler ve kişi hakları göz önünde bulundurularak katılımcılar araştırmaya katılım öncesinde araştırma ve gizlilik hakkında bilgilendirilmişlerdir.

Araştırmacılar tarafından oluşturulan onam formunda katılımın gönüllülük esasına göre olduğu ve katılımcıların ölçeği tamamlamama haklarının olduğu belirtilmiş, aynı zamanda araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmişlerdir. Aydınlatılmış onam formu Ek A’ da yer almaktadır.

#### 3.4 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, bu araştırma için özel olarak hazırlanmış olup katılımcılar hakkında bazı gerekli sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanan 13 maddeden oluşmaktadır. Formda katılımcılara cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, yaşadıkları

yer, eğitim düzeyi, akıllı telefon kullanım süresi ve amacı, internet kullanım süresi, Facebook kullanım süresi ile ilgili sorular sorulmuştur.

Sorular çoktan seçmeli, açık uçlu ve likert tipi sorulardan oluşmaktadır.

Uygulanan kişisel bilgi formu Ek B' de yer almaktadır.

### **3.5 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF)**

Kwon ve arkadaşları ile geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF);

Her bir maddesi “Kesinlikle katılmıyorum(1), Katılmıyorum(2), Kısmen Katılmıyorum(3), Kısmen Katılıyorum(4), Katılıyorum(5), Kesinlikle Katılıyorum(6)” olmak üzere altılı likert tipi dereceleme ile puanlaması olan 10 maddeden oluşmaktadır.

Araştırmacılardan kendilerine uygun olan maddeyi seçmeleri istenmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun puanlanması 10 ile 60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen skor arttıkça bağımlı olma riskinin de arttığı değerlendirilmiştir. ATBÖ-KF 1 faktörlüdür ve alt ölçekleri yoktur. Erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için ise 33 olarak saptanmıştır.

Özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91'dir (Noyan ve ark., 2015).

Uygulanan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu Ek C'de yer almaktadır.

### **3.6 Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeği**

Andreassen ve arkadaşları, (2012) tarafından Facebook kullanım bozukluğunu ölçmek amacıyla geliştirilen “Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)” ölçeğinin Noyan ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçeye uyarlanarak üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

“Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Cronbach alpha güvenilirlik formülü kullanılarak .89, 3 haftalık test-tekrar test geçerlik sonuçları 6 maddelik BFKBÖ için Cronbach alpha katsayısı .76 olarak saptanmıştır. Faktör analizi ve test-tekrar test sonuçları 6-maddelik ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarını doğrulamıştır”(Noyan ve ark., 2017).

BFKBÖ Andreassen ve ark. Tarafından üniversite öğrencilerindeki Facebook kullanım bozukluğunu ölçme ve değerlendirme amacı ile oluşturulmuştur. Ölçek oluşturulurken bağımlılığın altı temel maddesi göz önüne alınmıştır. Bunlar;

- 1) belirginlik,
- 2) duygu durum düzenlemesi,
- 3) tolerans,
- 4) yoksunluk,
- 5) çatışma ve
- 6) nüksetmedir. (Andreassen ve ark. 2012)

Her bir madde için üç soru hazırlanarak, 5’li likert olmak üzere toplam 18 soru geliştirilmiştir. 18 soruluk orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının neticesinde 6 soruluk formun geçerli ve güvenilir olduğu saptanarak soru sayısı 6’ya indirilmiştir. Likert ölçeği, (1) çok nadiren, (2) nadiren, (3) ara sıra, (4) sıklıkla ve (5) oldukça sık olmak üzere toplam skor 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yüksekliği Facebook kullanım bozukluğunun puanının yükseldiğini görülmektedir. 6 sorunun en az 4’ünden 3 ve daha fazla puan alan ya da 6 sorudan 3 ve üzeri puan alan katılımcıların bağımlı olarak değerlendirilebileceğini belirtilmiştir.

Uygulanan Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeği Ek D’ de yer almaktadır.

### 3.7 Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Aaron T. Beck'in 1961'de geliştirdiği beck depresyon ölçeğinin ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Teğin (1980) ve Hisli (1988) tarafından yapılmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği; kötümserlik, başarısızlık duygusu, duygudurum, suçluluk duygusu, doyumсуuzluk, cezalandırma duygusu, ağlama nöbetleri, yorgunluk ve bitkinlik, iştah azalması, kararsızlık, bedensel imge, uyku bozukluğu, sosyal çekilme, kilo kaybı, çalışabilirliğin isteksizliği ve kaybı, somatik yakınmalar, cezalandırma arzusu, cinsel dürtü kaybı ve kendini cezalandırma gibi depresif belirtilere ilişkin 21 maddeden oluşmaktadır.

Beck Depresyon Ölçeği(BDÖ) araştırmalarda ve psikiyatri kliniklerinde sağlıklı ve bilindik bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunan kişilere depresyon tanısı koymak ve şiddetini belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Ölçeği uygulamak için ekstra bir eğitim gerekmez. Ölçeği uygularken kişiden son yedi gün içerisinde nasıl hissettiğini yansıtan (0), (1), (2) ve (3) numaralı maddelerden birini seçmesi istenir. Beck depresyon ölçeğinden alınan puan arttıka kişinin depresyon düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Uygulama süresi yaklaşık 10 dakika sürmekle birlikte zaman sırlaması yoktur.

Her bir madde depresyon ile ilişkili bir davranışı belirleyen dört dereceli kendini değerlendirme ifadesinden oluşmaktadır.

Ölçeği puanlama sistemi;

0-9 puan Minimal depresyon

10-16 puan hafif depresyon

17-29 puan orta depresyon

30-63 puan ağır depresyon

Olmak üzere 4 kategoriye ayrılır.

Uygulanan Beck Depresyon Ölçeği Ek E'de yer almaktadır.

### 3.8 Verilerin Analizi

Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form ve Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeği ölçeklerinden toplanan veriler SPSS 18 programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelendi. 18-30 yaş arası bireylerden oluşan grubun bağımlı değişken Akıllı Telefon Bağımlılığın Ölçeği düzeyleri Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .863, df= 104, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bağımlı değişkenlerden Facebook Bağımlılığı Düzeyleri Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .958, df= 104, p=.002) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bağımlı değişkenlerden Depresyon Düzeyi Ölçeği Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .894, df= 104, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar, spss programının hesapladığı değer 0.05'den küçükse anlamlıdır, 0.05'den büyükse anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir. İki den fazla bağımsız değişkenler arasındaki farkın anlamlılığı için kruskalwallis analizi, iki değişken arasındaki ortalamalar arasındaki farkın manidarlığı için de Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki spearman korelasyon ile test edilmiştir. ilişki spearman korelasyon ile test edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006); R İlişki ; 0.00-0.25 Çok Zayıf, 0.26-0.49 Zayıf, 0.50-0.69 Orta, 0.70-0.89 Yüksek, 0.90-1.00 Çok Yüksek şeklinde yorumlanmıştır. Akıllı Telefon, Facebook Bağımlılığının ve Depresyon Düzeyi yordama da ki önem sırasını belirlemek için de regresyon analizi yapılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde 18-30 Yaş Arası Bireylerde Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının, Kişilerin Depresyon Düzeyi ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan Kişilerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=104)**

Değişken	N	%	
Cinsiyet	Kız	5	50
	Erkek	5	50
Yaş	18-21 yaş arası	1	10,6
	22-26 yaş arası	5	53,8
	27-30 yaş arası	3	35,6
Şehir	İstanbul	1	1,0
	İzmir	9	95,2
	Kocaeli	1	1,0
	Manisa	2	1,9
	Muğla	1	1,0
Memleket	Köy-kasaba	1	1,0
	İlçe	1	14,4
	İl	2	27,9
Kiminle Yaşıyor	Büyükşehir	5	56,7
	Aile	7	70,2
	Arkadaş	1	17,3

	Yalnız	1	12,5
<b>Kardeş Sayısı</b>	1 kardeş	1	10,6
	2 kardeş	6	59,6
	3 kardeş	2	22,1
	4 ve üstü kardeş	8	7,7
<b>Eğitim Düzeyi</b>	Lise	1	1,0
	Ön lisans	6	5,8
	Lisans	5	52,9
	Yüksek lisans, doktora	4	40,4
<b>İnternet Kullanım</b>	1-2 saat	1	18,3
	2-3 saat	3	28,8
	3 saatten fazla	5	52,9
<b>Facebook Kullanım</b>	1-2 saat	8	83,7
	2-3 saat	1	11,5
	3 saatten fazla	5	4,8
<b>Akıl Tel Kulanım</b>	1-2 saat	2	20,2
	2-3 saat	3	28,8
	3 saatten fazla	5	51,0
<b>Akıllı Tel Amaç</b>	Kişisel görüşme	6	63,5
	Sosyal medya	3	36,5

Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 104 Kişinin 52'si (%50) Kızlardan ve 52'si (%50) Erkeklerden, 11'i(%10.6) 18-21 yaş arasında, 56'sii (%53.8) 22-26 yaş arasında, 37'si (%35.6) 27-30 yaş arasında olduğu, Yaşadığı Şehir 1'i (%1) İstanbul, 99'u (%95.2) İzmir, 1'i (%1) Kocaeli, 2'si (%1.9) Manisa, 1'i (%1) Muğla da yaşadığını belirtmiştir. Memleketi 1'i (%1) Köy-Kasaba, 15'i (%14.5) İlçe, 29'u (%27.9) İl, 59'u (%56.7) Büyükşehir olduğu, 73'ü (%70.2) Aile, 18'i (%17.3) Arkadaşı, 13'ü(%12.5) Yalnız yaşadığını belirtmiştir.

11'nin (%10.6) 1 kardeş, 62'si (%59.6) 2 kardeş, 23'ü (%22.1) 3 kardeş, 23'ü (%22.1) 3 kardeş, Eğitim düzeyi 1'i (%1) Lise, 6'sı (%5.8) Ön lisans, 55'i (%52.9) Lisans, 42'si (%40.4) Yüksek Lisan, Doktora, İnternet Kullanım Süresi 19'u (%18.3) 1-2 saat, 30'u (%28.8) 2-3 saat, 55'i (%52.9) 3 saatten fazla, Facebook Kullanımı 87'si (%83.7) 1-2 saat, 12'si (%11.5) 2-3 saat, 5'i(%4.8) 3 saatten fazla, Akıllı Tel Kullanımı 21'i (%20.2) 1-2 saat, 30'u (%28.8) 2-3 saat, 53'ü (%51) 3 saatten fazla, Akıllı Tel Kullanım Amacı 66'sı (%63.5) Kişisel Görüşme, 38'i (%36.5) Sosyal Medya olarak belirtmişlerdir.

#### 4.2. Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının ve Depresyon Düzeyleri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
<b>Akıllı Telefon B.</b>	25,11	10,47	10,00	52,00
<b>Facebook B.</b>	10,37	4,06	6,00	23,00
<b>Depresyon Düzeyleri</b>	8,28	7,60	,00	34,00

Akıllı Telefon Bağımlılığı elde edilen puanların ortalaması ( $\bar{x}$ =25.11) maksimum puanı (52), minimum puanı (10), standart sapması (10.47) olarak görülmektedir.

Facebook Bağımlılığı puanların ortalaması ( $\bar{x}$ =10.37), maksimum puanı (23), minimum puanı (6), standart sapması (4.06) olarak görülmektedir.

Depresyon Düzeyleri puanların ortalaması ( $\bar{x}$ =8.28), maksimum puanı (34), minimum puanı (0), standart sapması (7.60) olarak görülmektedir.

**Tablo4.3. Facebook Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki**

		<b>Depresyon</b>
<b>Facebook Bağımlılığı</b>	r	,227
	p	,021

Facebook Bağımlılığı ile Depresyon düzeyleri puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon amacıyla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r = .227$ ,  $p < .005$ ). Facebook Bağımlılığı artarken Depresyonda artmaktadır. Facebook Bağımlılığı ile Depresyon arasında çok zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.

**Tablo4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki**

		<b>Depresyon</b>
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	r	,265
	p	,007

Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon düzeyleri puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon amacıyla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r = .265$ ,  $p < .005$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı artarken Depresyonda artmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.

**Tablo4.5. Akıllı Telefon ile Facebook Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki**

		<b>Facebook Bağımlılığı</b>
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	r	,440
	p	,000

Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Facebook Bağımlılığı düzeyleri puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon amacıyla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r = .440$ ,  $p < .005$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı artarken Facebook Bağımlılığı

artmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Facebook Bağımlılığı arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.

**Tablo 4.6: Eğitim Düzeyine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları**

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Lise	1	81,50	3	2,391	,495
	Ön lisans	6	47,75			
	Lisans	55	55,56			
	Yükseklisans,Doktora	42	48,48			

\*p<.05

Kişilerin Eğitim Düzeyine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $x^2 = 2.391$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 4.7: Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Akıllı Telefon B.	Kız	52	48,59	2526,50	1148,500	-1,324	,186
	Erkek	52	56,41	2933,50			

\*p<.05

Kişilerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ( $U=1148.500$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 4.8: Cinsiyetlerine göre Facebook Bağımlılığı Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Facebook B.	Kız	52	42,66	2218,50	840,500	-3,351	,001*
	Erkek	52	62,34	3241,50			

\*p<.05

Kişilerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Facebook Bağımlılığı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U= 840.500, p< .05). Facebook Bağımlılığı erkeklerde kızlara göre daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.9: Cinsiyetlerine göre Depresyon Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları**

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Depresyon Düzeyleri	Kız	52	48,58	2526,00	1148,00	-1,330	,184
	Erkek	52	56,42	2934,00			

\*p<.05

Kişilerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Depresyon Düzeyleri ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (U=1148.500, p> .05).

**Tablo 4.10: Yaşadığı Kişi durumuna göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları**

Ölçek	Kiminle Yaşıyor	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Akıllı Telefon B.	Aile	73	49,46	2	2,502	,286
	Arkadaş	18	60,11			
	Yalnız	13	59,04			

\*p<.05

Kişilerin Kiminle Yaşadığı durumuna göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (  $x^2 = 2.502$ , p>.05).

**Tablo 4.11: Yaşadığı Kişi durumuna göre Facebook Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları**

Ölçek	KiminleYaşiyor	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Facebook B.	Aile	73	55,13	2	4,664	,097
	Arkadaş	18	53,92			
	Yalnız	13	35,77			

\*p<.05

Kişilerin Kiminle Yaşadığı durumuna göre Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (  $x^2 = 4.664$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 4.12: Yaşadığı Kişi durumuna göre Depresyon Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları**

Ölçek	KiminleYaşiyor	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Depresyon Düzeyleri	Aile	73	51,46	2	,433	,806
	Arkadaş	18	56,67			
	Yalnız	13	52,58			

\*p<.05

Kişilerin Kiminle Yaşadığı durumuna göre Depresyon Düzeyleri Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (  $x^2 = .433$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 4.13: İnternet Kullanım süresine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları**

Ölçek	İnternet S.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Akıllı Telefon B.	1-2 saat	19	44,08	2	5,764	,050*
	2-3 saat	30	45,58			
	3 saatten fazla	55	59,18			

\*p<.05

Kişilerin İnternet Kullanım Süresine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal

Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür (  $x^2 = 5.764$ ,  $p < .05$ ). interneti 3 saatten fazla kullananlar da Akıllı Telefon Bağımlılığı fazladır. 2-3 saat ile 3 saatten fazla kullanan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 4.14: Akıllı Telefon Kullanım amacına göre Akıllı Telefon ile Facebook Bağımlılığı ve Depresyon Düzeylerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları**

Ölçek	Kullanım	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Akıllı Telefon B.	Kişisel görüşme	66	44,70	2950,00	739,000	-3,479	,001*
	Sosyalmedya	38	66,05	2510,00			

\* $p < .05$

Kişilerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=739.000$ ,  $p < .05$ ). Akıllı Telefonu Sosyal Medya için kullananlarda Akıllı Telefon Bağımlılığı yüksek çıkmıştır.

**Tablo.4.15. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Facebook Bağımlılığı ile Depresyon Düzeylerinin Puanları Arasındaki Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	$R^2$
Akıllı Telefon B.	Sabit		5,040	,000	12,996	,000	,205
	Facebook B.	,417	4,489	,000			
	Depresyon	,090	,965	,337			

Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Facebook Bağımlılığı ile Depresyon Düzeylerinin arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir ( $R^2=.205$ ,  $p < .05$ ). Adı geçen değişkenler birlikte Akıllı Telefon Bağımlılığı varyansın sadece %20'sini açıklamaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Facebook Bağımlılığı ile Depresyon yordamaktadır.



## Anlamlı Çıkan Sonuçlar

1. Facebook Bağımlılığı ile Depresyon düzeyleri puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon amacıyla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r = .227$ ,  $p < .005$ ). Facebook Bağımlılığı artarken Depresyonda artmaktadır. Facebook Bağımlılığı ile Depresyon arasında çok zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.
2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon düzeyleri puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon amacıyla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r = .265$ ,  $p < .005$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı artarken Depresyonda artmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.
3. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Facebook Bağımlılığı düzeyleri puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon amacıyla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r = .440$ ,  $p < .005$ ). Akıllı Telefon Bağımlılığı artarken Facebook Bağımlılığı artmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Facebook Bağımlılığı arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.
4. Kişilerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Facebook Bağımlılığı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U = 840.500$ ,  $p < .05$ ). Facebook Bağımlılığı erkeklerde kızlara göre daha yüksek çıkmıştır.
5. Kişilerin İnternet Kullanım Süresine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $\chi^2 = 5.764$ ,  $p < .05$ ). İnterneti 3 saatten fazla kullananlar da Akıllı Telefon Bağımlılığı fazladır. 2-3 saat ile 3 saatten fazla kullanan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.
6. Kişilerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U = 739.000$ ,  $p < .05$ ). Akıllı Telefonu Sosyal Medya için kullananlarda Akıllı Telefon Bağımlılığı yüksek çıkmıştır.
7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Facebook Bağımlılığı ile Depresyon Düzeylerinin arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir( $R^2 = .205$ ,  $p < .05$ ). Adı geçen

değişkenler birlikte Akıllı Telefon Bağımlılığı varyansın sadece %20'sini açıklamaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Facebook Bağımlılığı ile Depresyon yordamaktadır.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde, 18 ile 30 yaş arasındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve Facebook bağımlılığının, kişilerde depresyon düzeyi ile ilişkisi belirlemek amacıyla yapılan istatistik çalışması sonuçlarının değerlendirilmesi ve tartışması yapılmıştır.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre, Facebook bağımlılığı düzeylerinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. Soysal (2016) araştırmasında ise Facebook bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Karacı ve Piri (2017) tarafından yürütmüş olan çalışmada, erkeklerin Facebook bağımlılık düzeylerini kadınların Facebook bağımlılığına kıyasla daha yüksek olduğunu yani erkeklerin daha fazla Facebook bağımlısı olduğunu bulmuşlardır. Özgür (2013) araştırmasında, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla sosyal ağ bağımlısı olabileceği sonucunu bulmuştur.

Alanla ilgili literatür taraması yapıldığında, Turan (2017) araştırmasında, internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre, erkeklerde kadınlara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Esen (2010), yaptığı çalışmada ergenlerin internet bağımlılığın cinsiyete değişkenine göre erkeklerde kadınlara göre internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kır ve Sulak (2014) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığın, erkekler de kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kılınç ve Gündüz (2017) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha fazla internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde, Facebook bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kadınlara kıyasla daha çok internet ve sosyal medyayı kullanması, kadınların internetin oluşturduğu sanal dünyada siber saldırılara karşı daha çok maruz kalabildiği ve bu durumdan olumsuz yönde

etkilenebileceği için kaçınması ve kaçınma davranışı olarak da daha az kullanmayı tercih etmesi durumu ile açıklanabilir. Kılınç ve Gündüz (2017) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre kadınlarda siber problem duyarlılığının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla yapılan araştırmalardaki bu sonuçlar, internetin ve sosyal medya sitelerinin kullanımının erkeklerde kadınlara kıyasla daha çok kullanıldığını ve bu kullanıma bağlı olarak “bağımlılık” olgusunu ortaya çıkarabileceği durumunun temelini oluşturabilir.

Araştırmada yapılan internet kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığının arasında çıkan anlamlı ilişki neticesinde (Tablo, 4.13) internet kullanım süresindeki artışın akıllı telefon bağımlılığını da artırması durumu, internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunabileceğini gösterebilir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının artması, Facebook bağımlılığını zayıf da olsa pozitif yönde etkilediği sonucu saptanmıştır ve akıllı telefon bağımlılığı artarken Facebook bağımlılığında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bu durum internet kullanım süresindeki artışın, internet bağımlılığının artması varsayımına ve akıllı telefon bağımlılığını artırması sonucuna bağlanarak, internet bağımlılığının da Facebook bağımlılığının artırabileceğinden söz edilebilmesine neden olabilir.

Bu araştırmada bulunan başka bir sonuca göre ise akıllı telefonunu sosyal medyaya erişim sağlama amacı ile kullanan bireylerin kişisel görüşmeleri için kullanan bireylere kıyasla akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Minaz ve Bozkurt (2017) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım amaçlarının başında sosyal medyayı kullanabilmek için tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal medyaya olan ilginin ve katılanların büyük bir çoğunluğunu genç yetişkinlerin oluşturduğu günümüzde, sosyal medya kullanımı için akıllı telefonlara olan ilginin arttığı ve bu ilgini aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığına dönüşebileceği kanısında bulunulabilir.

Bu sonuç neticesinde, sosyal medya sitelerinin akıllı telefon kullanımını arttırdığı ve bu kullanım sıklığının aşırıya kaçması hem akıllı telefonlara olan bağımlılığı arttırabildiği hem de sağlanan kolay erişim imkânından dolayı sosyal medya sitelerinin kullanımını arttırdığı söylenebilir.

Araştırmada depresyon ile ilgili bulgular incelendiğinde ise, Facebook bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı artarken depresyon düzeyinin de arttığı sonucu saptanmıştır. Depresyon ile Facebook bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında zayıf ve doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında ise Facebook bağımlılığı ve depresyon düzeyi ile ilgili bir çalışma ile doğrudan karşılaşılsa da Doğan ve Karakuş (2016) yapmış oldukları çalışmada, aile ve romantik ilişkilerindeki yalnızlık ile sosyal ağ kullanımını arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise yalnızlığın, internet bağımlılığına iten etmenler arasında olduğu sonucuna ulaşılmış ve kendini yalnız hisseden bireylerin daha fazla internet kullanma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson ve Crawford, 2002).

Bu sonuçlardan ise akıllı telefon bağımlılığı ve Facebook bağımlılığının depresyona etkisinin dolaylı yoldan olabileceği yorumu çıkarılabilir. Araştırma sonuçlarından da görüleceği üzere, internet bağımlılığı ile aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık duygusu arasında anlamlı ilişkilerin bulunması, depresyonu oluşturabilecek alt unsurları yaratabilir. Öyle ki yalnızlık duygusu veya aile ya da özel yaşantı ilişkilerindeki bozulmalar, bireyde daha çok içe kapanma, kendisini aile ve sosyal yaşantısından soyutlama, ilişki kurmada güçlük ve daha çok yalnızlık veya tüm bu nedenlerden oluşabilecek stres gibi başka birçok problemlere de neden olabilir. Bu nedenle de birey yaşanan yalnızlık durumunu değiştirmek için farklı eylemlerde bulunabilir ve bu eylemler gerçek bir ilişkinin yerini doldurmamanın vermiş olduğu eksikliği, internete erişimi bulunan akıllı telefonlarla giderebilir ve bu durumun sürekliliği ise internet bağımlılığı ve internete erişebilmek için günümüzde popüler olan akıllı telefonların bağımlılık durumunu yaratabilir. Aynı zamanda sayılan problemlerin daha uzun süreli devam etmesi hali ise beraberinde depresyonu getirebilir.

## SONUÇ

1. Facebook bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Facebook bağımlılığı artarken depresyonda arttığı görülmektedir. Facebook bağımlılığı ile depresyon arasında çok zayıf ve doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur.
2. Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon düzeyleri puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı artarken depresyonda artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.
3. Eğitim düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.
5. Facebook bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin kiminle yaşadıkları ile Facebook bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir sonuç olmadığı bulunmuştur.
7. Facebook bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı artarken Facebook bağımlılığı da artmaktadır. Facebook bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında zayıf ve doğru orantılı bir ilişki vardır.

## ÖNERİ

İlgili alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde Facebook Bağımlılığı ve Akıllı telefon Bağımlılığının Depresyonla düzeyi ile ilişkisini doğrudan araştıran bir çalışmaya ulaşılammıştır. Günümüzde popülerliğı bu kadar yüksek olan sosyal medya ve akıllı telefonların kullanım durumlarının aşırı bir biçimde artması çağımızın en bilindik ve en yaygın psikiyatrik rahatsızlığı olan depresyon üzerindeki etkileri üzerine daha çok çalışmalar yapılması önerilebilir. Çünkü dünyada ve ülkemizde bir çığ gibi büyüyen bu akım depresyonun yanı sıra başka bazı psikiyatrik rahatsızlıkları da beraberinde getirebilir. Bu açıdan konu üzerinde titizlikle durulması ve konunun öneminin göz ardı edilmemesi önerisinde bulunulabilir.

## KAYNAKLAR

- Akdemir, N.T. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Tutumları İle Akademik Erteleme Davranışları Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akgül, M. (1995). İnternet: Olanaklar, Araçlar ve Yönetimi. Bilkent Üniversitesi. Ankara.
- Aktaş, H. & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Aksüt M., S. Ateş, S. Balaban (2011) Lise öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerine ilişkin tutumları. *XVI. Türkiye'de İnternet Konferansı*, 30 Kasım-2 Aralık 2011, Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü, Bornova, İzmir.
- Aslan, P. (2011). Halkla ilişkilerde Yeni Eğilimler: Sosyal Medya. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). DSM V Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development Of A Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*. 2012;110(2):501–17.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1 (1), 55-67.
- Aşkın R. (1999). Depresyon El Kitabı, Konya: Roche Müstahzarları San. A.Ş.
- Bozoğlan, B., Demirer, V. ve Sahin, I. (2013). Loneliness, Self-Esteem, and Life Satisfaction as Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study Among Turkish University Students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.
- Bölükbaş, K. (2005). İnternet Kafeler, İnternet ve Toplum. Anı Yayıncılık, Ankara.



- Cassidy, J. (2006). Me media. The New Yorker, ([http://www.newyorker.com/archive/2006/05/15/060515fa\\_fact\\_cassidy](http://www.newyorker.com/archive/2006/05/15/060515fa_fact_cassidy)). (erişim tarihi: 08.08.17).
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity And Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in A Younger Population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226- 234.
- Demirel, S., (2013): Sosyal Medya ve Müşteri İlişkileri Yönetimi Facebook Uygulaması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Pazarlama İletişimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Deperlioğlu, Ö. ve Köse, U., (2010). Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı. *Akademik Bilişim Konferansı*, Muğla Üniversitesi.
- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1): 57-71.
- Ezoe, S., ve Toda, M. (2013). Relationships of Loneliness and Mobile Phone Dependence with Internet Addiction in Japanese Medical Students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(6), 407–412.
- Erikson, E. (1998) *Life Cycle Completed: Extended Version*. New York: WW Norton & Company.
- ERTEM, F. (2006). Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekren, Ö. G. G. ve Kesim, M. (2016). Mobil iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ve mobil öğrenme. *Açık öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*. 2(1), 36-51.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.

- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı). *Yeni Sempozyum*, 40(3), 105-110.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, Academic Press, New York.
- Gürol, M. ve Sevindik, T. (2005). İnternet Kafeye Giden Bireylerin Kafelerden Beklenti Düzeylerinin Belirlenmesi. *I. Uluslararası Mesleki ve Teknik Eğitim Teknolojileri Kongresinde sunuldu*, İstanbul.
- Gülbahar, Y., Kalelioğlu, F. ve Madran, R. O. (2010). Sosyal Ağların Eğitim Amaçlı Kullanımı. *XV. Türkiye’de İnternet Konferansı*, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Genç, Z. (2010). Web 2.0 yeniliklerinin eğitimde kullanımı: bir Facebook eğitim uygulama örneği, *Akademik Bilişim Konferansı*, Muğla Üniversitesi.
- Güler, G. (2006). Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon. Uzmanlık Tezi, Aile Hekimliği, Sağlık Bakanlığı Şişli Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- İçel, K. (1998). *Kitle Haberleşme Hukuku*, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus—the vulnerability of college students. *CyberPsychology ve Behavior*, 1, 46–59.
- Kaplan, H., & Sadock, B. (1995). *Pocket Handbook of Clinical Psychiatry* (2nd b.). New York: William and Wilkins.
- Karacı, A. ve Piri. Z (2017). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Kastamonu Üniversitesi Örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*.25(4): 1547-1558.
- Karamustafalıoğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Eftal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45, 65-74.
- Kılınç, İ. ve Gündüz, Ş. (2017). Lise Öğrencilerinin Siber Duyarlılık, İnternet Bağımlılığı ve İnsani Değerlerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(2): 261-283.

- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51): 150-167.
- Kobak, K. & Biçer, S. (2008). Facebook Sosyal Paylaşım Sitesinin Kullanım Nedenleri, 8 th International Education Technology Conference (pp. 567-571), 6-9 Mayıs 2008.
- Köknel, Ö. (2005). Ruhsal Çöküntü: Depresyon. 6. Baskı. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kuyucu, M. (2014): Y Kuşağı Ve Facebook: Y Kuşağının Facebook Kullanım Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt: 13 sayı: 4950, s. 55- 83.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?. 2. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2015). Depresyon: Nedir? Nasıl Baş Edilir? Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Küllü, Z.(2008). Özürlü çocuğa sahip ebeveynlerde depresyon durumunun değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Lee, Y. S. (2006). Biological Model and Pharmacotherapy in Internet Addiction. *Journal of the Korean Medical Association*, 49(3), 209-214.
- Meral, D. (2017). Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Minaz, A. ve Bozkurt Çetinkaya, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9(21): 268-286.

- Noyan, O. C., Darçın Enez, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1):73-81.
- Oğuzkan, F. (1981). Eğitim terimleri sözlüğü. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51.
- Ögel, K. (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler. IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul.
- Özbek, V., Alniacık, Ü., Fatih K.O.Ç., Akkılıç, M. E. ve Eda, K.A.Ş. (2014). Kişilik Özelliklerinin Teknoloji Kabulü Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri: Akıllı Telefon Teknolojileri Üzerine Bir Araştırma, *International Review of Economics and Management*, 2 (1), 36-57.
- Özdemir, Y. (2014). Yeni Medya Ortamlarında Akıllı Telefonlar Üzerine Düşünmek, Ankara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Ankara.
- Özgür, H. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 667-690.
- Öztürk, M. O. (1997). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Park, W. K. (2005). Mobile Phone Addiction. In R. Ling and P. E. Pedersen (Eds.), *Mobile Communications: Renegotiation of the Social Sphere*, 253–272. London, England.
- Tarhan, N. (2013a). Kadın psikolojisi, İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2011). Toplum Psikolojisi. 3. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., Nurmedov, S. (2011). Bağımlılık-Sanal veya Gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tarhan, N. (2013). Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi. 20. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık-Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Turan, F. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının anne baba tutumları açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2017). 2017 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. Sayı 24862.
- Soysal, M. N., (2016). Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Uysal, M. ve Tunç, M. (1996). İnternet. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Ülke, Z., Noyan, C. O. ve Dilbaz, N. (2017). Bergen Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeğinin Türkçe formunun Üniversite Öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Güncel Bağımlılık Araştırmaları*.
- Yetkin, S. ve Özgen, F. (2007). Tarihsel bakış içinde depresyon. *Türkiye klinikleri dahili tıp bilimleri dergisi*, 3(47): 1-5.
- Yıldız, M. C. ve Bölükbaş, K. (2005). İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma. İnternet ve Toplum. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Young, K. (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3; 237-244.
- Young, K. (1999). "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment" Book chapter published in L. VandeCreek ve T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. 17. 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999.
- Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1; 237-244.

**EK-A**

## **SOSYO-DEMOGRAFİK VERİ FORMU**

Değerli Katılımcı,

Yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen bu çalışma 18-30 Yaş Arası Bireylerde Akıllı Telefon ve Facebook Bağımlılığının, Kişilerin Depresyon Düzeyi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi üzerine yürütülmektedir. Bu nedenle size sunulacak olan aşağıdaki soruları eksiksiz bir şekilde doldurmanızı istenmektedir. Sizden istenen işlem tahminen 10-15 dakika sürmektedir. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu nedenle araştırmayı reddedebilir ve herhangi bir aşamasında bırakabilirsiniz. Sizden alınan bu bilgiler bilimsel amaçla kullanılacaktır. Kimlik bilginiz alınmayacak ve alınan bilgiler tez çalışması kapsamında gizli tutulacaktır.

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Alptekin Çetin

Araştırmayı yürüten: Cem Akdemir Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Klinik Psikoloji  
Üsküdar-İSTANBUL

Bu araştırma hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirildim. Çalışmaya kendi rızamla gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. ( )

## EK-B

### Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz  
A. Kadın( ) B. ERKEK( )
2. Yaşınız? : .....
3. Şuan yaşadığınız şehir? :,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
4. Yaşamınızın büyük bir bölümünü nerede geçirdiniz?  
Köy-Kasaba( ) İlçe( ) İl ( ) Büyük Şehir( ) ,
5. Kiminle yaşıyorsunuz?  
Aile ile ( ) arkadaşlar ile ( ) yalnız ( )
6. Kaç kardeşiniz? :.....
7. Eğitim durumunuz nedir?  
İlkokul ( )  
Ortaokul ( )  
Lise ( )  
Ön lisans ( )  
Lisans ( )  
Yüksek lisans, doktora ( )
8. Gün içerisinde ne kadar süre internet kullanırsınız?  
1-2 saat ( ) 2-3 saat ( ) 3 saatten fazla ( )
9. Facebook kullanır mısınız? :.....
10. Facebook'ta ne kadar zaman geçirirsiniz?  
1-2 saat ( ) 2-3 saat ( ) 3 saatten fazla ( )
11. Akıllı telefon kullanır mısınız? :.....
12. Gün içerisinde akıllı telefonunuza ayırdığınız zamanı belirtir misiniz?  
1-2 saat ( ) 2-3 saat ( ) 3 saatten fazla ( )
13. Akıllı telefonunuzu daha çok hangi amaçla kullanırsınız?  
Kişisel görüşmelerim ve rutin işlerim için ( )  
Sosyal medyayı aktif olarak takip etmek için ( )

## EK- C

### AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORM

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

		Kesinli kle katılmıyorum	Katım ıyorum	Kısme n katılmıyorum	Kısme n katılıyorum	Katılı yorum	Kesinli kle katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri aksatırım	1	2	3	4	5	6
2	Akıllı telefonu kullanımından dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim	1	2	3	4	5	6
3	Akıllı telefon kullanımından dolayı el bileğimde ya da enseimde ağrı hissedirim	1	2	3	4	5	6
4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem	1	2	3	4	5	6
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığına sabırsız ve sinirli olurum	1	2	3	4	5	1
6	Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır	1	2	3	4	5	6
7	Günlük hayatımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem	1	2	3	4	5	6
8	İnsanların Twitter ya da Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim	1	2	3	4	5	6
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım	1	2	3	4	5	6
10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler	1	2	3	4	5	6



## EK-D

### FACEBOOK BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda Facebook kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

#### Geçen bir yıl süresince ne sıklıkta...

		Çok nadiren	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Oldukça sık
1	Zamanınızın büyük bir bölümünü Facebook'u düşünerek veya Facebook'u kullanmayı planlayarak geçirdiniz	1	2	3	4	5
2	Facebook'u giderek daha fazla kullanma arzusu duydunuz	1	2	3	4	5
3	Kişisel sorunlarınızı unutmak için Facebook'u kullandınız	1	2	3	4	5
4	Facebook kullanımınızı, başarıyla sonuçlanmayan, azaltma çabanız oldu	1	2	3	4	5
5	Facebook'u kullanmanız engellendiğinde huzursuz veya tedirgin oldunuz	1	2	3	4	5
6	Facebook'u aşırı kullanmanız iş-okul durumunuz üzerinde olumsuz etkisi oldu	1	2	3	4	5

## EK-E

### BECK DEPRSYON ÖLÇEĞİ

1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

- (1) Gelecek için karamsarı.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Herşeyden sıkılıyorum.

5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.

- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6 (0) Kendimden memnunum.

- (1) Kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime kızgınım.
- (3) Kendimden nefrete ediyorum.

7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.

8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.

- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.

- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
- (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.

- (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
- (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
- (3) Canımı sıkan şeylere bile artık kızamıyorum.

11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.

- (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
- (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
- (3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.

12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.

- (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
- (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13 (0) Her zamankinden farklı görüdüğümü sanmıyorum.

- (1) Aynada kendime her zamanklinden kötü görünüyorum.

(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.

(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.

(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.

(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15 (0) Uykum her zamanki gibi.

(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.

(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.

(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.

(2) Her şey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17 (0) İştahım her zamanki gibi.

(1) Eskisinden daha iştahsızım.

(2) İştahım çok azaldı.

(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.

(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.

(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.

(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.

(1) Ağrılar, mide sancuları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.

(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.

(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

20 (0) Sekse karşı ilginde herhangi bir değişiklik yok.

(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.

(2) Cinsel isteğim çok azaldı.

(3) Hiç cinsel istek duymuyorum

21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.

(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.

(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.

(3) sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

## ÖZGEÇMİŞ

### CEM AKDEMİR

Karşıyaka, İZMİR

E-mail: [cemakdemir@gmail.com](mailto:cemakdemir@gmail.com)

<b>KİŞİSEL BİLGİLER</b>	
Doğum Yeri:	MALATYA
Doğum Tarihi:	01.03.1990
Medeni Hali:	Bekar
Ehliyet:	B

<b>EĞİTİM DURUMU</b>	
<b>2010-2015:</b>	<b>İstanbul Aydın Üniversitesi</b> Fen-Edebiyat Fakültesi/Psikoloji bölümü
<b>2015-2017:</b>	<b>Üsküdar Üniversitesi</b> Sosyal Bilimler Enstitüsü/Klinik Psikoloji (devam ediyor)