

T.C.

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON ve SOSYAL FOBİ ile  
İLİŞKİSİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

ERKAN DURAR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nihal BOSTANCI DAŞTAN

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

KARS-2018



T.C.

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON ve SOSYAL FOBİ ile  
İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ERKAN DURAR**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Nihal BOSTANCI DAŞTAN**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI**

**KARS-2018**

# TEZ ONAYI

T.C

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Erkan DURAR tarafından hazırlanmış olan “**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi**” adlı bu çalışma, yapılan tez savunması sonucunda jüri üyeleri tarafından Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği uyarınca değerlendirilerek oy *bilgi* ile *kabul* edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: *21.12.2018*

Adı Soyadı:

İmza:

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Yalçın KANBAY

*Y. Kanbay*

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Fadime KAYA

*F. Kaya*

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nihal BOSTANCI DAŞTAN

*N. Bostancı Daştan*

Bu tezin kabulü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun .../.../... gün ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında birçok kişinin önemli katkıları bulunmaktadır. Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tezimi hazırlama sürecinde bilgi ve hoşgörüsüyle yanında çalışmaktan mutluluk duyduğum ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, yapıcı fikir ve önerileriyle tezime büyük katkılarda bulunan, üzerimdeki emeğini asla unutmayacağım, tez çalışmalarını dışında da yaptığımız akademik çalışmalar boyunca kendimi geliştirebilmeme katkıda bulunan değerli hocam, tez danışmanım Sayın Dr.Öğr. Üyesi Nihal BOSTANCI DAŞTAN'a, çalışma hayatımda ve tez sürecini tamamlamamda bana katkı sunan ve bu süreçte gösterdiği anlayış ve manevi desteğinden dolayı eşim Bahar DURAR'a, bugüne kadar maddi ve manevi her türlü desteğini benden esirgemeyen her koşulda yanımda olan, cesaretlendiren, kararlarımı saygı duyan ve desteklerini her zaman hissettiğim annem ve babama, katkılarından dolayı Berna AKTAŞ'a, araştırmaya katılarak bana destek veren değerli Iğdır Üniversitesi öğrencileri ve uygulama için yardımcı olan öğretim elemanları ve öğretim üyelerine teşekkürlerimi sunarım.

**İÇİNDEKİLER**

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>I</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>II</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>III</b>
<b>SEMBOLLER ve KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>VI</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>VII</b>
<b>GRAFİKLER DİZİNİ</b> .....	<b>VIII</b>
<b>TABLOLAR DİZİNİ</b> .....	<b>IX</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>X</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>XI</b>
<b>1.GİRİŞ ve AMAÇ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI</b> .....	<b>6</b>
<b>2.3. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Etyolojisi</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Epidemiyolojisi</b> .....	<b>14</b>
<b>2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları</b> .....	<b>18</b>
<b>2.3.5.Sosyal Medya Bağımlılığının Tedavisi</b> .....	<b>22</b>
<b>2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığında Hemşirenin Rolü</b> .....	<b>25</b>
<b>2.4. DEPRESYON</b> .....	<b>29</b>
<b>2.4.1. Depresyon ve Sosyal Medya Arasındaki İlişki</b> .....	<b>30</b>
<b>2.5. SOSYAL FOBİ</b> .....	<b>31</b>
<b>2.5.1. Sosyal Fobi ve Sosyal Medya Arasındaki İlişki</b> .....	<b>33</b>

<b>3. MATERYAL ve METOD .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1. Araştırmanın Amacı.....</b>	<b>34</b>
<b>3.2. Araştırmanın Şekli .....</b>	<b>34</b>
<b>3.3. Araştırmanın Yer ve Zamanı .....</b>	<b>34</b>
<b>3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....</b>	<b>34</b>
<b>3.5. Araştırmaya Alınma Kriterleri.....</b>	<b>35</b>
<b>3.6. Araştırmadan Dışlama Kriterleri.....</b>	<b>35</b>
<b>3.7. Araştırma Soruları .....</b>	<b>36</b>
<b>3.7. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri.....</b>	<b>36</b>
<b>3.8. Veri Toplama Araçları.....</b>	<b>36</b>
<b>3.8.1. Genel Bilgi Formu (EK-1).....</b>	<b>36</b>
<b>3.8.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) (EK-2).....</b>	<b>37</b>
<b>3.8.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ-7) (EK-3) .....</b>	<b>37</b>
<b>3.8.4. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ) (EK-4).....</b>	<b>38</b>
<b>3.9. Araştırmanın Uygulanması .....</b>	<b>39</b>
<b>3.10. Araştırma Verilerinin Analizi .....</b>	<b>39</b>
<b>3.11. Araştırmanın Etik Yönü .....</b>	<b>40</b>
<b>3.12. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri .....</b>	<b>40</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>41</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>55</b>
<b>5.1. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımları ve En Çok Kullandığı Uygulamalarının Tartışılması.....</b>	<b>55</b>
<b>5.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımlarına Bağlı Diğer Özelliklerin Tartışılması .....</b>	<b>57</b>
<b>5.3. Öğrencilerin SMBÖ Puan Ortalamalarının ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Tartışılması.....</b>	<b>60</b>

<b>5.4.Öğrencilerin BDÖ Puan Ortalaması ve Depresif Belirti Düzeylerinin Tartışılması .....</b>	<b>61</b>
<b>5.5. Öğrencilerin LSFÖ Toplam Puanları ve Sosyal Fobi Belirti Düzeylerinin Tartışılması.....</b>	<b>62</b>
<b>5.6. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre SMBÖ Puan Ortalamalarının Tartışılması .....</b>	<b>63</b>
<b>5.7.Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine Göre SMBÖ Puan Ortalamalarının Tartışılması .....</b>	<b>64</b>
<b>5.8.Bireylerin Yaş, Akademik Ortalama, SMBÖ, BDÖ ve LSFÖ Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....</b>	<b>66</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....</b>	<b>70</b>
<b>6.1. Sonuç.....</b>	<b>70</b>
<b>6.2. Öneriler .....</b>	<b>71</b>
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>73</b>
<b>8.EKLER .....</b>	<b>82</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>99</b>



**SEMBOLLER ve KISALTMALAR DİZİNİ**

- BDÖ:** Beck Depresyon Ölçeği  
**BDT:** Bilişsel Davranış Terapi  
**DSM:** Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı  
**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü  
**FOMO:** Fear of Missing Out  
**GT:** Gerçeklik Terapisi  
**ICD:** Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması  
**LSFBÖ:** Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği  
**MG:** Motivasyonel Görüşme  
**RTÜK:** Radyo ve Televizyon Üst Kurulu  
**SMBÖ:** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği  
**TDK:** Türk Dil Kurumu  
**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**ŞEKİLLER DİZİNİ**

<b>Şekil 1.</b> 2018 Yılı Dünyadaki Dijital Teknoloji Kullanımı.....	15
<b>Şekil 2.</b> Dünyadaki Dijital Teknoloji Kullanımının Ocak 2017- Ocak 2018 Karşılaştırılması .....	15
<b>Şekil 3.</b> Dünyada Sosyal Medya Kullanımı.....	16
<b>Şekil 4.</b> Dünyada Ükelere Göre Sosyal Medya Kullanım Oranları.....	16
<b>Şekil 5.</b> Dünyada Ükelere Göre Sosyal Medya Kullanımının Ocak 2017- Ocak 2018 Karşılaştırılması .....	17
<b>Şekil 6.</b> Dünyada Ükelere Göre Sosyal Medya Kullanım Süreleri.....	17
<b>Şekil 7.</b> Dünyada En Sık Kullanılan Platformlar.....	18

**GRAFİKLER DİZİNİ**

<b>Grafik 1.</b> Sosyal Medya Kullanım Durumları.....	42
<b>Grafik 2.</b> Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları .....	42
<b>Grafik 3.</b> Sosyal Ağlara Sürekli Bağlanma İmkânları .....	43
<b>Grafik 4.</b> Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğine Göre Bağımlılık Sınıflandırması .....	46
<b>Grafik 5.</b> Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutlarına Yönelik Bağımlılık Sınıflandırması .....	46
<b>Grafik 6.</b> Beck Depresyon Ölçeğine Göre Depresif Belirti Düzeyi Sınıflandırması	47
<b>Grafik 7.</b> Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeğine Göre Sosyal Fobi Belirti Düzeyi Sınıflandırması.....	47

**TABLolar DİZİNİ**

<b>Tablo 1.</b> Bölümlere Göre Öğrencilerin Örnekleme Girme Oranları .....	35
<b>Tablo 2.</b> Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Dağılımı ve Cronbach'salpa Değerleri.....	37
<b>Tablo 3.</b> Beck Depresyon Ölçeği Puan Dağılımı ve Cronbach'salpa Değerleri ....	38
<b>Tablo 4.</b> Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Puan Dağılımı ve Cronbach's alpha Değerleri .....	39
<b>Tablo 5.</b> Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri .....	41
<b>Tablo 6.</b> Sosyal Medya Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler .....	43
<b>Tablo 7.</b> Öğrencilerin Ölçek Puan Ortalamaları.....	45
<b>Tablo 8.</b> Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 9.</b> Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	50
<b>Tablo 10.</b> Bireylerin Yaş, Akademik Ortalama, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Arasındaki İlişkiler.. .....	52

## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan ilişki arayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma evrenini Iğdır Üniversitesinde 2017-2018 öğretim yılında öğrenim gören tüm öğrenciler (N=4974), örneklemini ise 874 kişi oluşturmuştur. Araştırmada Genel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ) kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 20 programında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirmesinde; tanımlayıcı istatistiksel analizler (yüzdeler, minimum, maksimum, ortalama), Mann - Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması  $20.71 \pm 1.99$  olup, %58.2'si kızdır. Öğrencilerin % 99.5'inin sosyal medya kullandığı görülmüştür. Öğrencilerin sosyal medyayı kullanımlarına bağlı özelliklere baktığımızda büyük çoğunluğunun akıllı telefondan bağlandığı (% 97.3), 4-6 yıl arası kullandığı (% 35.6), günlük 1-3 saat arası kullandığı (% 40.5), uyku sorunları yaşadığı (% 66.1) ve güncel gelişmelerden haberdar olma amaçlı kullandığı (% 77.5) görülmektedir. Öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında; SMBÖ'ye göre öğrencilerin bağımlılık puanlarının düşük düzeyde, BDÖ'ye göre depresif belirti puan ortalamalarının düşük düzeyde, LSFBÖ'ne göre sosyal fobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile hem depresyon ( $r=.390$ ,  $p<0.01$ ) hem de sosyal fobi ( $r=.151$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Bağımlılık, Depresyon, Sosyal Fobi, Sosyal Medya

**ABSTRACT****The Relationship of Social Media Addiction with Depression and Social Phobia in University Students**

This is a correlational research conducted in order to determine the relationship of social media addiction with depression and social phobia. Population of the research consists of all the students studying in Iğdır University in the academic year of 2018-2018 (N= 4974) and the sample consists of 874 students. General Information Form, Social Media Addiction Scale (SMAS), Beck Depression Scale (BDS) and Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) were used in the research. Obtained data were analyzed in SPSS 20 program. In the evaluation of the data, descriptive statistical analyses (percentage, minimum, maximum, mean), Mann- Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Correlation Analysis were used. The average age of the students is  $20.71 \pm 1.99$  and 52.8% of them are female. It was observed that 99.5% of the students use social media. When we examine the characteristics in terms of using the social media of the students, it is observed that they connect via smart phones (97.3%), use the social media between 4 to 6 years (35.6%), use it between 1 to 3 hours a day (40.5%), experience sleep problems (66.1%) and use it in order to keep up with current developments (77.5%). When the students' score distributions from the scale are examined it can be observed that; according to SMAS, addiction scores of students are low, according to BDS, their average anxiety scores are low and according LSAS, their social phobia levels are above the average. A positive relationship between both depression ( $r=.390$ ,  $p<0.01$ ) and social phobia with the social media addiction ( $r=.151$ ,  $p<0.01$ ) was observed.

**Keywords:** Addiction, Depression, Social Phobia, Social Media

## 1.GİRİŞ ve AMAÇ

Teknolojik ilerlemelerle birlikte küresel iletişim ağı da, 1960'lerden itibaren ilerleyerek yeni bir iletişim modelinin yolunu açmıştır. Her türlü teknolojik dönüşümün, insanların yaşamlarına doğrudan veya dolaylı etkileri vardır. Aynı zamanda, bu dönüşümle bireylerin sadece günlük yaşamları değil, tüm bireysel ve sosyal alanları dönüştürmektedir. Kişisel bilgisayarların popülerliği ve sonraki dönemlerde internet ve mobil cihazlarda meydana gelen gelişmeler, bilgi paylaşımı ve iletişim biçimlerini dramatik bir şekilde değiştirmiştir. 1990'lara doğru kişisel bilgisayarlar yaygınlaştıkça internet bireylerin günlük hayatlarına girmiş ve internette vakit geçirmek özellikle 1995 sonrasında yaygınlaşarak küresel ve modern dünyada hayati önem taşıyan bir durum almıştır (Acılar ve Mersin 2015, Otu 2015, Hadebe ve ark. 2016, Aydoğan ve Büyükyılmaz 2017, Ahmad ve ark.2018). Bu tarihlerden itibaren teknolojinin giderek ilerlemesiyle “geleneksel” olarak adlandırılan iletişimin yerini, “cep telefonu”, “bilgisayar”, “notebook”, “tablet” gibi iletişim araçları vasıtasıyla internet kullanımı almıştır (Sezerel ve Gökbulut 2015, Aydın 2016, Ahmad ve ark.2018). İnternet erişiminin kolaylığı interneti; bilgi aramak, iletişim kurmak ve günlük işlemleri kolaylaştırmak için yaşamın vazgeçilmez aracı konumuna getirmiştir (Yılmaz 2010, Otu 2015).

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) tarafından Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasında 16-74 yaşları arasında internet kullanımı 2016, 2017 ve 2018'de sırasıyla % 61.2, % 66.8 ve % 72.9'dur (TUİK 2018, <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> Erişim tarihi: 07.09.2018). Günümüzde internetin yaşam merkezinde yer edinmesi aynı zamanda internetin yol açtığı sorunları da arttırmıştır (Yılmaz 2010; Sezerel ve Gökbulut 2015). Bu sorunların en büyüğü internetle ilgili bağımlılıklardır (TUİK 2018, <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> Erişim tarihi: 07.09.2018). İnternetle ilgili görülen bağımlılıklardan birisi sosyal medyadır (Otu 2015).

Mobil ve internet teknolojisinde artarak devam eden gelişmeler kişilerin hiç olmadığı kadar kolay bir şekilde, zaman ve yer ayrımı gözetmeksizin iletişim kurmalarını ve sosyal medya kullanmalarını sağlamıştır. İnsanların birbiriyle kolayca bağlantı kurabileceği sosyal ağlar ve bloglardan oluşan sosyal medya kullanımı

alışverişten elektronik postalara, eğitim ve iş olmak üzere iletişim anlamında hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir (Siddiqui ve Singh 2016).Gün geçtikçe internete erişim oranının artmasıyla sosyal medya kullanımı da artmış ve özellikle son on yılda küresel bir fenomen haline dönüşmüştür (Otu 2015, Internet World Stats 2016).Ayrıca sosyal medya, devamlı güncellenebilir olması, çoklu kullanıma açık olma özelliği ve sanal paylaşımlara izin vermesi gibi özellikleriyle kişilerarası iletişim açısından en etkili iletişim araçlarından biri olarak her geçen gün daha çok tercih edilmektedir (Aydın 2016). Beş aktif internet kullanıcısının dördünün sosyal ağ ve blogları kullandığı ve bireylerin % 75'inin çevrimiçi olduklarında bir sosyal ağ ya da bloğa da erişim sağladıkları görülmüştür (Korenich ve ark. 2014).İngiltere merkezli global sosyal medya pazarlama ajansı We Are Social ve sosyal medya depolama aracı olan Hootsui'tin birlikte yayınladığı 2018 yılı Dijital Raporuna göre, dünyada 7.95 milyar insan vardır ve bunun 3.19 milyarı sosyal medya kullanıcısıdır. Aynı zamanda 81 milyon nüfusa sahip olan ülkemizde ise 2017 yılına göre 3 milyonluk artışla 51 milyon sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir. Rapora göre Türkiye'de insanların günde ortalama 7 saat 9 dakika internette, 2 saat 48 dakika sosyal medyada vakit geçirdiği; en sık kullanılan sosyal medya platformlarının ilk üç sırada sırasıyla Youtube (% 55), Facebook (% 53) ve WhatsApp (% 50) olduğu görülmektedir (<https://dijilopedi.com/2018-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>, <http://www.connectedvivaki.com/turkiyede-sosyal-medya-kullanim-istatistikleri/>, 2018). Bu rapor sonuçlarından da görüldüğü üzere ülkemizde de internet ve sosyal medya kullanımı yaygın görülen bir durumdur.

Sosyal medyanın çok fazla kullanımı veya sosyal medyaya bağımlılığın oluşması beraberinde farklı sorunları getirmektedir. Bu sorunlardan önemli iki tanesi depresyon ve sosyal fobidir. Sosyal medyanın çok fazla kullanılması, yüz yüze olan sosyal etkileşim ve iletişimin azalmasına, yalnızlığa, kendini başkalarıyla kıyaslama ve özgüven azalmasına, uyku bozukluklarına, hayatının diğer yönlerini ihmal etmesine ve sonuç olarak depresyon ve sosyal fobiye neden olmaktadır (Choi 2009; Kalpidou 2011, Younes 2016, Orsal ve ark. 2013, Ahmad ve ark. 2018). Ayrıca depresyon ve fobinin varlığının da problemlili internet kullanımını ve sosyal medya bağımlılığını arttırdığına yönelik çalışmalar vardır (Durak ve Durak 2013, Orsal ve ark. 2013, Ahmad ve ark. 2018).



Sosyal medya kullanımının gündelik yaşamın önemli bir parçası olması araştırmacıların, sosyal medya kullanımını gündeme getirmelerine neden olmuştur. Çalışmalarda sosyal medya bağımlılığına, özellikle de Facebook'a bağımlılıklara bakılmış, ancak Türkiye'de çok az çalışma yapılmış olup bunların çoğu iletişim ağırlıklı çalışmalardır (Hazar 2011, Yalçın 2018, Tutgun Ünal 2015). Sosyal medya kullanımının her geçen gün artan ruh sağlığına etkisi ile ilgili özellikle ülkemizde çok az çalışma yapılmış ve çok az kanıt bulunmuştur (Schulz 2015, Kırcaburun 2016, Vivekanandan ve ark. 2016, Ahmad ve ark. 2018, Alsabaani ve ark. 2018). Günümüzde sosyal medya bağımlılığı ile bağımlılığın yol açtığı ruhsal sorunların yaşadığımız yüzyıl ve sonraki nesiller için araştırılması literatüre katkı sağlama, ruh sağlığına koruma ve bu sorunların önlenmesine dair çalışmaların geliştirilmesine yönelik çok büyük öneme sahiptir.

Son 10 yıl içinde üniversite öğrencileri tarafından sosyal medya kullanımı hızla artmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 18-29 yaşlarındaki bireyler arasında sosyal medya kullanımı, akıllı telefonların kullanımıyla 2005 yılında % 12'den % 90'a yükselmiştir (Sutherland ve ark. 2018). Sosyal ağların üniversite öğrencileri tarafından benimsenmesi ve kullanılması, hızla genişleyen literatürün de gösterdiği gibi çok ilgi çekmiştir (Hussain 2012, Koçer 2012, Solmaz ve ark. 2013, Al-Menayes 2015, Bedir 2016, Hadebe ve ark. 2016, Küçükali 2016, Aleksandrova ve Parusheva 2017, Ahmad ve ark. 2018, Alsabaani ve ark. 2018, Kolan ve Dzandza 2018). Yapılan literatür taramasında depresif belirti ve sosyal fobi ile sosyal medya bağımlılığı döngüsel olarak birbirleriyle etkileşimde olan ve birbirlerini arttıran faktörler olmasına rağmen bu alanda ülkemizde yapılan çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu bölgemizde ise böyle bir çalışma yapılmadığı görölmüştür (Orsal ve ark. 2013, Gökkaya 2016). Bu nedenle bu çalışma üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerine yönelik yapılan “sosyal medya bağımlılığı” çalışmalarında ulaşılan güncel bulgulara, insanların sosyal medyaya olan bağımlılığlarının yaygınlık seviyesi ve ilişkili olduğu etmenlerle ilgili literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu konuda alınması gereken önlemlere dair ipuçları vereceği ön görölmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığı sonucu geliştiğinden bu bölümde sırasıyla bağımlılık, internet ve sosyal medya bağımlılığı kavramları incelenecektir.

### 2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre, tabiiyet olarak tanımlanan “bağımlılık” kişinin kendi iradesini yönlendirmesiyle oluşan başka birinin hakimiyet ya da idaresine boyun eğme veya bir cisim, insan veya canlıya karşı hissedilen durdurulamayan bir arzu olarak tanımlanabilir (Tutgun Ünal 2015, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=31452](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=31452), Erişim Tarihi: 28.09.2018). Diğer bir tanıma göre bağımlılık; alınan maddeye karşı direnç gelişmesi sonucu sürekli artarak yüksek miktarlarda alınması, bireyin hayatında aksamalara sebep olmasına rağmen kullanımına devam edilmesi ve alınan maddenin miktarı azaltıldığında veya terk edildiğinde yoksunluk belirtilerinin görülmesi ile ilerleyen bir tablodur (Toker Uğurlu ve ark. 2012).

Bağımlılığın oluşmasına neden olan maddelerin ortak özellikleri sürekli alınma hissini kuvvetlendirici etkide bulunmalarıdır. Beyin sistemi üzerinde meydana getirdiği keyif verici ve geçici iyi olma duygusundan dolayı kişinin devamlı kullanarak bağımlı olmasına sebep olur. Bağımlı olan birey, hayatta elde ettiği olumsuz deneyimlere rağmen, esiri olduğu maddeyi takıntılı bir şekilde kullanmaya devam eder (Toker Uğurlu ve ark. 2012).

DSM'ye (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) “bağımlılık” kavramının ilk girişi, DSM-III ile “madde kötüye kullanımı” ve “madde bağımlılığı” ayrımı yapılmasıyla olmuştur. Bu ayrımla birlikte psikiyatrik tanılama yöntemlerinde “madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı” tanı kategorisine yer verilmiştir. Bu tanı grubu 2013 yılında yayınlanan DSM V'te “madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” olarak değiştirilmiştir. DSM V'te yapılan bu değişimle birlikte yalnızca kimyasal maddeden kaynaklı bozuklukları kapsayan bağımlılık terimi artık davranış bağımlılıklarını da içermeye başlamıştır. Davranış odaklı bağımlılıklar; alışveriş bağımlılığı, bilgisayar

bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, telefon bağımlılığı, yeme bağımlılığı gibi türleri kapsamaktadır (Arısoy 2009, Odabaşı 2016).

Davranış bağımlılıklarına yönelik tanı kriterlerinin oluşturulmasında madde bağımlılığı tanı kriterleri temel alınmıştır. Griffiths'e (1999) göre bağımlılıkların tanı kriterleri şunlardır:

**1) Belirginlik (Bağımlılığın görünür hale gelmesi):** Bağımlılık haline gelen durumun, bireyin hayatında yaşam merkezi haline gelmesi, her şeyin ona göre düzenlenmesi ve bu durumla ilgili çok vakit harcanmasıdır.

**2) Duygudurum Değişimleri:** Birey, bağımlılığın zararlarının farkına vardıkça kendini kötü ve suçlu hisseder, yoğun bir pişmanlık yaşar.

**3) Tolerans Gelişimi:** Yaşanılan etki aynı olsun diye bağımlısı olunan durumun dozu gün geçtikçe miktar artarak devam eder ve zorunlu olduğu gereksinimleri dışında tüm zamanını bağımlı olduğu duruma ayırır.

**4) Yoksunluk sendromu:** Bağımlı olunan durum durdurulduğunda veya aniden kesildiğinde görülen fiziksel (baş ağrısı, terleme, titreme, uykusuzluk, kas ağrıları vb.) ve psikolojik (kendini bitkin, çaresiz, endişeli, gergin, sinirli hissetme vb.) belirtilerdir.

**5) Çatışma:** Bağımlı bireylerin yaşadıkları ortamdaki diğer kişilerle iş, sosyal hayat, ilgi ve hobileri, zihinsel çatışmalarını içerir. Bağımlı olan birey rol ve sorumluluklarını, zevk aldığı etkinlikleri yapmaz.

**6) Nüksetme:** Bağımlılık gelişen durumun, yıllarca devam eden kaçma veya denetlemeden sonra yeniden bağımlılığının en üst seviyesine gelmesidir (Sezerel ve Gökbulut 2015, Bass 2017).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ), ICD-10 (International Classification of Diseases-Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması) sistemine göre bağımlılık tanısı konulabilmesi için bir ay içinde altı semptomdan üç ve daha fazlasının (5. ve 6. semptomlar beraber tek semptom) beraber görülmesi, bir aydan daha az devam etmesi, bir yıllık dönemde nüksetmesi gerekmektedir (Sezerel ve Gökbulut 2015, Bass 2017).

## 2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternetin sağlıklı kullanımı, internetin herhangi bir rahatsızlık oluşturmadan, istenilen bir amaca ulaşmak için ve uygun bir zaman dilimi içinde kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Bazı bireyler internet kullanımını sadece ihtiyaç duydukları şeylerle sınırlarken, bazıları kullanımlarını sınırlamaz. İnternetin kontrolsüz kullanımı olarak adlandırılan internet bağımlılığı ilk defa 1996 yılında Goldberg tarafından ifade edilmiştir. “İnternet bağımlılığı”nı tanımlamak için literatürde “aşırı internet kullanımı”, “zorlayıcı-kompulsif internet kullanımı”, “bilgisayar bağımlılığı”, “net bağımlılığı”, “online-çevrimiçi bağımlılık”, “problemlerli internet kullanımı”, “işlevsel olmayan internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı” ve “internet davranış bağımlılığı” gibi terimler de kullanılmaktadır (Erden ve Hatun 2015, Kruss ve Griffiths 2017, Şenormancı ve ark. 2017). İnternet bağımlılığını ilk kez Young (2004); internetin aşırı kullanımı, internete bağlanmadan geçirilen zamanın değerinin azalması, yoksunluk halinde çok fazla öfkeli ve agresif olma, bireyin iş, sosyal ve aile bireyleri arasındaki ilişkinin zaman geçtikçe bozulması olarak tanımlamıştır (Arısoy 2009, Orsal ve ark. 2013, Aksoy 2015).

İnternet bağımlılığının ilk tanı kriterlerini oluşturan Young’ın geliştirdiği tanı kriterleri şu şekildedir:

1. İnternet erişimi ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet
2. Çevrimiçi kalma süresinin giderek artması
3. İnternette kalma süresini azaltmaya yönelik tekrarlanan başarısız girişimler
4. İnternet kullanımı azaltıldığında huzursuzluk, öfke, depresyon ve sınırlı olma gibi yoksunluk belirtileri gösterme
5. Çevrimiçi kalma süresinin planlanandan daha uzun olması
6. İnternet kullanımı yüzünden önemli bir ilişki, iş, mesleki veya kariyer fırsatını tehlikeye sokma veya riske atma
7. İnternet kullanımının süresini saklama amaçlı aile bireyleri, hekimi veya arkadaşlarını aldatma
8. İnterneti, sorunlardan, anksiyete ve depresyon gibi duygulardan kaçış yolu olarak görme (Arısoy 2009, Şenormancı ve ark. 2014).

Young, bu 8 ölçüt için en az 5 veya daha fazlasının varlığının internet bağımlılığı için yeterli olduğunu belirtmektedir (Şenormancı ve ark. 2017).

İnternet bağımlılığına yönelik epidemiyolojik veriler toplum içerisinde yaygınlığı % 6-24 arasında olduğunu belirlemiştir (Arısoy 2009, Şenormancı ve ark. 2017). Farklı ülkelerdeki araştırmalar, internet bağımlılığının yaygınlığı konusunda farklı sonuçlar vermiştir. Örneğin üniversite öğrencileriyle internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda İngiltere’de % 18’inde yaygın olduğu, İtalya’da % 0.8, Çin’de erkeklerde % 12- kızlarda % 5 olarak bildirilmiştir. İnternet bağımlılığı sadece üniversite kampüsleriyle sınırlı değildir; lise ve ortaokul öğrencilerinde de yaygın olarak görülmektedir. Hong Kong’da lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığının yaygınlık oranı % 26.7 olarak bulunmuştur (Al-Menayes 2015). Türkiye’de yapılan çalışmalarda gençlerde internet bağımlılığı sıklığı % 1.2- 24.2 arasında belirtilmektedir (Batıgün 2010, Durak Batıgün ve Kılıç 2011, Üneri ve Tanıdır 2011, Şenormancı ve ark. 2014). TÜİK tarafından Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması’nda 16-74 yaşları arasında internet kullanım oranları 2016, 2017 ve 2018’de sırasıyla % 61.2, % 66.8 ve % 72.9 olarak belirlenmiştir (TÜİK 2018, <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>. Erişim tarihi: 07.09.2018).

Cinsiyete dayalı farklılık göz önüne alındığında, internet bağımlılığının erkeklerde, her ne kadar doğal eğilimi henüz tam olarak bilinmese de 20’li ve 30’lu yılların başında daha fazla olduğu görülmektedir (Şenormancı ve ark. 2017).

Ergenler de psikolojik olgunluğa erişemedikleri için ve interneti çok sık kullanmaları nedeniyle internet bağımlılığının görülme olasılığı yüksek bir gruptandır (TÜİK 2018, , <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>. Erişim tarihi: 07.09.2018). Ergenlerle ilgili yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; internet bağımlılığı sıklığı Avrupa’da % 1-9, Ortadoğu’da % 1-12 gibi daha yakın oranlardayken; Asya’da % 2-18 arasında değişen daha yüksek oranlarda bildirilmektedir (Batıgün 2010).Gençler özellikle ait olma ihtiyacı ile sanal alanlar yaratmaktadırlar. Günümüzde çevrimiçi olmak ana-babalar tarafından sokakta dolaşmaktan daha güvenli görülmekte ve sıklıkla evde kullanılan teknolojiyi normal ve sağlıklı olarak kabul edilmektedir. Dijital medyanın kullanımı ev kültürü haline gelmiş ve çocuklar büyütülme şekli olmuştur (Kuss ve Griffiths 2017).

İnternet bağımlılığı tanısı alanların, internette ortalama günde 3 saat ve haftalık 50 saat zaman geçirdikleri saptanmıştır. İnternet bağımlılarının; daha çok cinsel içerikli sitelerde, alışveriş sitelerinde, sanal alemdeki bilgisayar oyunları ve paylaşım sitelerinde zaman harcadıkları belirtilmektedir (Aslan ve Yazıcı 2016). Çevrimiçi harcanan süre ile internet bağımlılığı belirtilerinin pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir (Al-Menayes 2015).

İnternet ortamında zaman geçirmenin bu kadar yaygın bir duruma gelmesinde pek çok faktör etkilidir. Yaşadığımız toplumda kolaylıkla kuralamayan sosyal etkileşimin rahatlıkla kurabilmesi, yabancı insanlarla kurulan bağlantıların daha kolay ve tehlikesiz olması, insanların herhangi bir baskıya maruz kalmadan hissettiklerini ve düşüncelerini rahatlıkla söylemeleri, insanların kendilerini olduğundan farklı ve görünmek istedikleri biçimde göstermeleri gibi faktörler internetin bu kadar yaygınlaşmasında etkilidir (Yılmaz 2010).

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar bağımlıların % 50'sinde farklı bir psikiyatrik bozukluk olduğunu göstermiştir. Sıklıkla karşılaştığımız bozukluklar sırasıyla madde kullanımı (% 38), duygudurum bozukluğu (% 33), anksiyete bozukluğu (% 10), psikotik bozukluk (%14), depresyon veya distimidir (% 25). Özellikle geçmişte farklı bir "dürtü kontrol bozukluğu" veya "madde bağımlılığı" sorunu olan kişilerin interneti çok fazla ve patolojik seviyede kullanım yatkınlığının olduğu belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı olan bireylerin % 38'nin farklı bir bağımlılığının da olduğu, bunların içerisinde sıklıkla kompulsif alışveriş (% 19), kumar oynama (% 10), piromani (% 10) ve kompulsif seks bağımlılığının (% 10) yer aldığı görülmüştür. Bununla birlikte internet bağımlılığı olanların bir kısmında "borderline", "narsistik" ve "antisosyal kişilik bozukluğu" ölçütleri görülmektedir. Özellikle genç yaş kategorisinde "dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu", "sosyal fobi", "hafif depresyon" ya da "aile içerisinde bağımlılığa eğilim riski" olduğunda tehlikeli internet meşguliyetinin oluşabileceği ifade edilmektedir. Aşırı internet kullanımı ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki ayrımın iyi yapılması gerekir. Aşırı internet kullanımının gerçekten birincil bozukluk mu olduğu veya psikiyatrik bir bozukluğun sonucu ikincil olarak mı geliştiği anlaşılmalı ve tedavisi ona göre planlanmalıdır (Arısoy 2009, Şenormancı ve ark. 2017).

Gün geçtikçe internete erişim oranının artmasıyla sosyal medya kullanımı da artmış ve küresel bir fenomen haline dönüşerek, sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkarmıştır (Internet World Stats 2016).

## **2.3. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI**

### **2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı**

Oxford Sözlüğü'nde (2012) sosyal medya, “sosyal ağ sitelerine yönelik web siteleri ve uygulamalar” olarak tanımlanmaktadır (Korenich ve ark. 2014). Sosyal medya; kullanıcıların kişisel profil oluşturmaya ve durum güncellemesine, bilgiyi yayınlama ve bilgiye erişmesine, fotoğraf ve video yüklemesine, iletişim kurabilecekleri diğer kullanıcıları (aile üyeleri, arkadaşlar, tanıdıklar, okul arkadaşları, iş arkadaşları gibi sosyal ağ grupları) tanımasına, diğer kullanıcıların yaptığı mesajları okumasına, tepki vermesine, ilişki kurmasına ve sosyal etkileşimi sağlamasına izin veren nispeten ucuz ve yaygın olarak erişilebilen genel web tabanlı bir hizmet, sanal topluluklar olarak tanımlanmaktadır (Otu 2015, Hadebe ve ark. 2016, Küçükali 2016, Siddiqui ve Singh 2016, Kuss ve Griffiths 2017, Ahmad ve ark. 2018, Göksel 2018). Sosyal medya kullanıcıları hem içerik oluşturucu hem de sosyal medya içerikli tüketicilerdir. Mesajlar, farklı kullanıcılardan, kullanıcılardan kuruluşlara ve kuruluşlardan kullanıcılara her yöne doğru akar (Ahmad ve ark. 2018). İnsanlar sosyal medyada günlük düşüncelerini yazmakta, bu düşünceler üzerine tartışabilmekte, ürün ve hizmetlerin bilgisine ulaşabilmekte ve yeni fikirler ortaya koyabilmektedirler. Ayrıca kişisel bilgilerinin yanında çeşitli fotoğraflar, ses, görüntüler, videolar paylaşabilmekte, iş arayabilmekte ve hatta bulabilmekte neredeyse gerçek dünyayı sanal ortamda yaşayabilmektedirler (Erol ve Hassan 2014, Aydın 2016). Sonuç olarak, sosyal medya, çevrimiçi iletişimden, pazarlamadan siyasete, eğitime sağlığa, temel insan etkileşimine kadar, günümüz dijital hayatının farklı yönleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Bashir ve Bhat 2017). Günümüzde sosyal ağ siteleri dostça bağlantıdan romantik çabalara kadar geniş bir kullanım alanına sahiptir (Kuss ve Griffiths 2017). İnsanların iletişiminde çok önemli bir araç haline gelerek küresel bir fenomen olan sosyal medya web 2.0 ve 3.0 siteleri aracılığıyla etkileşime izin veren web siteleri olarak düşünülebilir (Otu 2015, Bashir ve Bhat 2017).

Yapılan çalışmalar, sosyal medyanın kullanıcıları arasında bağımlılık yapıcı potansiyeli olduğunu ve sosyal medya bağımlılığını doğrulamıştır (Erol ve Hassan 2014, Otu 2015, Aksoy 2015, Küçükali 2016, Kuss ve Griffiths 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, bir kullanıcının sosyal medyaya çok fazla zaman harcadığı, bu sürenin giderek artış gösterdiği, sosyal medya kullanımının günlük yaşantısının diğer yönlerini olumsuz yönde etkilediği durumda kullanılan bir terimdir (Walker 2011, Otu 2015). Uyuşturucu, kumar, video oyunları, aşırı yemek tüketimi vb. diğer bağımlılıklarda olduğu gibi aşırı derecede sosyal medya da, insanlar belirli faaliyetlere bağlı kalırlar, böylece zararlı alışkanlıklar haline gelirler ve bu da hayatlarındaki diğer önemli faaliyetleri engeller.Örneğin, “sıklıkla durum güncellemelerini ve postaları kontrol etme” veya “diğer kullanıcıların profillerini uzun saatler boyunca takip etme” gibi davranışları vardır ve bu davranışlar aile, okul, iş veya diğer günlük sorumluluklarıyla çatışma yaratır (Otu 2015, Kuss ve Griffiths 2017).

Sosyal medya siteleri; sosyal ağlar (Facebook, MySpace vb.), “fotoğraf paylaşım siteleri (Flickr ve Photobucket vb.)”, “çevrimiçi topluluklar ve mikroblog araçları (Twitter vb.)”, “sosyal etiketleme (Digg)”, bülten sağlayıcılar tarafından oluşturulan siteler “(NetVibes ve Google Reader)”, “video yükleme ve paylaşım siteleri (YouTube, Oic, Seismic ve Ustream)”, “iş ağı siteleri (LinkedIn)”, “katkıda bulunulan ve bilgi amaçlı siteler (Wikipedia)”, “sanal dünyalar (Second Life)”, “ticari amaçlı topluluklar (eBay, Amazon.com)”, “kullanıma açık yazılım siteleri (Mozilla’s spreadfirefox.com, Linux.org)”, “tüketici görüşleri ve oylamalarının yapıldığı siteler (Trip Advisor)” gibi siteler bir şema olarak ifade edilebilir (Hussain 2012, Erol ve Hassan 2014, Altunbaş ve Kul 2015). Aşağıda günümüzde sık kullanılan sosyal medya platformlarının özellikleri verilmiştir (Kuss ve Griffiths 2017, Ahmad ve ark. 2018):

*Facebook:* Bireylerin profilleri ve duvar yazılarını kullanarak kendilerini sunmalarını sağlayan, üyeler arasında paylaşım odaklanan, daha yaygın olan sanal topluluklardan ziyade “ben merkezli” bir sosyal ağ sitesi olarak düşünülebilir. Facebook 2004 yılında, Harvard Üniversitesi öğrencileri için bir çevrimiçi topluluk olarak başlatılmış ve o zamandan beri dünyanın en popüler sosyal ağ sitesi olmuştur. Her dakika 510.000 yorum yayınlanmakta,



293.000 durum güncellenmekte, 136.000 fotoğraf yüklenmekte, ortalama kullanıcı siteye günde yaklaşık 20 dakika harcamaktadır.

*Instagram:* 2010 yılında, fotoğraflarla anların yaşanmasına izin veren, resim paylaşımı yapılan sosyal ağ sitesi olarak başlatılmıştır.

*WhatsApp:* 2014 yılında kullanıcıların internet bağlantısını ve mobil verilerini kullanarak mesajlar ve çağrılar aracılığıyla birbirlerine bağlanmalarını sağlayan bir mobil mesajlaşma sitesidir.

*Snapchat:* 2011 yılında kullanıcıların mesaj göndermelerini ve başkalarıyla akıllı telefon kullanarak bağlanmalarını, metinler, videolar göndermeleri ve arama yapmalarını sağlayan bir sosyal ağ sitesi olarak başlatılmıştır.

Sosyal ağlar *mikroblogging* olabilir. Mikroblogging, mesajların kısa olması ve izleyicileri (genellikle, Facebook ve benzeri sosyal ağlarda bulunan 'arkadaşlar' yerine 'takipçiler') tarafından paylaşılması amaçlanan bloglamanın ve mesajlaşmanın birleşmesi olarak da görülebilir. Bir mikroblog sitesinin popüler bir örneği Twitter, yalnızca Tweet başına 140 karakter sağlar.

Sosyal paylaşımlarda, *oyun oynanabilir*. Bu oyunlar yalnızca iletişim imkânı sunmakla kalmaz, aynı zamanda paylaşılan faaliyetler ve hedefler vasıtasıyla birleştiklerinde bireyler arasındaki güçlü bağlar için bir temel oluştururlar.

Sosyal ağ *çevrimiçi dating* olabilir. Halen, üyelerine sanal toplulukların bir parçası olma fırsatı sunan birçok çevrimiçi tanışma web sitesi vardır ve üyelerin romantizm ve ilişkiyle ilgili ihtiyaç ve arzularını karşılamak için özellikle tasarlanmışlar. Bu sitelerde, bireylerin bireysel genel profiller oluşturmaları, etkileşim kurmaları ve diğer üyeleri bulma ve / veya uzun vadeli ilişkiler amacıyla iletişim kurmaları ve buluşmaları sağlanır.

Sosyal medyanın popülerliği ve sosyal medyanın iletişim ve etkileşim için kullanılması birçok kişinin mektup gönderme, telefonla konuşma, e-posta gönderme ve yüz yüze iletişim gibi diğer sosyal ve iletişim etkinliklerini azaltmalarına neden olmuştur (Ahmad ve ark. 2018).

### 2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Etyolojisi

Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında aşağıda belirtilen birçok etyolojik faktör bulunmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığındaki artış, son yıllarda mobil cihaz teknolojisinin ve akıllı telefonların kullanımının hızla büyümesi ve ilerlemesiyle birlikte artış göstermiştir. Bu cihazlar mobil veri servislerine erişim kolaylığı ve günlük sosyal etkileşim için büyük bir olanak yaratmış, düzenli profil güncellemeleri ve mesajlara zamanında cevap vermeyi teşvik etmiştir. İnsanlar artık her yerde ve her zaman (yürüyüş sırasında, toplu taşıma araçlarında ve hatta sürüş sırasında) mobil cihazlarla sosyal medyaya giriş yapmaktadır (Otu 2015, Al-Menayes 2015, Küçükali 2016, Kuss ve Griffiths 2017). Mobil teknolojilerle % 80 civarında sosyal medya kullanıldığı, Facebook kullanıcılarının yaklaşık % 75'inin cep telefonları aracılığıyla sosyal ağlara eriştiği belirlenmiştir. Mobil telefon bağımlılığı ve nomofobi (telefon olmadan olmayacağını düşünme) sosyal medya bağımlılığının en önemli nedenleridir (Kuss ve Griffiths 2017).

Sosyal medya kullanımını, sonuçlarını ve bağımlılığının gelişimini yorumlamak için çeşitli teoriler kullanılmıştır. Bu teorilerden bazıları;

- Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi,
- Sosyal Öğrenme Teorisi,
- Medya Sistemleri Bağımlılık Teorisi,
- Bilişsel-Davranışçı Teori,
- Sosyal Beceri Teorisidir.

Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi, kullanıcıların medya seçimi ve ilişkili davranış motivasyonunu açıklar. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi, sosyal medyayı kullanma tercihi ve kullanıcıların memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Sosyal Öğrenme Teorisi, Kullanımlar ve Doyumlar Teorisinden türetilmiş olup insanların belirli ihtiyaçları karşılamak için belirli medyaları nasıl ve niçin aramak zorunda oldukları üzerine kurulan bir yaklaşımdır. Medya Sistemleri Bağımlılık Teorisi, bireylerin kullandıkları medyayı seçerken bir hedefi olduğunu belirtmektedir. Teori, bir kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için belirli bir medyaya ne kadar çok güvenirse medyanın o kadar çok önem kazanacağını önermektedir (Otu 2015). Bilişsel-Davranışçı Teoriye göre, sosyal ağların aşırı kullanımı uygun

olmayan algılamaların sonucudur ve negatif bir benlik kavramı ve düşük özsaygıyla daha da kötüleşir ve bağımlılığa neden olur (Andreassen 2015, Kuss ve Griffiths 2017). Sosyal Beceri Teorisi, bireylerin düşük kendini tanıtmaya becerileri ve çevrimiçi sosyal etkileşim için yüz yüze iletişim tercihi nedeniyle aşırı derecede sosyal ağ kullandıklarını ve bağımlı kullanımına neden olduğunu göstermektedir. Aşırı sosyal ağ kullanımı depresif ruh hali oluşturmasına rağmen bu durumda bağımlılığın kısır döngüsüne ve sosyal ağ kullanımının artarak devam etmesine neden olur (Kuss ve Griffiths 2017).

Nörobiyolojik açıklamalar ve sosyal ağ bağımlılığı çalışmaları şimdilik eksiktir, ancak bağımlılık davranışlarının farmakoterapi ile başarıyla tedavi edilmesini bağımlılığın nörobiyolojik etkenlerden kaynaklandığını desteklemektedir. Ayrıca, internet ve oyun bağımlılarının beyin görüntüleme çalışmaları da destekleyicidir (Andreassen 2015).

Bireylerin sosyal medyayı kullanım nedenlerine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Hinson (2011) tarafından yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinde internet'in sosyal kullanım nedenini "e-posta gönderme ve alma, sosyal medya (çoğunlukla Facebook) aracılığıyla sosyalleşmek, sohbet etmek ve yeni arkadaşlar edinmek" olarak bulmuştur. 2013'te Winneba Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin "eski dostlar ve aile üyeleri ile bağlantı kurmak, yeni arkadaşlar bulmak, öğrenme materyalleri edinmek veya paylaşmak, olayların güncellenmesini almak, bilgi göndermek ve uzaklaşmak" için sosyal medya kullandığı tespit edilmiştir. Gerçek zamanlı olarak başkalarıyla interaktif alışverişini sağlayan bu platformların sosyalleşme özelliği ve çoğunlukla hoşlandığı popüler insanlara yakın olma özelliği, sosyal medyanın seçimine ve kullanılmasına katkıda bulunabilir (Otu 2015).

Sosyal medya bağımlılığında sosyodemografik farklılıklar olduğu, kadınlarda daha yaygın olabileceği ve bu farkın kullanım motivasyonlarına dayalı olduğu gösterilmiştir. Kızlar öncelikle model oyunları oynamakla kalmaz, diğer kızlarla sosyal etkileşim yaşamak için sosyal forumları aşırı derecede kullanırlar. Oyunlar yoluyla narsistik tatmin, anlaşılmak ve kendilerini ifade edebilmek istemektedirler (Kuss ve Griffiths 2017). 14-16 yaş arası kızlarda, internet ve sosyal medya bağımlılığı daha yüksek görünmektedir (Rumpf ve ark. 2014).

Bireylerin kişilik yapıları sosyal medya kullanımına yönelik bir belirleyicidir. Dışa dönükler, Facebook'ta çok fazla vakit geçirebilir ve son aldığı "beğenilen" sayısını görmek için profillerini zorunlu olarak kontrol edebilir. Narsisistik bir eğilime sahip olanlar, Instagram kullanarak kendilerini başkalarına sergilemektedirler (Al-Menayes 2015, Andreassen 2015). Nevrotiklik hoş olmayan duygular (endişe, depresyon, korku) yaşama eğilimi ile kendini gösterir. Araştırmalar, bu özelliklerin sosyal ağ bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Dürtüsellik dürtü ve üzerine davranma eğilimi gösteren diğer kişilik özelliği olup sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir (Andreassen 2015). Sosyal kaygı da, sosyal medya bağımlılığını tetikler. Kayıp korkusu (Fear of Missing Out- FOMO), sosyal medya kullanımının başlıca nedeni olabilir (Al-Menayes 2015). Bu korkuyu yaşayan kişiler, elektronik dünyadaki hatıralarını, dostlarıyla haberleşme ve konuşmayı kaybetme kaygısıyla "Facebook", "Instagram" gibi sosyal medya ağlarında bulunmakta ve vakit geçirmeye devam etmektedirler (Kuss ve Griffiths 2017). Al-Menayes'in 2016 yılında yaptığı çalışma sonucunda; katılımcıların % 62'si sosyal paylaşım ağlarından ayrılırlarsa arkadaşlarıyla iletişim kuramayacaklarına, % 21'i dijital anılarını, örneğin fotoğraflarını bir daha kurtaramayacaklarına ilişkin korku yaşadığı belirlenmiştir.

Ayrıca, sosyal ağların Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden aidiyat, güvenlik, ilişki kurma, kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşıladığı da bildirilmektedir. Bu ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz olan bireyler de daha fazla sosyal medya kullanmaktadır (Andreassen 2015, Kuss ve Griffiths 2017).

Sosyal medya bağımlılığı sosyokültürel açıdan da açıklanmıştır. Örneğin, bireyler sosyal medya bağımlısı çevresel rol modellerinin sosyal medyayla ilişkili davranışlarını gözlemleyerek etkilenebilir (Andreassen 2015). Günümüzde özellikle gençler çevrimiçi ağlarla ait olma ihtiyaçlarını gideren sanal alanlar yaratmaktadır (Kuss ve Griffiths 2017). Ayrıca, bilgisayar öz-yeterliliğinin de internetin ve sosyal medyanın sorunlu kullanımı için önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur (Al-Menayes 2015).

### **2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Epidemiyolojisi**

2018 yılı Dijital Raporuna göre, Ocak 2018’de dünyanın dört bir yanındaki aktif sosyal medya kullanıcılarının 3.196 milyar olduğunu ve % 42’lik bir yaygınlığa ulaştığını ve bu sayede geçen yıla göre kullanıcı sayısının yaklaşık 362 milyon daha yükseldiğini göstermektedir (<https://dijilopedi.com/2018-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>, <http://www.connectedvivaki.com/turkiyede-sosyal-medya-kullanim-istatistikleri/>, 2018).

Şekil 1’de Ocak 2018 Global Dijital Rapora göre dünyadaki internet, dijital teknoloji kullanım oranları ve Şekil 2’de bunların yıllık büyüme durumu verilmiştir.



Şekil 1. 2018 Yılı Dünyadaki Dijital Teknoloji Kullanımı

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.



Şekil 2. Dünyadaki Dijital Teknoloji Kullanımının Ocak 2017-Ocak 2018 Karşılaştırılması

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.

Şekil 1 ve 2 incelendiğinde tüm sosyal medyayı da içerisine alan tüm dijital teknoloji kullanımının küresel olarak arttığı görülmektedir.

Aşağıdaki Şekil 3'te Ocak 2018 Global Dijital Rapora göre dünyada sosyal medya kullanımı verilmiştir.

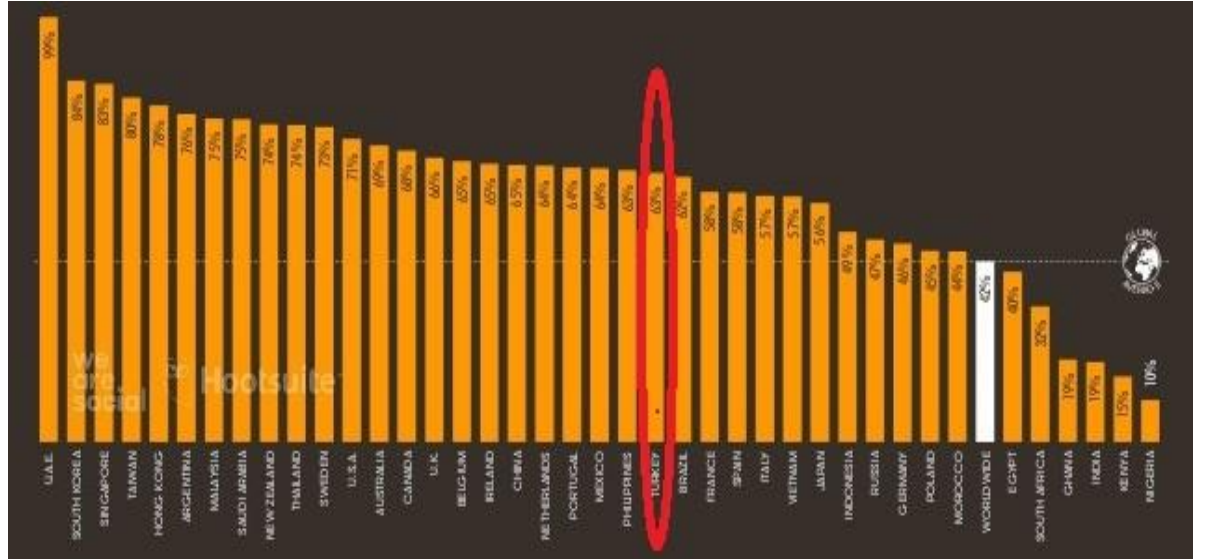


Şekil 3. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.

Şekil 3'ü incelediğimizde sosyal medya kullanımının % 42 olduğu ve % 39'unun mobil aracılığıyla olduğu görülmektedir.

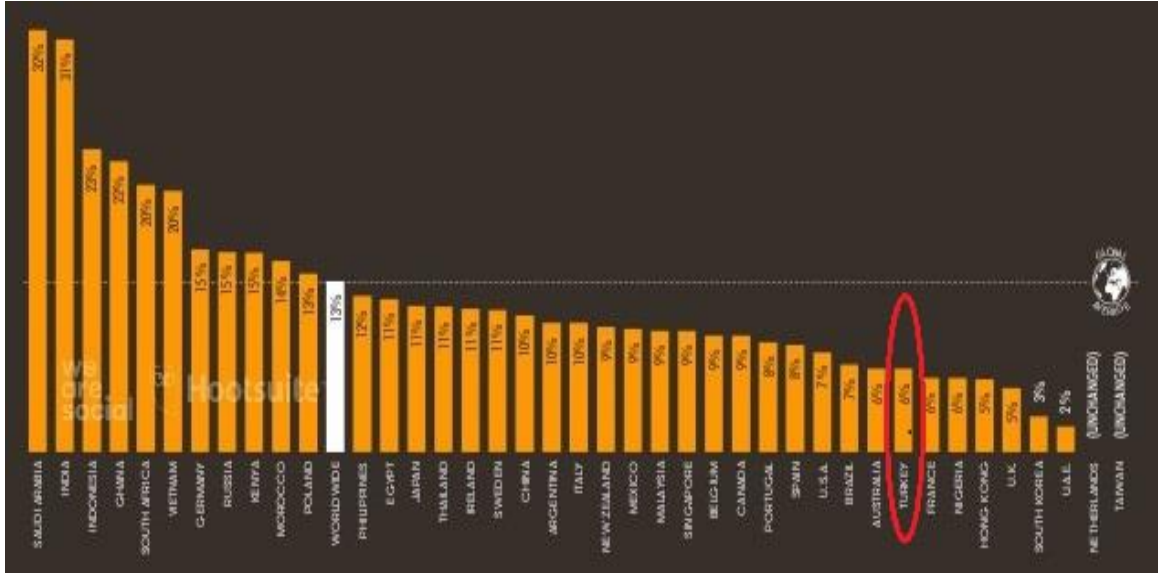
Aşağıdaki Şekil 4'te Ocak 2018 Global Dijital Rapora göre dünyada ülkelere göre sosyal medya kullanım oranları ve Şekil 5'te ise yıllık büyüme durumu verilmiştir.



Şekil 4. Dünyada Ünelere Göre Sosyal Medya Kullanım Oranları

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.





Şekil 5. Dünyada Ülkelere Göre Sosyal Medya Kullanımının Ocak 2017-Ocak 2018 Karşılaştırılması

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.

Şekil 4 ve 5'e baktığımızda Türkiye'nin sosyal medya kullanımında % 63'lük bir oranla dünya ülkeleri arasında orta sıralarda yer aldığı ve geçen yıla göre bunun % 6 oranında artış yaptığı görülmektedir.

Aşağıdaki Şekil 6'da Ocak 2018 Global Dijital Rapora göre dünyada ülkelere göre sosyal medya kullanım süreleri verilmiştir.

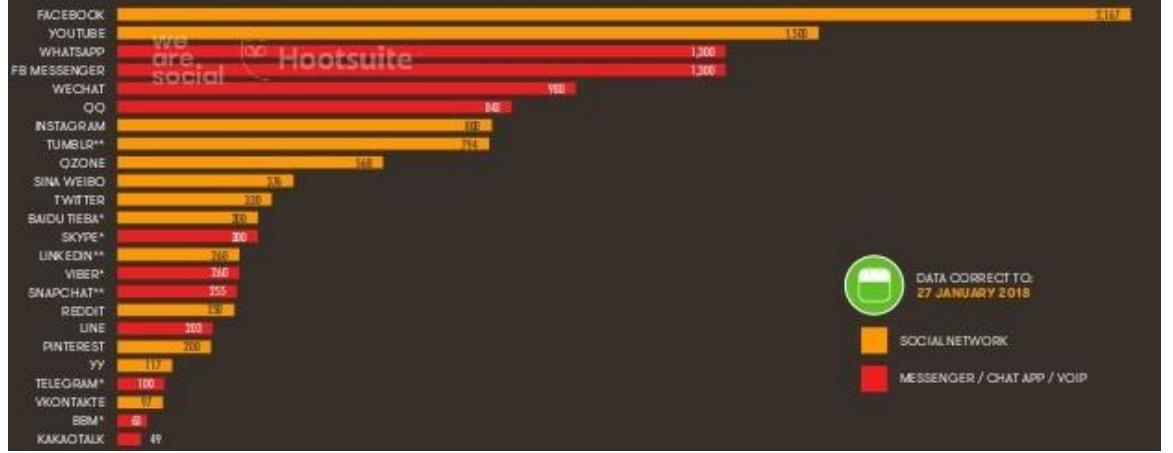


Şekil 6. Dünyada Ülkelere Göre Sosyal Medya Kullanım Süreleri

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.

Şekil 6'ya baktığımızda Türkiye'nin kullanım süresinin ortalama günlük 2 saat 48 dakika ile dünya ülkeleri arasında ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki Şekil 7’de Ocak 2018 Global Dijital Rapora göre dünyada en sık kullanılan sosyal medya platformları verilmiştir.



Şekil 7. Dünyada En Sık Kullanılan Sosyal Platformlar

**Kaynak:** Digital In 2018 Global Overview 2018. <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-global-overview>, Erişim Tarihi: 28.07.2018.

Şekil 7’ye baktığımızda 2018 yılında dünyada sırasıyla en sık üç sırada kullanılan sosyal medya sitelerinin Facebook, Youtube ve WhatsApp olduğu görülmektedir.

Araştırmalar, sosyal medyaya bağımlı olanlar arasında cinsiyete bakıldığında erkekler yerine kadınlarda narsistik tatmin, kendilerini ifade etme ve anlaşılmak istenme gibi duygusal boşluklarından dolayı daha yaygın olabileceğini ve kadınlardaki kaygı, depresyon deneyiminin daha yüksek sosyal medya kullanımı ile sonuçlandığını göstermektedir (Kuss ve Griffiths 2017). Sosyal ağlar paylaşım fikrine dayanmaktadır, ki bu durum daha kadınsı bir şey olması nedeniyle kadınlardaki kullanım oranını da arttırmaktadır (Szczezielniak ve ark. 2013). Yaş açısından bakıldığında, gençlerin çevrimiçi sosyal paylaşım sitelerine aşırı katılımlarının bir sonucu olarak daha fazla sorun yaşama olasılığının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Kuss ve Griffiths 2017). Bilgisayar, internet ve dijital medya ile doğan ve büyüyen ve “dijitalyerliler” adı verilen 15-24 yaş grubundaki İnternet nesli gençleri teknolojiyle beraber büyüdükleri için onukolayca içselleştirebilmektedirler (Aydın 2016).

### 2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Sosyal medya kullanımının, diğer medya türleri gibi temelde olumlu ya da olumsuz sonuçları yoktur. Olumlu veya olumsuz sonuçlara neden olan kullanım türü ve sıklığıdır (Ahmad ve ark. 2018).



- **Olumlu Sonuçları**

Sosyal medya; aile, arkadaş, meslektaşlar ve arkadaşlarla iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik fırsatlar sunmaktadır (Riaz ve ark. 2018). Öğrenciler tarafından sosyal medya kullanımının ilişkiyi geliştirmek, öğrenme motivasyonunu geliştirmek, kişiselleştirilmiş ders materyalleri sunmak ve işbirlikçi yetenekler geliştirmeyi içeren dört temel olumlu sonucu bulunmuştur. Sosyal medya 21. yüzyılda öğrenmeyi kolaylaştırmaya büyük katkı sağlamıştır. Doktora düzeyindeki öğrencilerin de dahil olduğu öğrencilerin büyük bir yüzdesinin, çalışmalarını iyileştirmek için sıklıkla sosyal medyayı kullandığı gösterilmiştir (Lim ve ark. 2013, Maqableh ve ark. 2015, Kolan ve Dzandza 2018).

Ayrıca sosyal medyanın ruhsal bozukluğu olan hastaların tedavi ve bakımının izlenmesinde rehberlik ettiği, işe alınmasında aracı olduğu, ruhsal bozukluğu olan bireylerde stigmatı azalttığı, profesyonel yardım almak ve yeterli tedavinin alınması konularında da akran desteği oluşturduğu belirlenmiştir. Facebook kullanımı ile sosyalleşme arasında, özellikle de benlik saygısı ve yaşam doyumu düşük olan insanlar açısından pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Dobrea ve Păsărelu 2016). Bunun yanı sıra, ruhsal bozukluk ile ilişkili belirtiler Twitter, Facebook ve web forumlarında gözlemlenebilir ve otomatik tarama yöntemleri, sosyal medyada büyük çaplı pasif izleme yoluyla depresyonda veya risk altındaki bireyleri tanımlamaya yardımcı olabilir ve gelecekte mevcut tarama prosedürlerini tamamlayabilir (Chandra Guntuku ve ark. 2017). Sosyal medya sağlıkla ilgili davranışları teşvik etmek için etkili bir yöntem gibi görünmektedir. Çevrimiçi sosyal ağ sitelerinin, yaşlılarda bilişsel yetenekler açısından yarar sağladığı da görülmüştür (Dobrea ve Păsărelu 2016).

Sosyal medya kullanımı, her seferinde çevrimiçi olduklarında kısa süreli bir keyif ve bir zevk vermektedir (Ahmad ve ark. 2018).

- **Olumsuz Sonuçları**

Sosyal medyadan elde edilen olumlu sonuçlara rağmen, uzun vadeli aşırı ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı sağlıksızdır ve bağımlılık oluşturur. Sosyal medya bağımlılarının duygusal, ilişkisel, sağlık ve performans sorunları yaşadığı belirlenmiştir (Andreassen 2015).

- Duygusal Sorunlar:* Sosyal medya bağımlılığı önemli duygusal sorunlara neden olabilir. Diğer bağımlılıklar gibi, kişi sıklıkla duygusal rahatsızlık ve stres olumsuz duygularından (kaçış/kontrol mekanizması) bir rahatlama olarak davranışa bağımlı hale gelir. Kısacası, sosyal medya bağımlıları kontrol elde etmek için sosyal medyaya girer, ancak sosyal medya tarafından kontrol edilir. Sosyal medya bağımlıları, kendi duygularından izole olmanın bir yolu olarak sosyal medyayı kullanabilirler. Böylece, sosyal medya bağımlıları yıkıcı etkilerini fark etmelerine rağmen kendilerini sosyal medyadan ayıramaz ve sosyal paylaşımı durdurursa kaygı yaşayabilir. Yakın zamandaki çalışmalar, sosyal ağ bağımlılığı ile distimi, depresyon ve anksiyete arasında bir bağlantı olduğunu bildirmişken, bazıları kötü benlik saygısı ve refah bildirmiştir (Orsal ve ark. 2013, Szczegieliak ve ark. 2013, Blomfield Neira ve Barber 2014, Al-Menayes 2015, Andreassen 2015, Banjanin ve ark. 2015, Aladwani ve Almarzouq 2016, Dobrea ve Păsărelu, 2016, Aydoğan ve Büyükyılmaz 2017, Bashir ve Bhat 2017, Ahmad ve ark. 2018, Riaz ve ark. 2018). Amerikan Pediatri Akademisi (2011), özellikle sosyal medyayı daha fazla kullanan gençlerde görülen “Facebook depresyonu” olarak adlandırılan bir fenomeni tanımlamıştır (Jelenchick ve ark. 2013, Baker ve Algorta 2016, Dobrea ve Păsărelu 2016). Sosyal medya bağımlıları yükledikleri fotoğraflar, videolar, görüntülerin beğenileri ve yorumları ile ilgili yoğun endişeler yaşamaktadır. Özellikle ergenlerin akıllı cep telefonu kullanımıyla sosyal medya kullanımının artmasına bağlı mesaj bildirimlerini kontrol edemediğinde, arkadaşlarının mesajlarına ulaşamadığında cep telefonu titreşimlerine benzer fantom titreme sendromlarının görüldüğü bildirilmiştir. Yine internet kullanımının daha fazla olmasının duygusal yalnızlığı arttırdığı görülmektedir (Bashir ve Bhat 2017).
- İlişkisel Sorunlar:* Sosyal medya bağımlıları zamanlarının çoğunu sosyal medyaya ayırdığı için çevrimdışı ilişkiler bozulmaktadır. Aşırı miktarda sosyal paylaşımın yaşanması ilişkili duygusal rahatsızlıklar, sosyal medya bağımlılarını kendi çevrelerinden soyutlamaya itebilir.

Sosyal medya bağımlısı, ayrıca, evdeki ilişkiyi (aile çatışmaları), iş yerinde/okulu (konsantrasyon bozukluğu ve işbirliği nedeniyle) olumsuz etkileyebilecek önemli sıkıntı, endişe ve depresyon belirtileri ve sosyal olarak arkadaş kaybı yaşayabilir (Bayraktar ve ark. 2013, Andreassen 2015). Teknolojiye yönelik aşırı gerilimin, sosyal becerilerin yoksullaşmasına yol açtığı ve bu becerilerin kaybolması nedeniyle kısa konuşmalar ve dil bozukluklarına neden olduğu bireylerin anlamlı konuşmalar yapamayacakları belirtilmektedir. Uzun vadede dikkat ve bilgiyi koruma yeteneğinin azalması sonucu her zaman teknolojiyle bağlantılı, ancak aslında izole edilmiş bireyler “birlikte yalnız” olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths 2017). Ayrıca sosyal medya kullanımı kesildiğinde, bağımlı kişiler negatif psikolojik ve bazen fizyolojik semptomlar (yoksunluk/çekilme) geçirir ve bu da sıklıkla sorunlu davranışın tekrarlamasına yol açar. Sorunsal davranışa girmenin sonucu olarak, daha da fazla bir şekilde intrapsişik (kişide çoğunlukla öznel kontrol kaybı da dahil olmak üzere çatışmalar) ve kişilerarası çatışmalar (yani, ilişki sorunları, iş ve / veya eğitim de dahil olmak üzere sosyal çevre ile ilgili sorunlar) ortaya çıkmaktadır (Zaremohzzabieh ve ark. 2014, Kuss ve Griffiths 2017).

- *Sağlık Sorunları:* Aşırı çevrimiçi sosyal ağlara bağlanma uyku güçlüğüne neden olabilir. Sosyal medya bağımlılarının, sosyal medya bağımlısı olmayanlara göre daha fazla uyku sorunu ve daha kötü uyku kalitesinin olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılarının bazıları, özellikle geceleri geç saatte internette harcadıkları zamanın artmasıyla ortaya çıkan uyku eksikliğinden kaynaklanan sağlık sorunları yaşamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk ve somatik semptomlar arasındaki ilişkiler bildirilmiştir (Szczegełniak ve ark. 2013; Zaremohzzabieh ve ark. 2014, Al-Menayes 2015, Andreassen 2015, Dobrea ve Păsărelu 2016). Ayrıca, Aslan'ın (2011) yılında hazırlanmış olduğu araştırma sonucuna göre insanların internet ve bilgisayar kullanım süresinin güçsüzlük, uyuyamama, gözlerinde sulanma, el bileğinde acı ve güçsüzlük gibi sağlık problemlerine neden olduğu belirtilmiştir.

- *Performans Sorunları:* Sosyal medya bağımlıları, çevrimiçi sosyal ağlara diğer yaşam alanlarından daha fazla zaman harcayabilir, bu da diğer alanlarda daha az performans göstermelerine neden olur. Yapılan çalışmalar sonucu sosyal medya bağımlılarının iş performansının bozulduğu, iş kaybı yaşandığı, akademik başarının düştüğü görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığından kaynaklanan duygusal, ilişkisel ve sağlıkla ilgili sorunlar da, iş ve akademik performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Zaremohzzabieh ve ark. 2014, Otu 2015, Al-Menayes 2015, Andreassen 2015, Gök 2016, Hadebe ve ark. 2016, Kuss ve Griffiths 2017).

### 2.3.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Tedavisi

İnternetin kullanımı, çoğumuz için mesleki ve kişisel yaşamlardan ayrılmaz bir şey olduğu için, sosyal medya bağımlılığına karşı müdahaleler, çevrimiçi sosyal ağ davranışının tamamen yoksun kalması yerine, kontrollü kullanıma odaklanmalıdır. Diğer bağımlılık davranışları için etkili olduğu kanıtlanmış kendi kendine yardım stratejileri, terapötik uygulamalar ve önlemler ve farmakolojik tedavi sosyal medya bağımlılığının tedavisinde de iyi sonuç vermektedir (Andreassen 2015).

- **Kendi Kendine Yardım Stratejileri:** Bu uygulamalar, sosyal medyada harcanan zamanın kısılmasına ve dijital dikkat dağılımlarının ortadan kaldırılmasına yardımcı olmaktadır. Bu tür uygulamaları (Cold Turkey, Self Control, Freedom) indirerek bir sosyal medya kullanıcısı kaçınılması gereken siteleri engelleyebilir. Ayrıca, sosyal medya sitelerine zamana bağlı güncellemeler veren (örneğin, her ikinci saatte bir) ayarlar yüklemek de mümkündür. İnsanlar sıklıkla akıllı telefonlarıyla sosyal paylaşım sitelerine aşırı bağlandıklarından, telefonlarında sosyal medya sitelerini kapatabilir veya telefonlarını uçuş veya sessiz moda ayarlayabilirler. Kendi kendine yardım stratejilerine özgü diğer uygulamalar, işyerinde veya okulda sosyal medya sitelerine giriş yapmamak, akıllı telefonu işyerinde veya evde bırakmamak, sosyal paylaşım sitelerini ziyaret etmek için yeterli molaları planlamak, sosyal paylaşım ağında iken düşünce kalıplarını değiştirmek, sınırlar koymak ve diğer sorumluluklarına yönelik hedefler oluşturmak, çevrimdışı

etkinlikler yapmak ve duygusal gerilimi gidermek için kullanılan gevşeme teknikleri olabilir (Andreassen 2015).

- **Terapötik Uygulamalar ve Önlemler:** İnternet ve sosyal medya bağımlılığında öncelikle ve en etkili terapi olarak Bilişsel Davranış Terapi (BDT) önerilmektedir. Bunun dışında Motivasyonel Görüşme (MG), Gerçeklik Terapisi (GT) ve BDT bileşenleri olmayan çok modellenli tedaviler bulunmaktadır (Andreassen 2015, Fradelos ve ark. 2016).

*Bilişsel Davranış Terapi (BDT):* BDT ve diğer psikolojik tedavilerin karşılaştırılması, BDT'nin çevrimiçi ve depresyon geçirme süresini kısaltarak diğer psikolojik tedavilerinden daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Yaklaşımında BDT oturumları sırasında, hastalara düşüncelerini izlemeleri ve bağımlılık duygularını ve eylemlerini tetikleyenleri belirlemeleri, işlevsiz bilişleri yok edilerek yerine daha sağlıklı bilişler ve buna bağlı davranışlar oluşturmaları öğretilmektedir. Hastaya iki yolla yardımcı olmaya çalışılır; biri altta yatan inançların temelini çürütmek, bağımlı olunan durumun sıklığını ve gücünü azaltmaktır. Diğeri ise maddeye duyulan aşırı isteğin ele alınması ve kontrol edilmesine özgü teknikleri öğretmektir. Amaç, baskıyı azaltmak ve kontrolü arttırmaktır. Böyle bir durumla karşılaşıldığında tedavi amaçları, bireyin kuvvetlenmesi ve destekleyici sistemlerden yararlanarak elverişli baş etme yöntemleri geliştirmesine yardım etmektir. Birey elverişli baş etme yöntemleri geliştirdiği takdirde, olumsuz bir olay ile karşılaştığında internete başvurmadan baş edebilecektir (Çam ve Engin 2014, Andreassen 2015, Adanır Sürer ve ark. 2016, Fradelos ve ark. 2016). Ayrıca BDT, bağımlılık davranışını sıklıkla kuvvetlendiren sıkıntı, öfke, üzüntülerinin üstesinden gelmesinde rol oynar. BDT ile bireyin bağımlı olduğu durumu bırakmaları ve bu durum olmadan kalmalarını sağlayacak yol ve yöntemlerle donatılırlar (Çam ve Engin 2014).

Davis, internete olan bağımlılığa yönelik 11 hafta devam eden bir “bilişsel-davranışçı” tedavi prosedürü önerisinde bulunmuştur (Canan 2010).

1-Bireyin internete mesafesinin tespiti

2-Bilgisayarın bulunduğu ortamdan alınıp farklı insanların yer aldığı bir ortama taşınması

3- İnternete erişimin farklı insanlarla birlikte sağlanması

4- İnternete erişim saatinin değiştirilmesi

5- İnternet ajandasının temin edilmesi

- 6- Bireysel kullanımının sona erdirilmesi
- 7-İnternet nedeniyle yaşadığı problemlerini arkadaş ve akraba çevresinden gizlememesi
- 8- Sporsal faaliyetlerde bulunması
- 9- İnternete belli bir süre mola verilmesi
- 10-Kendiliğinden olan düşüncelerin incelenmesi
- 11-Rahatlamayı sağlayacak egzersizlerin yapılması
- 12-İnternete bağlanma esnasında hissedilen duyguların kayıt altına alınması
- 13- Sosyal uyum için yeni becerilerin kazandırılması

Davranış yönetiminde, hem çevrimiçi hem de çevrimdışı davranışlara yönelik davranışsal prova, modelleme, iyileşme, kendi kendine yönlendirme ve yeni uyarlanabilir beceriler kazanma gibi teknikler temel alınabilir (Andreassen 2015).

Young, internete olan bağımlılığın “bilişsel-davranışçı” tedavisinde yer alan internetten tümüyle mahrum bırakılmasının doğru bir çözüm yöntemi olmadığını belirtmiştir. Kamu kurum ve kuruluşları, bankalar vb. yerlerde işlemlerin yapılması için internet kullanımına ihtiyaç duyulduğundan internet kullanımının kontrollü bir şekilde yapılması gerektiğini savunmuştur (Aslan 2011).

*Motivasyonel Görüşme*, davranışsal bağımlılıklar için etkili bir tedavidir. Mevcut ve aranan durum arasındaki tutarsızlığa yönelik davranış değişikliği yapmak ve bağımlının içindeki kararsızlığı araştırmak ve çözmek için içsel motivasyon yaratmak amaçlı müşterek merkezli, yarı-direktif yöntemdir (Andreassen 2015). Direktif olmayan danışmanlıkla karşılaştırıldığında daha odaklı ve hedef yönelimlidir (Çam ve Engin 2014). Ana hedef, bağımlının davranışın olumsuz taraflarını keşfetmesine yardımcı olmak ve değişim için iç motivasyonu artırmaktır. Bu amaçla, bazı temel ilkeler (tutarsızlık geliştirme), iletişim becerileri (yansıtma) ve stratejiler (kararsızlık araştırması) kullanılır. Değişim konuşmasını (nedenler, ihtiyaçlar, arzuları ve değişme yeteneğini içeren konuşma) ortaya çıkarmak ve bunları ele almak, MG'nin bir diğer hedefidir; bu, değişim sürecini daha da kolaylaştıracaktır (Andreassen 2015). MG'nin en etkileyici yanlarından birisi kısa süreli olması ve kişide bırakma yönünde kalıcı etkiler bırakmasıdır. Bu yöntem özellikle değişim için isteksiz veya ambivalan olan kişilerde kullanışlı bir yöntemdir.

Ambivalansın çözülmesi ve kişinin değişime yönelmesine yardım etmek amacıyla kullanılır (Çam ve Engin 2014).

• **Farmakolojik Tedavi:** İlaç grubu olarak antidepresanlar, duygudurum düzenleyicileri, anksiyolitikler ve naltrekson kullanılmaktadır. En çok SSRI'lar (Seçici serotonin geri alımı inhibitörleri) tercih edilmektedir (Bozkurt ve ark. 2016). Bazı ilaçların (Bupropion, Escitalopram, Metilfenidat) tedavide yararlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı tedavisi ile ilgili 16 araştırmanın bir meta-analiz çalışmasında, farmakolojik ve psikoterapötik müdahaleler arasında herhangi bir fark bildirmemektedir. Bu etki çalışmalarının sadece altısı randomize kontrollü çalışmaya dayanmaktadır (Andreassen 2015).

• **Diğer Girişimler:** Liderler, öğretmenler ve ebeveynler çevrimiçi ve çevrimdışı olmak üzere önemli rol modelleri olarak görev yapmaktadır ve bu nedenle davranışlarıyla örnek olarak liderlik etmelidirler. Hizmet verdikleri ödüllendirme sistemiyle birlikte davranışları, çalışanları, öğrencileri ve çocukları arasındaki aşırı sosyal ağın azaltılması veya yoğunlaştırılması için hayati öneme sahiptir (Andreassen 2015).

### 2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığında Hemşirenin Rolü

Bağımlılık, tüm dünyada günümüzde görülen en önemli küresel sorunlardan birisidir (Albayrak ve Balcı 2014). Bağımlılığın önlenmesi ve tedavi sürecinde sağlık ekibi üyelerinin uyum ve işbirliği içerisinde çalışmasının önemi büyüktür. Hemşire ekip içerisinde önemli bir role sahiptir (Albayrak ve Balcı 2014, Fırıncık 2016). İnternet kullanımının artmasıyla sosyal medya bağımlılığının küreselleşmesi ve karmaşıklığı göz önüne alındığında, ruh sağlığı hemşirelerinin bağımlılığın yönetimi ve bu durumun gündeme getirdiği günlük sorunlar için etkin programlar oluşturmaları gerekmektedir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, hemşireler bu bağımlılıkta da aynı şekilde hareket etmeli, çeşitli roller üstlenmelidir. WHO ve Uluslararası Hemşireler Konseyi bağımlılıklarda hemşirenin rollerini belirlemiştir. Hemşireler bağımlılık alanında bakım verici, eğitimci, terapist, danışman, sağlığı geliştirici, araştırmacı, süpervizör, rollerini üstlenmelidir. Ruh sağlığı hemşireleri sadece internet ve sosyal medya bağımlılığının değerlendirilmesi, tanısı ve

tedavisinde değil, aynı zamanda önlenmesinde de etkili bir rol oynayabilirler (Fradelos ve ark. 2016). Hemşireler bağımlılık sürecinde bağımlı bireylere ve ailelere destekleyici, tedavi edici ve rehabilite edici girişimlerde bulunmalı, bağımlılığı önleme konusunda farkındalık yaratmalı ve eğitimler vermeli, sağlık ekibi içerisinde etkin bir üye olarak rol almalı, sağlık ekibinin diğer üyelerine bu konuda eğitimler vermeli, bu konudaki hemşirelik uygulamalarını geliştirmek ve kanıt oluşturmak için araştırmalar yapmalı ve bunların sonucunu paylaşmalıdır. Ülkemizde, 2011 yılındaki Hemşirelik Yönetmeliği'nde toplum ruh sağlığı hemşireleri, okul sağlığı hemşireleri ve alkol-madde bağımlılığı merkez hemşiresine bağımlılıklar konusunda önemli sorumluluklar verilmiştir (Albayrak ve Balcı 2014).

Bağımlılığı önleme faaliyetleri ve talebi azaltma çok yönlü ele alınması gerektiğinden, ülkemizde önleme faaliyetlerinde Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Üniversiteler, Diyanet İşleri Başkanlığı, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK), Belediyeler ve çeşitli sivil toplum kuruluşları olmak üzere pek çok kurum görev ve sorumluluk yüklenmiştir (Albayrak ve Balcı 2014).

Önleme bağlamında, yasal tedbirler, çevresel düzenlemeler ve gençleri bilgilendirerek sorunla başa çıkmaya yardımcı olabilecek çeşitli faktörler vardır. Okul internet ve sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde özel bir rol oynayabilir. Hemşireler internetin ve sosyal medyanın tehlikeleri konusunda öğrencileri, velileri ve öğretmenleri bilgilendirebilir ve eğitim programları düzenleyebilir. Aile ortamı, zaman ve kullanım türü açısından ilk sınırların koyulması gereken yerdir. Ebeveynler, bilgisayar ve internet kullanımına yönelik aile kurallarını, ebeveynler için de geçerli olan kurallar olarak belirlemelidir. Bu tür bağımlılıkları önlemede çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal ve sportif aktiviteler çok önemlidir. Ayrıca, çocuk ve ergenlerin bilgisayar ve internet kullanımını içermeyen aile faaliyetlerine dahil edilmesi gerekmektedir. Belirli web sitelerine ve web üzerinde geçirilen zamana erişim kontrol programlarını yükleme ve kullanma çok yararlı olmaktadır. Son olarak, bilgisayar çocuk odası tarafından değil, aile tarafından paylaşılan bir odaya yerleştirilmelidir. Ayrıca, hemşireler tarafından gençlere “Yaşam Becerileri Eğitimi Programı (iletişim, kendini tanıma ve ifade etme, stresle başa çıkabilme, uzlaşma ve gelecek planlamasını içeren) ve ailelere “Aile Eğitim Programı” (çocuğunu tanımak, iletişim, aile tutumları, riski yönetmek, olumlu davranış



kazandırma ve geleceği planlamayı içeren) gibi programlar uygulanabilir (Albayrak ve Balcı 2014, Fradelos ve ark. 2016).

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin erken tespiti için İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı Tarama Ölçekleri ile değerlendirme yaparak vakaları puanlamalara göre bireyler bağımlı olmayan, orta düzeyde internet/sosyal medya kullanımı ve üçüncü ağır bağımlılığı olarak sınıflandırıp gereken müdahaleyi uygulayabilir (Fradelos ve ark. 2016).

Bağımlılığın tedavi aşamaları 4 aşamadan oluşmaktadır ve her birinde hemşirenin önemli rolleri bulunmaktadır (Coskun 2018).

*Tedaviye yönlendirme:* Kişinin isteği dışında maddeyi bırakma süreci söz konusu olmadığından tedavi motivasyonunun sağlanmasıdır.

*Detoksifikasyon (Arındırma):*Yoksunluk belirtilerinin kaldırılması/azaltılması hedeflenir. Hastanın yoksunluk belirtilerinin izlenip-gözlenmesi ve gerekli tedavi ve bakımın uygulanmasında hemşirenin önemli rolü bulunur.

*Bağımlılığın terapisi:* Kişinin kendini tanması, bağımlılık nedenlerini anlaması, bağımlılığının etkilerini tanması (bilinçlendirme) ve nüks önleme becerileri kazanmasına yöneliktir. Bu süreçte, hastaların ve ailelerin eğitim ve terapi programlarına katılımını organize etmede hemşireler aktif rol alırlar. Hasta ve ailelerinin ihtiyacına yönelik eğitimi uygular ve değerlendirir, psikoegitim grup uygulamaları yapar. Grup terapi programlarında hemşireler terapist yardımcılığı görevini üstlenebilirler ya da bu konuda eğitim alarak grup yöneticisi olabilirler. Hemşireler, bağımlılığın tekrarlanmaması için gereken tedbirleri alır, gözlem yapar ve hastaları değerlendirir.

*Rehabilitasyon:* Bağımlılığın getirdiği davranış kalıplarının yerine yeni davranış biçimlerinin yerleşmesi, ilişkilerin düzenlenerek işlevselliğin ve toplumsal uyumun sağlanması sürecidir. Rehabilitasyonun ilk aşaması olan ortam tedavisinde, sosyal aktivitelerin, uğraş çalışmalarının organizasyonunda hasta ve ailelere yönelik psikososyal beceri kazandırma gruplarında hemşireler aktif görev alırlar.Hastaların bireysel gelişimini ve sosyalizasyonunu sağlayacak, kişisel benlik saygılarını, girişimciliğini arttıracak terapötik grup çalışmalarını (günaydın, işe yönlendirme, uğraşı, spor, sinema, kitap, gezi vb.) düzenler, hastaların katılımını teşvik eder ve gözlemler. Rehabilitasyon ekibi ile işbirliği sağlar, hastaların katılımını teşvik eder ve gözlemler, bu etkinliklerin sürdürümünü izler.

Hemşireler tedavi aşamalarının tümünde bağımlı birey ve ailesine ilişkin toplanan veriler doğrultusunda sorununu belirleyerek, hemşirelik tanısı koyar. Hemşirelik tanılarına ilişkin bireye/ailesine yönelik bakım girişimlerini planlar ve uygular. Bağımlılık çok boyutlu bir sorundur ve her bir bireyin gereksinimleri farklılık gösterebilir, bu nedenle bireye özgü bir bakım ve yaklaşım esastır. Önerilen hemşirelik yaklaşımları bireyin gereksinimleri doğrultusunda şekillendirilmelidir.

Başlıca hemşirelik sorunları:

- ✓ Bağımlılık probleminin inkârı
- ✓ Sağlığı sürdürmede isteksizlik
- ✓ Yetersiz beslenme
- ✓ Zarar görme riski
- ✓ Kendine zarar verme (suicid) riski
- ✓ Çevreye zarar verme riski
- ✓ Uyku bozukluğu
- ✓ Umutsuzluk
- ✓ Anksiyete
- ✓ Sosyal izolasyon
- ✓ Sosyal etkileşimde bozulma
- ✓ Aile süreçlerinde değişim
- ✓ Benlik saygısında azalma
- ✓ Özbakım eksikliği
- ✓ Rollerini yerine getirememe
- ✓ Yetersiz aktivite düzeyi
- ✓ Bireysel baş etmede yetersizlik
- ✓ Duyusal-Algisal değişiklikler
- ✓ Düşünce süreçlerinde değişim'dir (Çam ve Engin 2014, Coşkun 2018, Fıncık 2016, Hiçdurmaz 2016).

Bağımlılıkta hemşirelerin yapabileceği önlemeden rehabilitasyona etkili diğer biruygulama akran destek gruplarının oluşturulmasıdır. Akran destek gruplarında, grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir ve pratik önerilerde bulunur (Hiçdurmaz 2016).

Ayrıca hemşireler, bağımlılık ve bağımlılık hemşireliği ile ilgili mesleki gelişmeleri takip eder, sürekli eğitimi felsefe edinerek kurum içi ve kurum dışı bilimsel toplantılara, kongrelere, hizmet içi eğitimlere katılarak mesleki gelişiminin devamlılığını sağlar. Bağımlılık Hemşireliği ile ilgili yerli ve yabancı yayın ve kitapların takibini yapar, kütüphanesini oluşturur. Bu konuda çalışmalar planlar, uygular ve yaptığı çalışmalarla bilimsel literatüre katkıda bulunur (Coşkun 2018).

#### **2.4. DEPRESYON**

Depresyon günümüzde en sık tanı konulan psikiyatrik hastalıklardan birisidir (Ançel 2016). En genel anlamıyla depresyon, bireyin yaşamı ve yaşadıklarından zevk alamama halidir (Karadağ ve Sölpük 2018). Sağlıklı insanlarda bireyin gerçek ya da olası olarak yaşadığı kayıp, değişim veya başarısızlığa yönelik sıkıntı, üzüntü ve çaresizlik duygularının yaşanması normal bir tepkidir. Bu durum, bireylerin uyum göstermesi sonucunda ortadan kalkmaktadır. Ancak, bu durumlara gösterilen uyum çabaları etkisiz olduğunda, patolojik bir durum olan depresyon görülmektedir (Ançel 2016).

Depresyon; derin üzüntü veren bir duygudurum içinde düşünme, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler gösteren bir sendromdur. Depresif bozukluklar duygulanım alanında çökkünlük, ilgisizlik, isteksizlik, zevk alamama, yaşam enerjisinin azalması, tekrarlayan ölüm düşünceleri, davranışlarda yavaşlama, dikkatte bozulma, karamsarlık, değersizlik, suçluluk, pişmanlık düşüncesi, uyku, iştah gibi psikofizyolojik işlevlerde bozulma ve cinsel isteksizlik ve yorgunluk hissi ile kendini gösterir (Engin ve Ergün 2014, İskender ve ark. 2018, Yavuzer ve ark. 2018).

Her beş kişiden biri yaşamında depresyon geçirir (Engin ve Ergün 2014). Depresyon ülkemizde kadınlarda % 10.7 ile birinci sırada, erkeklerde ise % 6.4 ile ikinci sırada engelliğe yol açan ruh sağlığı problemi olup yüksek prevalans, kroniklik ve intiharın en önemli sebebi olması nedeniyle küresel olarak hem dünyada hem de ülkemizde önemli bir toplum sağlığı sorunudur (Engin ve Ergün 2014, Ulaş ve ark. 2015). Kadınların yaklaşık % 21'inin ve erkeklerin % 13'ünün yaşamları boyunca en az bir kez major depresyon atağı yaşadığı belirlenmektedir (Ançel 2016).

Depresyonu küresel bir kriz olarak ifade eden DSÖ, Avrupa’da ruhsal bozukluklara bağlı hastalıkların %20’sinin depresyon temelli olduğunu belirtmiştir (Ulaş ve ark. 2018). Küresel olarak, depresyonun 2020 yılına kadar sakatlığın ikinci en yaygın nedeni olacağı tahmin edilmiştir (Alsabaani 2018). Depresif hastalıklarda yeti kaybı açısından yaş grupları arasında en yüksek oran 10-29 yaş arası ergenlerde ve orta yaşlı yetişkinlerde görülmektedir (Söylemez ve Özer 2018).

Ergenlik öncesi dönemde kız ve erkekler arasında görülme sıklığı benzerken, ergenlikten sonra yaş ilerledikçe kadınlarda 2-3 kat daha fazla görülmektedir. Genetik öyküsü olanlar, tıbbi rahatsızlık öyküsü olanlar (özellikle de serebral enfarktüs, hipotiroidizm, AIDS ve madde kullanım bozuklukları öyküsü), alt sosyoekonomik sınıfta olanlar, temporal lob sahasında beyin tümörü olanlar, öğrenilmiş çaresizlik yaşayanlar, bebek kaybı öyküsü olanlar, bilişsel süreçlerinde bozukluğu olanlar, gelişim sürecinde zorlayıcı psikososyal yaşantıları olanlar, kötü sosyal desteği ve bağımlılığı olanlar depresyon için riskli olan bireylerdir (Engin ve Ergün 2014, Ançel 2016).

Depresyon başta olmak üzere ruh sağlığı bozuklukları üniversite döneminde görülen önemli sağlık sorunlarıdır (Ulaş ve ark. 2018). Ülkemizde depresyon taramalarında üniversite öğrencilerinde % 18-65 aralığında bulunmuştur (İskender ve ark. 2018, Söylemez ve Özer 2018, Ulaş ve ark. 2018) Üniversite yaşamı gençlerin kendilerini farklı sosyal ve akademik çevrede buldukları ve uyum sorunu yaşadıkları dönemdir. Pek çok öğrenci evden ve aileden uzaklaşma, farklı bir yer ve çevrede yaşama, barınma sorunları, yeni akademik ortama bağlı sorunlar gibi önemli psikososyal sorunlar yaşamaktadır. Bu dönem uyum sorunları depresyon ile sonuçlanabilir ve depresyona bağlı psikososyal ve akademik işlevlerde ciddi bozulmalar yaşanabilir (Yavuzer ve ark. 2018).

#### **2.4.1. Depresyon ve Sosyal Medya Arasındaki İlişki**

Sosyal ağ siteleri, bireylerin sosyal bağlantıları oluşturmak ve sürdürmek için diğer kullanıcılarla bağlantı kurduğu Web tabanlı platformlardır. Güncel ruh sağlığı kuramları; iyilik halinin varlığının ruhsal hastalığın yokluğu ile aynı olmadığını, sadece psikopatolojinin yokluğunu değil, aynı zamanda öznel iyi oluş gibi işlevselliğin en pozitif durumlarına odaklanmayı gerektirir. Sosyal ağ kullanımının depresyon ile ilişkisine yönelik birbiriyle çelişen sonuçlar görülmüştür. Bir yandan,

internetin sosyal yönünün, sosyal ilişkileri arttırdığı ve ruhsal sağlığı desteklediği iddia edilmiştir. Özellikle sosyal ağlar ve sosyal medya bireye arkadaşları, ailesi, meslektaşları, yabancılar ve ünlülerle bağlar oluşturmaya, kullanıcıların düşüncelerini ve duygularını ifade etmeleri ve kimliklerini ifade etmeleri için yardımcı olabilir. Sosyal ağlar; sosyal etkileşimi ve bağlantıyı destekledikleri kullanıcıların kimlikleriyle ilgili yönlerini yansıtmaları ve yaşadıkları deneyimlerle ilgili olabilecek duyguları ifade etmelerine ve duygularını düzenlemesine olanak tanıdığı için ruhsal hastalıktan koruyabilir. Bu özelliği ile sosyal ağ ve sosyal medya kullanımı, daha düşük düzeyde yalnızlık ve daha büyük aidiyet (sosyal bağlılık) duyguları, sosyal desteğe erişim, genellikle daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilişkilidir. Daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti depresif belirtilerin azalmasına yardımcı olabilir (Seabrook ve ark. 2016). Dahası, sosyal ağ siteleri sosyal iletişim ve destek için, özellikle gençler arasında hızlı bir şekilde önemli bir yol haline gelmiştir. Depresyon tedavisinde bu tür destek yollarının kullanılması da bazı faydalar sağlayabilir. Son yıllarda, ruhsal bozukluğun yönetiminde çevrimiçi müdahalelerin yüz yüze tedavi kadar etkili olduğu bildirilmiştir ve bazı ülkeler depresyonun tedavisi için klinik kılavuzlarda çevrimiçi müdahalelerin kullanılmasını önermektedir (Rice ve ark. 2014). Bununla birlikte, sosyal ağ ve sosyal medya kullanımı, bireyin ruh halini ve ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilecek negatif sosyal etkileşimlere (örneğin, siber zorbalık) maruziyetini artırabilir. Sosyal ağ ve sosyal medya yazılarında kullanılan dile pasif maruz kalmanın bile, kullanıcı tarafından ifade edilen duygusal dili etkilediği gösterilmiştir, burada pozitif veya negatif duyguların bulaşma yoluyla aktarıldığı iddia edilmektedir. Öte yandan, iletişimsizlik ve yanlış yönetilen beklentiler için birçok duruma neden olur, uyumsuz eğilimler abartılabilir ve bireylerin daha büyük bir izolasyon hissi duymasına neden olabilir (Seabrook ve ark. 2016).

## **2.5. SOSYAL FOBİ**

Sosyal anksiyete bozukluğu olarak da adlandırılan sosyal fobi, en sık görülen anksiyete bozukluğudur ve alkol bağımlılığı ve depresyondan sonra görülen en yaygın üç psikiyatrik bozukluktan biri olarak üçüncü sırada görülmektedir (Bani Mustafa ve ark. 2014, Elhadad ve ark. 2017, Hakami ve ark. 2017).

İnsanların birçoğu bir dereceye kadar sosyal huzursuzluk yaşarken sosyal fobi, bir veya daha fazla sosyal durumda yoğun korku ile karakterize edilen yaygın kaygı bozukluğudur (Bani Mustafa ve ark. 2014, Elhadad ve ark. 2017, Hakami ve ark. 2017). Sosyal fobi, olumsuz değerlendirilme korkusuyla karakterizedir. Sosyal fobik bireyler, kişinin başkaları tarafından kontrol altında tutulduğu ve utanç verici veya aşağılayıcı bir şekilde davranma korkusu olduğu bir veya daha fazla durumda bulunma konusunda sürekli korku ve endişe duymaktadır (Kaya ve ark. 2012, Bani Mustafa ve ark. 2014, Engin 2014, 2016). Sosyal fobi bozukluğu olan bireylerin korku yaşadığı ortamlar basitçe sosyal etkileşim gerektiren durumlar ve sosyal performans gerektiren durumlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Engin 2014). Sosyal fobi özellikle bireyin diğer insanlarla aynı ortamda bulunması ve ilişki kurması gereken işyeri, okul, toplu taşıma araçları, alışveriş merkezi, toplantı, parti ve restoran vb. gibi sosyal ortamlarda kendini gösteren bir kaygı bozukluğudur (Arıkan 2018). Fobik duruma maruz kalma durumu genellikle; terleme, taşikardi ve dispne ile panik anksiyete duyguları ile sonuçlanır (Engin 2016).

Sosyal fobisi olan kişiler; genellikle utangaç ve içe dönektür, göz teması kurmazlar, az ve kısık bir ses tonu ile konuşurlar, düşünceleri ve hislerini net bir şekilde ifade edemezler, sosyal yaşantılarında aktif değildir, yaşamlarında korku ve kaçınma davranışlarının yeri önemlidir (Kaya ve ark. 2012).

Yaşam boyu yaygınlığı % 2- 16 arasında ve yıllık yaygınlığı % 3-8 arasında değişmektedir (Bani Mustafa ve ark. 2014, Engin 2014, Elhadad ve ark. 2017). Sosyal fobi başlangıcı genellikle geç çocukluk veya erken ergenlikte ortaya çıkarak kronikleşir, bazen de yaşam boyu devam eder (Bani Mustafa ve ark. 2014, Honnekeri ve ark. 2017). Sosyal fobi, ergenlerin % 50-80'ini etkileyen yaygın bir anksiyete bozukluğudur (Honnekeri ve ark. 2017). Genellikle vakaların tamamında 25 yaş altında ortaya çıkmaktadır (Engin 2014). Üniversite öğrencileri arasındaki sosyal fobinin görülme oranı ise % 7- 21 aralığında farklılaşmaktadır (Gültekin ve Dereboy 2011). Epidemiyolojik çalışmalarda sosyal fobi kadınları erkeklerden daha fazla etkilemiş ve sosyal fobi depresyon, diğer anksiyete bozuklukları ve madde kullanım bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (Bani Mustafa ve ark. 2014, Elhadad ve ark. 2017).

Sosyal fobisi olan bireylerin sosyal fobi olmayanlara göre benlik saygısı daha düşüktür ve yaşam kalitesinde azalma, iş performansında önemli bozulma, istikrarsız istihdam, eğitim ve iş başarısında azalma, sosyal ilişkilerde bozulma, evlenme olasılığında azalma, boşanma olasılığında artış ve intihar riski gibi olumsuz etkileri vardır. Farklı işlevsel alanlardaki engellilik ve yaşam kalitesindeki bozulma sosyal fobi sonuçlarının iki önemli alanıdır. Sosyal fobi, majör depresif bozukluk geliştirme riskini artırır ve başta majör depresyon ve bağımlılık olmak üzere diğer ruhsal bozukluklarla birlikte yüksek bir komorbiditeye sahiptir (Elhadad ve ark. 2017, Honnekeri ve ark. 2017). Sosyal fobi, üniversite öğrencilerinde akademik başarıda azalmaya, sözel iletişimde ve sunumda azalmaya ve klinik performansta azalmaya neden olmaktadır (Elhadad ve ark. 2017). Bu nedenle, sosyal fobi önemli ve pahalı bir halk sağlığı yüküne sahip kronik, zayıflatıcı bir psikiyatrik bozukluktur (Honnekeri ve ark. 2017). Bununla birlikte, erken tanınma ve müdahale, sosyal fobinin hastalardaki olumsuz sonuçlarını azaltacaktır (Bani Mustafa ve ark. 2014).

### **2.5.1. Sosyal Fobi ve Sosyal Medya Arasındaki İlişki**

Çevrimiçi sosyal ağ siteleri ve özellikle Facebook, sosyal kaygılı bireyler için başkalarıyla etkileşim açısından büyük fırsatlar sunabilir. Sosyal açıdan endişeli bireylerin bilgisayarları neden kullanabildiklerini açıklamak için iki farklı hipotez öne sürülmüştür. İlk hipotez, sosyal telafi hipotezi olup, bireylerin yüz yüze sosyal becerilerde veya rahatsızlıklarda açıkları telafi etmek için çevrimiçi sosyal ağ sitelerini kullandıklarıdır. Birincisine karşı olan ikinci teori, sosyal geliştirme hipotezi olarak adlandırılır. Bu hipoteze göre, sosyal beceri sahibi bireyler, başkalarıyla etkileşime geçmek için ek fırsatlar bulmak amacıyla çevrimiçi sosyal ağ sitelerini kullanmaktadır (Dobrea ve Păsărelu 2016).

Sosyal fobisi olan bireyler, internet kullanımını bir sosyalleşme ortamı olarak daha fazla tercih etmektedir. Bununla birlikte, bu durum çevrimdışı etkileşimlerdeki yetersizlikleri telafi edemez ve bunun yerine daha düşük benlik saygısı ve depresyon yaşayabilir. Daha fazla siber-alan etkileşimi daha fazla sosyal fobi yaratsa da, aynı zamanda internet sosyal fobi için uygun maliyetli tarama, önleme ve tedavi için oldukça güçlü bir ortam sağlayabilir (Honnekeri ve ark. 2017).

### 3. MATERYAL VE METOD

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı,“üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi”ni belirlemektir.

#### 3.2. Araştırmanın Şekli

Bu araştırmakesitsel bir araştırmadır.

#### 3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, Haziran 2017-Aralık 2018 arasında 1.5 yıl süreli yapılmıştır. Iğdır Üniversitesi'nde yapılmıştır. Iğdır Üniversitesinin temeli, 1995 yılında Kafkas Üniversitesi'ne bağlı olarak kurulan Iğdır Meslek Yüksekokulu'na dayanır. Iğdır Üniversitesi resmi olarak 2008 yılında kurulmuştur. Araştırmanın verileri 29 Ocak-30 Mart 2018 tarihleri arasında Iğdır Üniversitesi'nde toplanmıştır. Araştırmanın yapıldığı tarihte Iğdır Üniversitesi'nin 5 fakülte, 6 yüksekokul, 2 enstitü ve 1 araştırma ve uygulama merkezinde öğrenim gören öğrenciler bulunmaktadır.

#### 3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Iğdır Üniversitesinde öğrenim gören tüm lisans-önlisans öğrencileri oluşturmuştur (N=4974).

Araştırmanın örneklemini ise, evrendeki birey sayısı bilinen örneklem genişliği formülü kullanılarak hesaplanmış  $(n=N \frac{t^2 pq}{d^2 (N-1) + t^2 pq})$  868 kişi oluşturmuştur (% 95 güven aralığı olduğu için t değeri 1.96 ve d=0.03 olarak, p ve q değeri ise 0.50 olarak alınmıştır). Ancak olası kayıplar göz önüne alınarak 914 kişi çalışmaya dahil edilmiş, 40 kişi çalışmadaki ölçekleri yarım bıraktığından araştırma dışı bırakılmış ve araştırma 874 kişi ile tamamlanmıştır. Örneklem seçiminde tabakalı örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Tabaka ağırlığı  $n/N$  formülüyle 0.184 olarak hesaplanmış olup mevcut öğrenciler Sağlık, Fen, Sosyal ve Meslek Yüksekokulu olmak üzere 4 tabaka üzerinden alınmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan 2011).



**Araştırmanın örnekleme** alınan bölümler ve öğrenci sayıları Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Bölümlere Göre Öğrencilerin Örnekleme Girme Oranları

<b>Bölümler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Fakülte/Yüksekokul Dağılımı		
Fen-Edebiyat Fakültesi	70	8.1
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	25	2.9
İlahiyat Fakültesi	208	23.8
Mühendislik Fakültesi	35	4.0
Ziraat Fakültesi	33	3.8
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	32	3.7
İğdır Meslek Yüksekokulu	220	24.9
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	251	28.8

### 3.5. Araştırmaya Alınma Kriterleri

- Araştırmaya katılmayı kabul etmek,
- Üniversite öğrencisi olmak,
- Araştırmanın yönergesini takip edebilecek zihinsel ve fiziksel yeterliliğe sahip olmak olarak belirlenmiştir.

### 3.6. Araştırmadan Dışlama Kriteri

- Anket formunu cevaplandıramayacak düzeyde fiziksel ya da ruhsal hastalığa sahip olmaktır.

### 3.7. Araştırma Soruları

- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ve en çok kullandıkları uygulamalar nedir?

- Üniversite öğrencilerinin depresif belirti düzeyleri nedir?
- Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeyleri nedir?
- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler nelerdir?
- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi nasıldır?

### **3.8. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri**

Araştırmanın bağımlı değişkeni; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, bağımsız değişkeni; yaş, cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, akademik ortalama, sosyal medya kullanımı, kullanılan sosyal medya türü, sosyal medyaya erişim cihazları, toplam sosyal medya kullanım süresi, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya sitelerine giriş yeri, internet kullanımının neden olduğu sorunlar, sosyal medya kullanım amaçları, Beck Depresyon Ölçeği puanı ve Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği oluşturmaktadır.

### **3.9. Veri Toplama Araçları**

Araştırmamızda öğrencilerin sosyo-demografik verileri ve sosyal medya ile ilgili verilerini toplamak amacıyla Genel Bilgi Formu, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), öğrencilerin depresyon belirtileri düzeyini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), öğrencilerin kaygı ve korkularını ölçmek amacıyla Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ) kullanılmıştır.

#### **3.9.1. Genel Bilgi Formu (Ek -1)**

Araştırmacılar tarafından literatür taraması doğrultusunda, öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü okul, sınıf gibi demografik özelliklerini ve sosyal medya kullanım özelliklerini içeren 14 soruluk bir anket formu oluşturuldu (Tutgun Ünal 2015, Gürültü 2016).

#### **3.9.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) (EK -2)**

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla Tutgun Ünal (2015) tarafından geliştirilen SMBÖ, 41 maddeden oluşan ve “Her zaman”, “Sık

sık”, “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiçbir zaman” aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen 5’li likert tipinde bir ölçektir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nden alınabilecek en düşük puan 41, en yüksek puan ise 205’tir. Ölçekten alınan yüksek puan sosyal medya bağımlılığının da arttığını göstermektedir. 41-73 arası puan bağımlılık olmadığını gösterirken, 173-205 arası puan çok yüksek bağımlılığı göstermektedir. Ayrıca ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçme aracında yer alan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 numaralı maddeler “Meşguliyet” alt boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişiyi meşgul etme etkisini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 13, 14, 15, 16, 17 numaralı maddeler “Duygu Durum Düzenleme” alt boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin duygularını etkilemesini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 18, 19, 20, 21, 22 numaralı maddeler “Tekrarlama” alt boyutu ile ilgili olup, kişinin sosyal medya kullanımını denetim altına alamaması, aynı dozda kullanımının tekrarlamasını ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 numaralı maddeler “Çatışma” alt boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmaya etkisini ölçmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında *Cronbach*’s alfa değeri 0.967 bulunmuştur (Tutgun Ünal 2015).

Bu çalışmada ölçekten alınan puan aralığı ve *Cronbach*’s alfa değerleri Tablo 2’ de sunulmuştur.

**Tablo 2.**SMBÖ Puan Dağılımı ve *Cronbach*’s alfa Değerleri

SMBÖ Alt Boyutları	Madde sayısı	Minimum/Maximum puan	Cronbach alfa
Meşguliyet	12	12.00-60.00	0.91
Duygudurum Düzenleme	5	5.00-25.00	0.87
Tekrarlama	5	5.00-25.00	0.86
Çatışma	19	19.00-95.00	0.94
TOPLAM	41	41.00-202.00	0.96

### 3.9.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)(EK -3)

BDÖ, 1961'de Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli tarafından 1989'da yapılan 21 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak belirlemektir. Herbir maddede depresyona özgü bir belirti kategorisini temsil eder ve 0-3 arasında puan alır. Alınabilecek en yüksek puan 63 tür. 17 puan ve üstü tedavi gerektirebilecek kesme puanı olarak değerlendirilir ve normalin üzerinde depresyon olarak kabul edilerek klinik değerlendirme gerektirir. 0-9 depresyon yok, 10-16 hafif depresyon, 17-29 orta depresyon ve 30-63 şiddetli depresyon olarak sınıflandırılır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında *Cronbach's* alphası 0.90 bulunmuştur (Hisli 1989).

Bu çalışmada ölçekten alınan puan aralığı ve *Cronbach's* alphası Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** BDÖ Puan Dağılımı ve Cronbach's alphası Değerleri

BDÖ	Madde sayısı	Minimum/Maximum puan	Cronbach alfa
TOPLAM	21	0.00-63.00	0.90

### 3.9.4. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ) (EK -4)

LSFBÖ; sosyal fobisi olan bireylerin, korku-kaygı ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere 1987'de Liebowitz tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması 1998'de Tükel ve arkadaşları, geçerlik ve güvenirliği ise 2001 yılında Dilbaz ve Guz tarafından yapılmıştır. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilen toplam 24 maddeden, 11'i sosyal ilişki ve 13'ü performans olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten, sosyal fobik korku ve sosyal fobik kaçınma toplam puanları elde edilmektedir. Sorular, bireyin son bir hafta içindeki korku ve kaçınmasının şiddeti göz önüne alınarak 1-4 arasında, 4'lü Likert tipinden oluşmaktadır. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir. Bu sorulara verilecek puanlar da 55-65 orta derecede sosyal fobi, 65-80 belirgin sosyal fobi, 80-95 şiddetli sosyal fobi, 95+ çok şiddetli sosyal fobi olarak değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 48 en yüksek

puan 192' dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında *Cronbach*'salphası.96 bulunmuştur (Dilbaz ve Guz 2001).

Bu çalışmada ölçekten alınan puan aralığı ve *Cronbach*'salphadeğerleri Tablo 4' te sunulmuştur.

**Tablo 4.**LSFBÖ Puan Dağılımı ve Cronbach'salpa Değerleri

LSFBÖ Alt Boyutları	Madde sayısı	Minimum/Maximum puan	Cronbach alfa
Sosyal Fobik Korku	24	24.00-96.00	0.91
Sosyal Fobik Kaçınma	24	24.00-96.00	0.91
TOPLAM	48	48.00-192.00	0.94

### 3.10. Araştırmanın Uygulanması

Öncelikle örneklem hesaplanmasında gerekli olan öğrencilerin sayıları temin edilerek araştırmaya dâhil edilecek bölümler ve öğrenci grupları belirlenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere araştırma hakkında yeterli bilgi verilmiş, veri toplama formları Iğdır Üniversitesinin dersliklerinde çalışma hakkında bilgi verilen öğretim elemanının gözetiminde ve öğrencinin uygun saati belirlenerek uygulanmıştır. Anketuygulaması Ekim 2017-Ocak 2018 tarihleri arasında toplam 4 ayda araştırmacı tarafından yapılmıştır.

### 3.11. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 20.0(Version 21, Chicago IL, USA) paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçekler puanlanarak ayrı ayrı toplanmış ve bireylerin her ölçeğe ait puanları belirlenmiştir. Tanımlayıcı verilerin sayı, yüzde ve ortalama dağılımları kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde verilerin dağılım türü ve normallik analizi Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edildikten sonra verilerin normal dağılım göstermemesi üzerine ikili grup ortalamalarını karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, üç ve daha fazla bağımsız arasındaki karşılaştırmada Kruskal-Wallis testi ve Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz aşamasında istatistiksel anlamlılık  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

### **3.12.Araştırmanın Etik Yönü**

1. Ölçeklerin kullanılması için yazarlardan izin alındı (Ek- 5),
- 2.Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan28.06.2017 tarih ve 80576354-050/ sayı numaralı etik kurul izni alındı (Ek- 6)
- 3.Iğdır Üniversitesi'nden 14.08.2017 tarih ve E.131 sayılı yazısı ile yazılı izin alındı (Ek- 7)
- 4.Araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce öğrencilere, çalışma hakkında bilgi verildi ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden onam formu alındı (Ek-8).Araştırma yapılan üniversiteye araştırma sonuçlarının bildirilmesi sağlanacaktır.

### **3.13.Çalışmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri**

Bu araştırmanın sonuçları, araştırma kapsamındaki 2017-2018 öğretim yılında, Iğdır Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma değişkenlerini ölçmek için sadece ölçekler kullanılmış olduğundan değişkenlerin ölçümü ölçeklerden elde edilen verilerle ve bu çalışmada kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

Ülkemizde sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan çalışmaların sınırlı sayıda ve iletişim ağırlıklı olduğu görülmüştür. Bu çalışma sosyal medya ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik verilerin artması yönünde literatüre kazandırılmış bir çalışmadır.

#### 4. BULGULAR

Bu çalışmanın bulguları öğrencilerin tanıtıcı özellikleri, sosyal medya kullanımına yönelik özellikleri, ölçek puan ortalamaları ve bağımlılık- depresif belirti ve sosyal fobi düzeyi sınıflandırması, sosyal medya kullanımını etkileyecek özelliklere göre sosyal medya puan ortalamalarının karşılaştırılması ve ölçekler (SMBÖ, BDÖ ve LSFÖ) arasındaki ilişkiler başlıkları altında toplanmıştır.

##### 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri

**Tablo 5.** Tanıtıcı Özellikler(n=874)

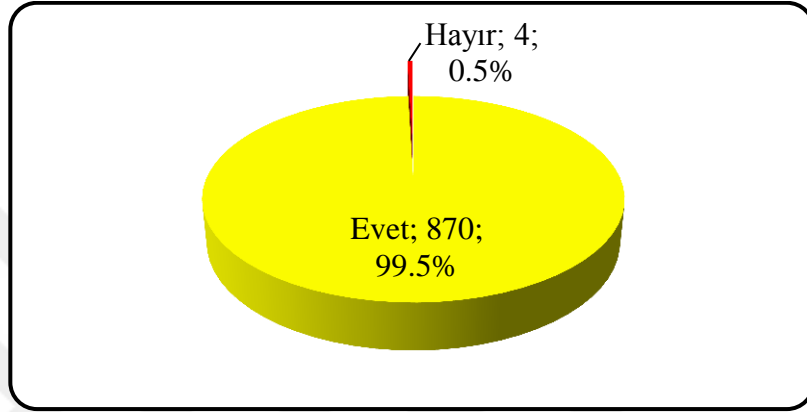
Tanıtıcı Özellikler	n	%
Fakülte/Yükseköğretim Dağılımı		
Fen-Edebiyat Fakültesi	70	8.1
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	25	2.9
İlahiyat Fakültesi	208	23.8
Mühendislik Fakültesi	35	4.0
Ziraat Fakültesi	33	3.8
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	32	3.7
İğdır Meslek Yüksekokulu	220	24.9
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	251	28.8
Öğretim Tipi		
Gündüz (örgün) öğretim	600	68.6
Gece (ikinci) öğretim	274	31.4
Cinsiyet		
Kız	509	58.2
Erkek	365	41.8
Öğrenim Görülen Sınıf		
Birinci	401	45.9
İkinci	348	39.8
Üçüncü	96	11.0
Dördüncü	29	3.3

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine bakıldığında (Tablo 5) yaş ortalamalarının  $20.71 \pm 1.99$  (minimum yaş:17; maksimum yaş:33), akademik başarı ortalamalarının

ise  $2.41 \pm 0.62$  (minimum ort.:0.49; maksimum ort.:3.95) olduğu görülmüştür. Yine öğrencilerin büyük çoğunluğunun Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim gördüğü (n=251; % 28.8) gündüz öğretimi aldığı (n=600; % 68.6), kız (n=509; % 58.2) ve birinci sınıf (n=401; % 45.9) olduğu belirlenmiştir.

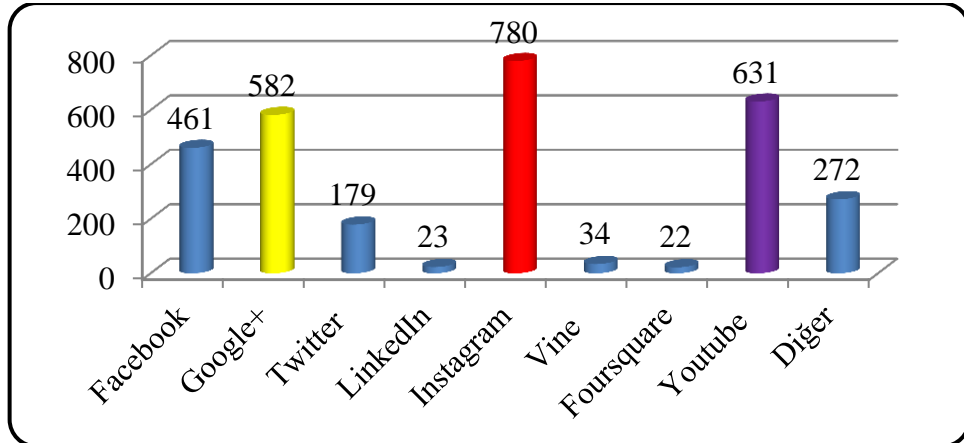
## 2. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Özellikleri

**Grafik 1.** Sosyal Medya Kullanım Durumları (n=874)



Öğrencilerin sosyal medya kullanım durumlarına bakıldığında (Grafik 1), % 99.5'inin sosyal medyayı kullandığı görülmüştür.

**Grafik 2.** Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları (n=874)

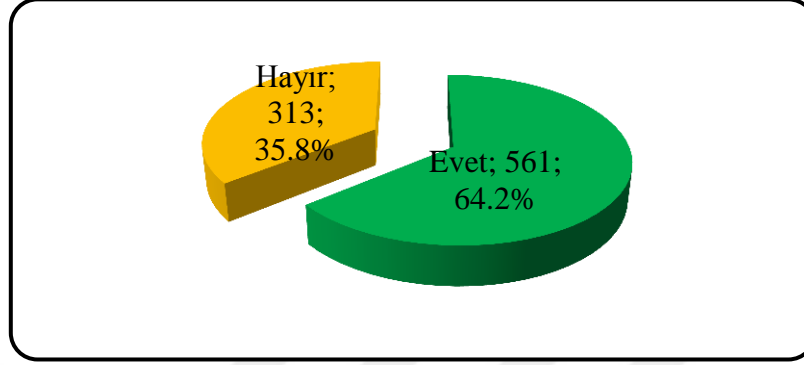


\*Birden çok seçenek işaretlenmiştir



Öğrencilerin kullandıkları sosyal medya uygulamalarına bakıldığında (Grafik 2); ilk üç sırada sırasıyla Instagram (% 89.2), Youtube (% 72.1) ve Google+'nın (% 66.6) yer aldığı görülmüştür.

**Grafik 3.** Sosyal Ağlara Sürekli Bağlanma İmkânları (n=874)



Öğrencilerin sosyal ağlara sürekli bağlanma imkânlarına bakıldığında (Grafik 3), % 64.2'sinin sosyalağlara sürekli bağlanma imkânlarının olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.** Sosyal Medya Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler (n=874)

Sosyal Medya Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler	n	%
<i>Kullanım Cihazları (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</i>		
Sadece masaüstü bilgisayar	47	5.4
Dizüstü bilgisayar	182	20.8
Tablet	49	5.6
Akıllı telefon	850	97.3
Diğer	9	1.1
<i>Toplam Kullanma Süresi</i>		
1 yıldan az	94	10.8
1-3 yıl arası	273	31.2
4-6 yıl arası	311	35.6
7 yıldan fazla	196	22.4
<i>Günlük Kullanım Süresi</i>		
1 saatten az	135	15.4
1-3 saat arası	354	40.5
4-6 saat arası	218	24.9

7 saatten fazla	167	19.1
<b>En Çok Kullanılan Ortam</b>		
Ev	294	33.6
Okul	63	7.2
İş	6	0.7
Mobil	443	50.7
Diğer	68	7.8
<b>Yaşanılan Sorunlar (<i>Birden çok seçenek işaretlenmiştir</i>)</b>		
Uyku sorunları (uykuya geç dalma, uykusuzluk gibi)	577	66.1
Akademik başarı ve okul performansında azalma	332	37.9
Yalnızlık	167	19.1
Sosyal çevre ile iletişim sorunları	182	20.8
Depresyon	99	11.3
Anksiyete ve gerginlik hali	126	14.4
Sosyal medya nedeniyle görülen ilgiyi kaybetme korkusu	70	8.0
Aşırı sinirli olmak	158	18.0
Diğer.....	144	16.4
<b>Kullanım Amaçları (<i>Birden çok seçenek işaretlenmiştir</i>)</b>		
Arkadaşlarla sohbet etmek	581	66.4
Boş vaktimi değerlendirmek	361	41.3
İlgi alanlarıma giren grupları takip etmek	482	55.1
İlişki/özel arkadaşlıklar kurmak	114	13.0
Eski tanıdıklarımla yeniden iletişim kurmak	337	38.5
Yeni arkadaşlar edinmek	103	11.7
İşim/kariyerimle ilgili bağlantılar kurmak	207	23.6
Stres atmak	448	51.2
Güncel gelişmelerden haberdar olmak	678	77.5
Arkadaşlarımla yaptıklarından haberdar olmak	409	46.7
Diğer.....	36	4.1

Öğrencilerin sosyal medyayı kullanımlarına bağlı diğer özelliklere bakıldığında (Tablo 6); büyük çoğunluğunun akıllı telefondan bağlandığı (n=850; % 97.3), 4-6 yıl arası kullandığı (n=311; % 35.6), günlük 1-3 saat arası kullandığı (n=354; % 40.5), mobilden bağlandığı (n=443; % 50.7), uyku sorunları yaşadığı (n=

577; % 66.1) ve güncel gelişmelerden haberdar olma amaçlı kullandığı (n=678; % 77.5) görülmüştür.

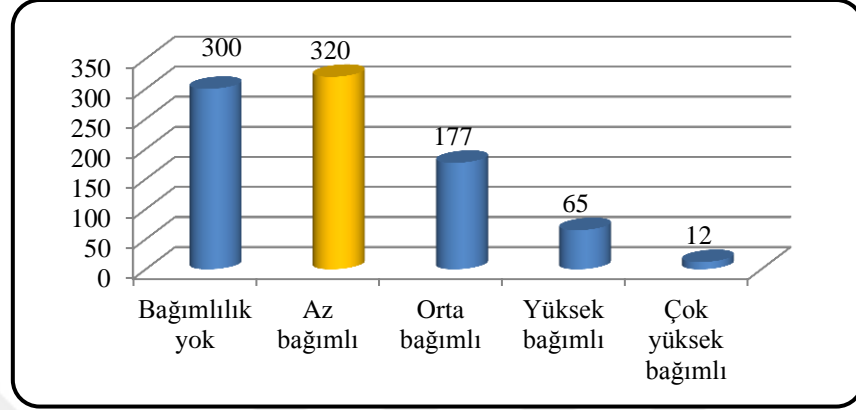
### 3. Öğrencilerin Ölçek Puan Ortalamaları ve Bağımlılık, Depresif Belirti ve Sosyal Fobi Düzeyi Sınıflandırması

**Tablo 7.** Ölçek Puan Ortalamaları (n=874)

ÖLÇEKLER		Min. / Max. Puan	X ± S.S.
ALT BOYUT			
SMBÖ	Meşguliyet	12.00-60.00	31.73 ± 10.96
	Duygudurum	5.00-25.00	12.18 ± 5.30
	Düzenleme		
	Tekrarlama	5.00-25.00	10.25 ± 4.91
	Çatışma	19.00-95.00	36.57 ± 15.42
	TOPLAM PUAN	41.00-202.00	90.74 ± 31.91
BDÖ		0.00-63.00	14.45 ± 10.05
LSFBÖ	Sosyal Fobik Korku	24.00-96.00	52.44 ± 14.49
	Sosyal	24.00-96.00	49.08 ± 14.34
	FobikKaçınma		
	TOPLAM PUAN	48.00-192.00	101.52 ± 25.10

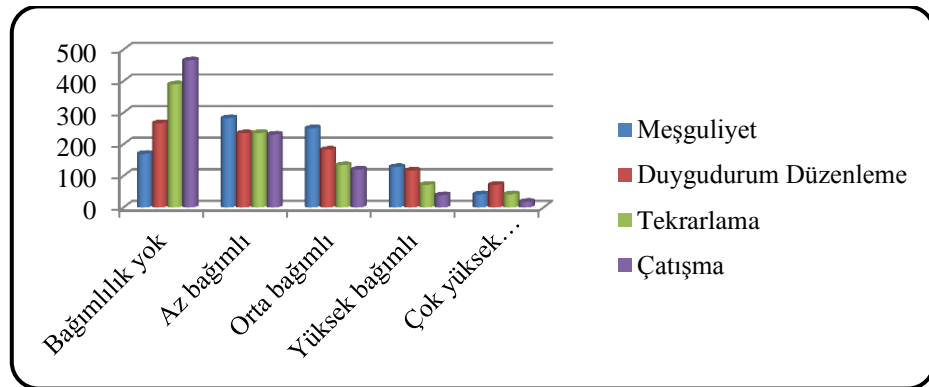
Öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında (Tablo 7); öğrencilerin bağımlılık ve depresif belirti puan ortalamalarının düşük düzeyde, sosyal fobi puan ortalamalarının ise ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür.

**Grafik 4.** Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğine Göre Bağımlılık Sınıflandırması (n=874)



Öğrencilerin SMBÖ'ye bağımlılık sınıflandırmasına bakıldığında (Grafik 4); büyük çoğunluğunun az bağımlı düzeyinde (% 37) oldukları görülmüştür. Öğrencilerin % 34'ünde bağımlılık olmadığı, % 20'sinin orta düzeyde, % 8'inin yüksek düzeyde ve % 1'inin çok yüksek düzeyde bağımlılığı olduğu saptanmıştır.

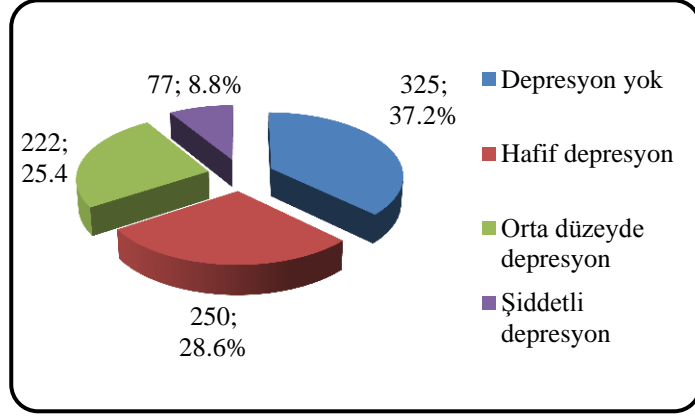
**Grafik 5.** Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutlarına Yönelik Bağımlılık Sınıflandırması (n=874)



Öğrencilerin SMBÖ alt boyutlarına göre bağımlılık düzeyi sınıflandırmasına bakıldığında (Grafik 5), öğrencilerin çoğunluğunun;

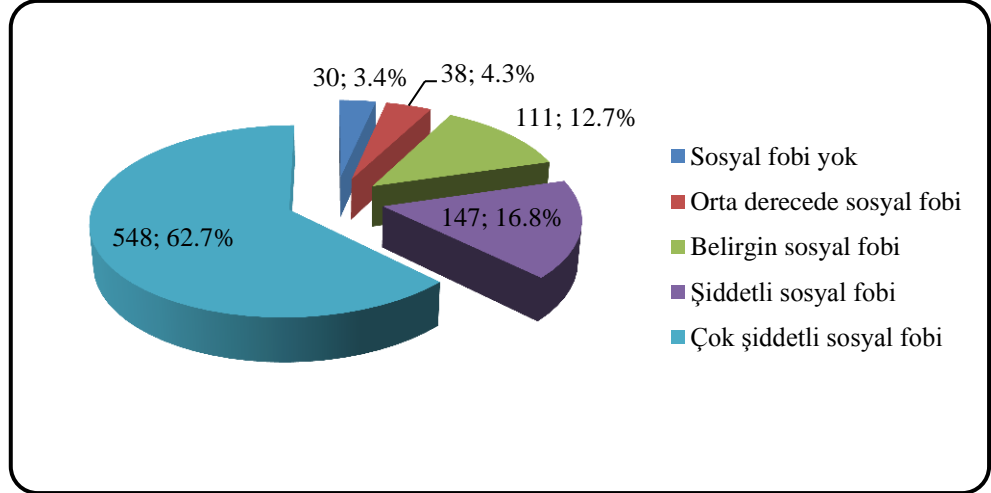
- Meşguliyet alt ölçeğinde az bağımlı düzeyinde,
- Duygudurum Düzenleme alt ölçeğinde bağımlılık yok düzeyinde,
- Tekrarlama alt ölçeğinde bağımlılık yok düzeyinde,
- Çatışma alt ölçeğinde bağımlılık yok düzeyinde olduğu görülmüştür.

**Grafik 6.** Beck Depresyon Ölçeğine Göre Depresif Belirti Düzeyi Sınıflandırması (n=874)



Öğrencilerin BDÖ'ye göre depresif belirti düzeyi sınıflandırmalarına bakıldığında (Grafik 6); öğrencilerin % 37.2'sinde depresyon belirtilerinin olmadığı, % 28.6'sının hafif depresif belirtilerinin, % 25.4'ünün orta düzeyde, % 8.8'inin şiddetli depresif belirtilerinin olduğu belirlenmiştir.

**Grafik 7.** Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeğine Göre Sosyal Fobi Belirti Düzeyi Sınıflandırması (n=874)



Öğrencilerin LSFBÖ'ye göresosyal fobi belirti düzeyi sınıflandırmalarına bakıldığında (Grafik 7); öğrencilerin, % 3.4'ünde kaygı yokken, % 4.3'ünde orta derecede sosyal fobi, % 12.7'sinde belirgin sosyal fobi, % 16.8'inde şiddetli sosyal fobi ve % 62.7'sinde çok şiddetli sosyal fobi belirtileri belirlenmiştir.

#### 4. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımını Etkileyecek Özelliklere Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

**Tablo 8.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=874)

SMBÖ Tanıtıcı Özellikler	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutları								TOPLAM PUAN	
	Meşguliyet		Duygudurum Düzenleme		Tekrarlama		Çatışma		Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p
	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p		
Fakülte/Yüksekokul Dağılımı										
Fen-Edebiyat Fakültesi	372.99	$\chi^2=9.054$ p=0.249	365.79	$\chi^2=10.826$ p=0.146	368.04	$\chi^2=22.056$ p=0.002	407.73	$\chi^2=6.899$ p=0.440	375.16	$\chi^2=10.405$ p=0.167
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	449.56		436.72		576.40		500.68		489.96	
İlahiyat Fakültesi	460.15		439.69		470.45		444.87		455.03	
Mühendislik Fakültesi	428.87		409.36		382.33		388.40		393.19	
Ziraat Fakültesi	407.41		441.32		413.32		400.53		413.32	
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	490.50		531.95		451.30		498.42		502.41	
İğdır Meslek Yüksekokulu	424.50		443.23		409.28		430.86		427.58	
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	445.32		442.11		449.58		443.16		444.91	
Öğretim Tipi										
Gündüz (örgün) öğretim	426.77	U=1.861	426.68	U=1.879	430.64	U=1.196	427.17	U=1.791	426.89	U=1.838
Gece (ikinci) öğretim	461.00	p=0.063	461.19	p=0.060	452.53	p=0.232	460.12	p=0.073	460.73	p=0.066
Cinsiyet										
Kız	417.06	U=2.828	431.06	U=0.892	425.98	U=1.603	414.83	U=3.138	416.34	U=2.926
Erkek	466.01	p=0.005	446.48	p=0.372	453.57	p=0.109	469.12	p=0.002	467.00	p=0.003
Öğrenim Görülen Sınıf										
Birinci	411.68	$\chi^2=10.062$ p=0.018	416.62	$\chi^2=6.076$ p=0.108	400.70	$\chi^2=19.880$ p=0.000	418.76	$\chi^2=4.453$ p=0.216	409.97	$\chi^2=10.042$ p=0.018
İkinci	449.52		448.94		464.87		452.11		455.26	
Üçüncü	480.17		467.51		455.77		449.80		466.86	
Dördüncü	509.02		489.67		557.40		480.62		507.84	

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre SMBÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına bakıldığında (Tablo 8);

- Bölümlere göre Tekrarlama alt boyutu puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ( $\chi^2=22.056$ ;  $p=0.002$ ).
  - ✓ İktisadi ve İdari Bilimler öğrencilerinin Fen-Edebiyat Fakültesi ve Iğdır Meslek Yükseokulu öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve diğer bölümlerde fark olmadığı belirlenmiştir.
- Öğretim tipine göre öğrencilerin SMBÖ alt boyutları ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ( $p>0.05$ ).
- Cinsiyete göre Meşguliyet ( $U=2.878$ ;  $p=0.005$ ), Çatışma ( $U=3.138$ ;  $p=0.002$ ) alt boyutları ve toplam ( $U=2.926$ ;  $p=0.003$ ) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür.
  - ✓ Erkeklerin meşguliyet, çatışma alt boyut ve toplam puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Sınıflara göre Sosyal Medya Ölçeği Meşguliyet ( $\chi^2=10.062$ ;  $p=0.018$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=19.880$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ve toplam ( $\chi^2=10.042$ ;  $p=0.018$ ) puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür.
  - ✓ Birinci sınıf öğrencilerinin Meşguliyet, Tekrarlama alt boyut puanları ve toplam puanın diğer tüm sınıflara göre daha düşük olduğu ve diğer sınıflarda fark olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 9.** Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması  
(n=874)

SMBÖ Sosyal Medya Kullanım Özellikleri	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutları								TOPLAM PUAN	
	Meşguliyet		Duygudurum Düzenleme		Tekrarlama		Çatışma		Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p
	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p		
Toplam Sosyal Medya Kullanım Süresi										
1 yıldan az	261.46	$\chi^2=76.129$ <b>p=0.000</b>	341.72	$\chi^2=18.364$ <b>p=0.000</b>	314.23	$\chi^2=31.966$ <b>p=0.000</b>	339.13	$\chi^2=29.173$ <b>p=0.000</b>	287.71	$\chi^2=54.260$ <b>p=0.000</b>
1-3 yıl arası	399.48		428.81		421.09		406.97		406.95	
4-6 yıl arası	478.89		454.07		467.26		462.01		470.46	
7 yıldan fazla	509.20		469.24		472.25		488.31		499.59	
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi										
1 saatten az	200.92	$\chi^2=216.840$ <b>p=0.000</b>	270.30	$\chi^2=129.753$ <b>p=0.000</b>	281.00	$\chi^2=93.858$ <b>p=0.000</b>	273.43	$\chi^2=117.198$ <b>p=0.000</b>	226.54	$\chi^2=184.736$ <b>p=0.000</b>
1-3 saat arası	397.88		398.78		419.35		405.60		397.96	
4-6 saat arası	536.49		499.75		476.93		490.94		515.54	
7 saatten fazla	583.51		573.47		551.01		567.99		589.97	
Sosyal Medya Sitelerine En Çok Giriş Yaptığı Ortam										
Ev	425.85	$\chi^2=6.510$ <b>p=0.164</b>	433.87	$\chi^2=2.915$ <b>p=0.572</b>	436.13	$\chi^2=3.277$ <b>p=0.513</b>	420.80	$\chi^2=2.305$ <b>p=0.680</b>	423.06	$\chi^2=3.451$ <b>p=0.485</b>
Okul	379.50		460.04		385.79		431.48		410.29	
İş	475.33		577.17		485.58		480.58		504.33	
Mobil	455.23		438.14		443.46		448.06		451.10	
Diğer	422.72		415.84		448.29		442.71		430.67	
Sosyal Ağlara Sürekli Bağlanma İmkânı										
Evet	482.27	U=7.022	468.82	U=4.920	451.88	U=2.267	463.87	U=4.137	474.85	U=5.855
Hayır	357.25	<b>p=0.000</b>	381.37	<b>p=0.000</b>	411.73	<b>p=0.023</b>	390.23	<b>p=0.000</b>	370.56	<b>p=0.000</b>



Öğrencilerin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına bakıldığında (Tablo 9);

- Toplam sosyal medya kullanım süresi ile Meşguliyet ( $\chi^2=76.129$ ;  $p=0.000$ ), Duygudurum Düzenleme ( $\chi^2=18.364$ ;  $p=0.000$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=31.966$ ;  $p=0.000$ ), Çatışma ( $\chi^2=29.173$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ile toplam ( $\chi^2=54.260$ ;  $p=0.000$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür.
  - ✓ 1 yıldan az sosyal medya kullananların 1-3 yıl arası, 4-6 yıl arası ve 7 yıldan fazla kullananlara göre Meşguliyet, Duygudurum Düzenleme, Tekrarlama, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının düşük,
  - ✓ 1-3 yıl arası sosyal medya kullananların 4-6 yıl arası ve 7 yıldan fazla kullananlara göre Meşguliyet, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının düşük olduğu saptanmıştır.
- Günlük sosyal medya kullanım süresi ile Meşguliyet ( $\chi^2=216.840$ ;  $p=0.000$ ), Duygudurum Düzenleme ( $\chi^2=129.753$ ;  $p=0.000$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=93.858$ ;  $p=0.000$ ), Çatışma ( $\chi^2=117.198$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ile toplam ( $\chi^2=184.736$ ;  $p=0.000$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür.
  - ✓ 1 saatten az sosyal medya kullananların 1-3 saat arası, 4-6 saat arası ve 7 saatten fazla kullananlara göre Meşguliyet, Duygudurum Düzenleme, Tekrarlama, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının düşük,
  - ✓ 1-3 saat arası sosyal medya kullananların 4-6 saat arası ve 7 saatten fazla kullananlara göre Meşguliyet, Duygudurum Düzenleme, Tekrarlama, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının düşük,
  - ✓ 4-6 saat arası sosyal medya kullananların 7 saatten fazla kullananlara göre Meşguliyet, Duygudurum Düzenleme, Tekrarlama, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının düşük olduğu saptanmıştır.
- Sosyal medya sitelerine en çok giriş yaptığı ortam ile SMBÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ( $p>0.05$ ).
- Sosyal ağlara sürekli bağlanma imkânı olanların olmayanlara göre Sosyal Medya Ölçeği Meşguliyet ( $U=7.022$ ;  $p=0.000$ ), Duygudurum Düzenleme ( $U=4.920$ ;  $p=0.000$ ), Tekrarlama ( $U=2.267$ ;  $p=0.000$ ), Çatışma ( $U=4.137$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ile toplam ( $U=5.855$ ;  $p=0.000$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür.
  - ✓ Sürekli sosyal ağlara bağlanma imkânı olanların olmayanlara göre Meşguliyet, Duygudurum Düzenleme, Tekrarlama, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır.

### 5. Ölçekler (Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği) Arasındaki İlişkiler

**Tablo 10.**Bireylerin Yaş, Akademik Ortalama, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Arasındaki İlişkileri

DEĞİŞKENLER	Yaş	Akademik Ortalama	SMBÖ					BDÖ	LSFBÖ	
			Meşguliyet	Duygudurum Düzenleme	Tekrarlama	Çatışma	Toplam puan		Sosyal Korku	Sosyal Kaçınma
<b>Akademik Ortalama</b>	.148**									
<b>SMBÖ</b>	Meşguliyet	-.021	-.045							
	Duygudurum Düzenleme	-.037	-.107**	.697**						
	Tekrarlama	.033	-.056	.609**	.505**					
	Çatışma	-.019	-.101**	.670**	.377**	.299**				
	Toplam puan	-.017	-.091**	.877**	.786**	.785**	.390**			
<b>BDÖ</b>	-.025	-.129**	.254**	.377**	.299**	.402**	.390**			
<b>LSFBÖ</b>	Sosyal Korku	-.010	.018	.077*	.114**	.137**	.108**	.129**	.108**	
	Sosyal Kaçınma	-.039	.014	.069*	.127**	.109**	.197**	.134**	.197**	.515**
	Toplam puan	-.028	.019	.084*	.138**	.141**	*.175**	.151**	.175**	.872**

\* p < .05; \*\*p < .01

Bireylerin yaş, akademik ortalama, SMBÖ, BDÖ ve LSFÖ arasındaki ilişkiler Tablo 10'da görülmektedir.

- Yaş ile sadece akademik başarı arasında istatistiksel olarak pozitif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.148$ ;  $p<.01$ ),
- Akademik başarı ile SMBÖ Duygudurum Düzenleme ( $r=-.107$ ;  $p<.01$ ), Çatışma ( $r=-.101$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ve Toplam puan ( $r=-.091$ ;  $p<.01$ ) arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Akademik başarı ile BDÖ arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.129$ ;  $p<.01$ ),
- SMBÖ Meşguliyet alt boyutu ile SMBÖ Duygudurum Düzenleme ( $r=.697$ ;  $p<.01$ ), Tekrarlama ( $r=.609$ ;  $p<.01$ ), Çatışma ( $r=.670$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları arasında pozitif orta derecede, Toplam puan ( $r=.877$ ;  $p<.01$ ) arasında ise pozitif yüksek düzeyde ilişki olduğu,
- SMBÖ Meşguliyet alt boyutu ile BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.254$ ;  $p<.01$ ),
- SMBÖ Meşguliyet alt boyutu, LSFÖ Sosyal Korku ( $r=.077$ ;  $p<.05$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r=.069$ ;  $p<.05$ ) alt boyutları ile toplam sosyal fobi ( $r=.084$ ;  $p<.05$ ) puanları arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu,
- SMBÖ Duygudurum Düzenleme alt boyutu ile Tekrarlama ( $r=.505$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif zayıf derecede, Çatışma ( $r=.377$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları arasında pozitif orta derecede, Toplam puan ( $r=.786$ ;  $p<.01$ ) arasında ise pozitif yüksek düzeyde ilişki olduğu,
- SMBÖ Duygudurum Düzenleme alt boyutu ile BDÖ arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.377$ ;  $p<.01$ ),
- SMBÖ Duygudurum Düzenleme alt boyutu ile LSFÖ Sosyal Korku ( $r=.114$ ;  $p<.01$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r=.127$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ile toplam sosyal fobi ( $r=.138$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu,
- SMBÖ Tekrarlama alt boyutu ile Çatışma ( $r=.299$ ;  $p<.01$ ) alt boyutu arasında pozitif zayıf derecede, Toplam puan ( $r=.785$ ;  $p<.01$ ) arasında ise pozitif yüksek düzeyde ilişki olduğu,

- SMBÖ Tekrarlama alt boyutu ile BDÖ arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.299$ ;  $p<.01$ ),
- SMBÖ Tekrarlama alt boyutu, LSFÖ Sosyal Korku ( $r=.137$ ;  $p<.01$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r=.109$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ile toplam sosyal fobi ( $r=.141$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu,
- SMBÖ Çatışma alt boyutu ile Toplam puan ( $r=.390$ ;  $p<.01$ ) arasında ise pozitif zayıf düzeyde ilişki olduğu,
- SMBÖ Çatışma alt boyutu ile BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.402$ ;  $p<.01$ ),
- SMBÖ Çatışma alt boyutu, LSFÖ Sosyal Korku ( $r=.108$ ;  $p<.01$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r=.197$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ile toplam sosyal fobi ( $r=.175$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu,
- SMBÖ toplam puanı ile BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.390$ ;  $p<.01$ ),
- SMBÖ toplam puanı ile LSFÖ Sosyal Korku ( $r=.129$ ;  $p<.01$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r=.134$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ile toplam sosyal fobi ( $r=.151$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu,
- BDÖ ile LSFÖ Sosyal Korku ( $r=.108$ ;  $p<.01$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r=.197$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ile toplam sosyal fobi ( $r=.175$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu görülmüştür.

## 5.TARTIŞMA

“Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının, depresyon ve sosyal fobi ile ilişki”sini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın bulguları, bulgulardaki alt başlıklarla literatür doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### 5.1 Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımları ve En Çok Kullandığı Uygulamalarının Tartışılması

Bu çalışmada öğrencilerin % 99.5’inin sosyal medyayı kullandığı (Grafik 1) görülmektedir. Öğrencilerin çoğu, farklı illerden geldikleri için aileleri ve arkadaşları ile sosyal medya üzerinden iletişime geçmek, sosyal medya ortamında gruplar kurarak kendi meslekleri ile ilgili gelişmelerden haberdar olmak ve sınıf arkadaşlarıyla internet üzerinden ders notu paylaşımı gibi nedenlerden dolayı sosyal medya kullanım oranının yüksek olduğu düşünülebilir. Sosyal medya günümüzde farklı bölümlerden, kültürlerden ve dillerden insanların birbirleriyle etkileşimde bulunabileceği, paylaşabileceği ve görüş alışverişinde bulunabileceği, onları birbirinden ayıran mesafeye rağmen birbirleriyle iletişim kurduğu bir ortam sağlayan en hızlı ve en kolay etkileşim şeklini almıştır (Ahmad ve ark.2018).

Sosyal medya kullanımı konusunda üniversite öğrencileri ile yapılan ulusal çalışmalara bakıldığında; sosyal medya kullanım oranları % 84.3-98.4 aralığında bulunmuştur (Koçer 2012; Solmaz ve ark. 2013, Armağan ve Biçer Oymak 2016, Bedir 2016, Küçükali 2016, Aykan ve ark. 2017, Kayalar ve Genç 2017). Vural ve Bat (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da öğrencilerin dörtte üçüne yakın bir kısmının sosyal medyayı bildiği, yarısından biraz fazlasının sosyal ağları her gün kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine üniversite öğrencileri ile yapılan uluslararası çalışmalarda sosyal medya kullanım oranları % 91.4-100 aralığında bulunmuştur (Al-Menayes 2015, Hadebe ve ark. 2016, Aleksandrova ve Parusheva 2017, Kolan ve Dzandza 2018). Bu çalışmada da öğrencilerin büyük çoğunluğunun sosyal medya kullanması üniversite öğrencileriyle yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı son 15-20 yıl içerisinde hızlı bir yükseliş göstermiştir. Erol ve Hassan’ın belirttiğine göre Pew internet ve Amerikan yaşam

projesi 2010 raporuna göre, 18-29 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya kullanımının % 72, 2012 raporunda ise % 83 olarak bulunmuştur (Erol ve Hassan 2014). Amerika 2005 yılında % 12 olan sosyal medya kullanımının 2015 yılında % 90'a yükseldiği görülmüştür (Sutherland ve ark. 2018). Çalışmalarda sosyal medya kullanım oranlarının farklılık göstermesi, çalışmalarda yararlanılan değişik tanı kriterleri, ölçme araçları, örnekleme, uygulanma şekli ve yapılış tarihiyle ilişkili olabilir. Sosyal medya aracılığıyla iletişim aynı zamanda kişilerarası iletişim giderlerini de azalttığından üniversite öğrencileri arasında gün geçtikçe daha fazla tercih edilip, yaygınlaşmaktadır (Göksel 2018).

Bu çalışmada öğrencilerin en sık kullandıkları sosyal medya uygulamalarında ilk üç sırada sırasıyla Instagram (% 89.2), Youtube (% 72.1) ve Google+'nın (% 66.6) yer aldığı görülmektedir. Aynı zamanda dünya genelinde oldukça popüler sosyal medya sitesi olan Facebook'un (% 52.7) ve Twitter'in (% 20.4) kullanıldığı görülmektedir (Grafik 2). Duygun'un Gümüşhane Üniversite'sinde yaptığı çalışmada (2018) katılımcıların sosyal medyada en çok kullandığı ilk üç sosyal ağın Instagram (% 47.7), Facebook (% 26.6) ve Twitter (% 17.3); Altunbaş ve Kul'un Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2015), sırasıyla Facebook (% 82.6), Twitter (% 67.0) ve Instagram (% 43.1); Küçükali'nin Atatürk Üniversitesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2016) sırasıyla Facebook (% 47), Instagram (% 27) ve Twitter (% 14.9); Aykan ve arkadaşlarının Sakarya Üniversitesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2017) sırasıyla Instagram (% 79.9) ve Facebook (%70.1) ve Twitter (% 44.9); uygulamasının kullanıldığı saptanmıştır. We are Social ve Hootsuite'in Ocak ayında yayınladığı rapordan derlediği bilgilere göre Facebook, en çok kullanılan sosyal medya platformu olarak belirlenmiş olup bunu YouTube, Instagram, Twitter'in izlendiği görülmektedir (We are Social 2018). Hussain'in Pakistan'da üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda (2012) öğrencilerin sırasıyla Facebook (% 90), LinkedIn (% 53) ve Twitter (% 25) uygulamasını kullandıkları belirlenmiştir. Al-Meyanes'in Kuveyt'te üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda (2015) WhatSapp (% 50), Instagram (% 23) ve Twitter (% 16) uygulamasını kullandıkları belirlenmiştir. Hadebe ve arkadaşlarının Afrika'daki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma

sonucunda (2016), ilk üç sırada Facebook (% 30), Twitter (% 27) ve WhatSapp (% 24) olarak sıralama görülmektedir.

Sadowski ve arkadaşlarının Avusturalya'daki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2017), ilk üç sırada Facebook (% 80.30), You-Tube (% 24.78) ve Instagram (% 22.39) olarak sıralama görülmektedir. Yaratılışlarından bu yana kullanıcıların arkadaşlarıyla sürekli iletişim halinde olup metin, fotoğraf, video ve müzik gibi içerikleri paylaşmasına izin veren Facebook, Twitter, Instagram, Youtube ve MySpace gibi sosyal medya ağları, özellikle genç öğrencilerdeki internet kullanıcıları arasında oldukça popüler hale gelmiştir (İbiş ve Engin 2016, Ahmad ve ark.2018, Sutherland ve ark. 2018). Bu siteler ağırlıklı olarak sohbet için kullanılır.

## **5.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımlarına Bağlı Diğer Özelliklerin Tartışılması**

Bu çalışmada öğrencilerin sosyal medyayı kullanım cihazlarına bakıldığında; % 97.3'ünün akıllı telefondan, % 20.8'inin dizüstü bilgisayardan, % 5.6'sının tablettten, % 5.4'ünün masaüstü bilgisayardan ve % 1.1'inin diğer araçlardan bağlandığı görülmektedir (Tablo 6). Balcı ve Gölcü'nün (2013) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalarında, öğrencilerin % 54.4'ünün facebook'a bağlanmak için bilgisayar, % 16.3'ünün telefon, % 29.2'sinin hem bilgisayar hemde telefon kullandığı belirtilmektedir. Yıldız ve Demir (2016) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının internete ve sosyal medyaya bağlanmada cep telefonundan yararlandığı görülmektedir. Aydın'ın Anadolu Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda (2016), öğrencilerin arkadaşlarıyla iletişim kurmak için büyük ölçüde telefonu tercih ettikleri görülmüştür. Bedir'in Artuklu Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda (2016), öğrencilerin sosyal medya hesaplarına ulaşmak için % 46.2'sinin bilgisayar, % 34.9'unun cep telefonu, % 2.9'unun tablet ve % 2.1'inin televizyon kullandıkları görülmüştür.

Çoğu öğrenci, sosyal medyaya mobil olarak akıllı telefonlarıyla erişim sağlamaktadır. Bunun akıllı telefonlarla zaman kısıtlılığı olmadan ve her ortamda

bağlanma kolaylığından, mesajların aynı zaman dilimi içerisinde pek çok kişiye gönderim kolaylığı sağlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Geçtiğimiz 10 yıl içinde üniversite öğrencileri tarafından sosyal medya kullanımı hızla artmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 18-29 yaşları arasında yaşayan yetişkinler arasında, sosyal medya kullanımı, akıllı telefon teknolojisinin benimsenmesiyle uyumlu olarak, 2005 yılında % 12'den 2015 yılında % 90'a yükselmiştir (Sutherland ve ark. 2018). Günümüzde cep telefonları hemen hemen tüm internet uygulamalarına, sesli ve görüntülü aramalara, yazılı mesajlaşmaya, video kaydına ve özellikle küçük ekranlar için tasarlanmış ilgi çekici uygulamalara erişim sağlamaktadır. Buna ek olarak, bir masaüstü veya hatta bir dizüstü bilgisayarın aksine, her zaman (yürürken, toplu taşıma araçlarında ve hatta sürüş sırasında) kullanılabilir. Bu özellikler takıntılı cep telefonu kullanımına ve cep telefon bağımlılığına da yol açmaktadır (Al-Menayes 2015).

Bu araştırmada öğrencilerin sosyal medyayı kullanım sürelerine bakıldığında; % 35.6'sının 4-6 yıl arası, % 31.2'sinin 1-3 yıl arası, % 22.4'ünün 7 yıldan fazla ve % 10.8'inin 1 yıldan az kullandıkları görülmektedir (Tablo 6). Armağan ve Biçer Oymak'ın Aydın'da üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucunda (2013), % 54'ünün 5 yıl ve daha fazla, % 21.3'ünün 4 yıl, % 13.3'ünün 3 yıl, % 6.5'inin 2 yıl ve % 5'inin 1 yıl ve daha az süredir; Bedir'in Artuklu Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda (2016), % 8.2'sinin bir yıldan az, % 13.7'sinin 1-2 yıl, % 23.5'inin 3-4 yıl, % 40'ının ise 4 yıldan fazla; İbiş ve Engin'in İstanbul'da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda (2016), % 42.7'sinin 4-6 yıl, % 40.1'inin 7-9 yıl, % 8.7'sinin 1-3 yıl ve % 8.5'inin 10 yıl ve üzerinde sosyal medyayı kullandığı görülmüştür.

Bu araştırmada öğrencilerin günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine bakıldığında; % 40.5'inin 1-3 saat, % 24.9'unun 4-6 saat, % 19.1'inin 7 saatten fazla ve % 15.4'ünün 1 saatten az kullandıkları görülmektedir (Tablo 6). Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırma sonuçlarında günlük sosyal medya kullanımına bakıldığında öğrencilerin günlük hayatında zamanlarının önemli bir kısmını sosyal medyaya harcadıkları ve sosyal medyanın hayatlarında büyük bir rolü olduğunu görülmektedir (Armağan ve Biçer Oymak-Aydın'da (2013), % 41.8'inin 1-2 saat, %



25.8'inin bir saatten az, % 23.3'ünün 3-4 saat, % 5'inin 5-6 saat, % 4.3'ünün 7 saat ve daha fazla; Otu- Gana'da (2015), katılımcıların çoğunluğunun (% 35) dört saat veya daha fazla; Altunbaş ve Kul (2015), % 88.2'sinin 30 dakikadan fazla (% 29.4'ünün 30-60 dakika arası, % 29.4'ünün 60-120 dakika arası ve yine % 29.4'ünün 2 saatten fazla); Erol ve Hassan- farklı şehirlerde (Ankara, Balıkesir, Eskişehir, Karaman, Nevşehir ve Şanlıurfa) (2014), % 31.7'sinin 1 saat ve daha az, % 42.6'sının 2-3 saat, % 18.3'ünün 4-5 saat, % 4'ünün 6-7 saat ve % 3.4'ünün 8 saat ve daha fazla; Göksel-Muğla'da (2018), öğrencilerin günlük % 10.4'ünün 30 dakikadan az, % 18.5'inin 31-60 dakika arası, % 20.9'unun 61-120 dakika arası ve % 50.1'inin günlük 2 saatten daha fazla; İbiş ve Engin-İstanbul'da (2016), % 51.4'ünün 1-3 saat arası, % 23.1'inin 4-5 saat arası, % 13.6'sının 1 saatten az, % 6.9'unun 6-7 saat arası, % 4.9'unun 8 saat ve üzerinde; Ahmad ve Hussain- Pakistan'da (2018), % 53.5'inin 1-3 saat arası, % 29'unun 4-6 saat arası ve % 17.5'inin ise 6 saat ve daha fazla; Sadowski ve arkadaşlarının-Avusturalya'da (2017), % 68.49'unun 60 dakikadan daha az, % 16.08'inin 1-2 saat, % 9.97'sinin 2-4 saat, % 4.50'sinin 4-6 saat ve % 0.96'sının 6 saatten fazla; Dedekli'nin (2018), % 91.4'ünün 0-3 saat, % 5.7'sinin 3-6 saat ve % 2.9'unun 6 saat ve daha fazla. Günlük hayatta bu kadar yoğun kullanımın; sosyal medyaya erişim ve kullanım kolaylığına, ulaştırılmak istenen mesajları geniş kitlelere hızlı bir şekilde ulaştırmasına, tamamen ücretsiz olmasına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarına bakıldığında; ilk üç sırada güncel gelişmelerden haberdar olmak (% 77.5), arkadaşlarla sohbet etmek (% 66.4) ve ilgi alanlarına giren grupları takip etmek (% 55.1) olduğu görülmektedir (Tablo 6). Yapılan çalışmalar gençlerin sosyal medyayı özellikle fotoğraf ve video paylaşmak (Gómez ve ark. 2012, Otu 2015, Erol ve Hassan 2014, Bedir 2016, Siddiqui ve Singh 2016, Dedekli 2018), yakınlarıyla etkileşim ve iletişim (Gómez ve ark. 2012, Hussain 2012, Solmaz ve ark. 2013, Eke ve ark. 2014, Erol ve Hassan 2014, Otu 2015, Bedir 2016, Dedekli 2018, Hadebe ve ark. 2016, İbiş ve Engin 2016, Küçükali 2016, Siddiqui ve Singh 2016), gün baskısından kurtulmak, rahatlamak ve eğlenmek için (Hussain 2012, Solmaz ve ark. 2013, Eke ve ark. 2014, Erol ve Hassan 2014, Otu 2015, Altunbaş ve Kul 2015, Hadebe ve ark. 2016, İbiş ve Engin 2016, Küçükali 2016, Siddiqui ve Singh

2016,Aleksandrove ve Parusheva 2017), ortak ilgi ve gereksinimleri olan bireylerle tanışmak (Gómez ve ark. 2012, Solmaz ve ark. 2013, Otu 2015, İbiş ve Engin 2016, Küçükali 2016, Siddiqui ve Singh 2016), partner/sevgili bulmak (Wan 2009, Gómez ve ark. 2012), yaptıklarını konuşmak (Gómez ve ark. 2012), deneyim ve araştırma projeleri, eğitimsel bilgiyi paylaşmak (Hussain 2012, Al Doghmi ve ark. 2013, Solmaz ve ark. 2013, Eke ve ark. 2014, Altunbaş ve Kul 2015, Hadebe ve ark. 2016, Küçükali 2016, Mensah ve Nizam 2016, Siddiqui ve Singh 2016, Aleksandrove ve Parusheva 2017, Sadowski ve ark. 2017, Dedekli 2018, Kolan ve Dzandha 2018), oyun oynamak (Altunbaş ve Kul 2015, Bedir 2016, İbiş ve Engin 2016), ürünlerle ilgili araştırma yapmak, kampanyaları takip etmek (İbiş ve Engin 2016, Siddiqui ve Singh 2016, Kayalar ve Genç 2017) ve alışveriş kararını desteklemek (Flórez ve ark. 2018), siyasi ve ideolojik düşünceleri belirtmek (Küçükali 2016), alış-veriş (Küçükali 2016), dil geliştirmek (Bedir 2016), sağlık durumları hakkında araştırma yapmak (Siddiqui ve Singh 2016), kaçırılma, cinayet, soygun gibi olağanüstü durumlarda detay paylaşmak (Siddiqui ve Singh 2016) kullandıkları görülmektedir. Sosyal medya hesapları yükseköğretim kurumlarında üniversite yönetimi, akademik ve idari personeller ve öğrencilerin birbiri ile olan iletişimlerine katkı sağlamak amacıyla da kullanılmaktadır. Araştırmalarda üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı-öğretim elemanı iletişimini arttırma amacıyla da kullandıkları belirlenmiştir (Göksel 2018).

### **5.3. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Tartışılması**

Bu araştırmada öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında; Sosyal Medya Ölçeği alt boyutlarından Meşguliyet puanı  $31.73 \pm 10.96$  olup az bağımlı düzeyde görülürken Duygudurum Düzenleme  $12.18 \pm 5.30$ , Tekrarlama  $10.25 \pm 4.91$ , Çatışma  $36.57 \pm 15.42$  olup bağımlılık yok düzeyinde, toplam bağımlılık puanları da  $90.74 \pm 31.91$  olup düşük düzeyde bağımlılığın olduğu görülmektedir (Tablo 7). Yine bu çalışmada öğrencilerin % 34'ünde sosyal medyaya bağımlılığın olmadığı, % 37'sinin az bağımlı, % 20'sinin orta düzeyde, % 8'inin yüksek düzeyde ve % 1'inin çok yüksek düzeyde bağımlı oldukları görülmüştür (Grafik 4).

Bu araştırma sonuçlarıyla paralel olarak, Tutgun Ünal'ın üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarına yönelik yaptığı çalışmada (2015), öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan 87.58 olup sosyal medyaya düşük düzeyde bağımlı oldukları saptanmıştır. Alt boyutlarından alınan ortalama puanlar incelendiğinde, Meşguliyet alt boyutu ortalama puanı 31.48 olup az düzeyde, Duygudurum düzenleme alt boyutu ortalama puanı 12.05, Tekrarlama alt boyutu ortalama puanı 9.25 ve Çatışma alt boyutu ortalama puan 32.78 olup bağımlılık yok düzeyinde olduğu görülmüştür.

Wan tarafından Çin'de 19- 28 yaşlarındaki üniversite öğrencileri ile sosyal medya bağımlılığını belirleme amaçlı yapılan çalışma sonucunda (2009); öğrencilerin %34'ünün bağımlı oldukları görülmüştür. Otu'nun Gana Üniversitesi öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığı düzeyini belirleme amaçlı yaptığı çalışma sonucunda (2015); çalışmaya katılanların hemen hemen % 19'undan alınan puanlar sosyal medya bağımlılığı bulunmamasına karşın, katılımcıların yalnızca % 1'inin ciddi şekilde bağımlılık gösterdiği, geri kalan % 80'lik kısmının, orta ve hafif sosyal medya bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Al-Menayes tarafından Kuveyt'teki üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının boyutlarını belirleme amaçlı yapılan çalışma sonucunda (2015); öğrencilerin çoğunluğunun hafif ve orta düzeyde bağımlılık düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. İçirgin'in Konya'da üniversite öğrencilerinin sosyal medya alışkanlıklarını belirleme amaçlı yaptığı çalışma sonucunda (2018), öğrencilerin % 88.8'i sosyal medyayı “olmazsa olmazım” diyerek sosyal medyanın bağımlılık algısına dikkat çekmiştir.

#### **5.4. Öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği Puan Ortalaması ve Depresif Belirti Düzeylerinin Tartışılması**

Bu çalışmada öğrencilerin BDÖ puan ortalamaları  $14.45 \pm 10.05$  olup, depresif belirti puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 7). Aynı zamanda, öğrencilerin % 37.2'sinde depresyon belirtilerinin olmadığı, % 28.6'sının hafif depresif belirtilerinin, % 25.4'ünün orta düzeyde, % 8.8'inin şiddetli depresif belirtilerinin olduğu belirlenmiştir (Grafik 6).

Bu çalışma ile benzer şekilde, Orsal ve arkadaşlarının Eskişehir'deki üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışma sonucunda (2013), öğrencilerin BDÖ puan ortalamalarının  $14.72 \pm 10.58$  ve depresif belirti puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ahmad ve arkadaşlarının Pakistan'daki üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışma sonucunda (2018); kadınların erkeklerden daha depresif belirtiler taşıdığı görülmekle birlikte depresif belirtilerin çoğunluğunun hafif düzeyde olduğu görülmüştür. Alsabaani ve arkadaşlarının Suudi Arabistan'da tıp okuyan öğrencilerde aşırı sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışmaları sonucunda (2018), katılımcıların % 67.4'ünde depresyon (% 41.8'inde hafif, % 15.9'unda orta, katılımcıların% 9.7'sinde şiddetli) bildirilmiş ve kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha depresif görülmüştür.

### **5.5. Öğrencilerin Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Puan Ortalamaları ve Sosyal Fobi Belirti Düzeylerinin Tartışılması**

Bu çalışmada öğrencilerin LSFÖ Puan Ortalamaları  $101.52 \pm 25.10$  olup sosyal fobi puan ortalamalarının ise ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir (Tablo 7). Aynı zamanda öğrencilerin, % 3.4'ünde kaygı yokken, % 4.3'ünde orta derecede sosyal fobi, % 12.7'sinde belirgin sosyal fobi, % 16.8'inde şiddetli sosyal fobi ve % 62.7'sinde çok şiddetli sosyal fobi belirtileri belirlenmiştir (Grafik 7).

Diba'nın sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesine yönelik yaptığı çalışmada (2017), katılımcıların sosyal fobi puan ortalamaları 114.87 olup, çok şiddetli sosyal fobi yaşadıklarını saptamıştır. Bani Mustafa ve arkadaşlarının Jordan'daki üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucunda (2014); öğrencilerin % 72.1'inde sosyal fobi belirtileri olmadığı, % 18.9'unda hafif semptomlar olduğu ve % 2.3'ünde çok ağır semptomlar görülmüştür. Elhadad ve arkadaşlarının Suudi Arabistan'daki tıp öğrencileriyle yaptıkları çalışmaları sonucunda (2017), öğrencilerin % 59.5'inin sosyal fobisinin olduğu belirlenmiştir. Hakami ve arkadaşlarının Suudi Arabistan'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışma sonucunda (2017); öğrencilerin % 25.8'inde

sosyal fobinin olduğu (% 47.2 hafif, % 42.3 orta ve % 10.5 şiddetli semptomlar) görülmüştür. Honnekeri ve arkadaşlarının Hindistan'da üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışma sonucunda (2017), öğrencilerin % 23.1'inde sosyal fobi belirlenmiştir. Araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeni, kültürel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

### **5.6. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Tartışılması**

Bu çalışmada bölümlere göre bakıldığında, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Fen-Edebiyat Fakültesi ve Iğdır Meslek Yüksekokulu öğrencilerine göre Sosyal Medya Tekrarlama alt boyutu puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek olduğu görülmektedir ( $\chi^2=22.056$ ;  $p=0.002$ ) (Tablo 8). Bu durumun İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin ders programlarından kaynaklanan boş vakitlerinin daha fazla olması ve derslerinin sosyal ağ destekli ve daha fazla teknoloji kullanımına (ders notlarının, duyurularının, sınıfla iletişim imkânlarının, ders videoları gibi eğitimsel materyallerinin sınıflarda oluşan sosyal ağ ortamlarında paylaşılması) bağlı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, öğretim tipi ve öğrencilerin SMBÖ alt boyutları ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir ( $p>0.05$ ). Bu sonucun, sosyal medya kullanımının üniversite öğrencileri arasında gündüz ya da gece zaman gözetmeksizin çok yaygın olması ve öğrencilerin en çok istedikleri zamanda mobil yolla sosyal medya kullanımına bağlı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada cinsiyete göre bakıldığında, erkeklerin Meşguliyet ( $U=2.878$ ;  $p=0.005$ ), Çatışma ( $U=3.138$ ;  $p=0.002$ ) alt boyutları ve toplam ( $U=2.926$ ;  $p=0.003$ ) puanlarının kızlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 8). Esen (2010), Seferoğlu ve Yıldız (2013), Tanrıverdi ve Sağır (2014) tarafından yapılan araştırmalarda erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin kız öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Göksel'in üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2018); erkek

öğrencilerin sosyal medyayı kız öğrencilere göre alternatif bir medya, farklı bir özgürlük alanı, iletişim için gerekli bir araç ve kullanım amacı bakımından farklı değerlendirdiği görülmüştür. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımına yönelik yapılan bazı araştırmalarda (Shulz 2015, Bedir 2016, Duygun 2018) cinsiyete göre sosyal medya kullanımında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenirken, bazı araştırmalarda ise kız öğrencilerin sosyal medya ile daha fazla meşgul olup, daha çok bağımlılıklarının olduğu belirlenmiştir (Hazar 2011, Balcı ve Gölcü 2013, Tutgun Ünal 2015). Bağımlılıklar erkeklerde daha fazla görülen sorunlardır. Genel olarak erkek cinsiyetin bağımlılık açısından daha riskli olduğu belirtilmektedir (Çam ve Engin 2014, Fırıncık 2016, Fradelos ve ark. 2016, Hiçdurmaz 2016). Erkek öğrencilerde dürtüsel olan kumar, internet ve sosyal medya gibi bağımlılıkların puan ortalamalarının daha yüksek olması erkeklerin denetimin daha az olması, daha rahat hareket imkânlarının olması ve sanal ortamda sosyal iletişim daha iyi kullanmaları ile açıklanabilir (Budak 2016, Yıldız ve Abdüsselam 2016).

Bu araştırmada, sınıflara göre bakıldığında birinci sınıf öğrencilerinin SMBÖ Meşguliyet ( $\chi^2=10.062$ ;  $p=0.018$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=19.880$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ve toplam ( $\chi^2=10.042$ ;  $p=0.018$ ) puanının diğer tüm sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 8). Bu sonucun, birinci sınıf öğrencilerinde ders programlarının daha yoğun ve daha fazla vakit almasından, yeni ortam nedeniyle uyum için daha fazla vakit harcanmasından (boş vakitlerinde daha fazla şehri tanımaya çalışma, barınma sorunlarını giderme, arkadaşlıklar oluşturma gibi) ve ilerleyen yıllarda oluşan grup arkadaşlıklarının WhatsApp, Instagram veya Facebook gibi sosyal medyada da daha fazla devam edip, paylaşımların bu ortamda daha fazla görülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **5.7. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamalarının Tartışılması**

Bu araştırmada sosyal medya kullanım süresi ile Meşguliyet ( $\chi^2=76.129$ ;  $p=0.000$ ), Duygudurum Düzenleme ( $\chi^2=18.364$ ;  $p=0.000$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=31.966$ ;  $p=0.000$ ), Çatışma ( $\chi^2=29.173$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ile toplam ( $\chi^2=54.260$ ;  $p=0.000$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir.

1 yıldan az sosyal medya kullananların toplam puan ve tüm alt boyutlarının diğer tüm gruplara göre (1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıldan fazla); 1-3 yıl arası sosyal medya kullananların 4-6 yıl arası ve 7 yıldan fazla kullananlara göre Meşguliyet, Çatışma alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 9). Aynı zamanda bu araştırmada, günlük sosyal medya kullanım süresi ile Meşguliyet ( $\chi^2=216.840$ ;  $p=0.000$ ), Duygudurum Düzenleme ( $\chi^2=129.753$ ;  $p=0.000$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=93.858$ ;  $p=0.000$ ), Çatışma ( $\chi^2=117.198$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ile toplam ( $\chi^2=184.736$ ;  $p=0.000$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (Tablo 9). Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça Meşguliyet, Duygudurum Düzenleme, Tekrarlama ve Çatışma alt boyutları ve toplam puanlarına yönelik bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu sonuçlar, literatürde yapılan çalışmalarla (Vural ve Bat 2010, Hazar 2011, Çelik 2012, Akdemir 2013, Balcı ve Gölcü 2013, Foloranmi 2013, Tutgun Ünal ve Köroğlu 2013, Tutgun Ünal 2015, Göksel 2018) benzerlik göstermektedir. Gürültü (2016) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme, Tekrarlama, Çatışma alt boyutlarındaki ve toplam puandaki bağımlılık puanlarının sosyal medyada ve internette harcanan günlük ortalama süreye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu sonuç, sosyal medya da geçirilen süre içerisinde kişilerin daha fazla yenilik keşfedebilmesi, internetin görselliğine ve sınırsız özelliklerinin farkına vararak sosyal medyanın olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalması ile açıklanabilir. Bu sebeplerden dolayı sosyal medya da geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz etkileri de artacak bağımlısı olunan madde ya da davranışın giderek kullanımı arttırılacak, üzüntü, pişmanlık, depresyon, öfke gibi duygudurum sorunlarına yol açacak, rol, işlev ve kişilerarası çatışmaları oluşturacaktır. Ayrıca, sosyal medya ve internette harcanan ortalama süre arttıkça öğrenciler normal hayattan daha fazla izole olmakta, sosyal medyaya ve internete daha fazla bağımlılık göstermektedir.

Bu araştırmada, sosyal medya sitelerine en çok giriş yaptığı ortam ile SMBÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir ( $p>0.05$ ). Bu sonuç, öğrencilerin çoğunlukla mobil olarak akıllı telefonlarıyla her ortamda (okul, barındıkları yurt, ev gibi) bağlanma imkânı

olmasından ve üniversitenin oluşturduğu sosyal ağ desteklerinin (Wi-fi, eduroam gibi) her ortamda alınabilmesinden kaynaklanabilir.

Bu araştırmada, sosyal ağlara sürekli bağlanma imkânı olanların olmayanlara göre Sosyal Medya Ölçeği Meşguliyet ( $U=7.022$ ;  $p=0.000$ ), Duygudurum Düzenleme ( $U=4.920$ ;  $p=0.000$ ), Tekrarlama ( $U=2.267$ ;  $p=0.000$ ), Çatışma ( $U=4.137$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ile toplam ( $U=5.855$ ;  $p=0.000$ ) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 9). Bu sonuç, sosyal medyanın daha rahat ve daha fazla kullanımından kaynaklanabilir.

### **5.8. Bireylerin Yaş, Akademik Ortalama, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin Tartışılması**

Bu araştırmada, akademik başarı ile SMBÖ Duygudurum Düzenleme ( $r=-.107$ ;  $p<.01$ ), Çatışma ( $r=-.101$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ve Toplam puan ( $r=-.091$ ;  $p<.01$ ) arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 10). Bu sonuç bu konuda yapılan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Zaremohzzabieh ve ark. 2014, Otu 2015, Al-Menayes 2015, Andreassen 2015, Gök 2016, Hadebe ve ark. 2016, Kuss ve Griffiths 2017). Bu sonucun sosyal medya bağımlılarının sosyal ağlara diğer yaşam alanlarından daha fazla zaman harcamasının diğer alanlarda işlevselliğinin azalmasına yol açmasından kaynaklanabilir.

Bu araştırmada, SMBÖ Meşguliyet ( $r=.254$ ;  $p<.01$ ), Duygudurum Düzenleme ( $r=.377$ ;  $p<.01$ ), Tekrarlama ( $r=.299$ ;  $p<.01$ ), Çatışma ( $r=.402$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ve toplam puanı ( $r=.390$ ;  $p<.01$ ) ile BDÖ arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 10). Depresyon üniversite öğrencilerinde önemli bir morbidite sebebidir ve sosyal ağ kullanımının yaygınlığı göz önüne alındığında, nedensel bir ilişki önemli ve yaygın bir sağlık riskine işaret etmektedir (Shulz 2015, Kırcaburun 2016, Ahmad ve ark. 2018, Alsabaani ve ark. 2018). Shulz'un 18-23 yaş arası bireylerde sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptığı çalışması sonucunda (2015); hem içerik hem de görsel sosyal medyanın



depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Kırcaburun'un yaptığı çalışma sonucunda (2016), sosyal medya bağımlılığının depresyonu direk etkilediği ve adolesanların % 28'inde depresyon belirleyicisi olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki seviyesi bu çalışma ile benzer bir şekilde pozitif çok zayıf düzeyde bulunmuştur (Kırcaburun 2018). Ahmad ve arkadaşlarının Pakistan'da üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları sonucunda (2018); sosyal medya kullanan erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, sosyal medyada fazla zaman geçirenlerin daha az zaman geçirenlere göre daha depresif oldukları görülmüştür. Ayrıca sosyal medyayı oyun oynamak ve bilgi aramak için kullanan öğrencileri arkadaşları veya ailesi ile chat yapmak için kullanan öğrencilere göre daha depresif oldukları görülmüştür. Alsabaani ve arkadaşlarının Suudi Arabistan'da tıp okuyan öğrencilerde aşırı sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışmaları sonucunda (2018), depresyon ile internette ve sosyal medyada geçirilen zaman süresi arasında ilişki bulunmamıştır. En sık kullanılan sosyal medya uygulamalarının tek tek günlük kullanım süresinin de öğrencilerdeki depresyonu etkilemediği görülmüştür. Baker ve Algorta'nın Türkiye'nin de içerisinde bulunduğu 14 ülkeden 15-88 yaşları arasındaki 35.044 kişiyi içeren online (çevrimiçi) sosyal ağ siteleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı 11 çalışmayı analiz ettiği sistematik gözden geçirme çalışması sonucunda (2016); çevrimiçi sosyal ağ ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin karmaşık olabileceği ve çoklu psikolojik, sosyal, davranışsal ve bireysel faktörlerle ilişkili olduğu, çevrimiçi sosyal ağların refah üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkisi olduğu görülmüştür. Depresyondaki bireylerin daha fazla sosyal medya kullanma eğilimi olabilir. Düşük öz-yeterlilik ve olumsuz kendini değerlendirme, altta yatan depresyon ve anhedonisi olan bireyler yüz yüze değil sosyal medyaya dayalı etkileşimlere yönelebilir. Artan miktarlarda sosyal medya kullanımı da sosyal medyadaki pasif iletişim, yalnızlık ve sosyal izolasyon, başka insanların mutlu ve başarılı yaşamlarını kıskanma, öz-güvende azalma, zaman ve işlevsellik kaybı, siber zorbalığa bağlı depresyonda artışa neden olabilir. Bunların yanısıra, Jelenchick ve arkadaşlarının Madison'da üniversite öğrencilerinde Facebook depresyonunu

belirleme amaçlı yaptıkları çalışma sonucunda (2013), öğrencilerin sosyal medya kullanımları ile depresyonu arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Bu araştırmada, SMBÖ Meşguliyet ( $r=.084$ ;  $p<.05$ ), Duygudurum Düzenleme ( $r=.138$ ;  $p<.01$ ), Tekrarlama ( $r=.141$ ;  $p<.01$ ), Çatışma ( $r=.175$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları ve toplam puanı ( $r=.151$ ;  $p<.01$ ) ile LSFBO toplam sosyal fobi BDÖ arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 10). Lee ve Stapinski (2012), daha yüksek sosyal kaygıları olan bireylerin çevrimiçi ortamda çevrim içi olmayanlarla daha fazla iletişim kurduklarını ve internette yüz yüze kalmaları pahasına çevrimiçi arkadaşlıkları teşvik etmesini sağladığını ortaya koymuştur. Clayton ve arkadaşlarının güneybatı Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2013), Facebook kullanımının anksiyete ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Davidson ve Farquhar'ın Birleşik Devletlerde üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda (2014), Facebook yoğunluğu ve sosyal anksiyete arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Casale ve Fioravanti'nin İtalya'da üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2015), her iki cinsiyette de sosyal kaygının problemlili internet kullanımını etkilediği, sosyal açıdan anksiyeteli erkekler ve kızların sosyal ağları kendilerini tanıtmak ve iletişimde daha iddialı olma fırsatını oluşturmak için kullanma eğiliminde olduğu görülmüştür. Aladwani ve Almarzouq'un Kuveyt'te üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2016), kompulsif sosyal medya kullanımı ile etkileşim anksiyetesi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Aydoğan ve Büyükyılmaz'ın Zonguldak'ta üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının stres ve anksiyeteye etkisini belirleme amaçlı yaptıkları çalışma sonucunda (2017), sosyal medya kullanım sıklığı ve süresinin öğrencilerde stres ve kaygıyı arttırdığı ve sosyal ağ türünün de stres ve kaygı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Honnekeri ve arkadaşlarının Hindistan'da üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışma sonucunda (2017), Facebook'ta daha çok zaman geçiren, daha yoğun kullanımı olan ve kendisini daha fazla Facebook toplumuna ait hisseden öğrencilerin sosyal fobi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Riaz ve arkadaşlarının ise Lahore'de üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucunda (2018), sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı görülmüştür.

Çevrimiçi iletişim, kişinin kendi seviyesinde rahatça ifade edip etkileşimde bulunmasına olanak tanır, isteğe bağlı olarak düzenleme ve hoş olmayan karşılaşmalara tek bir tıklama ile son verme seçenekleri sunar. İnternet, sosyal kaygılı bireylerin yüz yüze etkileşimlerden kaçınabildiği güvenli bir yer sağlar; bununla birlikte, problemli kullanıma da katkıda bulunur ve çevrimdışı haberleşmeyi önler. Bu nedenle, çevrimiçi iletişim, çevrimdışı gerçekleşen etkileşimlerden kaçınmanın bir yolu olabilir. Ayrıca, günlük hayatlarında utangaç olan bazı bireylerin kendilerini ifade etme fırsatını bulduğu medyaya dönüşebilir. Kişilerarası iletişimden farklı olarak, sosyal medya işitilemez bir iletişim biçimidir; sosyal fobisi olan biri sosyal medyada yeni bir kişilik oluşturabilir. Kaygı duyan bireyler, sosyal medya sitelerini yorum ve “beğeni” almak için de daha sık kullanarak, öz değerlerini doğrular, belirsizlik/endişe tahammülsüzlüklerini azaltır, aşırı güvence alabilir ve daha fazla sosyal medya kullanabilir.

Sosyal medya sitelerinin, strese doğrudan yol açabilecek boyutları da görülmüştür. Bunlar: (1) akranlardan olumsuz geri bildirim veya siber zorbalık alma; (2) diğer insanların yaşamlarını engelleyen stresli olaylardan daha fazla haberdar olmak; ve (3) sosyal ağ güncellemelerini sürdürmek için baskının içselleştirilmesi şeklindedir. Bu durum, anksiyete belirtilerini artırabilir ve günlük işleyişte bozulmaya neden olabilir (Vannucci ve ark.2017)

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda;

- Öğrencilerin % 99.5'inin sosyal medya kullandığı; % 36.6'sının sosyal medyaya az bağımlı olduğu, % 34.3'ünün bağımlı olmadığı,%20.2'sinin orta düzeyde bağımlı olduğu,
- Sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görüldüğü,erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu,
- Sınıflara göre sosyal medya ölçeği meşguliyet, tekrarlama alt boyutları ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu, birinci sınıf öğrencileri diğer tüm sınıf öğrencilerine göre sosyal medya ile daha fazla meşgul olup, sosyal medya kullanımını denetim altına almakta güçlük çekmekte ve daha fazla bağımlılık düzeyi yaşamakta olduğu, ikinci sınıfta bir duraksama olmakta olup üçüncü sınıf öğrencileri yine dördüncü sınıf öğrencilerine göre sosyal medya kullanımını denetim altına almakta güçlük çektiği,
- Öğretim tipine göre öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği alt boyutları ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmediği,
- Günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki görüldüğü, öğrencilerin günlük kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı,
- Sosyal medya sitelerine en çok giriş yaptığı ortam ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmediği,
- Toplam sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görüldüğü,öğrencilerin toplam sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı,
- Sosyal ağlara sürekli bağlanma imkânı olanlar ve olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı olup,sosyal ağlara sürekli bağlanma imkânı olanların olmayanlara göre sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu,

- Akademik başarı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, öğrencilerin akademik başarıları arttıkça sosyal medya bağımlılığının daha az olduğu,
- Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık seviyesi arttıkça depresif belirti düzeyinin de arttığı,
- Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal fobi arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal fobi düzeyinin de arttığı,
- Depresyon ile sosyal fobi arasında pozitif çok zayıf anlamlı derece ilişki olduğu, öğrencilerin depresif belirti düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyinin de arttığı belirlenmiştir.

## 6.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda, okul ruh sağlığı çalışanları, aileler, öğretmenler ile gelecekte yapılacak olan araştırmaları içeren öneriler aşağıda sunulmuştur.

- İnternetin ve sosyal medyanın zararlı etkilerinden korumak ve önlemek için risk grubunda bulunan öğrencilere, üniversite de çalışan akademik ve idari personele, ebeveynlere kontrollü ve amaca yönelik kullanım, çok fazla kullanımın olumlu ve olumsuz sonuçları hakkında seminerler verilmeli, farkındalık oluşturmak için üniversite yönetimi tarafından belirlenen yerlere afişler asılmalı ve web sitelerinde bu konuyla ilgili yazılar yayınlanmalı,
- Öğrencilere sağlıklı hayat modelleri, problemlerle karşılaştıklarında baş etme yöntemleri, arkadaşlık ilişkileri ve sosyalleşme hakkında belirli aralıklarla seminerler verilmeli ve öğrenciler bu konuda yapılacak konferans vb. toplantılara yönlendirilmeli,
- Üniversitede eğitim ve öğretim yılı içerisinde problemlerle internet ve sosyal medya kullanımını ve yol açtığı olumsuz sonuçları gösteren öğrencileri belirlemek için anket ve yüzyüze görüşmeler yapılmalı ve bu konuda uzman kişiler tarafından danışmanlık yapılmalı,

- Bağımlılık riski olan öğrencilerin ruh sağlığı merkezlerine ve üniversite bünyesinde yer alan danışmanlık merkezlerine yönlendirilmeleri,
- Araştırmamızda ergenlerin % 97.3' nün sosyal medya ile bağlantı kurdukları cihazın akıllı telefon olduğu saptanmıştır. Kişinin aile ve arkadaş ortamında akıllı telefon kullanımına sınırlandırma getirmesi ve uyacağı sosyal medya kuralları oluşturması,
- Zamanlarının çoğunu internet ve sosyal medya da harcayan gençlerin bunun yerine kendilerini geliştirebilecekleri sosyal ve kültürel toplantılara, sosyal ortamlara (sinema,tiyatro,müze vb.) daha fazla zaman ayırmaları ve arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurmaları,
- Okullarda öğrencilere yönelik sosyal etkinlikler planlanmasına zemin hazırlanması ve böylelikle öğrencilerin sosyal medya ortamlarında daha fazla meşgul olmak yerine kendilerini bu etkinliklerle daha iyi ifade etmeleri,
- Türkiye genelmesi için daha geniş bir evren ve örnekleme başka bölgelerden illeri kapsayacak şekilde yapılması,
- Sosyal medya bağımlılığının önüne geçebilmek için okul öncesi eğitim döneminden başlanarak tüm yaş gruplarını kapsayan projeler geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması,
- Sosyal medya bağımlılığını açıklayan farklı değişkenler kullanılarak araştırmaların uygulanması,
- Sosyal medya bağımlılığının sağlık üzerine etkilerini gösteren çalışmaların uygulanması,
- İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında ergenlerin özelliklerini göz önünde bulunduran Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeklerine ihtiyaç duyulduğundan bu ölçekleri geliştirme çalışmaları yapılması,
- Gelecek araştırmalarda sosyal medyaya en çok erişim sağlanan araçlardan biri olan akıllı telefon kullanımına yönelik çalışmalar da yapılması,

## 7. KAYNAKLAR

- Acılar A, Mersin S:Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımı ile mahremiyet kaygısı arasındaki ilişki. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi[Elektronik Dergi], 14(54): 103-114,2015.[www.esosder.org](http://www.esosder.org). Erişim Tarihi: 10.09.2018.
- AdanırSürer A, Özatalay E, Doğru H:Oyuna adanmış yaşam: Bir olgu sunumu üzerinden internet oyun oynama bozukluğuna kısa bir bakış. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 20(2): 85-90,2016.
- Ahmad N, Hussain S, Munir N:Social networking and depression among university students. Pak J MedRes., 57(2):77-82, 2018.
- Akdemir TN: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Tutumları İle Akademik Erteleme Davranışları Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.
- Aksoy V:İnternet kullanımı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi 3(19): 365-383,2015.
- Aladwani AM, Almarzouq M: Understandingcompulsivesocialmediause: Thepremise of complementing self-conceptionsmismatchwithtechnology. ComputHuman Behav., 60: 575-581, 2016.
- Albayrak S, Balcı S: Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 11(2): 30-37, 2014.
- Aleksandrova Y, Parusheva S: Socialmediainhighereducationfromstudents' perspective. IV.International MultidisciplinaryScientificConferences on SocialSciencesandArts SGEM,709-716, 2017.
- Alsabaani A, Alshahrani AA, Abukaftah AS, Abdullah SF: Associationbetweenover-use of socialmediaanddepressionamongmedicalstudents, King Khalid University, Kingdom Of Saudi Arabia. EgyptianJournal of HospitalMedicine, 70(8):1305-1311, 2018.
- Altunbaş F, Kul M: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarına yönelik bir araştırma: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 51:414-423, 2015.<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/383101>. Erişim Tarihi: 10.09.2018.
- Al Doghmi A, Al-Shalabi H, Odeh JM, Andraws S, Awajan A, Alrabea AI: The academic use of social networks among university students in Jordan. International Journal of Computer Science Issues, 10(5): 134, 2013.
- Al-Menayes JJ: Dimensions of socialmediaaddictionamonguniversitystudents in Kuwait. PsychologyandBehavioralSciences, 4(1): 23-28,2015.
- Al-Menayes J: The Fear Of Missing Out Scale: Validation of theArabicversionandcorrelationwithsocialmediaaddiction. IntAppl Psychol., 6(2): 41-46, 2016.
- Ançel G:Depresif Bozukluklar. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinin Temelleri ve Kanıtla Dayalı Uygulama Bakım Kavramları, Editörler: Özcan CT, Gürhan N. Akademisyen Tıp Kitapevi, 378-427, Ankara, 2016.
- Andreassen CS: Online social network site addiction: A comprehensive review. CurrAddictRep.,2(2): 175-184,2015.

Arıkan K: Sosyal Anksiyete Bozukluğu <http://www.kemalarikan.com/sosyal-anksiyete-bozuklugu-sosyal-fobi.html>. Erişim Tarihi: 08.06.2018.

Arısoy Ö: İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1): 55-67,2009.

Armagan E, Biçer Oymak B: The impact of social media on Turkish university students' attitudes toward online advertising and their behavioural response. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 5(1): 92-105, 2016.

Aslan E, Yazıcı A: Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3):109-117,2016.

Aslan S: Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2011.

Aydın IE: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35: 373-386, 2016.

Aydoğan D, Buyukyılmaz O: The effect of social media usage on students' stress and anxiety: A research in Karabuk University Faculty of Business. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 6(1): 253-260, 2017.

Aykan ŞB, Altındış M, Ekerbiçer H, Aslan FG, Altındış S: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve cinsel yolla bulaşan hastalıklarla ilgili farkındalıkları. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1): 1-5, 2017.

Baker DA, Algorta GP: The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 19(11): 638-648, 2016.

Balcı Ş, Gölcü A: Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında facebook bağımlılığı: Selçuk Üniversitesi Örneği. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34: 255-278, 2013.

Bani Mustafa R, Hamdan-Mansour AM, Hijazeen JK, Abed HS, Abdallah FW, El-Haija HMA, Omari H: Social phobia among university students in Jordan. *Life Sci.*, 11(2): 93-98, 2014.

Banjanin N, Banjanin N, Dimitrijevic I, Pantic I: Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Comput Human Behav.*, 43: 308-312, 2015.

Bashir H, Bhat SA: Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3): 125-131, 2017.

Bass PF. Gaming addiction. <http://contemporarypediatrics.modernmedicine.com/user/login?destination=contemporary-pediatrics/news/gaming-addiction?page=0%2C5>. Erişim Tarihi 13.05.2017. )

Batıgün AD, Hasta D: İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3): 213-219, 2010.

Bayraktar DM, Hopcan EP, Hopcan S: Adoption of social networks and loneliness situations of candidate teachers. *Hasan Âli Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2): 35-45, 2013.



Bedir A: Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2016.

Blomfield Neira CJ, Barber BL: Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Aust J Psychol.*, 66(1): 56–64, 2014.

Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S: İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 6(2): 1-13, 2016.

Budak C: Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniv, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, 2016.

Canan F: Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce, 2010.

Casale S, Fioravanti G: Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addic Behav Rep.*, 1: 34-39, 2015.

Choi K., Son H, Park M, Han J, Kim K., Lee B, Gwak H: Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci.*, 63(4): 455-462, 2009.

Clayton RB, Osborne RE, Miller BK., Oberle CD: Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Comput Human Behav.*, 29(3): 687-693, 2013.

Coskun S: Bağımlılık tedavisinde hemşirelik. <http://www.ogelk.net/Dosyadepo//hemsirebolum.pdf>. Erişim tarihi: 23.11.2018.

Çam ve Engin. Madde Bağımlılığı. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı, Editörler: Çam O, Engin E. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul, 449-484, 2014.

Çelik S: İlköğretim öğrencilerinin internet kullanım biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 1-20, 2012.

Davidson T, Farquhar LK: Correlates of social anxiety, religion, and facebook. *Journal of Media and Religion*, 13(4): 208-225, 2014.

Dedekli E: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete, Anhedoni, ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018.

Diba P: Evli Çiftlerin Sosyal Fobi ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017.

Dilbaz N, Guz H: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul. s. 132, 2001.

Dobrea A, Păsărelu CR: Impact of social media on social anxiety: A systematic review. In *New developments in anxiety disorders*, [Electronic Journal], 2016. <http://dx.doi.org/10.5772/65188>. Erişim Tarihi: 06.11.2018.

Durak BatıgünA, Kılıç N: İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi; 26 (67):1-10,2011.

Durak M, Durak EŞ: Gençlerde sosyal kaygı ve depresyonun problemleri internet kullanımıyla ilgili bilişlerle ilişkisi. Eğitim ve Bilim, 38(169): 19-29, 2013.

Duygun A: Sosyal medya bağımlılığının tüketici satın alma karar sürecine etkisi. Gümüşhane Üniversitesi, İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2): 1351-1375, 2018.<http://dergipark.gov.tr/e-gifder>.Erişim Tarihi: 25.10.2018.

Eke HN, Omekwu CO, Odoh NJ: The use of social networking sites among the undergraduate students of university of Nigeria Nsukka. Library Philosophy and Practice [Electronic Journal], 1195, 2014.<http://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/1195>, Erişim Tarihi: 09.07.2018.

Elhadad AA, Alzaala MA, Alghamdi RS, Asiri SA, Algarni AA, Elthabet MM: Social phobia among Saudi medical students. Middle East Current Psychiatry, 24(2): 68-71, 2017.

Engin E, Ergün G: Depresyon. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı, Editörler: Çam O, Engin E. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul, 335-365, 2014.

Engin E: Anksiyete Bozuklukları. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı, Editörler: Çam O, Engin E. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul, 277-312, 2014.

Engin E: Anksiyete, Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinin Temelleri ve Kanıt Dayalı Uygulama Bakım Kavramları, Editörler: Özcan CT, Gürhan N. Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara, 460-490, 2016.

Erden S, Hatun O: İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2 (1): 53-83, 2015.

Erol G, Hassan A: Gençlerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımının tatil tercihlerine etkisi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (31): 804-812, 2014.

Esen, E: Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2010.

Fırcık S: Madde ve Bağımlılık. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği. Editör: Gürhan N. Nobel Tıp Kitabevi, Ankara, 621-660, 2016.

Flórez GLE, Correa Escobar MI, Henao Restrepo A, Arango Botero D, Valencia Arias A: Influence of social networks on the purchase decisions of university students. Cuadernos de Gestión, 18(1):61-84, 2018.

Folaranmi AO: A survey of facebook addiction level among selected Nigerian University Undergraduates. New Media and Mass Communication, 10(2012): 70-80, 2013.

Fradelos EC, Kourakos M, Velentza O, Polykandriotis T, Papathanasiou JV: Internet addiction in children and adolescents: Etiology, signs of recognition and implications in mental health nursing practice. Medico Research Chronicles, 3(4): 264-272, 2016.

Gómez M, Roses S, Farias P: The academic use of social networks among university students Comunicar, 19(38):131-139, 2012.

Gök T: The effects of social networking sites on students' studying and habits. *International Journal of Research in Education and Science*, 2(1): 85-93, 2016.

Gökkaya M: Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne-Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.

Göksel AG: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor metre*, 16 (1): 39-48, 2018.

Gültekin BK, Dereboy İF: Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (3): 150-158, 2011.

Gürültü E: Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.

Hadebe Z, Owolabi Y, Mlambo E: Use of social networking sites by undergraduate students in two African Universities. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, 5(3): 743-749, 2016.

Hakami RM, Mahfouz MS, Adawi AM, Mahha AJ, Athathi AJ, Daghreeri HH, Areeshi NA: Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental Illness*, 9(2):42-47, 2017.

Hazar M: Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1):151-176, 2011.

Hiçdurmaz D: Maddeyle İlgili Bozukluklar. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinin Temelleri ve Kanıta Dayalı Uygulama Bakım Kavramları, Editörler: Özcan CT, Gürhan N. Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara, 278-334, 2016.

Hinson RE: Internet browsing behavior: A case study of executive postgraduate students in Ghana. *Information Development*, 27(3): 176-185, 2011.

Hisli N: Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7: 3-13, 1989.

Honnekeri BS, Goel A, Umate M, Shah N, De Sousa A: Social anxiety and internet socialization in Indian undergraduate students: An exploratory study. *Asian J Psychiatry*, 27: 115-120, 2017.

Hussain I: A study to evaluate the social media trends among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 64: 639-645, 2012.

İbiş S, Engin Y: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerine bir araştırma: İstanbul Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu*, Elazığ. s.1486-1497, 2016.

İçirgin Ö: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2018.

İskender H, Dokumacıoğlu E, Kılıç N: Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam ve depresyon puan düzeyleri ile ilgili faktörlerin belirlenmesi. *Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 9(4):414-423, 2018.

Jelenchick LA, Eickhoff JC, Moreno : “Facebook depression?” social networking site use and depression in older adolescents. *J AdolescHealth.*, 52(1): 128-130, 2013.

Kalpidou M, Costin D, Morris J: Therelationshipbetween Facebook andthewell-being of undergraduatecollegestudents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 14(4): 183-189, 2011.

Karadağ E, Sölpük N: Türkiye’de yapılan çalışmalarda depresyon ve kaygı ilişkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Düşünen Adam*, 31(2):163-176, 2018.

Kaya A, Bozaslan H, Genç G: Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1): 208- 225, 2012.

Kayalar M, Genç YE: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve satın alma davranışları arasındaki ilişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(43): 638-656, 2017.

Kircaburun K: Self-Esteem, daily Internet useandsocialmediaaddiction as predictors of depressionamongturkishadolescents. *Journal of EducationandPractice*, 7(24): 64-72, 2016.

Koçer M: Erciyes üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz İletişim*, 18: 70-85, 2012.

Kolan BJ, DzandzaPE:Effect of Social Media on AcademicPerformance of Students in GhanaianUniversities: A Case Study of University of Ghana, Legon.*LibraryPhilosophyandPractice [e-journal]*, 2018.<https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac>. Erişim Tarihi:10.09.2018.

Korenich L, Lascu D, Manrai L, Manrai A:Social media: “Past, presentandfuture. İn:*Routledge Companion on theFuture of Marketing*, Moutinho, Luiz et al (eds.), RoutledgeResearch, New York, NY,Chapter 12: 234-249, 2014. [https://www.researchgate.net/publication/259528201\\_Social\\_Media\\_Past\\_Present\\_and\\_Future/download](https://www.researchgate.net/publication/259528201_Social_Media_Past_Present_and_Future/download), Erişim Tarihi: 08.11.2017.

KussDJ, Griffiths MD: Socialnetworkingsitesandaddiction: Ten lessonslearned. *Int J Environ Res Public Health.*, 14(3): 311, 2017.

Küçükali A: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı:Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7(13): 531-546,2016.

Lee BW, Stapinski LA: Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *J Anxiety Disord.*, 26(1): 197-205, 2012.

Lim JSY, Agostinho S, Harper B, ChicharoJF:Investigatingtheuse of socialmediabyuniversityundergraduateinformaticsprograms in malaysia. *International Conference on Educational Technologies*, 143-147, 2013.

Maqableh M, Rajab L, Quteshat W, Moh’dTaisirMasa’dehR,Khatib T, Karajeh H:Theimpact of socialmedia Networks websitesusage on students’ academicperformance.*Communicationsand Network*, 7: 159-171, 2015.

Mensah SO, Nizam I: The impact of social media on students’ academic performance-a case of malaysia tertiary institution. *International Journal of Education, Learning and Training*, 1(1):14-21, 2016.

Odabaşı Ş: Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2016.

Orsal O, Unsal A, Ozalp SS: Evaluation of internet addiction and depression among university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 82: 445-454, 2013.

Otu AA: Social Media Addiction among Students of the University of Ghana, Doctoral dissertation, Ghana, 2015. [http://ugspace.ug.edu.gh/bitstream/handle/123456789/21223/Social%20Media%20Addiction%20among%20Students%20of%20the%20University%20of%20Ghana\\_October%202015.pdf?sequence=1](http://ugspace.ug.edu.gh/bitstream/handle/123456789/21223/Social%20Media%20Addiction%20among%20Students%20of%20the%20University%20of%20Ghana_October%202015.pdf?sequence=1) Erişim Tarihi: 08.05.2017.

Riaz F, Ishaq K, Abbasi A: Influence of social media in developing social anxiety: A study of university students in Lahore. International Journal of Scientific and Research Publications, 8(2):230-235, 2018.

Rice SM, Goodall J, Hetrick SE, Parker AG, Gilbertson T, Amminger GP, Alvarez-Jimenez M: Online and social networking interventions for the treatment of depression in young people: A systematic review. J Med Internet Res., 16(9):e.206, 2014. <https://www.jmir.org/2014/9/e206/pdf>, Erişim Tarihi: 08.12.2017.

Rumpf HJ, Vermulst AA, Bischof A, Kastirke N, Gürtler D, Bischof G, Meerkerk GJ, John U, Meyer C: Occurrence of Internet addiction in a general population sample: A Latent Class Analysis. Eur Addict Res., 20(4): 159-166, 2014.

Sadowski C, Padiaditis M, Townsend R: University students' perceptions of social networking sites (SNSs) in their educational experiences at a regional Australian university. Australasian Journal of Educational Technology, 33(5): 77-90, 2017.

Schulz JL: Social media use and depression in emerging adults: the moderating effect of parental support. University of Delaware, Doctoral dissertation, 2015. [http://udspace.udel.edu/bitstream/handle/19716/17490/2015\\_SchulzJessica\\_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://udspace.udel.edu/bitstream/handle/19716/17490/2015_SchulzJessica_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Erişim Tarihi: 08.05.2017.

Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS: Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. JMIR mental health, 3(4): 2016.

Seferoğlu SS, Yıldız H: Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. İletişim ve Diplomasi, 2: 31-48, 2013.

Sezerel H, Gökbulut ÖÖ: İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi. Yaratıcı Drama Dergisi, 10(1): 103-116, 2015.

Siddiqui S, Singh T: Social media's impact with positive and negative aspects. International Journal of Computer Applications Technology and Research, 5(2): 71-75, 2016.

Solmaz B, Tekin G, Herzem Z, Demir M: İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. Selçuk üniversitesi iletişim fakültesi akademik dergisi, 7(4): 23-32, 2013.

Söylemez F, Özer A: Bitlis Eren Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. Sakarya Tıp Dergisi, 8(3):551-561, 2018.

Sutherland K, Davis C, Terton U, Visser I: University students social media use and its influence on offline engagement in higher educational communities. *Student Success*, 9(2): 13-24, 2018.

Szczegieliński A, Palka K, Krysta K: Problems associated with the use of social networks - a pilot study. *Psychiatria Danubina*, 25(2): 212-215, 2013.

Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, Şenormancı G, Koptürk F, Atık L: Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6): 1385-1390, 2014.

Şenormancı Ö, Konkan R, Sungur MZ. Internet addiction and its cognitive behavioral therapy. <http://cdn.intechopen.com/pdfs/31830.pdf>, 2012. Erişim: 11.06.2017

Tanrıverdi H, Sağır S: Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(18): 776-821, 2014.

Toker Uğurlu T, Balcı Şengül C, Şengül C: Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4(1): 37-50, 2012.

Tutgun Ünal A: Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir araştırma. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2015.

Tutgun Ünal A, Köroğlu O: A comparative study of social network usage and adoption among Turkish prospective teachers. *Mevlana International Journal of Education*, 3(4): 24-42, 2013.

Ulas B, Tatlibadem B, Nazik F, Sonmez M, Uncu F: Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3): 71-75, 2015.

Üneri ÖŞ, Tanıdır C: Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirilmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24: 265-272, 2011.

Vannucci A, Flannery KM, Ohannessia CM: Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord.*, 207(1): 163-166, 2017.

Vivekanandan K, Aswini PM, Parthasarathy K: Influence of social networking and mental health of students in higher education. *International Journal of Research in Management and Technology*, 6(1): 39-44, 2016.

Vural BZ, Bat M: Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'ne yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*. 20(5): 3348-3382, 2010.

Yalçın N: İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında mı? <http://ab.org.tr/ab06/bildiri/113.doc>. Erişim Tarihi: 19.07.2018 .

Yavuzer Y, Albayrak G, Keldal G: Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1): 242-255, 2018.

Yıldız AA, Demir FM: Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17(37): 18-36, 2016.

Yıldız C, Abdüsselam MS: Ortaokul ve ortaöğretim öğrencilerinin internet kullanımına yönelik yaşantıları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 274-287, 2016.

Yılmaz BM: İlköğretim 6 ve 7 sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi, 1(1): 617-622,2010.

Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, Khabbaz LR: Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloSone*, 11(9): e0161126, 2016.

Zaremohzzabieh Z, Samah BA, Omar SZ, Bolong J, Kamarudin NA: Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, 10 (6):107-116, 2014.

Walker L: What Is Social Networking Addiction? <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.htm>, 2011. Erişim Tarihi: 22.09.2018.

Wan C: Gratifications and loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction and usage pattern among Chinese college students. Chinese University of Hong Kong, MS Thesis, China, 2009. [http://pg.com.cuhk.edu.hk/pgp\\_nm/projects/2009/Wan%20Sisi%20Candy.pdf](http://pg.com.cuhk.edu.hk/pgp_nm/projects/2009/Wan%20Sisi%20Candy.pdf) Erişim Tarihi: 22.09.2018.

**EKLER**

<b>EK- 1</b>	Genel Bilgi Formu
<b>EK- 2</b>	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği
<b>EK- 3</b>	Beck Depresyon Ölçeği
<b>EK- 4</b>	Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği
<b>EK- 5</b>	Ölçek İzin Yazışmaları
<b>EK- 6</b>	Araştırmanın Etik Kurul Onayı
<b>EK- 7</b>	Iğdır Üniversitesi Araştırma Onay Yazısı
<b>EK- 8</b>	Öğrenci Onam Formu
<b>EK- 9</b>	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Değerlendirme



**EK 1****GENEL BİLGİ FORMU**

Bu araştırma, “Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi”ni belirleme amaçlı yapılmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar önem taşımaktadır. Bu nedenle değerlendirmelerinizi kendinizi yansıtacak şekilde dürüstçe ve titizlikle yapmanız, cevaplandırılmamış soru bırakmamanız, geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından son derece önemlidir. Bu araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Formda isim ve soy ismi doldurulmayacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Erkan DURAR (Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi)

Yrd. Doç. Dr. Nihal BOSTANCI DAŞTAN (Danışman)

1. Öğrenim Gördüğünüz Bölüm: .....
2. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
3. Yaşınız: .....
4. Öğrenim Gördüğünüz Sınıf: (1) (2) (3) (4)
5. Akademik ortalamanız: .....
6. Sosyal medya kullanıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
7. Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?  
 Facebook ( ) Google + ( ) Twitter ( ) LinkedIn  
 Instagram ( ) Vine ( ) Foursquare ( ) Youtube  
 Diğer yazınız.....
8. Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?  
 Sadece Masaüstü Bilgisayar ( ) Dizüstü Bilgisayar  
 Tablet ( ) Akıllı Telefon ( ) Diğer.....
9. Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?  
 1 yıldan az ( ) 1-3 yıl arası ( ) 4-6 yıl arası ( ) 7 yıldan fazla
10. Sosyal medyaya günde ne kadar süre bağlanırsınız?  
 1 saatten az ( ) 1-3 saat arası ( ) 4-6 saat arası ( ) 7 saatten fazla



## EK 2

## Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

	Hiçbir Zaman	Bazen	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
1. Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2. Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3. Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4. Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5. İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm					
6. Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7. Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8. Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" derim.					
9. Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10. Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11. Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12. Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflarabakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13. Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14. Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15. Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17. Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					

	Hiçbir Zaman	Bazen	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
18. Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19. Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20. Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21. Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22. Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23. Mesleğime/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24. Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25. Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26. Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27. Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmaları ihmal ederim.					
29. Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30. Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31. Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32. Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33. İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34. Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35. Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36. Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37. Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38. Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sirt, baş,göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39. Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40. Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar.					

**Ek 3****BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ**

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

- 1-** (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
 (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
 (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2-** (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
 (1) Gelecek hakkında karamsarım.  
 (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
 (3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3-** (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
 (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
 (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
 (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- 4-** (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
 (1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
 (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
 (3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5-** (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
 (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
 (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6-** (0) Kendimden memnunum.  
 (1) Kendi kendimden pek memnun değilim.  
 (2) Kendime çok kızıyorum.  
 (3) Kendimden nefret ediyorum.
- 7-** (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
 (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendimi eleştiririm.  
 (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
 (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
- 8-** (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
 (1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.  
 (2) Kendimi öldürmek isterdim.  
 (3) Fırsatımı bulsam kendimi öldürürüm.
- 9-** (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
 (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
 (2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
 (3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10-** (0) Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.  
 (1) Eskisine kıyasla kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
 (2) Şimdi hep sinirliyim.  
 (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 11-** (0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
 (1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
 (2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim  
 (3) Hiç kimseyle görüşüp konuşmak istemiyorum

- 12-** (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum  
 (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum  
 (2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum  
 (3) Artık hiç karar veremiyorum

- 13-** (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum  
 (1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor  
 (2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum  
 (3) Kendimi daha çirkin buluyorum

- 14-** (0) Eskisi kadar çalışabiliyorum  
 (1) Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor  
 (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor  
 (3) Hiçbir şey yapamıyorum

- 15-** (0) Her zamanki gibi uyuyabiliyorum  
 (1) Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum  
 (2) Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum  
 (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum

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

- 17-** (0) İştahım her zamanki gibi  
 (1) İştahım eskisi kadar iyi değil  
 (2) İştahım çok azaldı  
 (3) Artık hiç iştahım yok

- 18-** (0) Son zamanlarda kilo vermedim  
 (1) İki kilodan fazla kilo verdim  
 (2) Dört kilodan fazla kilo verdim  
 (3) Altı kilodan fazla kilo verdim

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

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

- 21-** (0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor  
 (1) Cezalandırılabileceğimi seziyorum  
 (2) Cezalandırılmayı bekliyorum  
 (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum

## EK 4

## Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

		Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Ölçeğin sol kısmında kaygı düzeyinizi, sağ tarafında ise kaçınma durumunuzu ölçen sorular bulunmaktadır. Kaygı ve kaçınma ile ilgili soruları cevaplandırırken puanlama kriterlerindeki değerleri göz önünde bulundurunuz. Teşekkürler	
<b>Kaygı için puanlama kriterleri</b> 1: Yok ya da çok hafif 2: Hafif 3: Orta derecede 4: Şiddetli		Puan	<b>Kaçınma için puanlama kriterleri</b> 1: Kaçınma yok ya da çok ender 2: Zaman zaman kaçınırım 3: Çoğunlukla kaçınırım 4: Her zaman kaçınırım
<b>Kaygı ile ilgili sorular</b>		<b>Kaçınma ile ilgili sorular</b>	
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Karşı cinsle tanışmaya çalışmak		4. Karşı cinsle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Umumi yerlerde yemek yemek		14. Umumi yerlerde yemek yemek	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvaletleri kullanabilmek		24. Umumi tuvaletleri kullanabilmek	

EK 5

## ÖLÇEK İZİN YAZIŞMALARI



Erkan DURAR

aylin\_tutgun@hotmail.com



İyi günler .Ben Erkan Durar. Iğdır üniversitesinde öğretim görevlisi olarak görev yapmaktayım.Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ABD'da yüksek lisans yapmaktayım. Tez çalışmam için sosyal medya bağımlılığı ölçeğinizi kullanabilir miyim? Şimdiden teşekkür ederim .İyi çalışmalar.



aylin tutgun

Erkan DURAR

SMBÖ.docx  
DOCX - 25 KBSMBÖ-Sosyal Medya Bağımlılığı  
DOCX - 23 KB

4 ek (2,2 MB)

Merhaba

Ölçeği kullanabilirsiniz. Size ek'te ölçeği, değerlendirme şeklini ve ilgili makaleleri de gönderiyorum. Yardımcı olur.

Kolay Gelsin





Erkan DURAR

nesrin.dilbaz@gmail.com



İyi günler .Ben Erkan Durar. Iğdır üniversitesinde öğretim görevlisi olarak görev yapmaktayım.Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ABD'da yüksek lisans yapmaktayım. Tez çalışmam için **Liebowitz sosyal fobi belirtileri** ölçeğinizi kullanabilir miyim? Şimdiden teşekkür ederim .İyi çalışmalar.



Nesrin Dilbaz

Erkan DURAR



memnuniyetle. Başarılar dilerim

ND

...

## ölçek izni



Erkan DURAR

nesrinhislisahin@gmail.com



İyi günler .Ben Erkan Durar. İğdır üniversitesinde öğretim görevlisi olarak görev yapmaktayım.Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ABD'da yüksek lisans yapmaktayım. Tez çalışmam için beck depresyon ölçeğinizi kullanabilir miyim? Şimdiden teşekkür ederim .İyi çalışmalar.

Ek 6

## ARAŞTIRMANIN ETİK KURUL ONAYI



T.C  
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ  
Tıp Fakültesi Dekanlığı  
(Etik Kurul Başkanlığı)



Sayı : 80576354-050-99/ 133  
Konu : Etik Kurul Değerlendirmesi.

28/06/2017

Sayın; Yrd.Doç.Dr.Nihal B. DAŞTAN  
Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi” adlı çalışmanız Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu komisyonunca 28.06.2017 tarih ve 07 numaralı oturumda incelenmiş ve çalışmanın Etik Kurul yönergesindeki şartlara uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç.Dr.Barlas SÜLÜ  
Etik Kurul Başkanı

Eki: 1. Adet Yönetim Kurulu Kararı

<b>Gelen Evrak No: 114</b>	<b>Karar No: 06</b>	<b>Karar Tarihi: 28.06.2017</b>
<b>Araştırmanın Adı:</b> "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi"		
<b>Araştırmanın Yürütücüsü:</b> Yrd.Doç.Dr.Nihal BOSTANCI DAŞTAN		
<b>Çalıştığı Kurum:</b> Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi		
Araştırmanın gerekçesi yeterli mi?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Araştırmanın metodu uygun mudur?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Araştırmada kullanılacak ilaçlara ait bilgiler yeterli midir?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Araştırma ilacının bilinen veya muhtemel yan etkileri ve varsa bunların önlemleri yeterince açıklanmış mıdır?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Bilgilendirilmiş Olur Formu; Gönüllünün anlayacağı şekilde yazılmış mıdır?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Tanık dâhil olmak üzere ilgililerin imzaları için yer ayrılmış mıdır?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Araştırmadan kaynaklanabilecek ölüm, sakatlanma, hastalık durumunda yapılacak ödeme, tedavi ile ilgili sigorta veya taahhütname ile ilgili belgeler var ve uygun-yeterli midir?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Araştırmacı ve destekleyici arasında sorumluluk paylaşımına dair belge var mı ve uygun mudur?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Araştırma bütçesi, yapılacak ödemeler uygun mu?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
Protokolde mevcut veriler ve literatür araştırmayı destekler nitelikte midir?	Evet <input checked="" type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>

**KARAR**

Kafkas Üniversitesi Etik Kurul yönetmeliğine göre

Uygundur X

Uygun değildir Düzeltilmesi Gerekir 

<b>Başkan</b> Doç.Dr.Barlas SÜLÜ	<b>Başkan Yardımcısı</b> Yrd.Doç.Dr.Damla CETİN	<b>Raportör Üye</b> Yrd.Doç.Dr.Turgun ANUK
<b>Üye</b> Yrd.Doç.Dr.Binali ÇATAK	<b>Üye</b> Yrd.Doç.Dr.Nazan ARDIÇ (İzinli)	<b>Üye</b> Yrd.Doç.Dr.Halil İbrahim ERDOĞDU (İzinli)
<b>Üye</b> Yrd.Doç.Dr.Serhat TUNÇ (Katılmadı)	<b>Üye</b> Avukat Emine TUNA (İzinli)	<b>Üye</b> Ümit Can GÜRBOĞA

**KAFKAS ÜNİVERSİTESİ**  
**Tıp Fakültesi**  
**(Etik Kurulu Başkanlığı)**  
**ETİK KURUL KARARI**


**TOPLANTI TARİHİ: 28.06.2017**




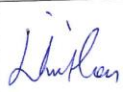
**TOPLANTI SAYISI: 2017/07**

Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu Doç.Dr.Barlas SÜLÜ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

**KARAR 06**

Yrd.Doç.Dr.Nihal BOSTANCI DAŞTAN'ın "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi" adlı çalışması.  
 Yukarıda belirtilen çalışmanın Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurul Yönergesine uygun olduğuna karar verildi.

Etik Kurul Başkanı	Doç.Dr.Barlas SÜLÜ	
--------------------	--------------------	--

Başkan Yardımcısı Yrd.Doç.Dr.Damla ÇETİN		Raportör Üye Yrd.Doç.Dr.Turgut ANUK	
Üye Yrd.Doç.Dr.Nazan ARDIÇ	(İzinli)	Üye Yrd.Doç.Dr.Binali ÇATAK	
Üye Yrd.Doç.Dr.Halil İbrahim ERDOĞDU	(İzinli)	Üye Yrd.Doç.Dr.Serhat TUNÇ	(Katılmadı)
Üye Avukat Emine TUNA	(İzinli)	Üye Ümit Can GÜRBOĞA	

EK 7

İĞDIR ÜNİVERSİTESİ  
ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI - EĞİTİM-ÖĞRETİM  
VE KAYIT KABUL ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ  
14/08/2017 12:53 - 62783169-300-E.131  
90220106



T.C.  
İĞDIR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 62783169-300-  
Konu : Erkan DURAR

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)  
KARS

İlgi: 27/07/2017 tarihli ve 10829923-030.99.E-18733 sayılı yazınız.

İlgi yazı ile belirtmiş olduğunuz Üniversiteniz yüksek lisans öğrencisi Erkan DURAR'ın üniversitemiz öğrencileriyle yüksek lisans tez çalışması yapmasına izin verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Sulhattin YAŞAR  
Rektör Yardımcısı

BEİ Dairesi AŞİ  
ELEKTRONİK İMZA ALDIR  
14/08/2017 12:53

Bilgi için: Burak BİLGİLİ  
İĞDIR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı  
Mail: ogrenci.isleri@igdir.edu.tr Tel: 0476 223 00 30 Faks: 0476 223 00 31 Kep: igdiruniversitesi@hs01.kep.tr

bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

bu belgeyi teyidine http://ebvs.igdir.edu.tr/document/records/public/search adresinden Belge Num:62783169-300-E.131 ve Barkod Num:120106 bilgileri ile erişebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Prof. Dr. Selçuk ÖZAL tarafından 14/08/2017 12:53 tarihinde onaylanmıştır.

**Ek 8****KAFKAS ÜNİVERSİTESİ****GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU****BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR BELGESİ****(Çalışma grubu için)**

“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi” isimli bir çalışmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılma konusunda karar vermeden önce araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini ve nasıl yapıldığını, sizinle ilgili bilgilerin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neler içerdiğini bilmeniz önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun ve sorularınıza açık yanıtlar isteyin. Çalışma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevaplandıktan sonra eğer katılmak isterseniz sizden bu formu imzalamanız istenecektir.

- **Bu çalışmaya katılmamalı mıyım?**

Bu çalışmada yer alıp almamak tamamen size bağlıdır. Eğer katılmaya karar verirseniz bu yazılı bilgilendirilmiş olur formu imzalamanız için size verilecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin çalışmayı bırakmakta özgürsünüz. Eğer katılmak istemezseniz veya çalışmadan ayrılırsanız, doktorunuz tarafından size uygulanan tedavide herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahiptir.

- **Bu çalışmaya katılmamanın maliyeti nedir?**

Çalışmaya katılmakla herhangi bir parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

- **Kişisel bilgilerim nasıl kullanılacak?**

Araştırmamız kişisel bilgilerinizi; araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanacaktır ve kimlik bilgileriniz çalışma boyunca araştırmamız tarafından gizli tutulacaktır. Çalışmanın sonunda, araştırma sonucu ile ilgili olarak bilgi istemeye hakkınız vardır. Yazılı izniniz olmadan, sizinle ilgili bilgiler başka kimse tarafından görülemez ve açıklanamaz. Çalışma sonuçları çalışma tamamlandığında bilimsel yayınlarda kullanılabilir, ancak kimliğiniz açıklanmayacaktır.

**(Gönüllünün/Hastanın Beyanı)**

Öğretim Görevlisi Erkan DURAR tarafından tıbbi bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla, hiç bir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

- Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi. Bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.
- Sorumlu araştırmacı/hekime haber vermek kaydıyla, hiçbir gerekçe göstermeksizin istediğim anda bu çalışmadan çekilebileceğimin bilincindeyim. Bu çalışmaya katılmayı reddetmem ya da sonradan çekilmem halinde hiçbir sorumluluk altına girmeyeceğimi ve bu durumun şimdi ya da gelecekte gereksinim duyduğum tıbbi bakımı hiçbir biçimde etkilemeyeceğini biliyorum. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağına bilincindeyim).
- Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı/hekim, çalışma programının gereklerini yerine getirme konusundaki ihmali nedeniyle tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabilir.
- Çalışmanın sonuçları bilimsel toplantılar ya da yayınlarda sunulabilir. Ancak, bu tür durumlarda kimliğim kesin olarak gizli tutulacaktır.
- Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili olarak herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.
- Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

**Katılımcı**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih

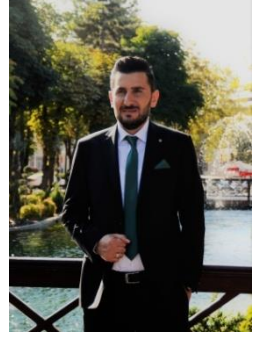
**Ek 9**

<b>Alt Boyut/Ölçek</b>	<b>Puan Aralığı</b>	<b>Bağımlılık Seviyesi</b>
<b>Meşguliyet</b>	12-21	Bağımlılık Yok
	22-31	Az Bağımlı
	32-41	Orta Seviyede Bağımlı
	42-51	Yüksek Bağımlı
	52-60	Çok Yüksek Bağımlı
<b>Duygu Durum Düzenleme</b>	5-8	Bağımlılık Yok
	9-12	Az Bağımlı
	13-16	Orta Seviyede Bağımlı
	17-20	Yüksek Bağımlı
	21-25	Çok Yüksek Bağımlı
<b>Tekrarlama</b>	5-8	Bağımlılık Yok
	9-12	Az Bağımlı
	13-16	Orta Seviyede Bağımlı
	17-20	Yüksek Bağımlı
	21-25	Çok Yüksek Bağımlı
<b>Çatışma</b>	19-33	Bağımlılık Yok
	34-48	Az Bağımlı
	49-63	Orta Seviyede Bağımlı
	64-78	Yüksek Bağımlı
	79-95	Çok Yüksek Bağımlı
<b>SMBÖ</b>	41-73	Bağımlılık Yok
	74-106	Az Bağımlı
	107-139	Orta Seviyede Bağımlı
	140-172	Yüksek Bağımlı
	173-205	Çok Yüksek Bağımlı



## 9. ÖZGEÇMİŞ

**ERKAN DURAR**  
ÖĞRETİM GÖREVLİSİ



**E-Posta Adresi**  
**Telefon (İş)**  
**Telefon (Cep)**  
**Adres**

[erkan.durar@igdir.edu.tr](mailto:erkan.durar@igdir.edu.tr)

04762230010

05452537509

İğdır Üniversitesi Karaağaç Kampüsü Sağlık  
Hizmetleri Meslek Yüksekokulu kat:4 no.15

**Öğrenim Bilgisi**

LİSANS (2007-2011)

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
VAN SAĞLIK YÜKSEKOKULU/HEMŞİRELİK  
BÖLÜMÜ/HEMŞİRELİK PR.

**Görevler**

Öğretim Görevlisi  
2015-.....

İĞDIR ÜNİVERSİTESİ/İĞDIR SAĞLIK  
HİZMETLERİ MESLEK  
YÜKSEKOKULU/TIBBİ HİZMETLER VE  
TEKNİKLER BÖLÜMÜ)

**Üniversite Dışı Deneyim**

2011-2015

DURSUN ODABAŞI TIP MERKEZİ, Hemşire,  
(Hastane)