

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

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ  
DEPRESYON VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Merve ÖZKAPI**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Mustafa Kemal ÖZCAN**

**İSTANBUL – 2021**

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

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ**  
**DEPRESYON VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Merve ÖZKAPI**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**  
**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

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

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisi” adlı çalışmada bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, yararlanılan eserlerin tamamının kaynakçada gösterildiğini, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu, kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını belirtir, tezin herhangi bir bölümünün başka bir yerde tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Merve ÖZKAPI**

**03.09.2021**

## ÖNSÖZ

Eğitim öğretim hayatım boyunca benden desteğini esirgemeyen, her koşulda yanımda olup cesaretlendiren, bana her zaman sabır ve sevgi ile yaklaşan annem Reşide ÖZKAPI, babam İsa ÖZKAPI, kardeşim Zeynep ÖZKAPI ve dedem şaban DEMİRCAN'a, tüm aile üyelerime ve çok değerli arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Bana bu araştırma sürecinde yol gösteren, beni destekleyen tez danışmanım Dr. Mustafa Kemal ÖZCAN'a, kendi tecrübelerini paylaşarak beni motive eden çok değerli ablam Uzm. Psk. Tuba GÜZEL'e, lisans ve lisansüstü öğrenimimde desteği ve engin bilgileri ile bu meslekte yoluma ışık tutan öncelikle Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR hocama ve diğer tüm hocalarıma, araştırmaya katılarak bana destek veren değerli katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

**Merve ÖZKAPI**

**03.09.2021**

# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	i
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	ii
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	iv
<b>ÖZET</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>BÖLÜM 1 : KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	5
1.1.Sosyal Medya Kavramı.....	5
1.2.Sosyal Medya Ağları.....	6
1.2.1.Instagram.....	6
1.2.2.Facebook .....	6
1.2.3.Twitter .....	7
1.2.4.YouTube.....	7
1.2.5.Linkedin .....	8
1.2.6.Pinterest.....	8
1.2.7.Blogspot .....	8
1.2.8.Snapchat .....	8
1.2.9.WhatsApp.....	9
1.2.10.Skype.....	9
1.3.Dünyada ve Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı.....	10
1.4.Sosyal Medyanın Avantajları.....	12
1.5.Sosyal Medyanın Dezavantajları .....	13
1.6.Sosyal Medya Bağımlılığı.....	14
1.7.Depresyon .....	17
1.8.Sosyal Kaygı .....	19
<b>BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	23
2.1. Araştırmanın Modeli .....	23
2.2. Araştırmanın Örnekleme .....	23
2.3. Veri Toplama Araçları .....	23
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	23
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) .....	24
2.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	24
2.3.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	24

2.4. Verilerin Analizi .....	25
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	26
<b>BÖLÜM 4 :TARTIŞMA</b> .....	57
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b> .....	60
<b>KAYNAKÇA</b> .....	63
<b>EKLER</b> .....	71
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	79

## KISALTMALAR

- BDE** : Beck Depresyon Envanteri  
**DEHB** : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu  
**DSM-5** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders  
**LSKÖ** : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği  
**SMBÖ-YF** : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği–Yetişkin Formu  
**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences  
**WEB** : World Wide Web

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu .....	26
<b>Tablo 2.</b> Kategorik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu (1).....	27
<b>Tablo 3.</b> Kategorik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu (2).....	28
<b>Tablo 4.</b> Kategorik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu (3).....	30
<b>Tablo 5.</b> Sayısal Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu .....	31
<b>Tablo 6.</b> Normallik Testi.....	32
<b>Tablo 7.</b> Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları .....	33
<b>Tablo 8.</b> “Yaş” Değişkeni ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları .....	35
<b>Tablo 9.</b> “Cinsiyet” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	36
<b>Tablo 10.</b> “Medeni Durum” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	37
<b>Tablo 11.</b> “Eğitim Durumu” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	39
<b>Tablo 12.</b> “Çalışma Durumu” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 13.</b> “Gelir Durumu” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	43
<b>Tablo 14.</b> “Sosyal Ağlarda Ortalama Kaç Saat Zaman Harcıyorsunuz?” Sorusuna Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları .....	45
<b>Tablo 15.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Cinsiyet” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları.....	48
<b>Tablo 16.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Medeni Durum” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları .....	49
<b>Tablo 17.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Eğitim Durumu” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları .....	50
<b>Tablo 18.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Çalışma Durumu” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları .....	51
<b>Tablo 19.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Gelir Durumu” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları.....	52

<b>Tablo 20.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Sosyal Ağlarda Harcanan Ortalama Zaman” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları .....	53
<b>Tablo 21.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Ne Zamandan Beri Sosyal Medyayı Kullanıyorsunuz?” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları .....	54
<b>Tablo 22.</b> “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Sosyal Medya Hesaplarınızda Ne Sıklıkla Paylaşım Yaparsınız?” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları.....	55
<b>Tablo 23.</b> “BECK 15.Soru” ve “SMBÖ 4.Soru” ile “SMBÖ 6.Soru” Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları .....	55
<b>Tablo 24.</b> “BECK 12.Soru” ve “Liebowitz” ile “SMBÖ” Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları .....	56

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil. 1</b> Dünya’da Medyayla Harcanan Günlük Zaman (Ocak 2021).....	10
<b>Şekil. 2</b> Türkiye’de İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı (Ocak 2021).....	12

## ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

<b>Tezin Başlığı:</b> Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkisi	
<b>Tezin Yazarı:</b> Merve ÖZKAPI	<b>Danışman:</b> Dr. Mustafa Kemal ÖZCAN
<b>Kabul Tarihi:</b> 03/09/2021	<b>Sayfa Sayısı:</b> vi (ön kısım) + 70 (tez) + 8 (ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Klinik Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Çalışmada temel olarak sosyal medya, depresyon, sosyal kaygı kavramları incelenmektedir. Bu araştırma kesitsel desende olup ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 20-65 yaş arası, 104 (%30.6) erkek ve 236 (%69.4) kadın, 340 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) (Şahin ve Yağcı, 2017), Beck Depresyon Envanteri (Hisli, 1989), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Dilbaz ve Guz, 2001) kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (<math>p&lt;0,01</math> ; <math>r=0,387</math>). Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (<math>p&lt;0,01</math> ; <math>r=0,347</math>). Depresyon ve sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (<math>p&lt;0,01</math> ; <math>r=0,456</math>). Katılımcıların yaşları ve sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine ve çalışma durumuna göre sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evli olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, depresyon puanları bekar ve boşanmış katılımcılara göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Sosyal ağlarda harcanan zaman ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal ağlarda harcanan zaman arttıkça sosyal medya bağımlılık oranlarının yükseldiği görülmektedir.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Sosyal Kaygı	

## ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's/PhD Thesis

<b>Title of the Thesis:</b> The Relationship Of Social Media Usage With Depression And Social Anxiety Level In Adults	
<b>Author:</b> Merve ÖZKAPI	<b>Supervisor:</b> Dr. Mustafa Kemal ÖZCAN
<b>Date:</b> 03/09/2021	<b>Nu. of pages:</b> vi (pre text) + 70 (main body) + 8 (App.)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Clinical Psychology
<p>The aim of this research is to examine the relationship of social media usage with depression and social anxiety levels in adults. Basically, the concepts of social media, depression and social anxiety are examined in the study. This research has a cross-sectional design and was conducted according to the relational screening model. The sample of the study consists of 340 people, 104 (30.6%) men and 236 (69.4%) women, between the ages of 20-65. In the research Personal Information Form prepared by the researcher, Social Media Addiction Adult Form (SMBÖ-YF) (Şahin ve Yağcı, 2017), Beck Depression Inventory (Hisli, 1989), Liebowitz Social Anxiety Scale (Dilbaz ve Guz, 2001) were used as data collection tools. A significant relationship has been found between social media addiction and depression scores (<math>p&lt;0,01</math> ; <math>r=0,387</math>). A significant relationship has been found between social media addiction and social anxiety scores (<math>p&lt;0,01</math> ; <math>r=0,347</math>). A significant relationship has been found between depression and social anxiety scores (<math>p&lt;0,01</math> ; <math>r=0,456</math>). A statistically significant relationship has not been found between the participants' ages and social anxiety levels. According to gender variable and employment status, a significant relationship has not been found between social media addiction, depression and social anxiety levels. The social media addiction and depression scores of married participants have been found significantly low compared with single and divorced participants. A significant difference has been found between social media addiction and social anxiety levels with the time spending on social networks. It is seen that social media addiction rates increase as the time spent on social networks increases.</p>	
<b>Keywords:</b> Social Media, Social Media Addiction, Depression, Social Anxiety	

# GİRİŞ

Geçmişten günümüze yapılan yeniliklerden bir tanesinin de internet olduğu bilinmektedir. İnternetin insan yaşamını büyük ölçüde etkilediğini ve insanlık tarihinde yeni bir dönem olarak kabul edildiğini belirtmek gerekir. İnternetin 90'lı yıllarla hayatımıza girmesinden sonra 2000'li yıllarda ortaya çıkan sosyal medya uygulamaları hem insanlık hem medya için yeni bir dönemin başladığının önemli göstergelerinden biridir.

Sosyal medya siteleri, kullanıcıların içerik paylaşmasına, başkalarıyla etkileşim kurmasına, bireylerin kendileri ve dünyaları hakkında bilgi sahibi olmasına, düşüncelerini paylaşma imkanı tanınmasına yardımcı olan çevrimiçi internet sitelerinde genel olarak kullanılan bir kavramdır. Sosyal medya, bilginin farklı düşünceleri, perspektifleri ve tecrübeleri oluşturduğu web siteleri aracılığıyla paylaşımına olanak tanıyan ve web dünyasını hızlı bir biçimde insan yaşamına katan uygulama alanı olarak ifade edilebilir.

Günümüzün kültürel ve teknolojik ortamında herkes bir tür sosyal medya kullanıyor. Sadece ergenler ve genç yetişkinler için değil, internet ve sosyal medya ile büyümemiş ileri yaştaki bireylerde de sosyal medya kullanımının arttığını gözlemleyebiliyoruz. Çok sayıda sosyal medya platformları ülkemizde de hem çocuklar hem de yetişkinler tarafından kullanılmaktadır.

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ile birçok araştırmaya da konu olmuştur. Sosyal medyanın yoğun kullanımını farklı sorunlarla da ilişkili olabilmektedir. Bu sorunlardan iki tanesinin de depresyon ve sosyal kaygı olduğu düşünülmektedir. Sosyal medyanın fazla kullanımında kişilerarası yüz yüze etkileşimin azaldığını gösteren, yalnızlığa ve bireylerin hayatlarındaki önemli alanlarını ihmal ettiklerine dair farklı araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmada da farklı yaş gruplarındaki sosyal medya kullanıcılarının hangi düzeylerde sosyal medya kullandıkları ve bunun depresyonla ve sosyal kaygı ile ilişkisinin nasıl olduğu araştırılacaktır. Katılımcılar arasında demografik bilgilere göre sosyal medya kullanım düzeyleri ile depresyon ve sosyal kaygı belirtileri ayrı ayrı değerlendirilecek, anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılacaktır. Bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını etkileyen farklı faktörler olup olmadığı incelenecektir.

Sosyal medya, kullanıcıların kendi kimliklerini keşfetmelerine ve duygu veya düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanır. Sosyal medya insanların birbirleriyle nasıl ilişki

kurduğu, ilişkileri nasıl geliştirdiği ve kişilerarası iletişim kurmadaki yolunu değiştirdiğini gözlemleyebiliyoruz. Sosyal medyanın doğası iletişim üzerine odaklandığından, paylaşım yapmanın birincil motivasyonu başkalarıyla bağlantı kurmaktır. Ancak sosyal medyada sürekli kabul görmeye çalışma ve teşhir davranışı bazıları için büyük psikolojik sorunlara yol açabilir.

Oberst (2017) ve arkadaşlarına göre bazı gençler, sosyal medyayı, rahatsız edici duygulardan ve gerçek dünyadaki stres faktörlerinden kaçınmak, dikkati dağıtmak için, başkalarının sosyal medya profillerini aşırı derecede görüntüleyerek uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olarak kullanır. Yalnız gençler, daha rahat bir ifade mekanizması olan sosyal medyayı bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilirler. Ancak bu durum özellikle çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih eden yalnız bireylerde problemlili internet kullanımının gerçek dünya ile ilişkilerini bozmasına neden olabilir (Caplan, 2007). Benzer şekilde, utangaç gençlerin sosyal medya sitelerinde akranlarına göre olumsuz içerik paylaşma olasılığının daha yüksek olduğu ve bu kişilerin, problemlili internet kullanımının gelişmesine yol açabilecek daha büyük yalnızlık duygularını destekledikleri görülmüştür (Laghi ve diğerleri, 2013).

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı; yetişkinlerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve sosyal kayđı düzeyleri ile ilişkisini incelemek ve değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair bir kıyas yapmaktır. Ek olarak; araştırma kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum vb. sosyodemografik özellikler; sosyal medya kullanım düzeyleri ve sosyal medya ağlarını kullanım amaç ve biçimleri gibi değişkenler de karşılaştırılacaktır.

### **Araştırmanın Hipotezi**

Araştırmanın temel hipotezi, 20-65 yaş arasındaki yetişkinlerin sosyal medya kullanım düzeyleri arttıkça depresyon ve sosyal kayđı düzeyleri artar.

### **Araştırmanın Önemi**

Teknolojinin gelişimiyle birlikte internet ve sosyal medya kavramlarının hayatımızda daha fazla yer edindiği görülmektedir. Günümüzde insanlar özellikle şehir hayatında sosyalleşme olanakları azaldığında sosyal medya araçlarıyla bu sosyal bağlantı kurma ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Sosyal medya ağlarını bireyler iletişim kurmak, oyun

oynamak, boş vakit değerlendirmek, fotoğraf ve video paylaşmak, yeni arkadaşlıklar edinmek gibi birçok farklı amaçla ziyaret etmektedirler.

Sosyal medya kullanımıyla depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların daha çok ergenler ve genç yetişkinlere odaklandığı, yetişkinlerle ilgili daha sınırlı araştırma bulunduğu görülmüştür. Yetişkinlerle yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması ve bundan sonra yapılacak çalışmalara kaynak niteliğinde olması öngörülmüştür.

### **Araştırmanın Problemi**

Yetişkinlerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki var mıdır? Bu doğrultuda aşağı yer alan sorularla da cevap aranmıştır.

### **Araştırmanın Soruları**

- 1.Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığına göre cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi algısı, çalışma durumu açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 2.Yetişkinlerde depresif belirti düzeyleri nedir?
- 3.Yetişkinlerde sosyal kaygı düzeyleri nedir?
- 4.Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi nedir?
- 5.Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile depresif belirti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6.Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7.Yetişkinlerde depresif belirti ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8.Yetişkinlerde sosyal ağlarda harcanan zaman ile sosyal medya bağımlılığı puanı ve sosyal kaygı düzeyi arasında ilişki var mıdır?

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma çevrimiçi anket sistemi ile gönüllü olarak katılan İstanbul'da yaşayan 20 – 65 yaş aralığındaki 340 yetişkinden elde edilen verilerle sınırlıdır. Daha büyük örneklemelerle daha genellenebilecek sonuçlar elde edilebilir.

Elde edilen veriler araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı leği–Yetişkin Formu (SMBÖ – YF), Beck Depresyon Envanteri ve Liebowitz Sosyal Kaygı leği’nde bulunan sorularla, bu soruların ltėėu niteliklerle ve katılımcıların bu sorulara verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Araştırma kapsamındaki bulgular, veriler için kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır. Aynı zamanda bu araştırma ulaşılabilen yabancı ve Türkçe kaynaklarla sınırlıdır.

Ülkemizde sosyal medya kullanımı ile depresyon ve sosyal kaygı düzeylerini inceleyen araştırmalara bakıldığında daha çok genç yetişkinlerle sınırlı olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da 50 yaş üstü ve eğitim seviyesi düşük olan kesimden az sayıda katılımcı mevcuttu. Eğitim seviyeleri ve yaşlar arasında daha iyi karşılaştırma yapabilmek için eğitim seviyesi düşük ve 50 yaş üstü katılımcının daha fazla olduğu çalışmalar yapılabilir.

Çalışmanın kesitsel olması elde edilen verilerin sosyal medya kullanımının mı depresyon ve sosyal kaygıyı artırdığı yoksa depresyon ve sosyal kaygının mı sosyal medya kullanımını artırdığını tam anlamıyla cevap bulamamamıza neden olmaktadır. Bu yüzden sosyal medya kullanımı ile depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için nedensel araştırmalar yapılabilir.

### **Sayıtlar**

Araştırmaya katılan kişilerin Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı leği-YF, Beck Depresyon Envanteri ve Liebowitz Sosyal Kaygı leğini içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Araştırma örnekleminin evreni temsil edebilecek özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir.

# BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1.Sosyal Medya Kavramı

İnternetin başka bir boyutu olan Web 2.0'nin kelime anlamı hala tartışmaya açık olsa da ilk olarak 2004'te O'Reilly Media tarafından kullanılmaya başlanan sistem, toplumsal iletişim sitelerini, internet kullanıcılarının ortak bir şekilde paylaşımlar yapmasını tanımlar (Erkul, 2009). Web 2.0 kavramının ardından da 'sosyal medya' kavramı ortaya atılmıştır. Sosyal medya kavramını ilk kez San Francisco merkezli Guidewire Group'un kurucu ortaklarından olan Chris Shipley'nin kullandığı bilinmektedir. Bu kavramın çevrimiçi şekilde iletişim ve bilgiyi olası yapan, katılım ve iş birliğine yardım eden tüm araçları kapsadığı bilinmektedir. Sosyal medya kategorisinde kurumsal ve kişisel blogları, profesyonel ve sosyal ağları, sanal dünyaları, sosyal imleme gibi birçok yenilikleri sayabiliriz (Aslan, 2011).

Sosyal medya kavramının daha net anlaşılabilmesi için kelimeleri ayrı ayrı inceleyebiliriz. "Sosyal" diğer insanlarla bilgi paylaşarak ve onlardan bilgi alarak etkileşim kurmayı ifade ederken "medya" ise daha çok internet gibi bir iletişim aracına atıfta bulunur. Radyo, televizyon ve gazeteleri ise daha çok geleneksel medya biçimlerine örnek gösterebiliriz. Bu tanımlardan yola çıkarak "Sosyal medya, bireylerin bilgi paylaşarak ve bilgiyi kullanarak kişilerarası etkileşim kurmasına yarayan web tabanlı iletişim araçlarıdır." diyebiliriz (www.lifewire.com, 2021).

Sosyal medya, kullanıcıların içerik ürettiği, paylaşım yaptığı, özellikle mobil iletişim araçlarının günümüzde hızlı gelişimi ile paralel biçimde ilerleyen yeni bir olgudur (Karaduman ve Akbulutgiller, 2016).

İnsanlar interneti iş amaçlı, aile, arkadaşlar ve müşterilerle iletişim kurmak, ürün ve hizmetleri pazarlamak ve deneyimlerini paylaşmak için kullanırlar. İnsanların yaşamak ve çalışmak istedikleri bir sosyal dünyayı haritalayan bilgi ortamına kullanıcıların aktif katılımını sağlamak için neredeyse her gün yeni interaktif sosyal medya yazılımı ortaya çıkmaktadır. Bu durum bir süre önce Web yöneticilerinin Web'e gönderilen içeriği kontrol ettiği ve iletişimin e-postalar, sohbet odaları ve ilan panolarıyla sınırlı olduğu internet kullanımından farklılaşmaya başladı (Dewson ve diğerleri, 2008).

Sosyal medya siteleri, kullanıcıların içerik paylaşmasına, başkalarıyla etkileşime girmesine ve kendileri ve kendi dünyaları hakkında bilgi yaymasına izin verecek şekilde

tasarlanmıştır (Primack ve Escobar-Viera, 2017). Sosyal medya siteleri kendini tanıtmada önemli bir rol oynamaktadır.

Erkul (2009) sosyal medyayı, zaman ve yer kısıtlaması olmadan paylaşım, etkileşim ve tartışmanın temel olduğu, uygulama içeriklerinin bireyler tarafından belirlendiği ve bireylerin birbirleri ile sürekli bu uygulamalar üzerinden etkileşim halinde olduğu bir iletişim şekli olarak açıklamıştır.

Bir sosyal medya uygulamasının veya web sitesinin yukarıdaki tanımlamaya uyması için şu nitelikleri taşıyor olması gerekir:

- Yayıncıdan ayrı kullanıcıları olmalı.
- İçerikler kullanıcı kaynaklı olmalı.
- Kullanıcılar arasında etkileşim olmalı.
- Zaman ve yer sınırlaması olmamalı (Erkul, 2009).

## **1.2.Sosyal Medya Ağları**

### **1.2.1.Instagram**

Instagram, 2010'da Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından başlatılan fotoğraf ve video paylaşım olanağı sunan, kişileri takip edebildiğiniz bir sosyal ağ sitesidir. 2012 yılında Facebook tarafından alınan Instagram'da ilk dönemlerde sadece fotoğraf ve video paylaşılabilirken günümüzde mesajlaşma, canlı yayın, günlük hikaye paylaşımı, alışveriş yapma gibi birçok olanak da sağlanmaya başlanmıştır.

2010'da piyasaya sürüldüğünde bir günde 25.000 kullanıcıya ulaşan uygulamanın 2021'de 1,22 milyara ulaştığı bildirilmiştir. 2021 Dünya Sosyal Medya Kullanım İstatistiklerine göre kadın kullanıcı sayısının daha yüksek olduğu ve kullanıcıların %62'sinin 18-34 yaş arasında dağıldığı görülmüştür (www.wearesocial.com, 2021).

### **1.2.2.Facebook**

Facebook, 2004'te Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulan, şu anda da en çok kullanılan sosyal medya platformu olmayı başarmış bir sosyal ağıdır.

Digital 2021 raporuna göre en sık kullanılan sosyal medya siteleri arasında Facebook ilk sırayı almıştır. Aynı zamanda sosyal medya uygulamaları arasında harcanan zaman

bakımından kullanıcıların aylık 19,5 saat zaman geçirdikleri Facebook'un yine ilk sırada olduğu görülmüştür. En çok indirilen mobil uygulamalar arasında ikinci sırada olan Facebook'un 2.18 milyar kullanıcısı ve erkek kullanıcıların daha fazla olduğu bildirilmiştir. Facebook kullanıcılarının yaş dağılımı karşılaştırıldığında 25 - 34 yaş aralığının daha yoğun olduğu görülmüştür. Ayrıca Digital 2021 raporunda 65 yaş üstü kullanıcı sayısının geçen yıla kıyasla yaklaşık %25 oranında arttığı belirtilmiştir (www.wearesocial.com, 2021).

### **1.2.3. Twitter**

2006'da Amerika'da Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından kurulan bir mikroblog ve sosyal ağ sitesi Twitter kullanıcılarına 140 karakterlik "tweet" denen kısa mesaj yayınlama olanağı sunuyor. 2017 yılında 140 karakter sınırlaması genişletilmiş olup video, fotoğraf, hikaye paylaşma ve direkt mesaj gönderme özellikleri de bulunmaktadır.

25 Nisan 2011 tarihi itibari ile Türkçe kullanıma da açılan site günümüzde istatistik portalı olan Statista'nın Nisan 2021 verilerine göre 15.1 milyon kullanıcı sayısı ile Türkiye dünyada 7. sıradadır (www.statista.com, 2021).

Digital 2021 raporunda Twitter'ın toplam kullanıcı sayısının 353.1 milyona ulaştığı bildirilmiş ve erkek kullanıcıların daha fazla olduğu görülmüştür. Twitter kullanıcılarının yaş dağılımına baktığımızda %28,4 oranında 35 - 49 yaş grubunun daha fazla kullandığı anlaşılmaktadır (www.wearesocial.com, 2021).

### **1.2.4. YouTube**

YouTube, 2005'te Chad Hurley, Steve Chen ve Jawed Karim tarafından Amerika'da kurulan bir video paylaşım sitesidir. 2006'da Google tarafından alınan site Alexa verilerine göre dünyada ve ülkemizde Google'dan sonra en çok ziyaret edilen 2. site durumundadır (www.alexa.com, 2021).

Dijital 2021 raporuna göre YouTube'da geçirilen aylık ortalama zaman 23.2 saat olarak paylaşılmış olup video uygulamaları arasında zaman açısından ilk sıradadır. 2021 verilerine göre YouTube'un toplam 2 milyar kullanıcısı olduğu ve erkeklerin uygulamayı daha fazla kullandığı görülmüştür. Ayrıca sitede 1 saatte günlük 1 milyar video izlendiği, bunların da %70'inin de mobil cihaz aracılığıyla izlendiği belirtilmiştir. Kullanıcıların yaş dağılımına bakıldığında 25 - 34 yaş aralığının YouTube'u daha yoğun kullandığı görülmüştür (www.wearesocial.com, 2021).

### **1.2.5.Linkedin**

Diğer sosyal medya platformlarından farklı olarak LinkedIn iş dünyasındaki bireylerin iletişim kurmasını sağlayan profesyonel iş ağı platformudur. Amerika Birleşik Devletleri Kaliforniya merkezli olan LinkedIn 2002’de kurulmuş olup 2011’de Türkçe kullanıma açılmıştır.

Burada kişiler birbirleriyle “bağlantı” kurabilir, iş arayabilir, iş verenler iş ilanı verebilmektedirler. LinkedIn bilgi verme ve edinme, ağ oluşturma amacıyla kullanılmaktadır (Utz ve Breuer, 2019).

Dünya çapında 727.6 milyon kullanıcısının %43.1’nin kadın, %56.9’unun ise erkek olduğu, kullanıcıların da %60.1’inin 25 – 34 yaş aralığında yoğunlaştığı görülmüştür (www.wearesocial.com, 2021).

### **1.2.6.Pinterest**

Pinterest 2010’da Amerika Birleşik Devletlerinde Ben Silbermann, Evan Sharp ve Paul Sciarra tarafından kurulan görüntü paylaşılabilen, pano sistemi ile çalışan sosyal ağ platformudur. Kelime olarak İngilizce’de iğnelemek anlamına gelen ‘pin’ ve ilgi anlamına gelen ‘interest’ sözcüklerinin birleşimiyle ortaya çıkan Pinterest, ilgi alanlarınızı iğneleyerek panoda toplama imkanı verir (Özdiç, 2014).

Nisan 2021’de 478 milyon kullanıcıya ulaştığı açıklanmıştır (www.socialmediatoday.com, 2021).

### **1.2.7.Blogspot**

Bloglar, Web 2.0 olarak isimlendirilen ve çift yönlü iletişim kanallarının gelişmesiyle beraber doğmuş olup kullanıcılarının kolay ve ücret ödenmeyecek şekilde düzenledikleri web siteleriyle yayın yapmalarına imkan verir. Kullanıcılar ilgi duydukları ve merak ettikleri alanlarda çevrimiçi şekilde yazılar yayınlayıp internet ortamında seslerini daha geniş topluluklara duyurabiliyorlar (Kahraman, 2013).

### **1.2.8.Snapchat**

2011 yılında kurulan Snapchat, Amerika Birleşik Devletleri Kaliforniya merkezli bir sosyal ağ platformudur. Snapchat’te kullanıcılar fotoğraf ve videolar paylaşabilmekte,

içeriklerine metin veya filtreler, efektler ekleyebilmektedir. Paylaşımlar 24 saat sonra kendiliğinden silinmektedir.

Digital 2021 raporuna göre Snapchat kullanıcı sayısı 498.2 milyona ulaşmış olup bunların %57.4'ü kadın, %40.9'u erkek kullanıcıdan oluşmaktadır. Türkiye'deki Snapchat kullanıcı sayısı ise 11.1 milyona ulaşmış olup dünya sıralamasında 11. sırada yer almaktadır (www.wearesocial.com, 2021).

### **1.2.9.WhatsApp**

Akıllı telefonlar için geliştirilen anlık mesajlaşma ve arama özelliği olan, ücretsiz indirilebilen WhatsApp, Yahoo'nun eski çalışanlarından olan Brian Acton ve Jan Koum tarafından 2009'da Amerika Birleşik Devletleri'nin Kaliforniya eyaletinde kurulmuştur. (www.wikipedia.com, 2021)

WhatsApp'ta internet aracılığıyla alıcıya mesaj, ses dosyası, fotoğraf, video gönderilebiliyor, duyguları ifade edebilmek için emoji denen görseller paylaşılabilir. WhatsApp yoluyla iletişimde kişilerin emojileri tercih etme nedenleri “düşüncelerini destekleme”, “duygularını daha iyi ifade edebilme” ve “kısa zamanda daha çok şey ifade edebilme” olarak gösterilmiştir (Batar ve Kavuran, 2019).

Mesajlaşma platformları arasında WhatsApp'ın ilk sırada olduğu görülüyor (www.dijilopedi.com, 2021). Digital 2021 Ocak raporuna baktığımızda dünya çapında aylık aktif WhatsApp kullanıcı sayısının 2 milyar olduğu, bunların %45,5'inin kadın, %54,5'inin erkek olduğu görülmüştür (www.wearesocial.com, 2021).

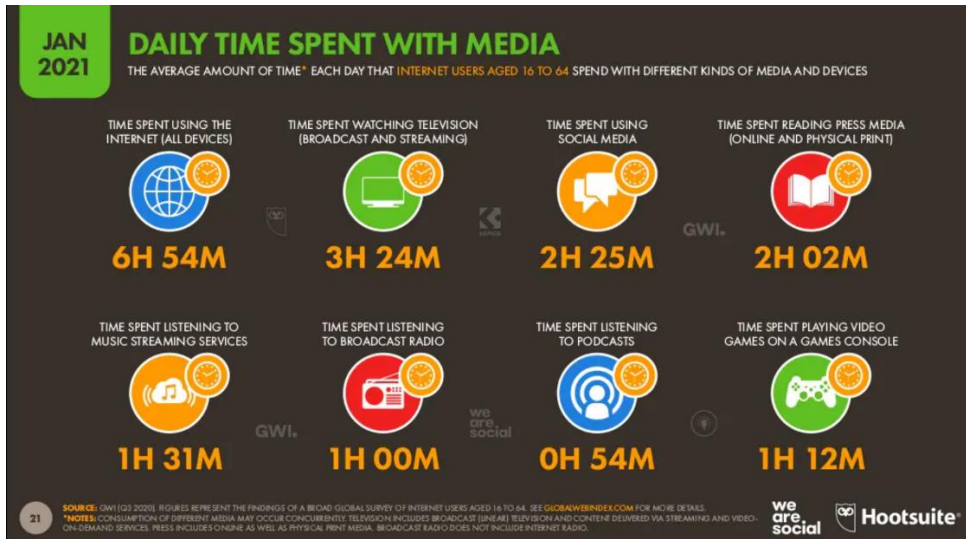
### **1.2.10.Skype**

2003 yılında kurulan uygulama kullanıcılarına sesli ve görüntülü görüşme olanağı sunan, bunun yanı sıra mesajlaşma ve dosya gönderme özellikleri de bulunan bir iletişim aracıdır (Deakin ve Wakefield, 2014).

Bu uygulama ile görüşme yapmak için Skype adı denenen hesap adı oluşturmak gerekir. Bir kullanıcı adıyla farklı cihazlardan görüşme yapılabilir.

### 1.3.Dünyada ve Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya depolama aracı Hootsult ve küresel sosyal medya pazarlama ajansı olan We Are Social’ın birlikte hazırladığı 2021 yılı Dijital Raporuna göre, dünyada 7.83 milyar insan vardır ve bunun 4.2 milyarı sosyal medya kullanıcısıdır. 2020 raporuyla kıyaslandığında sosyal medya kullanıcı sayısında 490 milyonla %13.2’lik bir artış yaşanmıştır. 2016’da 2.31 milyar olan sosyal medya kullanıcı sayısı 2021’e gelindiğinde 4.2 milyona ulaşmış durumda. Kullanıcıların günlük olarak tüm cihazlardan medyada harcadıkları zamana bakıldığında ortalama 7 saat internet kullandıkları, 3,5 saat televizyon izledikleri, 2,5 saat sosyal medyada zaman harcadıkları görülebiliyor (Şekil 1).



Şekil. 1 Dünya’da Medyayla Harcanan Günlük Zaman (Ocak 2021)

Kaynak: Digital In 2021 Global Overview 2021, <https://wearesocial.com/digital-2021>

(Erişim tarihi: 23 Mayıs 2021)

Başlık: Medyada harcanan günlük zaman

Başlık açıklaması: Yaş aralığı 16-64 olan internet kullanıcılarının farklı tür cihazları günlük ortalama kullanma süreleri

Üst kısım görseller (soldan sağa):

- 1) İnternet kullanma süresi (tüm cihazlarda) 6 saat 54 dakika
- 2) Televizyon izleme süreleri (kablolu veya internet üzerinden) 3 saat 24 dakika
- 3) Sosyal medya kullanma süreleri 2 saat 25 dakika
- 4) Yazılı basın okuma süreleri (online ya da basılı) 2 saat 2 dakika

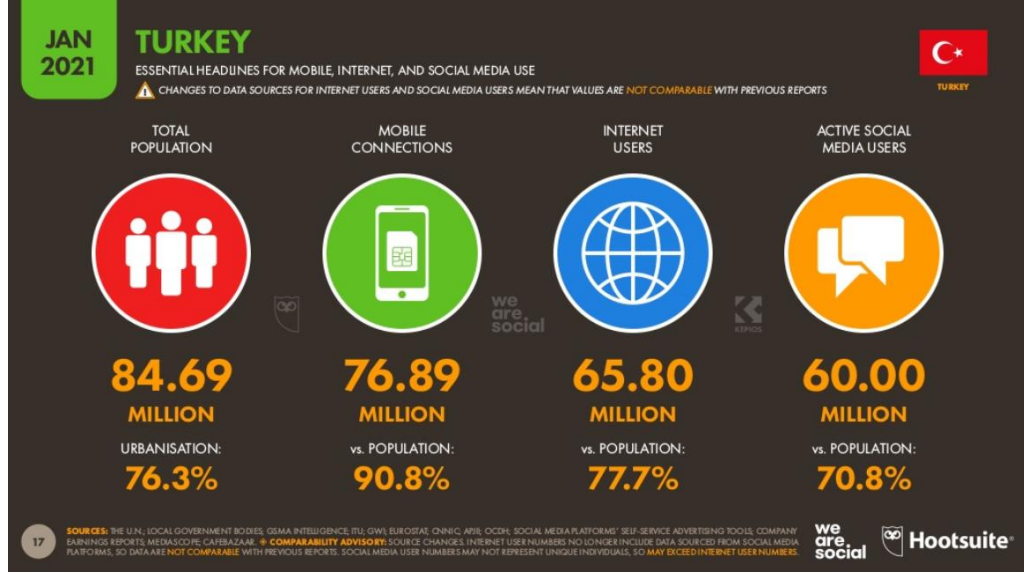
Alt kısım görseller (soldan sağa):

- 1) İnternet üzerinden müzik dinleme servisleri 1 saat 31 dakika
- 2) Radyo yayını dinleme süreleri 1 saat
- 3) Podcast dinleme süreleri 54 dakika
- 4) Oyun konsollarında oyun oynama süreleri 1 saat 12 dakika

Sosyal medyada harcanan zamanın yaş dağılımına bakıldığında en yoğun kullanımın 16-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının %98.8'inin sosyal medya hesaplarına mobil cihazlarından girdikleri anlaşılmaktadır. Dünyada en çok kullanılan sosyal medya platformları sıralaması Facebook ilk sırada olmak üzere YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger, Instagram şeklinde devam etmektedir (dijilopedi.com, 2021). Rapora göre sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde;

- %36.5'i güncel haberleri ve gelişmeleri takip etmek,
- %35'i eğlenceli içeriklere erişmek,
- %34.4 boş zamanlarını doldurmak,
- %33'ü arkadaşlarıyla iletişimde kalmak ve onların neler yaptıklarını takip etmek,
- %27.9'u fotoğraf veya video paylaşmak,
- %27,5'i satın almak için bir ürün araştırmak,
- %26.8'i diğer insanlarla genel iletişimde olmak için kullandıklarını belirtmiştir (dijilopedi.com, 2021), (www.wearesocial.com, 2021).

Türkiye Ocak 2021 Digital raporunu incelediğimizde toplam nüfusun 84.69 milyon olduğu, 65.8 milyon internet kullanıcısı, nüfusun %70.8'lik kısmıyla 60 milyon sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmüştür (Şekil 2).



**Şekil. 2** Türkiye’de İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı (Ocak 2021)

**Kaynak:** İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> (Erişim tarihi: 23 Mayıs 2021)

**Başlık:** Mobil, internet ve sosyal medya kullanımı üzerine önemli bilgiler

**Alt başlık:** İnternet ve sosyal medya kullanımında verilen verilerin bir önceki raporlarla karşılaştırılması, değişiklikler olabileceğinden dolayı uygun olmayabilir.

Soldan sağa:

- 1) Toplam nüfus (%76.3 şehirleşme)
- 2) Mobil bağlantı (toplam nüfusun %90.8’i)
- 3) İnternet kullanıcıları (toplam nüfusun %77.7’si)
- 4) Aktif sosyal medya kullanıcıları (toplam nüfusun %70.8’i)

Türkiye raporuna göre 16-64 yaş arası internet kullanıcılarının günde ortalama 8 saatini internette, 3 saat 13 dakika televizyon izleyerek, 3 saat de sosyal medyada zaman harcadıkları görülmektedir (datareportal.com, 2021).

#### 1.4.Sosyal Medyanın Avantajları

Sosyal medya kullanımının avantajları incelendiğinde sosyal medya platformları aracılığıyla birçok bilgiye ve içeriğe hızlı ve güncel şekilde ulaşılabilir, uygulamaların kullanımının basit ve birçoğunun ücretsiz olması da sosyal ağlara erişimi kolaylaştırıyor. Sosyal medya uygulamaları kullanıcılarına zaman ve yer sınırlaması olmadan diğer

kullanıcılarla etkileşime girebilmeleri konusunda hizmet sunuyor. İletişim zorluğunu ortadan kaldıran bu platformlar sayesinde dünyanın herhangi bir yerindeki bireylerle hızlı bir şekilde iletişim kurulmasını sağlıyor.

Sosyal medya uygulamaları sayesinde kişiler ortak ilgi alanlarına göre birbirleriyle kolaylıkla etkileşime girebilir. Sosyal medya aracılığıyla iletişim kurarken jest ve mimik olmaması, utanma duygusunun daha nadir oluşu veya gizlenebilmesi, bireylerin kendini ifade ederken yüz yüze iletişime göre daha rahat olmaları ve kolay olması da avantajlar arasında sayılabilir (Caplan, 2005).

Sosyal medyanın eğitimde kullanılması ile yeni dönem öğrenme stilleri çıkmaya başlamıştır ve dersleri bu yeni öğrenme stillerini göz önünde bulundurarak tasarlamak, öğrencilere bireysel ve bir grubun üyesi olarak çalışma esnekliği sağlayan ve öğrencinin her zaman açık gerçeğini kucaklayan içerikler yaratmaktır. Derslerde animasyon, simülasyon ve diğer sosyal medya araçlarının kullanımı, çevrimiçi kullanıcı deneyimini büyük ölçüde geliştirebilir ve öğrencilere kendi öğrenme toplulukları içinde tam sosyal etkileşim fırsatları sunabilir (Baird ve Fisher, 2006).

### **1.5.Sosyal Medyanın Dezavantajları**

Sosyal medyanın avantajları olduğu kadar dikkatli bir şekilde kullanılmadığı müddetçe de bazı dezavantajları ortaya çıkabilmektedir.

Sosyal medya platformlarında bilgi akışı çok hızlı sağlanmaktadır ve yanlış bilgi ortaya çıkması durumunda bunun takibinin ve kontrolünün yapılmasını zorlaştırmaktadır (Vural ve Bat, 2010). Özel hayatın gizliliğine zarar verebilmekte, kişisel veri güvenliği bulunmayabilmektedir. Aynı zamanda paylaşılan içeriklerin kaynağının belirtilmemesi de doğru olmayan içeriklerin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Yalçın (2015)'in araştırmasına göre üniversite öğrencilerinin telefonlarından sosyal medya platformlarına ulaşabilme durumu ile yalnızlık ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Kişilerin sosyal medya hesaplarını sıklıkla kontrol etmeleri sosyal ortamda daha sınırlı etkileşime girmelerini ve beraberinde telefonla ve sosyal medya hesaplarıyla meşguliyetin artması söz konusu olmaktadır. Bu durum sosyal çevreden zamanla uzaklaşmaya ve ilişkilerin zayıflamasına sebep olarak kişilerde depresyon ve yalnızlığa neden olabilmektedir (Yalçın, 2015).

Ergenlerde genel sosyal medya kullanımının, geceye özgü sosyal medya kullanımının, sosyal medyaya duygusal yatırımın, uyku kalitesinin, benlik saygısının ve kaygı ve depresyon düzeylerinin ölçüldüğü bir araştırmada sosyal medyayı hem genel olarak hem de geceleri daha fazla kullanan ve sosyal medyaya daha fazla duygusal yatırım yapan ergenlerin daha düşük uyku kalitesine, daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ve daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıkları bulunmuştur (Woods ve Scott, 2016).

Ayrıca internetin ve sosyal medyanın kullanımının artması ile birlikte ortaya çıkan bağımlılık davranışına dair birçok araştırma mevcuttur.

## **1.6.Sosyal Medya Bağımlılığı**

Tanısal olarak sosyal medya bağımlılığı kavramı tanı ölçütleri kaynaklarında yer almasa da literatürde bununla ilgili birçok araştırma olup problemlerini internet kullanımı, internet bağımlılığı kavramlarını da sıklıkla görebilmekteyiz.

Young (2004) 'internet bağımlılığı'nı ana hatlarıyla internetin aşırı kullanılması isteğine engel olunamaması, internette geçirilen zamana gittikçe daha çok ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen vaktin önemini kaybetmesi, yoksun kalındığında öfkelenme, gerginlik, huzursuzluk gibi durumların ortaya çıkması ve bireyin iş, sosyal ve aile yaşamının zamanla zarar görmesi olarak tanımlamıştır (Young, 2004).

İnternet bağımlılığının etiyolojisi ve seyri ile ilgili sınırlı kanıtlara rağmen bu bozuklukla ilgili ileride araştırmalar yapılabilmesi için DSM-5'in üçüncü bölümüne genel internet bağımlılığı olarak değil "İnternet oyun oynama bozukluğu" olarak eklenmiştir. DSM-5'te, internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin olarak,

- 1.İnternet oyunları üzerine aşırı kafa yorma ya da obsesyonların olması (zihinsel meşguliyet);
- 2.Oyun oynanmadığında yoksunluk (geri çekilme) belirtilerinin görülmesi;
- 3.İnternet oyunları oynama süresinin devamlı artması (tolerans);
- 4.İnternet oyunlarını oynamayı denetim altına alma, azaltma ve bırakma girişimlerinde başarısız olunması (süreklilik);
- 5.İnternet oyunları dışında keyif alınan hobi gibi diğer yaşam etkinliklerine olan ilginin azalması (yerine geçme),

6.Psikososyal problemlerin farkında olup aşırı düzeyde internet oyunlarını oynamayı sürdürmek (sorunlar),

7.Oyun oynama süresi ve sıklığını gizlemek için başkalarına yalan söyleme (yanıltma),

8.Kaygı veya suçluluk duygularını hafifletmek veya bunlardan kaçınmak için internet oyunlarına yönelmek (kaçınma),

9.İnternet oyunlarına katılım sebebiyle kişinin iş, eğitim fırsatlarını kaçırmaması, ilişkilerini kaybetmesi ya da tehlikeye sokması (çatışma) olmak üzere, dokuz tanı ölçütü belirtilmiştir.

DSM-5'e göre bu dokuz tanı ölçütünden beşinin son bir yıl içerisinde görülüyor olması halinde 'internet oyun oynama bozukluğu' tanısının konulabileceği belirtilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Tutgun-Ünal (2015)'a göre sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek bireyin yaşamındaki özel, iş, akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının birçok alanında meşguliyet, duygudurum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi sıkıntılara sebep olan psikolojik bir sorundur.

Savcı ve Aysan (2017) internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığına ortak bir tanım getirerek bu kavramları; "aşırı kullanımla baş gösteren, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımla kişinin sosyal ilişkilerinin zarar görmesi, negatif duygulardan ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltmada ve durdurmada sorunlar yaşama, kullanım imkanı olmadığında gergin ve öfkeli olma ve kullanım süresi ve miktarına dair yalan söyleme durumu" olarak tanımlamıştır.

İnternet ve sosyal medya kullanımı günümüzde çok yaygın bir boş zaman değerlendirme etkinliğidir. Bu sebeple, duygusal ya da sosyal zorluklarla başa çıkma yolu olarak da sürdürülmesinde yardımcı olabilir. Aşırı internet kullanımının bireyin işlevselliğini bozduğu yönünde yapılan bazı çalışmaların internet kullanımı ile düşük akademik sonuçlar, mesleki başarısızlık ya da aile ilişkilerinde olumsuzluklarla anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür (Cho ve diğerleri, 2014; Ko ve diğerleri, 2005).

Araştırmalar, sosyal güvenceye ihtiyaç duyan sosyal olarak endişeli genç yetişkinlerin, böyle bir güvenceye çok az ihtiyaç duyanlara göre sosyal medyaya bağımlılık geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Lee-Won, Herzog ve Park, 2015).

Sosyal medyanın popülerliği ve sosyal medyanın iletişim ve etkileşim için kullanılması birçok bireyin mektup gönderme, telefonla konuşma, e-posta gönderme ve yüz yüze iletişim gibi diğer sosyal ve iletişim etkinliklerini azaltmalarına sebep olmuştur. Sosyal ağlar, kişilerarası iletişim ve etkileşimdeki değişim de dahil olmak üzere geleneksel yaşam biçimini çoğunlukla etkilemiştir. Son zamanlarda artan araştırmalar, sosyal medya kullanımının büyük miktarda olumsuz sonuçla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Ahmad, Hussain ve Munir, 2018).

nceki araştırmalar sürekli olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) madde ve davranışsal bağımlılıklar için bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Ginsberg ve diğerleri, 2014). DEHB'li bireyler, huzursuz düşünce ve davranışlarını yatıştırmak için (rn., kendi kendine ilaç almak) (Ginsberg ve diğerleri, 2014) ve/veya dürtü kontrolünü bozdukları için madde veya davranışlara bağımlı hale gelebilirler (Lopez ve diğerleri, 2015).

Diğer psikiyatrik bozukluklar ve özellikle kaygı ve depresyon gibi duygusal bozukluklar da bağımlılık geliştirme riskini artırır (Kessler ve diğerleri, 2005). Belirli davranışlarla aşırı derecede meşgul olmak, kaygı veya depresyon duygularının hafifletilmesine yardımcı olabilir, ancak olumsuz sonuçları nedeniyle kaygı ve depresyon semptomlarına neden olabilir veya şiddetlendirebilir (Lieb, 2015). Buna göre, bir dizi ampirik çalışma, kaygı, depresyon ve bağımlılık yapan teknolojik davranışların belirtileri arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır.

Andreassen ve diğerlerinin (2016) yaptığı çalışmaya göre teknolojinin bağımlılık yapıcı kullanımı ile eşlik eden psikiyatrik bozukluklar arasında güçlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Yaş değişkeninin teknolojinin bağımlılık yapıcı kullanımıyla ters orantılı olduğu, erkek olmanın video oyunlarının bağımlılık yapıcı kullanımı ile önemli ölçüde ilişkili, kadın olmanın ise sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı ile önemli ölçüde ilişkili, bekar olmanın da hem bağımlılık yapan sosyal ağlar hem de video oyunları ile pozitif ilişkide olduğu görülmüştür.

Konuya nörolojik açıdan da bakıldığında, sosyal medyanın beyin farklı fonksiyonlarını benzersiz şekillerde etkilediği görülebilmektedir. Farklı tepkileri tetikleyebilecek birçok uyaran kombinasyonuna sahiptir ve bu nedenle sosyal medyanın beyin üzerindeki etkileri çeşitli biçimlerde ortaya çıkar. Sosyal medyadaki ‘olumlu ilgi’ nin beyin birçok bölümünü etkilediğine dair çalışmalar mevcuttur. Sherman (2018) ve diğerlerinin araştırmasına göre, Facebook, Twitter veya Instagram'da beğeni toplamak, “striatum ve ventral tegmental” bölge dahil olmak üzere ödülle ilgili beyin bölgelerinde aktivasyonu sağlar. Ventral tegmental bölge (VTA), insan vücudundaki ödül sistemini belirlemekten sorumlu olan birincil parçalardan biridir. Sosyal medya kullanıcıları olumlu pekiştireç (beğeniler) aldıklarında, beyinleri kısmen ventral tegmental bölge tarafından dopamin reseptörlerini aktive ediyor. Sonuç olarak sosyal medya beyindeki ödül sistemleriyle bu kadar ilişkili çalışırken bireyler kullandıkları sosyal medya araçlarının gücünü ve kötüye kullanma olasılığını fark etmelidir.

## 1.7. Depresyon

Literatür araştırıldığında depresyon ile ilgili birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Öztürk (2008)'e göre depresyon; şiddetli bir şekilde üzüntü hissetme, bazı durumlarda hem üzüntü hem de bunaltılı bir duygudurumla birlikte konuşma, düşünme ve fizyolojik işlevlerde yavaşlamaya ilişkin belirtilerin oluşması, durgun olma hali, bunlarla birlikte hissedilen değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile karakterize edilen bir sendrom olarak tanımlanmaktadır.

DSM-5'e göre depresyon bozukluklarının alt grupları şu şekildedir:

- Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu
- Majör Depresyon Bozukluğu
- Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)
- Premenstrüel Disfori Bozukluğu
- Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu
- Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu
- Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu
- Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu

DSM-5'e göre “majör depresyon bozukluğu” tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014) :

A. Aşağıdakilerden en az beşinin en az iki haftalık süre ile neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunması. Bu belirtilerden en az biri (1) çökkün duygudurum veya (2) ilgisini yitirmediir.

1. Depresif duygudurum
2. Anhedoni, ilgi ve isteğin azalması
3. Çok kilo verme veya kilo alma, iştahın azalması veya artması
4. Uykusuzluk çekme veya aşırı uyuma
5. Psikomotor yavaşlama veya ajitasyon
6. Enerji azalması, yorgunluk
7. Değersizlik, suçluluk duyguları
8. Odaklanmakta zorluk yaşama veya kararsızlık
9. Kendini öldürme (intihar) düşünceleri, girişimi veya özel bir eylem tasarlama.

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya veya toplumsal, işle ilgili alanlarda veya önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye sebep olur.

C. Bu dönem bir maddenin veya başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

D. Başka ruhsal hastalıkla açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman bir mani veya hipomani dönemi geçirilmemiştir.

Depresyon ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi anlamak için birçok araştırma yapılmıştır.

Amerikalı genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımının artması ile Lin ve diğerlerinin (2016) sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği 19 – 32 yaş arası genç yetişkinlerle yapılan çalışmada sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, sosyal medyada harcanan zaman arttıkça depresyon ihtimalinin de arttığı görülmüştür. Yalçın (2015)'ın 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasına göre sosyal medyayı yoğun kullanan öğrencilerin depresyon ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı derecede farklılıklar olduğu görülmüştür. Daha ileriki yaşlarla yapılan bir çalışmada depresyonla ilgili farklı sonuçlar elde edilmiştir. Uzkar

(2020)'ın 50 yaş üstü bireylerde sosyal medya kullanımı ve depresyon ilişkisini araştırdığı çalışmasında internet ve sosyal medya kullananlarda önemli ölçüde bilişsel fonksiyon bozukluğunun ve depresyon düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Depresif ergenlerin sosyal destek arayışı, eğlence, dikkat dağıtmak için akranlarından daha fazla sosyal medya kullandıkları ve sosyal medya uygulamalarıyla akranlarına göre gerçek hayatta tanımadıkları daha fazla kişiyle sosyal medyada bağlantıda olduğu bulunmuştur (Radovic ve diğerleri, 2017).

Thorisdottir (2019) ve diğerlerinin İzlandalı ergenlerin aktif ve pasif sosyal medya kullanımıyla kaygı ve depresif belirtilerini inceledikleri çalışmada pasif sosyal medya kullanımının ergenler arasında daha fazla anksiyete ve depresif duygudurum semptomları ile ilişkili olduğunu ve aktif sosyal medya kullanımının, sosyal medyada harcanan zaman kontrol edildikten sonra bile, anksiyete ve depresif duygudurum semptomlarının azalmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Thorisdottir ve diğerleri, 2019).

Gitlow (2019) ve diğerlerinin Amerika'daki anksiyete ve depresyonu olan üniversite öğrencilerinin günlük teknoloji kullanımlarını inceledikleri çalışmada anksiyete ve depresyonlarını yönetmek için teknoloji kullanımının bazılarının sorunlarını telafi etmesinde faydalı olduğuna, bazılarının ise teknoloji kullanımının sorunlarına katkıda bulunduğuna dair sonuca ulaşılmıştır.

Birçok araştırma sonucuna göre, daha fazla sayıda sosyal medya platformu kullanan (Primack ve diğerleri, 2017), sosyal medyada kullanımlarında sosyal ağlarının çarpık dağılımına sahip (Bollen ve diğerleri, 2017), sosyal medya sitelerinde olumsuz etkileşimler yaşayan (Feinstein ve diğerleri, 2012) veya sorunlu sosyal medya kullanımı sergileyen bireyler arasında (Shensa ve diğerleri, 2017) depresyon ile ilgili sonuçların arttığına dair bulgular mevcuttur.

### **1.8.Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygının insan yaşamına etki eden birçok olumsuzlukları bulunmakla birlikte sosyal kaygı bozukluğunun DSM-5'te tanı ölçütleri aşağıdaki gibi belirtilmiştir.

A. Kişi, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir veya birden fazla toplumsal olayda belirgin bir korku veya kaygı duyar. Örnekler içinde toplumsal etkileşimler (örneğin karşılıklı konuşma, kişinin tanımadığı insanlarla karşılaşması),

gözlenme (örneğin yemek yerken veya içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örneğin bir konuşma yapma) vardır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir biçimde davranmaktan veya kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.

C. Toplumsal durumlarda, neredeyse her zaman, korku veya kaygı ortaya çıkar.

D. Toplumsal durumlardan kaçınılır veya yoğun bir korku veya kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku veya kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilecek duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.

F. Korku, kaygı veya kaçınma devam eden bir durumdur, altı ay ya da daha fazla sürer.

G. Korku, kaygı veya kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya veya toplumsal, işle ilgili alanlarda veya önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye sebep olur.

H. Korku, kaygı veya kaçınma bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile alakalı etkilerine bağlanamaz.

İ. Korku, kaygı veya kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu veya otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık veya yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı veya kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir veya aşırı düzeydedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Beck (1985) sosyal kaygıyı, kişinin diğerleri tarafından incelemeye maruz kalabileceği bir olaydan kaçınmak için, devamlı olarak gerçekçi olmayan bir biçimde korku yaşaması, bununla birlikte kişinin küçük düşebileceği ya da utanç verici biçimde davranabileceğine dair davranma korkusuyla beraber bireyin kaygı oluşturan bir olayla karşılaşmamak için kaçınma davranışı sergilemesi olarak tanımlamıştır.

Fobik ortamlarda ortaya çıkan en yaygın bedensel belirtiler aşağıdaki gibidir:

- Çarpıntı (%79)
- Titreme (%75)
- Terleme (%74)
- Kaslarda gerginlik (%64)
- Karında huzursuzluk hissi (%63)
- Ağızda kuruluk ( %61)
- Ateş basması veya üşüme hissi (%57)
- Kızarma (%51)
- Başta basınç hissi ya da baş ağrısı (%46) (Aimes ve ark. 1983; akt. Özgüven ve Sungur 1998).

Fobik ortamlardan en yaygınları aşağıdaki gibidir:

- Biriyle tanışmak
- Otorite durumundaki kişilerle beraber olmak
- Telefonda konuşmak
- Misafir kabul etmek
- Bir iş yaparken başka biri tarafından izlenmek
- Kendisine şaka yapılması
- Evde arkadaşlar ile yemek yemek
- Aile üyeleri ile evde yemek yemek
- Başkalarının önünde yazı yazmak
- Toplum, kalabalık içinde konuşmak (Aimes ve diğerleri, 1983; akt. Özgüven ve Sungur 1998).

Sosyal kaygının "özümlü" ve "yaygın" tipleri bulunmaktadır. Özümlü sosyal kaygısı olan bireyler, yukarıdaki durumların bir veya birkaçında korku duyar ve bu durumlardan kaçınırlar. Yaygın sosyal kaygısı olanlar ise tipik olarak kişilerarası ilişki gerektiren veya başkaları tarafından izlenebileceklerini düşündükleri hemen her ortamda korku ve kaçınma gereksinimi duyarlar (Özgüven ve Sungur, 1998).

Literatürde sosyal kaygı ve sosyal medya kullanımına dair araştırmalar mevcuttur.

Becker (2013)'ın çoklu medya görevinin depresyon ve sosyal kaygı semptomlarını yordayıp yordamadığını incelediği araştırmasında genel medya kullanımı ve nevroitik ve dışadönüklük kişilik özelliği de kontrol edildikten sonra artan çoklu medya görevinin daha yüksek depresyon sosyal kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Aynı anda birden fazla sosyal medya hesabına sahip olmak ve sürdürmek, gençler arasında yaygın olup kaygı ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Primack ve Escobar-Viera (2017)'ya göre birden fazla sosyal medya ağı yöneten gençler, özenle hazırlanmış bir çevrimiçi kimliği birden fazla alanda sürdürmek için sosyal baskı hissedebilir ve bu da koruyucu düşünce ve davranışlarla sonuçlanabilir. Birden fazla sosyal medya platformuyla etkileşim, ruh halini ve kaygıyı kötüleştirdiği tespit edilen aynı anda birçok iş yapma taleplerini de artırır.

Gençler sosyal medyayı genellikle sıkıntıdan (örneğin, yalnızlık, kaygı) kurtulmak için kullanırlar, ancak sosyal medyanın aşırı kullanımı, döngüsel bir kaçınmacı başa çıkma ve sosyal izolasyon modelini devam ettirme, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı ve sonucunda yalnızlık ve sosyal kaygıyı şiddetlendirme riskini artırır (Vannucci ve diğerleri, 2017).

Farklı yaş grupları ve örneklerde sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu birçok araştırma olduğu görülmüştür (Savcı 2017, Durar 2018, Güzel 2019, Aslan 2020, Oran 2020).

## **BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmanın amacı yetişkinlerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Bu model iki ve daha fazla değişken arasında beraber değişim olup olmadığını, beraber değişim varsa bunun nasıl olduğunu tespit etmeye çalışır (Karasar, 2016).

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; demografik özellikler ve katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları, bağımlı değişkenlikleri; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, depresyon ve sosyal kaygı düzeyleridir.

### **2.2. Araştırmanın Örnekleme**

Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 20-65 yaş arası sosyal medya kullanıcıları oluşturmaktadır. Ölçekleri eksiksiz dolduran 346 kişiden 6'sı yaş aralığına uymadığından 340 kişinin verileri çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların 104'ü (%30.6) erkek ve 236'sı (%69.4) kadındır. Örnekleme oluşturan katılımcıların yaşları 20 – 63 yaş aralığında değişmekte olup yaş ortalaması 32,31'dir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı olup olmadığını ölçmek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği–Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), yetişkinlerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDE), yetişkinlerin sosyal etkileşim durumlarında korku ve kaçınmalarını ölçmek amacıyla da Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, gelir durumu algısı) ve sosyal medya kullanım durumları ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanım durumlarını ölçmek amacıyla sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman, sosyal ağları kullanım amaçları, sosyal medya ağlarının kullanım sıklığı, ne kadar süredir sosyal medya kullandıkları, paylaşım sıklığı, sosyal medya ağlarına ulaşım

şekilleri ve sosyal medya sebebiyle yaşanan problemlerle ilgili soruların yöneltildiği bölümler yer almaktadır.

### **2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)**

Anket formunun ikinci kısmında Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığının belirlemek için geliştirilen 20 maddelik Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu kullanılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yapılan ölçek beşli Likert tipinde olup sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere 2 alt boyutu mevcuttur. Ölçekteki 1.- 11. maddeler sanal tolerans alt boyutunu, 12.- 20. maddeler ise sanal iletişim alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek sonucundan alınabilecek olası en yüksek puan 100, en düşük puansa 20'dir. Bireyin ölçek puanının yüksek olması durumunda kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde değerlendirileceği belirtilmiştir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,94; alt boyutlardan sanal tolerans için ,92 ve sanal iletişim için ,91 bulunduğu, ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları geneli için ,93; alt boyutlardan sanal tolerans için ,91 ve sanal iletişim için ,90 olarak belirtilmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017).

### **2.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Anket formunun üçüncü kısmında Aaron T. Beck'in (1961) geliştirdiği 21 maddelik Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Ölçek depresyonda izlenen bedensel, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmek için kullanılıp depresyonun düzeyini objektif şekilde sayılara dökerek veri almamızı sağlar. (Beck, 1961). Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha katsayı değeri 0.80 olarak belirtilmiştir. Kendini değerlendirme ölçeği olan Beck Depresyon Envanteri sıfırdan üçe kadar depresyonun ciddiyetine göre sıralanan cümlelerden oluşur (Hisli, 1989).

### **2.3.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği**

Araştırma kapsamında yetişkinlerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan 24 maddeden oluşan bu ölçek 1987'de Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003), geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Dilbaz ve Guz (2001) tarafından yapılmış olup Cronbach Alphası .96 bulunduğu belirtilmiştir. Ölçek dördümlü Likert tipinde olup kaygı ve kaçınma alt başlıklarının puan toplamıyla toplam ölçek puanı elde edilir (Soykan ve diğerleri, 2003), (Dilbaz ve Guz, 2001).

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada istatistiksel analizler SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin analizi için pearson korelasyonu uygulanmıştır. Kategorik ve sosyodemografik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadıklarına bakmak için Kolmogorov–Smirnov ve Shapiro–Wilk testlerinden faydalanılmıştır. Veriler normal dağılıma uygun olmadığından gruplar arası karşılaştırmalar için parametrik olmayan yöntemlerden “Mann–Whitney U” ve “Kruskal-Wallis H” testleri uygulanmıştır.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların sosyodemografik özellikleri, sosyal medya kullanım düzeyleri ile depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği istatistiksel bulguların tabloları sunulmuştur.

**Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu**

		n	%
Cinsiyet	Erkek	104	30,6
	Kadın	236	69,4
Medeni Durum	Bekar	168	49,4
	Evli	165	48,5
	Boşanmış	7	2,1
Çocuğunuz var mı?	Evet	124	36,5
	Hayır	216	63,5
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	62	50,0
	2 Çocuk	55	44,4
	3 Çocuk	6	4,8
	4 Çocuk	1	,8
Eğitim Durumu	İlkokul	9	2,6
	Ortaokul	6	1,8
	Lise	32	9,4
	Lisans	222	65,3
	Yüksek Lisans	65	19,1
Çalışma Durumu	Doktora	6	1,8
	Çalışmıyor	110	32,4
	Özel Sektör	133	39,1
	Kamu	74	21,7
Gelir Durumu	Serbest Meslek	23	6,8
	Düşük	54	15,9
	Orta	265	77,9
	Yüksek	21	6,2

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formunu dolduran 340 katılımcıdan %30,6'sı erkek, %69,4'ü kadındır. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %49,4'ü bekar, %48,5'i evli ve %2,1'i boşanmıştır. Katılımcıların %36,5'inin çocuğu bulunmaktadır. Katılımcılardan 62'si (%50) bir çocuğu, 55'i (%44,4) iki çocuğu, 6'sı üç çocuğu (%4,8) olduğunu belirtirken 1 kişi (%0,8) dört çocuğu olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 9'u (%2,6) ilkokul, 6'sı (%1,8) ortaokul, 32'si (%9,4) lise, 222'si (%65,3) lisans, 65'i (%19,1) yüksek lisans ve 6'sı (%1,8) doktora mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan

133'ünün (%39,1) özel sektör, 74'ünün (%21,7) kamu, 23'ünün (%6,8) serbest meslek alanında çalışırken, 110'unun da (%32,4) çalışmadığı görülmüştür. Katılımcıların gelir durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz sorusuna 54'ü (%15,9) düşük, 265'i (%77,9) orta ve 21'i de (%6,2) yüksek gelir durumuna sahip olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2. Kategorik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu (1)**

	n	%	
Sosyal ağlarda ortalama kaç saat zaman harcıyorsunuz?	1 saatten az	46	13,5
	1-3 saat	134	39,4
	3-5 saat	112	32,9
	5-7 saat	35	10,4
	7 saatten fazla	13	3,8
Sosyal ağları hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Bilgi edinmek	269	77,7
	Boş zamanlarını geçirmek	215	62,1
	İlgilendiği grupları takip	192	55,5
	Arkadaşları takip	185	53,5
	Stres Atmak	181	52,3
	İşle ilgili bağlantı kurmak	143	41,3
	Fotoğraf paylaşmak	139	40,2
	Sohbet etmek	107	30,9
	Tanıdıkları ile iletişim	92	26,6
	Haber paylaşmak	69	19,9
	Oyun oynamak	60	17,3
	Video paylaşmak	57	16,5
	Yorum Yapmak	47	13,6
	Yeni arkadaşlar edinmek	22	6,4
	İlişki / Arkadaşlık kurmak	20	5,8
Diğer	7	2,1	

Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman incelendiğinde; katılımcıların %13,5'inin 1 saatten az, %39,4'ünün 1 - 3 saat, %32,9'unun 3 - 5 saat, %10,4'ünün 5 - 7 saat ve %3,8'inin 7 saatten fazla zaman harcadıkları görülmektedir.

Katılımcıların %77,7'si bilgi edinmek, %62,1'i boş zamanlarını geçirmek, %55,5'i ilgilendiği grupları takip etmek, %53,5'i arkadaşlarını takip etmek ve %52,3'ü stres atmak amacıyla sosyal ağları kullandıklarını belirtmektedir (Tablo 2).

**Tablo 3. Kategorik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu (2)**

		n	%
Zaman geçirme durumu (Instagram)	Hiç	22	6,5
	Nadiren	43	12,6
	Ara sıra	45	13,2
	Genellikle	85	25,0
	Çok sık	145	42,7
Zaman geçirme durumu (Facebook)	Hiç	159	46,8
	Nadiren	87	25,6
	Ara sıra	49	14,4
	Genellikle	32	9,4
	Çok sık	13	3,8
Zaman geçirme durumu (Twitter)	Hiç	150	44,1
	Nadiren	52	15,3
	Ara sıra	56	16,5
	Genellikle	50	14,7
	Çok sık	32	9,4
Zaman geçirme durumu (YouTube)	Hiç	27	7,9
	Nadiren	64	18,8
	Ara sıra	97	28,6
	Genellikle	85	25,0
	Çok sık	67	19,7
Zaman geçirme durumu (LinkedIn)	Hiç	248	72,9
	Nadiren	52	15,3
	Ara sıra	26	7,6
	Genellikle	8	2,4
	Çok sık	6	1,8
Zaman geçirme durumu (Pinterest)	Hiç	217	63,8
	Nadiren	65	19,1
	Ara sıra	44	12,9
	Genellikle	7	2,1
	Çok sık	7	2,1
Zaman geçirme durumu (Blogspot)	Hiç	326	95,9
	Nadiren	11	3,2
	Ara sıra	2	,6
	Genellikle	1	,3
Zaman geçirme durumu (Snapchat)	Hiç	298	87,7
	Nadiren	27	7,9
	Ara sıra	10	2,9
	Genellikle	2	,6
	Çok sık	3	,9
Zaman geçirme durumu (Whatsapp)	Hiç	11	3,2
	Nadiren	24	7,1
	Ara sıra	45	13,2
	Genellikle	81	23,8
	Çok sık	179	52,7

Zaman geçirme durumu (Skype)	Hiç	250	73,6
	Nadiren	43	12,6
	Ara sıra	25	7,4
	Genellikle	11	3,2
	Çok sık	11	3,2
Zaman geçirme durumu (Diğer)	Hiç	273	80,2
	Nadiren	33	9,7
	Ara sıra	23	6,8
	Genellikle	8	2,4
	Çok sık	3	,9

Katılımcıların sosyal medya hesaplarında zaman geçirme durumları incelendiğinde; %42,7'sinin Instagram'da çok sık, %46,8'inin Facebook'ta hiç, %44,1'inin Twitter'da hiç, %28,6'sının Youtube'da ara sıra, %72,9'unun LinkedIn'de hiç, %63,8'inin Pinterest'te hiç, %95,9'unun Blogspot'ta hiç, %87,7'sinin Snapchat'te hiç, %52,7'sinin Whatsapp'ta çok sık, %73,6'sının Skype'ta hiç zaman geçirmedikleri görülmüştür (Tablo 3).

**Tablo 4. Kategorik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Dağılım Tablosu (3)**

		n	%
Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?	1-3 yıl	20	5,9
	4-6 yıl	66	19,4
	7 yıldan fazla	254	74,7
Sosyal medya hesaplarınızda ne sıklıkla paylaşım yaparsınız?	Paylaşım yapmıyorum	47	13,8
	Her gün	29	8,5
	Haftada 1	62	18,3
	Ayda 1	69	20,3
	Sadece özel günlerde	133	39,1
Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?	Akıllı Telefon	339	99,7
	Dizüstü Bilgisayar	110	32,4
	Tablet	29	8,5
	Sadece Masaüstü Bilgisayar	10	2,9
Sosyal medya sitelerine en çok hangi ortamdan giriş yapıyorsunuz?	Evden	202	59,4
	Okuldan	2	,6
	İşten	16	4,7
	Mobil	120	35,3
Sosyal ağlara sürekli bağlanma imkanınız var mı?	Evet	331	97,4
	Hayır	9	2,6
İnternet nedeniyle aşağıdaki sorunlardan hangilerini yaşıyorsunuz?	Sorun yaşamıyorum	216	62,4
	Uyku sorunları	71	20,5
	Akademik başarı ve okul performansında azalma	43	12,4
	Anksiyete ve gerginlik hali	37	10,7
	Sosyal çevre ile iletişim sorunları	30	8,7
	Aşırı sınırlı olmak	26	7,5
	Depresyon	21	6,1
	Yalnızlık	19	5,5
	Sosyal medya nedeniyle görülen ilgiyi kaybetme korkusu	14	4,0

Katılımcıların %5,9'u 1-3 yıldır, %19,4'ü 4-6 yıldır, %74,7'si 7 yıldan fazla zamandır sosyal medya kullandıklarını belirtmektedir. Katılımcıların %8,5'i her gün, %18,3'ü haftada 1, %20,3'ü ayda 1 ve %39,1'i sadece özel günlerde paylaşım yaptıklarını belirtirken, hiç paylaşım yapmayanların oranı %13,8'dir. Sosyal medya uygulamalarına erişimde, katılımcıların %99,7'si akıllı telefon, %32,4'ü dizüstü bilgisayar, %8,5'i tablet ve %2,9'u sadece masaüstü bilgisayar kullandıklarını ifade etmektedir. Sosyal medya sitelerine en çok evden giren katılımcıların oranı %59,4, okuldan giren katılımcıların oranı %0,6, işten giren katılımcıların oranı %4,7 ve mobilden giren katılımcıların oranı %35,3'tür. Katılımcılardan 331 kişi (%97,4) sosyal ağlara sürekli bağlanma imkanlarının olduğunu ifade etmektedir.

Katılımcıların %62,4'ü internet nedeniyle herhangi bir sorun yaşamadığını belirtirken, %20,5'i uyku sorunları, %12,4'ü akademik başarı ve okul performansında azalma, %10,7'si anksiyete ve gerginlik hali, %8,7'si sosyal çevre ile iletişim sorunları, %7,5 aşırı sinirli olmak, %6,1'i depresyon, %5,5'i yalnızlık, %4'ü ise sosyal medya nedeniyle görülen ilgiyi kaybetme korkusu gibi sorunlar yaşadıklarını belirtmiştir (Tablo 4).

**Tablo 5. Sayısal Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu**

	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max
Yaş	340	32,31	9,06	30	20	63
Sanal Tolerans	340	26,95	7,28	26	13	49
Sanal İletişim	340	20,61	6,46	20	9	43
SMBÖ (toplam)	340	47,56	12,49	46	25	85
BECK (toplam)	340	10,81	8,18	9	0	52
Sosyal Fobik Kaygı	340	42,32	13,50	40	24	93
Sosyal Fobik Kaçınma	340	39,50	13,11	37	24	93
Sosyal Fobi (toplam)	340	81,82	26,00	76	48	185

Katılımcıların yaşları 20-63 aralığında değişmekte olup, ortalaması 32,31'dir. Katılımcıların "Sanal Tolerans" puanları 13-49 aralığında değişmekte olup, ortalaması 26,95'tir. Katılımcıların "Sanal İletişim" puanları 9-43 aralığında değişmekte olup, ortalaması 20,61'dir. Katılımcıların "SMBÖ (toplam)" puanları 25-85 aralığında değişmekte olup, ortalaması 47,56'dır. Katılımcıların "BECK (toplam)" puanları 0-52 aralığında değişmekte olup, ortalaması 10,81'dir. Katılımcıların "Sosyal Fobik Kaygı" puanları 24-93 aralığında değişmekte olup, ortalaması 42,32'dir. Katılımcıların "Sosyal Fobik Kaçınma" puanları 24-93 aralığında değişmekte olup, ortalaması 39,50'dir. Katılımcıların "Sosyal Fobi (toplam)" puanları 48-185 aralığında değişmekte olup, ortalaması 81,82'dir (Tablo 5).

**Tablo 6. Normallik Testi**

	Kolmogorov - Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro - Wilk		
	istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	p
Sanal Tolerans	,102	340	<b>,000</b>	,965	340	<b>,000</b>
Sanal İletişim	,053	340	<b>,024</b>	,982	340	<b>,000</b>
SMBÖ (toplam)	,066	340	<b>,001</b>	,975	340	<b>,000</b>
BECK (toplam)	,106	340	<b>,000</b>	,906	340	<b>,000</b>
Sosyal Fobik Kaygı	,109	340	<b>,000</b>	,914	340	<b>,000</b>
Sosyal Fobik Kaçınma	,122	340	<b>,000</b>	,900	340	<b>,000</b>
Sosyal Fobi (toplam)	,116	340	<b>,000</b>	,908	340	<b>,000</b>

Veriler incelenirken önce, kullanılacak istatistiksel metodun belirlenebilmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterip göstermedikleri test edilmiştir. Bu evrede Kolmogorov - Smirnov ve Shapiro - Wilk testlerinden faydalanılmıştır. Kritik değer olarak  $p=0,05$  alınmış olup test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05'ten büyük olması durumunda verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum sağlamaması nedeniyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden "Mann - Whitney U" ve "Kruskal - Wallis H" testleri kullanılmıştır (Tablo 6).

**Tablo 7. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

		Sanal İletişim	SMBÖ (toplam)	BECK (toplam)	Sosyal Fobik Kaygı	Sosyal Fobik Kaçınma	Sosyal Fobi (toplam)
Sanal Tolerans	r	<b>,651**</b>	<b>,920**</b>	<b>,375**</b>	<b>,367**</b>	<b>,342**</b>	<b>,363**</b>
	p	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>
Sanal İletişim	r		<b>,897**</b>	<b>,325**</b>	<b>,270**</b>	<b>,240**</b>	<b>,261**</b>
	p		<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>
SMBÖ (toplam)	r			<b>,387**</b>	<b>,354**</b>	<b>,323**</b>	<b>,347**</b>
	p			<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>
BECK (toplam)	r				<b>,452**</b>	<b>,438**</b>	<b>,456**</b>
	p				<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>
Sosyal Fobik Kaygı	r					<b>,909**</b>	<b>,978**</b>
	p					<b>,000</b>	<b>,000</b>
Sosyal Fobik Kaçınma	r						<b>,976**</b>
	p						<b>,000</b>

“Sanal Tolerans” ve “Sanal İletişim” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,651$ ). “Sanal Tolerans” ve “SMBÖ” puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,920$ ). “Sanal Tolerans” ve “BECK (toplam)” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,375$ ). “Sanal Tolerans” ve “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında pozitif yönde, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,367$ ). “Sanal Tolerans” ve “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,342$ ). “Sanal Tolerans” ve “Sosyal Fobi” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,363$ ). “Sanal İletişim” ve “SMBÖ” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,897$ ). “Sanal İletişim” ve “BECK” puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,325$ ).

“Sanal İletişim” ve “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,270$ ). “Sanal

İletişim” ve “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır( $p<0,01$ ;  $r=0,240$ ). “Sanal İletişim” ve “Sosyal Fobi (toplam)” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,01$ ;  $r=0,261$ ).

“SMBÖ” ve “BECK” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,387$ ). “SMBÖ” ve “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,354$ ). “SMBÖ” ve “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,323$ ). “SMBÖ” ve “Sosyal Fobi” puanları arasında pozitif yönde, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,347$ ).

“BECK” ve “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında pozitif yönde, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır( $p<0,01$ ;  $r=0,452$ ). “BECK” ve “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında pozitif yönde, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır( $p<0,01$ ;  $r=0,438$ ). “BECK” ve “Sosyal Fobi” puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,01$ ;  $r=0,456$ ).

“Sosyal Fobik Kaygı” ve “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında pozitif yönde, yüksek seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,909$ ). “Sosyal Fobik Kaygı” ve “Sosyal Fobi” puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,978$ ). “Sosyal Fobik Kaçınma” ve “Sosyal Fobi” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,976$ ) (Tablo 7).

**Tablo 8. “Yaş” Değişkeni ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

		Yaş
Sanal Tolerans	r	<b>-,235**</b>
	p	<b>,000</b>
Sanal İletişim	r	<b>-,186**</b>
	p	<b>,001</b>
SMBÖ (toplam)	r	<b>-,233**</b>
	p	<b>,000</b>
BECK (toplam)	r	<b>-,126*</b>
	p	<b>,020</b>
Sosyal Fobik Kaygı	r	-,090
	p	,097
Sosyal Fobik Kaçınma	r	-,052
	p	,343
Sosyal Fobi (toplam)	r	-,073
	p	,180

“Yaş” ve “Sanal Tolerans” değişkenleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = -0,235$ ). “Yaş” ve “Sanal İletişim” değişkenleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = -0,186$ ). “Yaş” ve “SMBÖ” değişkenleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ;  $r = -0,233$ ).

“Yaş” ve “BECK (toplam)” değişkenleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ;  $r = -0,126$ ).

“Yaş” ve “Sosyal Fobik Kaygı” değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). “Yaş” ve “Sosyal Fobik Kaçınma” değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). “Yaş” ve “Sosyal Fobi (toplam)” değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ) (Tablo 8).

**Tablo 9. “Cinsiyet” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max	Z	p
Sanal Tolerans	Erkek	104	26,36	6,58	26,00	14	45	-0,605	0,545
	Kadın	236	27,21	7,57	25,00	13	49		
Sanal İletişim	Erkek	104	20,51	5,93	20,50	9	35	-0,051	0,959
	Kadın	236	20,66	6,69	20,00	9	43		
SMBÖ (toplama)	Erkek	104	46,87	11,15	47,00	25	79	-0,315	0,753
	Kadın	236	47,87	13,04	46,00	25	85		
BECK (toplama)	Erkek	104	10,68	7,45	10,00	0	34	-0,246	0,805
	Kadın	236	10,86	8,49	9,00	0	52		
Sosyal Fobik Kaygı	Erkek	104	41,25	12,85	38,50	24	86	-0,819	0,413
	Kadın	236	42,79	13,78	40,00	24	93		
Sosyal Fobik Kaçınma	Erkek	104	38,66	12,25	35,00	24	75	-0,696	0,487
	Kadın	236	39,87	13,48	37,00	24	93		
Sosyal Fobi (toplama)	Erkek	104	79,91	24,42	73,00	48	149	-0,82	0,412
	Kadın	236	82,67	26,67	77,00	48	185		

“Cinsiyet” değişkenine göre “Sanal Tolerans”, “Sanal İletişim” puanları ve “SMBÖ” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

“Cinsiyet” değişkenine göre “BECK (toplama)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

“Cinsiyet” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaygı”, “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları ve “Sosyal Fobi (toplama)” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (Tablo 9).

**Tablo 10. “Medeni Durum” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal - Wallis Testi Sonuçları**

Medeni Durum	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max	Kikare	p	Fark	
Sanal Tolerans	Bekar	168	28,95	7,19	28,00	13	47	<b>29,477</b>	<b>0,001*</b>	<b>2-1 2-3</b>
	Evli	165	24,88	6,87	24,00	14	49			
	Boşanmış	7	27,71	6,40	25,00	19	36			
Sanal İletişim	Bekar	168	21,89	6,31	22,00	9	38	<b>14,707</b>	<b>0,001*</b>	<b>2-1 2-3</b>
	Evli	165	19,25	6,34	19,00	9	43			
	Boşanmış	7	22,14	7,08	22,00	12	34			
SMBÖ (toplam)	Bekar	168	50,83	12,14	49,00	25	81	<b>26,767</b>	<b>0,001*</b>	<b>2-1 2-3</b>
	Evli	165	44,13	11,96	42,00	25	85			
	Boşanmış	7	49,86	12,86	48,00	31	70			
BECK (toplam)	Bekar	168	12,25	8,91	11,00	0	52	<b>9,701</b>	<b>0,008*</b>	<b>2-1 2-3</b>
	Evli	165	9,27	6,90	8,00	0	38			
	Boşanmış	7	12,57	11,79	9,00	3	38			
Sosyal Fobik Kaygı	Bekar	168	43,58	14,66	39,00	24	93	1,395	0,498	-
	Evli	165	41,21	12,40	40,00	24	92			
	Boşanmış	7	38,43	4,31	38,00	33	44			
Sosyal Fobik Kaçınma	Bekar	168	40,14	13,40	37,50	24	89	1,172	0,556	-
	Evli	165	39,07	13,01	36,00	24	93			
	Boşanmış	7	34,29	6,32	38,00	25	41			
Sosyal Fobi (toplam)	Bekar	168	83,72	27,49	76,50	48	178	1,254	0,534	-
	Evli	165	80,28	24,78	75,00	48	185			
	Boşanmış	7	72,71	9,83	76,00	60	85			

“Medeni Durum” değişkenine göre “Sanal Tolerans” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Evli olan katılımcılara ait ortalama değer (24,88), bekar ve boşanmış olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (28,95 – 27,71) anlamlı derecede düşüktür.

“Medeni Durum” değişkenine göre “Sanal İletişim” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Evli olan katılımcılara ait ortalama değer (19,25), bekar ve boşanmış olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (21,89 – 22,14) anlamlı derecede düşüktür.

“Medeni Durum” değişkenine göre “SMBÖ” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Evli olan katılımcılara ait ortalama değer (44,13), bekar ve boşanmış olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (50,83 – 49,86) anlamlı derecede düşüktür.

“Medeni Durum” değişkenine göre “BECK” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Evli olan katılımcılara ait ortalama değer (9,27), bekar ve boşanmış olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (12,25 – 12,57) anlamlı derecede düşüktür.

“Medeni Durum” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).“Medeni Durum” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).“Medeni Durum” değişkenine göre “Sosyal Fobi (toplam)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ )(Tablo 10).

**Tablo 11. “Eğitim Durumu” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Eğitim Durumu	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max	Kikare	p	Fark	
Sanal Tolerans	İlkokul	9	20,11	4,99	19,00	15	32	<b>23,607</b>	<b>0,001*</b>	
	Ortaokul	6	22,33	4,46	23,00	16	29			
	Lise	32	26,06	8,36	22,50	14	43			
	Lisans	222	26,70	7,10	25,00	13	49			
	Yüksek Lisans	65	29,51	7,14	28,00	14	47			
	Doktora	6	27,83	4,54	28,50	21	34			
Sanal İletişim	İlkokul	9	13,44	4,33	12,00	9	22	<b>18,946</b>	<b>0,002*</b>	
	Ortaokul	6	19,17	5,08	20,50	13	25			
	Lise	32	19,81	6,15	19,50	11	31			
	Lisans	222	20,44	6,17	20,00	9	41			
	Yüksek Lisans	65	22,78	7,18	23,00	9	43			
	Doktora	6	20,00	5,83	19,50	12	28			
SMBÖ (toplam)	İlkokul	9	33,56	8,05	31,00	28	54	<b>23,577</b>	<b>0,001*</b>	
	Ortaokul	6	41,50	7,71	43,50	29	49			
	Lise	32	45,88	13,38	41,50	25	74			
	Lisans	222	47,14	11,98	46,00	25	83			
	Yüksek Lisans	65	52,29	12,97	49,00	29	85			
	Doktora	6	47,83	9,60	48,00	33	62			
BECK (toplam)	İlkokul	9	7,22	7,01	7,00	0	21	<b>13,126</b>	<b>0,022*</b>	
	Ortaokul	6	11,83	1,47	11,50	10	14			
	Lise	32	13,66	7,41	14,00	0	30			
	Lisans	222	10,58	8,59	8,00	0	52			
	Yüksek Lisans	65	11,06	7,48	10,00	0	31			
	Doktora	6	5,83	4,88	7,00	0	12			

Sosyal Fobik Kaygı	İlkokul	9	40,89	18,50	32,00	24	73	<b>14,833</b>	<b>0,011*</b>	<b>6-1</b> <b>6-2</b> <b>6-3</b> <b>6-4</b> <b>6-5</b>
	Ortaokul	6	45,67	9,85	46,00	29	56			
	Lise	32	51,31	17,58	47,50	24	86			
	Lisans	222	40,74	11,89	39,00	24	85			
	Yüksek Lisans	65	43,86	14,67	39,00	26	93			
	Doktora	6	34,83	7,08	35,50	24	45			
Sosyal Fobik Kaçınma	İlkokul	9	37,67	15,47	28,00	24	68	<b>17,832</b>	<b>0,003*</b>	<b>6-2</b> <b>6-3</b>
	Ortaokul	6	45,83	8,04	48,00	35	53			
	Lise	32	48,81	16,02	45,00	24	75			
	Lisans	222	38,06	11,71	35,00	24	89			
	Yüksek Lisans	65	39,97	14,61	36,00	24	93			
	Doktora	6	34,50	9,48	33,00	24	50			
Sosyal Fobi (toplam)	İlkokul	9	78,56	32,33	67,00	48	141	<b>16,323</b>	<b>0,006*</b>	<b>6-1</b> <b>6-2</b> <b>6-3</b> <b>6-4</b> <b>6-5</b>
	Ortaokul	6	91,50	17,27	94,50	64	108			
	Lise	32	100,13	32,59	95,50	50	149			
	Lisans	222	78,81	23,07	75,00	48	171			
	Yüksek Lisans	65	83,83	28,72	74,00	51	185			
	Doktora	6	69,33	16,39	68,50	48	95			

“Eğitim Durumu” değişkenine göre “Sanal Tolerans” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). İlkokul mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (20,11), lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (26,70 – 29,51 – 27,83) anlamlı derecede düşüktür. Ayrıca ortaokul mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (22,33), lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (26,70 – 29,51 – 27,83) anlamlı derecede düşüktür.

“Eğitim Durumu” değişkenine göre “Sanal İletişim” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). İlkokul mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (13,44), ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olan

katılımcılara ait ortalama değerlerden (19,17 – 19,81 – 20,44 – 22,78 – 20,00) anlamlı derecede dūşüktür.

“Eęitim Durumu” değişkenine göre “SMBÖ” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). İlkokul mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (33,56), ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (41,50 – 45,88 – 47,14 – 52,29 – 47,83) anlamlı derecede dūşüktür.

“Eęitim Durumu” değişkenine göre “BECK” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). İlkokul mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (7,22), ortaokul, lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (11,83 – 13,66 – 10,58 – 11,06) anlamlı derecede dūşüktür. Ayrıca doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (5,83), ortaokul, lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (11,83 – 13,66 – 10,58 – 11,06) anlamlı derecede dūşüktür.

“Eęitim Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (34,83), ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (40,89 – 45,67 – 51,31 – 40,74 – 43,86) anlamlı derecede dūşüktür.

“Eęitim Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (34,50), ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (45,83 - 48,81) anlamlı derecede dūşüktür.

“Eęitim Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobi” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer (69,33), ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden (78,56 – 91,50 – 100,13 – 78,81 – 83,83) anlamlı derecede dūşüktür (Tablo 11).

**Tablo 12. “Çalışma Durumu” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Çalışma Durumu	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max	Kikare	p	Fark	
Sanal Tolerans	Çalışmıyor	110	27,38	8,10	25,50	15	49	2,901	0,407	-
	Özel Sektör	133	26,50	6,71	26,00	13	47			
	Kamu	74	27,74	7,31	25,50	14	46			
	Serbest Meslek	23	24,91	5,96	25,00	16	39			
Sanal İletişim	Çalışmıyor	110	20,16	6,97	19,50	9	41	1,168	0,761	-
	Özel Sektör	133	20,77	6,03	21,00	9	43			
	Kamu	74	21,03	6,67	20,00	9	38			
	Serbest Meslek	23	20,57	5,81	22,00	10	33			
SMBÖ (toplam)	Çalışmıyor	110	47,55	13,90	46,00	26	83	1,133	0,769	-
	Özel Sektör	133	47,26	11,38	48,00	25	85			
	Kamu	74	48,77	12,86	46,00	25	81			
	Serbest Meslek	23	45,48	10,49	45,00	27	72			
BECK (toplam)	Çalışmıyor	110	12,36	8,94	10,50	0	38	6,205	0,102	-
	Özel Sektör	133	10,41	7,44	9,00	0	43			
	Kamu	74	9,68	8,75	8,00	0	52			
	Serbest Meslek	23	9,30	5,33	9,00	1	22			
Sosyal Fobik Kaygı	Çalışmıyor	110	45,44	15,50	41,00	24	93	6,753	0,081	-
	Özel Sektör	133	40,95	12,82	38,00	24	85			
	Kamu	74	41,26	11,80	40,00	24	86			
	Serbest Meslek	23	38,74	9,72	38,00	24	65			
Sosyal Fobik Kaçınma	Çalışmıyor	110	42,35	14,39	39,50	24	93	6,717	0,082	-
	Özel Sektör	133	38,53	12,78	35,00	24	79			
	Kamu	74	37,69	11,76	36,00	24	89			
	Serbest Meslek	23	37,30	11,08	35,00	24	75			
Sosyal Fobi (toplam)	Çalışmıyor	110	87,79	29,19	81,50	48	185	7,128	0,068	-
	Özel Sektör	133	79,49	25,08	73,00	48	164			
	Kamu	74	78,95	22,87	75,50	48	171			
	Serbest Meslek	23	76,04	20,25	73,00	48	140			

“Çalışma Durumu” değişkenine göre “Sanal Tolerans”, “Sanal İletişim” ve “SMBÖ (toplam)” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

“Çalışma Durumu” değişkenine göre “BECK (toplam)” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

“Çalışma Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaygı”, “Sosyal Fobik Kaçınma” ve “Sosyal Fobi (toplam)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ )(Tablo 12).

**Tablo 13. “Gelir Durumu” Değişkenine Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Gelir Durumu	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max	Kikare	p	Fark	
Sanal Tolerans	Düşük	54	28,20	7,60	28,50	13	47	3,242	0,198	-
	Orta	265	26,79	7,26	25,00	14	49			
	Yüksek	21	25,71	6,59	24,00	17	39			
Sanal İletişim	Düşük	54	22,20	6,59	22,00	9	38	3,979	0,137	-
	Orta	265	20,39	6,45	20,00	9	43			
	Yüksek	21	19,33	5,80	20,00	9	27			
SMBÖ (toplam)	Düşük	54	50,41	13,08	49,00	25	79	4,415	0,11	-
	Orta	265	47,18	12,44	45,00	25	85			
	Yüksek	21	45,05	10,80	46,00	27	62			
BECK (toplam)	Düşük	54	12,52	8,09	11,00	0	33	8,84	0,012*	3-1 3-2
	Orta	265	10,77	8,22	9,00	0	52			
	Yüksek	21	6,95	6,72	6,00	0	21			
Sosyal Fobik Kaygı	Düşük	54	45,09	13,28	43,50	24	79	9,882	0,007*	3-1 3-2
	Orta	265	42,29	13,65	39,00	24	93			
	Yüksek	21	35,62	9,68	33,00	24	57			
Sosyal Fobik Kaçınma	Düşük	54	41,81	12,76	41,50	24	73	12,263	0,002*	3-1 3-2
	Orta	265	39,66	13,33	36,00	24	93			
	Yüksek	21	31,62	7,49	29,00	24	52			
Sosyal Fobi (toplam)	Düşük	54	86,91	25,52	84,00	48	146	11,629	0,003*	3-1 3-2
	Orta	265	81,94	26,35	76,00	48	185			
	Yüksek	21	67,24	16,57	63,00	48	109			

“Gelir Durumu” değişkenine göre “Sanal Tolerans”, puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). “Gelir Durumu” değişkenine göre puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). “Gelir Durumu” değişkenine göre “SMBÖ (toplam)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

“Gelir Durumu” değişkenine göre “BECK (toplam)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değer (6,95), düşük ve orta gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değerlerden (12,52 – 10,77) anlamlı derecede düşüktür.

“Gelir Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaygı” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değer (35,62), düşük ve orta gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değerlerden (45,09 – 42,29) anlamlı derecede düşüktür.

“Gelir Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değer (31,62), düşük ve orta gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değerlerden (41,81 – 39,66) anlamlı derecede düşüktür.

“Gelir Durumu” değişkenine göre “Sosyal Fobi (toplam)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değer (67,24), düşük ve orta gelir seviyesine sahip katılımcılara ait ortalama değerlerden (86,91 – 81,94) anlamlı derecede düşüktür (Tablo 13).

**Tablo 14. “Sosyal Ağlarda Ortalama Kaç Saat Zaman Harcıyorsunuz?” Sorusuna Göre Ölçek Toplam ve Altboyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Sosyal ağlarda ortalama kaç saat zaman harcıyorsunuz?	n	Ort.	ss.	Median	Min	Max	Kikare	p	Fark	
Sanal Tolerans	1 saatten az	46	22,61	5,61	21,00	14	36	<b>81,577</b>	<b>0,001*</b>	<b>1-4</b> <b>1-5</b> <b>2-4</b> <b>2-5</b>
	1-3 saat	134	24,54	6,00	24,00	13	44			
	3-5 saat	112	28,39	6,60	27,00	14	49			
	5-7 saat	35	33,29	7,20	35,00	21	47			
	7 saatten fazla	13	37,54	6,04	39,00	25	46			
Sanal İletişim	1 saatten az	46	16,50	5,34	15,00	9	28	<b>61,115</b>	<b>0,001*</b>	<b>1-4</b> <b>1-5</b> <b>2-4</b> <b>2-5</b>
	1-3 saat	134	19,00	5,96	18,50	9	34			
	3-5 saat	112	21,94	5,26	22,00	9	41			
	5-7 saat	35	25,49	6,75	26,00	9	43			
	7 saatten fazla	13	27,31	7,99	27,00	9	38			
SMBÖ (toplam)	1 saatten az	46	39,11	9,79	36,00	26	64	<b>88,715</b>	<b>0,001*</b>	<b>1-4</b> <b>1-5</b> <b>2-4</b> <b>2-5</b>
	1-3 saat	134	43,54	10,83	42,00	25	74			
	3-5 saat	112	50,33	10,32	48,50	25	83			
	5-7 saat	35	58,77	12,01	57,00	32	85			
	7 saatten fazla	13	64,85	11,71	64,00	40	81			

BECK (toplam)	1 saatten az	46	10,00	6,75	9,00	0	27	4,827	0,306	-
	1-3 saat	134	10,14	7,39	9,50	0	34			
	3-5 saat	112	10,30	7,59	9,00	0	43			
	5-7 saat	35	13,63	9,48	10,00	1	38			
	7 saatten fazla	13	17,31	15,68	14,00	2	52			
Sosyal Fobik Kaygı	1 saatten az	46	38,48	10,86	36,50	24	65	13,69	0,008*	4-1 4-2 4-3 5-1 5-2 5-3
	1-3 saat	134	41,12	12,22	38,00	24	92			
	3-5 saat	112	41,84	12,29	40,00	24	93			
	5-7 saat	35	49,31	16,52	45,00	24	80			
	7 saatten fazla	13	53,62	22,92	46,00	25	86			
Sosyal Fobik Kaçınma	1 saatten az	46	37,80	12,77	34,50	24	75	7,064	0,133	-
	1-3 saat	134	38,57	12,48	35,00	24	93			
	3-5 saat	112	39,04	11,93	36,00	24	85			
	5-7 saat	35	43,00	14,83	43,00	24	77			
	7 saatten fazla	13	49,69	20,12	43,00	25	89			
Sosyal Fobi (toplam)	1 saatten az	46	76,28	22,46	71,00	48	140	9,709	0,046*	4-1 4-2 4-3 5-1 5-2 5-3
	1-3 saat	134	79,69	24,15	73,50	48	185			
	3-5 saat	112	80,88	23,86	75,50	48	178			
	5-7 saat	35	92,31	30,89	88,00	48	157			
	7 saatten fazla	13	103,31	42,08	89,00	53	171			

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “Sanal Tolerans” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). 1 saatten az cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (22,61), 5-7 saat ve 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (33,29 – 37,54) anlamlı derecede dūşüktür. Ayrıca 1-3 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (24,54), 5-7 saat ve 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (33,29 – 37,54) anlamlı düzeyde dūşüktür.

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “Sanal İletişim” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). 1 saatten az cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (16,50), 5-7 saat ve 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (25,49- 27,31) anlamlı derecede dūşüktür. Ayrıca 1-3 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (19,00), 5-7 saat ve 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (25,49 – 27,31) anlamlı derecede dūşüktür.

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “SMBÖ (toplam)” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). 1 saatten az cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (39,11), 5-7 saat ve 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (58,77 – 64,85) anlamlı derecede dūşüktür. Ayrıca 1-3 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (43,54), 5-7 saat ve 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (58,77 – 64,85) anlamlı derecede dūşüktür.

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “BECK” puanı arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaygı” puanı arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,01$ ). 5-7 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (49,31), 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (38,48 – 41,12 – 41,84) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (53,62), 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (38,48 – 41,12 – 41,84) anlamlı derecede yüksektir.

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “Sosyal Fobik Kaçınma” puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

“Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenine göre “Sosyal Fobi (toplam)” puanı arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). 5-7 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (92,31), 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (76,28 – 79,69 – 80,88) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca 7 saatten fazla cevabını veren katılımcılara ait ortalama değer (103,31), 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat cevabını veren katılımcılara ait ortalama değerlerden (76,28 – 79,69 – 80,88) anlamlı derecede yüksektir (Tablo 14).

**Tablo 15. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Cinsiyet” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Cinsiyet		SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
		Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
Erkek	n	17	87	104	0,602	0,438
	% Satır	16,3%	83,7%	100,0%		
	% Sütun	26,6%	31,5%	30,6%		
Kadın	n	47	189	236	0,602	0,438
	% Satır	19,9%	80,1%	100,0%		
	% Sütun	73,4%	68,5%	69,4%		

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Cinsiyet” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ) (Tablo 15).

**Tablo 16. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Medeni Durum” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Medeni Durum	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
	n	16	152	168	
Bekar	% Satır	9,5%	90,5%	100,0%	
	% Sütun	25,0%	55,1%	49,4%	
	n	47	118	165	
Evli	% Satır	28,5%	71,5%	100,0%	<b>19,682 0,001*</b>
	% Sütun	73,4%	42,8%	48,5%	
	n	1	6	7	
Boşanmış	% Satır	14,3%	85,7%	100,0%	
	% Sütun	1,6%	2,2%	2,1%	

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Medeni Durum” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p < 0,01$ ). Bekar katılımcılar arasında SMBÖ bağımlılık oranının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 16).

**Tablo 17. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Eğitim Durumu” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Eğitim Durumu	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
İlkokul	n	8	1	9	<b>34,907</b> <b>0,001*</b>
	% Satır	88,9%	11,1%	100,0%	
	% Sütun	12,5%	,4%	2,6%	
Ortaokul	n	1	5	6	
	% Satır	16,7%	83,3%	100,0%	
	% Sütun	1,6%	1,8%	1,8%	
Lise	n	9	23	32	
	% Satır	28,1%	71,9%	100,0%	
	% Sütun	14,1%	8,3%	9,4%	
Lisans	n	39	183	222	
	% Satır	17,6%	82,4%	100,0%	
	% Sütun	60,9%	66,3%	65,3%	
Yüksek Lisans	n	6	59	65	
	% Satır	9,2%	90,8%	100,0%	
	% Sütun	9,4%	21,4%	19,1%	
Doktora	n	1	5	6	
	% Satır	16,7%	83,3%	100,0%	
	% Sütun	1,6%	1,8%	1,8%	

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Eğitim Durumu” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p < 0,01$ ). İlkokul mezunu olan katılımcılar arasında SMBÖ bağımlılık oranının daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 17).

**Tablo 18. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Çalışma Durumu” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Çalışma Durumu	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
	n	28	82	110	
Çalışmıyor	% Satır	25,5%	74,5%	100,0%	
	% Sütun	43,8%	29,7%	32,4%	
	n	23	110	133	
Özel Sektör	% Satır	17,3%	82,7%	100,0%	
	% Sütun	35,9%	39,9%	39,1%	
	n	10	64	74	
Kamu	% Satır	13,5%	86,5%	100,0%	
	% Sütun	15,6%	23,2%	21,8%	
	n	3	20	23	
Serbest Meslek	% Satır	13,0%	87,0%	100,0%	
	% Sütun	4,7%	7,2%	6,8%	

5,238 0,155

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Çalışma Durumu” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ )(Tablo 18).

**Tablo 19. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Gelir Durumu” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Gelir Durumu	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
Düşük	n	6	48	54	
	% Satır	11,1%	88,9%	100,0%	
	% Sütun	9,4%	17,4%	15,9%	
Orta	n	53	212	265	
	% Satır	20,0%	80,0%	100,0%	2,684
	% Sütun	82,8%	76,8%	77,9%	0,261
Yüksek	n	5	16	21	
	% Satır	23,8%	76,2%	100,0%	
	% Sütun	7,8%	5,8%	6,2%	

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Gelir Durumu” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ )(Tablo 19).

**Tablo 20. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Sosyal Ağlarda Harcanan Ortalama Zaman” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Sosyal ağlarda ortalama kaç saat zaman harcıyorsunuz?	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
	n	21	25	46	
1 saatten az	% Satır	45,7%	54,3%	100,0%	
	% Sütun	32,8%	9,1%	13,5%	
	n	35	99	134	
1-3 saat	% Satır	26,1%	73,9%	100,0%	
	% Sütun	54,7%	35,9%	39,4%	
	n	7	105	112	
3-5 saat	% Satır	6,3%	93,8%	100,0%	<b>46,778</b>
	% Sütun	10,9%	38,0%	32,9%	
	n	1	34	35	
5-7 saat	% Satır	2,9%	97,1%	100,0%	
	% Sütun	1,6%	12,3%	10,3%	
	n	0	13	13	
7 saatten fazla	% Satır	,0%	100,0%	100,0%	
	% Sütun	,0%	4,7%	3,8%	

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Sosyal ağlarda harcanan ortalama zaman” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Sosyal ağlarda harcanan zaman arttıkça SMBÖ bağımlılık oranlarının yükseldiği görülmektedir (Tablo 20).

**Tablo 21. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Ne Zamandan Beri Sosyal Medyayı Kullanıyorsunuz?” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
1-3 yıl	n	9	11	20	
	% Satır	45,0%	55,0%	100,0%	
	% Sütun	14,1%	4,0%	5,9%	
4-6 yıl	n	13	53	66	
	% Satır	19,7%	80,3%	100,0%	<b>9,872</b>
	% Sütun	20,3%	19,2%	19,4%	<b>0,007*</b>
7 yıldan fazla	n	42	212	254	
	% Satır	16,5%	83,5%	100,0%	
	% Sütun	65,6%	76,8%	74,7%	

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Sosyal medyayı kullanma süresi arttıkça SMBÖ bağımlılık oranlarının yükseldiği görülmektedir (Tablo 21).

**Tablo 22. “SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Sosyal Medya Hesaplarınızda Ne Sıklıkla Paylaşım Yaparsınız?” Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Kikare Testi Sonuçları**

Sosyal medya hesaplarınızda ne sıklıkla paylaşım yaparsınız?	SMBÖ Bağımlılık Durumu		Toplam	Kikare	p
	Bağımlılık yok	Bağımlılık var			
	n	14	33	47	
Paylaşım yapmıyorum	% Satır	29,8%	70,2%	100,0%	
	% Sütun	21,9%	12,0%	13,8%	
	n	3	26	29	
Her gün	% Satır	10,3%	89,7%	100,0%	
	% Sütun	4,7%	9,4%	8,5%	
	n	6	56	62	
Haftada 1	% Satır	9,7%	90,3%	100,0%	<b>26,189</b>
	% Sütun	9,4%	20,3%	18,2%	
	n	3	66	69	
Ayda 1	% Satır	4,3%	95,7%	100,0%	<b>0,001*</b>
	% Sütun	4,7%	23,9%	20,3%	
	n	38	95	133	
Sadece özel günlerde	% Satır	28,6%	71,4%	100,0%	
	% Sütun	59,4%	34,4%	39,1%	

“SMBÖ Bağımlılık Durumu” ve “Sosyal medya hesaplarınızda ne sıklıkla paylaşım yaparsınız?” değişkenleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Sosyal medya hesaplarında paylaşım yapmadıklarını belirten katılımcılar arasında SMBÖ bağımlılık oranının daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 22).

**Tablo 23. “BECK 15.Soru” ve “SMBÖ 4.Soru” ile “SMBÖ 6.Soru” Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

	SMBÖ 4.Soru	SMBÖ 6.Soru
BECK 15.Soru	r	<b>,414**</b>
	p	<b>,000</b>

BECK Depresyon Envanteri’ndeki iş yapamama ile ilgili olan “BECK 15.soru” ile SMBÖ-YF’ndeki ‘Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum’ maddesi olan “SMBÖ 4.soru” arasında pozitif yönde, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,414$ ).

BECK Depresyon Envanteri’ndeki iş yapamama ile ilgili olan “BECK 15.soru” ile SMBÖ-YF’deki ‘Sosyal medya yüzünden verimliliğim azaldığını fark ediyorum.’ maddesi olan “SMBÖ 6.soru” arasında pozitif yönde, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ;  $r = 0,338$ ) (Tablo 23).

**Tablo 24. “BECK 12.Soru” ve “Liebowitz” ile “SMBÖ” Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

		Sosyal Fobik Kaygı	Sosyal Fobik Kaçınma	Sosyal Fobi (toplam)	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	SMBÖ (toplam)
BECK 12.Soru	r	<b>,212**</b>	<b>,217**</b>	<b>,220**</b>	<b>,193**</b>	<b>,133*</b>	<b>,181**</b>
	p	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,014</b>	<b>,001</b>

BECK Depresyon Envanteri’ndeki sosyal çekilme ile ilgili olan “BECK 12.soru” ile “Sosyal Fobik Kaygı” puanı arasında pozitif yönde, zayıf seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,212$ ).

BECK Depresyon Envanteri’ndeki sosyal çekilme ile ilgili olan “BECK 12.soru” ile “Sosyal Fobik Kaçınma” puanı arasında pozitif yönde, zayıf seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,217$ ).

BECK Depresyon Envanteri’ndeki sosyal çekilme ile ilgili olan “BECK 12.soru” ile “Sosyal Fobi (toplam)” puanı arasında pozitif yönde, zayıf seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,220$ ).

BECK Depresyon Envanteri’ndeki sosyal çekilme ile ilgili olan “BECK 12.soru” ile “Sanal Tolerans” puanı arasında pozitif yönde, zayıf seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ;  $r=0,193$ ).

BECK Depresyon Envanteri’ndeki sosyal çekilme ile ilgili olan “BECK 12.soru” ile “Sanal İletişim” puanı arasında pozitif yönde, zayıf seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ;  $r=0,133$ ).

BECK Depresyon Envanteri’ndeki sosyal çekilme ile ilgili olan “BECK 12.soru” ile “SMBÖ” puanı arasında pozitif yönde, zayıf seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$  ;  $r=0,181$ )(Tablo 24).

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Bununla birlikte katılımcıların sosyodemografik özellikleriyle sosyal medya kullanımları, depresyon düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını araştırmak da hedeflenmiştir.

Bu araştırma ile yetişkinlerin yaşamlarının her anında bulunan sosyal medyanın kullanımı ile depresyon ve sosyal kaygı ilişkisi üzerine fikir sahibi olunabilmesi ve sosyal medya kullanımı ile depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin belirlenmesine dair literatürde kısıtlı miktarda araştırmanın bulunmasından sosyal medya kullanımındaki sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığını yordayıcı etkisinin nasıl olduğuyla ilgili sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yetişkinlerin sosyal medyada harcadıkları zamana göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelendiğinde; LSKÖ puan ortalamaları ile sosyal medyada harcanan zaman arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu veriye göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan yetişkinlerin sosyal medyada daha fazla zaman harcadıkları ya da sosyal medyada daha fazla zaman harcayan yetişkinlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha fazla arttığını söyleyebiliriz. Ancak sosyal kaygı kaçınma alt ölçeği ile harcanan zaman arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Doğan ve Tosun (2016)'un araştırmasında lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımlarının ve problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Durar (2018)'ın çalışmasına göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı görülmüştür. Dedekli (2018)'nin çalışmasında sosyal medya kullanım sıklığı ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Ancak bu çalışmada genel kaygıya bakıldığından benzerlik olmaması beklenebilen bir sonuçtur. Yine sosyal medyada geçirilen sürenin artması ile sosyal kaygının da arttığını Oran (2020) ve Vannucci (2017)'nin araştırmalarında da görebilmekteyiz. Jaiswal ve diğerlerinin (2020) üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygının yaygınlığını anlamak ve internet kullanımı ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada katılımcıların %90'ından fazlasında internet bağımlılığı, çoğunluğunun hafif-orta düzeyde internet bağımlılığı olduğu, üçte birinden fazlasında sosyal kaygının olduğu ve sosyal kaygının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Meshi ve Ellithorpe (2021)'un sorunlu sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada gerçek hayatta algılanan sosyal destek araştırmasında sorunlu sosyal medya kullanımının, gerçek hayattaki sosyal desteğin azalması ve sosyal medyada artan sosyal desteğin önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Aynı zamanda, gerçek hayattaki sosyal destek, depresyon, kaygı ve sosyal izolasyonun azalmasıyla ilişkilendirilirken, sosyal medyadaki sosyal destek zihinsel sağlık önlemleriyle ilişkilendirilmediği belirtilmiştir.

Yetişkinlerin sosyal medyada harcanan zaman ve Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelendiğinde; BDE puan ortalamaları ile sosyal medyada harcanan zaman arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre sosyal medyada harcanan zaman arttıkça depresyonun da arttığına dair bir verimiz bulunmamaktadır. Bununla birlikte sosyal medyada harcanan zamanla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu veriye göre sosyal medyada daha fazla zaman harcayan yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz.

Depresyon düzeyleri ve sosyal medyada harcanan zaman arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları ve Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları incelendiğinde SMBÖ puan ortalamaları ve BDE puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre depresif belirtiler gösteren yetişkinlerin daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu ya da sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek yetişkinlerin daha fazla depresif belirtiler gösterebildiğini ifade edebiliriz. Araştırmanın bu sonucunu destekler nitelikte yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve depresyon ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Durar (2018), Şeker (2018), Çil (2020)'in araştırma sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı görülmüştür. Seabrook (2016) ve diğerlerinin sosyal ağ siteleri, depresyon ve anksiyete ilişkisini inceledikleri araştırmalarında depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında karşılıklı etkileşim olduğu bildirilmiştir. Yine Şentürk (2017) depresyon ve anksiyete tanımlı grupla sağlıklı grubu karşılaştırıldığı araştırmasında da depresyonu ve anksiyete bozukluğu olan kişilerin sosyal medyayı daha fazla kullandığını paylaşmıştır. Jeri-Yabar ve diğerlerinin (2018) sosyal medya bağımlılığı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada üniversite öğrencilerinde aşırı sosyal medya kullanımının depresif belirtilerle ilişkili olduğu, Twitter'ı Facebook ve Instagram'a tercih edenlerde daha belirgin bulunduğu belirtilmiştir.

Depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin araştırıldığı Orta Doğu nüfusu ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir pozitif doğrusal ilişki bulunmuştur (Alhassan ve diğerleri, 2018). Meshi, Cotten ve Bender (2019)'in yaşlı yetişkinlerde sosyal izolasyon ve sosyal medya kullanım dereceleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmalarında nedensel bir ilişkilendirme yapılamamasına rağmen sorunlu sosyal medya kullanımı ile yaşlı yetişkinlerde algılanan sosyal izolasyon arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Medeni durum değişkeninin karşılaştırılmasında sosyal kaygı düzeyleriyle ilgili anlamlı bir farklılık olmasa da evli katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları ve BDE puan ortalamalarının bekar ve boşanmış katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılık puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Buna göre bekar kişilerin sosyal medyayı daha çok kullandıkları ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha fazla arttığını söyleyebiliriz. Yine araştırmayı destekler nitelikte Bıyıklı (2019)'nin araştırmasında bekar katılımcıların internet bağımlılığı, depresyon ve sosyal kaygı puan ortalamaları evlilere kıyasla daha fazla çıktığı görülmüştür.

Cinsiyetler arasında sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve sosyal kaygı arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Verilere göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, cinsiyet ve BDE puan ortalamaları kıyaslandığında depresyon ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, LSKÖ puan ortalamaları ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Kısaca cinsiyet ve araştırmanın değişkenleri ilişkili değildir. Bıyıklı (2019)'nin araştırmasında da internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Turel ve Serenko (2012)'nin sosyal ağ siteleri ile ilgili yaptıkları araştırmada da cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı anlaşılmıştır. Bunlardan farklı olarak Çil (2020) araştırmasında kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığının erkeklere göre daha düşük bulunduğunu belirtmiştir. Çiftçi (2018)'nin üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını incelediği çalışmasında ise erkeklerin kızlara oranla sosyal medya bağımlılığı daha fazla bulunmuş, erkek öğrencilerin internet kullanımında kontrollü olmadıkları kendileri ile çatışma içinde oldukları ifade edilmiştir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda;

- Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı orta düzeyde bulunmuştur.
- Katılımcıların hafif düzeyde depresif belirtileri bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri şiddetlidir.
- Sanal tolerans ve depresyon arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sanal tolerans ve sosyal fobi kaygı alt ölçeği arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sanal tolerans ve sosyal fobi kaçınma alt ölçeği arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sanal iletişim ve depresyon arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sanal iletişim ve sosyal fobi kaygı alt ölçeği arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sanal iletişim sosyal fobi kaçınma alt ölçeği arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Depresyon ve sosyal kaygı arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Yaş değişkeni ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.
- Yaş arttıkça depresyon ve sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmüştür.
- Cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon arasında ilişki olmadığı bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığının evlilerde bekarlara göre daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.
- Evli olan katılımcıların depresif belirtilerinin olmadığı, bekar ve boşanmış katılımcıların ise hafif düzeyde depresif belirtilerinin olduğu bulunmuştur.
- Sosyal kaygı düzeyi ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

- İlkokul mezunu katılımcıların sosyal medya bağımlılığı diğer katılımcılara göre daha düşüktür.
- İlkokul ve doktora mezunu katılımcıların depresyon düzeyleri diğerlerine göre daha düşük olup depresif belirti göstermedikleri söylenebilir.
- Doktora mezunu katılımcıların sosyal kaygı puanları diğerlerine göre daha düşük olup belirgin düzeyde sosyal kaygılarının olduğu bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı ve gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların depresyon puanları diğerlerine göre daha düşük olup depresif belirtilerinin bulunmadığı söylenebilir.
- Gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların sosyal kaygı puanları diğerlerine göre daha düşüktür.
- Sosyal medyada harcanan zaman arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı görülmüştür.
- Sosyal medyada harcanan zamanla depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Sosyal medyada harcanan zaman arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır.
- Katılımcıların sosyal medyayı yıl olarak kullanma süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık oranlarının da yükseldiği görülmüştür.
- Sosyal medya hesaplarında paylaşım yapmadığını belirten katılımcıların sosyal medya bağımlılık oranlarının daha düşük olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların iş yapamama durumlarıyla sosyal medyada geçirdikleri zaman arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların iş yapamama durumlarıyla sosyal medya yüzünden verimliliklerinin azalması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyal çekilme durumlarıyla sosyal kaygı arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyal çekilme durumlarıyla sosyal medya bağımlılıkları arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilebilir.

Bu araştırma farklı şehir ve bölgelerde, farklı yaş gruplarıyla tekrarlanabilir ve karşılaştırmalı sonuç için daha büyük bir örneklem ile çalışılabilir.

Sosyal medya kullanımının artması ile kişilerin ruh sağlığına etkisi görüldüğünden koruyucu ve önleyici çalışmaların yapılması gerekebilir. Bireylerin sosyal medya kullanımlarının bağımlılık düzeyine gelmeden önlem alınması, yetkili kurumların internet ve sosyal medyanın daha doğru kullanımı için çalışmalara yer vermesi şarttır. Bağımlılığı tetikleyecek faktörlerin belirlenmesi için alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

İleri yaştaki yetişkinlerin sosyal medya kullanımı ile ilgili araştırmaların literatürde sınırlı olduğu görülmüştür. Alanda araştırma yapacak araştırmacılara katkı sunması açısından önemlidir.

Sosyal kaygının aşırı sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin sosyal ortamlardan kaçınma ve korkma eğiliminde olmalarından sosyal kaygı için yapılacak etkin müdahalede sosyal medya kullanımı ile çalışma yapılabilir.

Gelecekte sosyal medyanın daha kişiselleştirilmiş ve daha az göze batan olması, aşırı paylaşımın daha az sorun haline gelmesi ve bizimle ilgili olmayan bilgileri filtrelemek sosyal medya kullanımını daha bilinçli hale getirecek ve kolaylaştıracaktır.

Sosyal medyanın her yaşta yaygın olması sebebiyle, bireysel kullanıcılar olarak sosyal medyanın bize ne yaptığına, bizi nasıl etkilediğine daha fazla dikkat edilmesi gerekiyor. Sosyal medyanın sağladığı kesintisiz iletişim ve akış, düşünme ve bilgiyi özümseme biçimimizi değiştiriyor. İnsanlar zihinsel sağlıklarına aynı anda hem fayda hem zarar verebilecek sosyal medya alışkanlıkları geliştiriyorlar. Sosyal medya kullanımı eğilimi devam edeceğinden, sürekli birileriyle bağlantı içinde olduğumuz kültürümüzde sosyal medyanın etkilerini analiz etmek ve anlamak için alana daha fazla araştırmacının katılması gerekiyor.

## KAYNAKÇA

- Ahmad, N., Hussain, S., Munir, N. (2018). Social Networking and Depression Among University Students. *Pak J MedRes.*, Vol.57 No.2, 77-82.
- Alexa (n.d.) Top Sites in Turkey. Amazon. <https://www.alexa.com/topsites/countries/TR>
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 18(1).
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Amies, P.L., Gelder, M.G., Shaw P.M. (1983). Social Phobia: A Comparative Clinical Study. *The British Journal of Psychiatry*. 142: 174-179. Aktaran: Özgüven, H.D., Sungur, M.Z. (1998). Sosyal Fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 9(2): 128-138.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, Vol.30, No.2, 252–262.
- Aslan, P. (2010). Halkla İlişkilerde Yeni Eğilimler, Sosyal Medya, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Aslan, T. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Baird, D.E., Fisher, M. (2006). Neomillennial User Experience Design Strategies: Utilizing Social Networking Media To Support "Always On" Learning Styles, *Journal of Educational Technology System*, Vol.34(1): 5-32.
- Batar, H., Kavuran T. (2019). İnteraktif Medyada Duyguların Göstergesel Aktarımı; Emojiler. İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 8, Sayı 1.

- Bayrak, H. (3 Şubat 2021). 2021 Dünya İnternet, Sosyal Medya ve Mobil Kullanım İstatistikleri. Dijilopedi. <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/>
- Beck A. T., Emery, G., Greenberg, R. L., (1985). Anxiety Disorders and Phobias A Cognitive Perspective. The United States of America: A Division of Harper Collins Publishers.
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132–135.
- Bollen J., Goncalves B., van de Leemput I, et al. (2017). The Happiness Paradox: Your Friends Are Happier Than You. *EPJ Data Science*. 6:1–10.
- Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, Vol. 55 No. 4, 721–736.
- Caplan, S.E., (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*. Vol. 10, No. 2. 234–42.
- Cho H, Kwon M, Choi JH et al (2014) Development of the internet addiction scale based on the internet gaming disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors* 39: 1361-6.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt:7, Sayı: 4, 417-434.
- Çil, S.N. (2020). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyonla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Deakin, H., Wakefield, K., (2014). Skype interviewing: reflections of two PhD researchers. *Qualitative Research*, Vol.14, No.5. 603-616.
- Dedekli, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları İle Anksiyete, Anhedoni Ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Dewson, A., Houghton D. ve Patten J. (2008). Blogging and other social media: exploiting the technology and protecting the enterprise. New Jersey: Gower Publishing.

- Dilbaz N. (2001). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, s.132. İstanbul.
- Doğan, U., Tosun, N.İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl:8, Sayı:22.
- Durar, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Erkul, R.E., (2009). Sosyal Medya Araçlarının (Web 2.0) Kamu Hizmetleri ve Uygulamalarında Kullanılabilirliği. Türkiye Bilişim Derneği dergisi, 116: 96-101.
- Feinstein B.A., Bhatia V., Hershenberg R., et al. (2012) Another Venue for Problematic Interpersonal Behavior: The Effects Of Depressive And Anxious Symptoms on Social Networking Experiences. Journal of Social and Clinical Psychology. 31:356–382.
- Ginsberg, Y., Quintero, J., Anand, E., Casillas, M., & Upadhyaya, H. P. (2014). Underdiagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder in adult patients: A review of the literature. The Primary Care Companion for CNS Disorders, 16:3.
- Gitlow, L., Janney, B., Lemery, C., McDonald, J., McGinley, B., Rabideau, K. (2018). How college students diagnosed with anxiety disorders and/or depression use everyday technology. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 1–8.
- Güzel, M.M. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. Psikoloji Dergisi, 6 (23): 3-13.
- Hutchinson, A. (27 Nisan 2021). Pinterest Rises to 478 Million Users, Posts Strong Revenue Result for Q1. <https://www.socialmediatoday.com/news/pinterest-rises-to-478-million-users-posts-strong-revenue-result-for-q1/599166/>

- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A.D., Aneja, J., Raghav, P.R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *J Family Med Prim Care*. 9:3607-12.
- Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D., Carreazo, Y. (2018). Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1):14-19.
- Kahraman, M. (2013). *Sosyal Medya 101 2.0*. İstanbul: Mediacat Yayınları.
- Karaduman, M., Akbulutgiller, B. (2016). Gazetecilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medyada etik gözetimi: Antalya ili örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 732-747.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kemp, S. (11 Şubat 2021). Digital 2021: Turkey. Kepios. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey>
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 62(7):768.
- Ko C., Yen J., Chen C. et al (2005) Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous & Mental Disease* 193: 728–33.
- Laghi, F, Schneider BH, Vitoroulis I, et al. (2013). Knowing When Not To Use The Internet: Shyness And Adolescents' On-Line And Off-Line Interactions With Friends. *Computers in Human Behavior*. Vol. 29, No.1. 51–57.
- Lee-Won, R.J., Herzog, L., Park, S.G., (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook, *Cyberpsychology. Behavior, And Social Networking*. Vol. 18, No. 10.
- Lieb, R. (2015). Epidemiological Perspectives on Comorbidity Between Substance Use Disorders and Other Mental Disorders. In G. Dom & F. Moggi (Eds.), *Co-occurring addictive and psychiatric disorders*. 3–12. Berlin, Germany: Springer.

- Lin, L.Y., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L.M., Primack, B.A. (2016). Association Between Social Media Use And Depression Among U.S. Young Adults. *Depression and Anxiety*, Vol.33 No.4, 323-331.
- Lopez, R., Dauvilliers, Y., Jaussent, I., Billieux, J., & Bayard, S. (2015). A Multidimensional Approach of Impulsivity in Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Psychiatry Research*, 227, 290 –295.
- Meshi, D., Cotten, S. R., Bender, A. R. (2019). Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Gerontology*, 1–9.
- Meshi, D., Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949.
- Nations, D. (26 Ocak 2021). What Is Social Media? <https://www.lifewire.com/what-is-social-media-explaining-the-big-trend-3486616>
- Oberst U., Wegmann E., Stodt B., et al. (2017). Negative Consequences From Heavy Social Networking In Adolescents: The Mediating Role Of Fear Of Missing Out. *Journal of Adolescence* Vol. 55. 51-60.
- Oran, N. (2020). Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Kaygı Belirtileri ve Kişiler Arası İlişki Kurma ile İlişkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özdiñç, T. (2014). Okul Öncesi eğitimde aile katılımında sosyal medya kullanımı: bir durum çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, H.D., Sungur, M.Z. (1998). Sosyal Fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 9(2): 128-138.
- Öztürk, O., Uluşahin A. (2008) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara, 11. Baskı.
- Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional Age Youth. *Child*

and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 26(2), 217–233. doi:10.1016/j.chc.2016.12.007.

Primack B.A., Shensa A., Escobar-Viera C.G., (2017) Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally-Representative Study Among U.S. Young Adults. *Computers in Human Behaviour*. 69:1–9.

Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., Miller, E. (2017) Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*. 55, pp. 5–15.

Savcı, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30, 202-216.

Seabrook, E.M., Kern, M.L., Rickard, N.S. (2016) Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*. 3(4): 50-55.

Shensa A., Escobar-Viera C.G., Sidani J.E., et al. (2017) Problematic Social Media Use And Depressive Symptoms Among U.S. Young Adults: A Nationally-Representative Study. *Social Science and Medicine*. 182:150–157.

Sherman, E.L. , Hernandez, L.M., Greenfield P.M., Dapretto, M. (2018). What the brain 'Likes': neural correlates of providing feedback on social media. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 13 (7), 699–707.

Soykan C, Özgüven HD, Gençöz T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep*; 93 (3 Pt 2):1059-69.

Şahin C., Yağcı M., (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), Cilt: 18, Sayı: 1, s.523-538.

- Statista (Nisan 2021). Leading countries based on number of Twitter users as of April 2021. <https://www.statista.com/statistics/242606/number-of-active-twitter-users-in-selected-countries/>
- Şeker, V.T. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şentürk, E. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle ilişkisinin Araştırılması. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi/Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Turel, O., Serenko, A. (2012) The Benefits and Dangers of Enjoyment With Social Networking Websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Tutkun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Bilişim Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
- Utz, S., Breuer J. (2019). The Relationship Between Networking, LinkedIn Use, and Retrieving Informational Benefits. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, Vol. 22, No.3.
- Uzkar, M. (2020). 50 Yaş Üstü Erişkinlerde İnternet-Sosyal Medya Kullanımının Bilişsel Fonksiyonlar ve Depresyon Düzeyi ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Vannucci, A., Flannery K.M., Ohannessian C.M. (2017). Social Media Use And Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 207. 163–166.
- Vikipedi (n.d.) WhatsApp. <https://tr.wikipedia.org/wiki/WhatsApp>

- Vural Z., Bat M., (2010) Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, Journal of Yasar University, Cilt: 5, Sayı: 203, s. 349-3382.
- We Are Social (27 Ocak 2021). The Digital 2021 Global Overview Report <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital#>
- Woods, H.C., Scott H., (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence, Vol.51. 41-49.
- Yalçın, G. (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Young K.S. (2004) Internet Addiction. American Behavioral Scientist. Vol.48 No.4. 402-44.

## **EKLER**

### **Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

#### **Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez Çalışması**

Sayın katılımcı,

Bu araştırma, Dr. Mustafa Kemal Özcan danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Özkapı tarafından yürütülen tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmaya katılmak için 20-65 yaş arasında ve İstanbul'da yaşıyor olmanız yeterlidir. Çalışma yaklaşık 10-15 dk sürecektir.

Hazırlanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Bu nedenle ölçeklerde bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların gerçeği yansıtması, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya istediğinizde çalışmayı yarıda bırakma hakkınız bulunmaktadır. Çalışma boyunca sizden herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmeyecek ve tüm cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Şimdiden katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum, istediğim zaman ayrılabileceğimi biliyorum. Bilgilerimin bilimsel amaçlı kullanılmasına izin veriyorum.

( ) Evet

( ) Hayır

## Ek 2:Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyet: K ( ) E ( ) Diğer ( )

Eğitim Durumu: ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

Medeni Durum: ( ) Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış

Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

Çalışma durumunuz ( ) Çalışmıyorum ( ) Özel sektör ( ) Kamu kurumu ( ) Serbest çalışıyorum

Gelir durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz? ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

1. Sosyal ağlarda ortalama kaç saat zaman harcıyorsunuz?

- ( ) Sosyal ağ kullanmıyorum
- ( ) 1 saatten az
- ( ) 1-3 saat
- ( ) 3-5 saat
- ( ) 5-7 saat
- ( ) 7 saat ve üzeri

2. Sosyal ağları hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Size uygun şıkları işaretleyiniz. Not: Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

- ( ) Yeni arkadaşlar edinmek
- ( ) Çevrimiçi sohbet etmek
- ( ) Fotoğraf paylaşmak
- ( ) Yorum yapmak
- ( ) Bilgi edinmek
- ( ) Video paylaşmak
- ( ) Haber paylaşmak
- ( ) Oyun oynamak
- ( ) Eski tanıdıklarımla yeniden iletişim kurmak
- ( ) Arkadaşlarımla yaptıklarından haberdar olmak
- ( ) Boş zamanlarımı geçirmek
- ( ) İlgili alanlarıma giren grupları takip etmek
- ( ) İşim/kariyerimle ilgili bağlantılar kurmak
- ( ) İlişki/özel arkadaşlıklar kurmak
- ( ) Stres atmak
- ( ) Diğer .....

3. Sahip olduğunuz sosyal medya hesaplarınızı en çok zaman geçirme durumunuza göre 1-5 arasında puanlayınız. (1-Hiç kullanmıyorum. 5-Çok sık kullanıyorum.)

	1	2	3	4	5
Intagram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twitter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
YouTube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LinkedIn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinterest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blogspot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snapchat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Whatsapp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skype vb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?

( ) 1 yıldan az ( ) 1-3 yıl arası ( ) 4-6 yıl arası ( ) 7 yıldan fazla

5. Sosyal medya hesaplarınızda ne sıklıkla paylaşım yaparsınız?

( ) Paylaşım yapmıyorum ( ) Her gün  
( ) Haftada bir ( ) Ayda bir ( ) Sadece özel günlerde

6. Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?

( ) Sadece Masaüstü Bilgisayar ( ) Dizüstü Bilgisayar ( ) Tablet ( ) Akıllı Telefon ( ) Diğer.....

7. Sosyal medya sitelerine en çok hangi ortamdan giriş yapıyorsunuz? (Size uygun şıkkı işaretleyiniz)

( ) Evden ( ) Okuldan ( ) İşten ( ) Mobil ( ) Diğer

8. Sosyal ağlara sürekli bağlanma imkânınız var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

9. İnternet nedeniyle aşağıdaki sorunlardan hangilerini yaşıyorsunuz ? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz).

- |  |   |
|--|---|
| ( ) Uyku sorunları (uykuya geç dalma, uykusuzluk gibi)     | ( ) Anksiyete ve gerginlik hali         |
| ( ) Akademik başarı ve okul performansında azalma          | ( ) Depresyon                           |
| ( ) Yalnızlık  | ( ) Aşırı sinirli olmak                 |
| ( ) Sosyal medya nedeniyle görülen ilgiyi kaybetme korkusu | ( ) Sosyal çevre ile iletişim sorunları |
| ( ) İnternet nedeniyle herhangi bir sorun yaşamıyorum.     | ( ) Diğer.....                          |

### Ek 3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği –Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

#### Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

**AÇIKLAMA:** Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

① Bana Hiç Uygun Değil      ② Bana Uygun Değil      ③ Kararsızım  
④ Bana Uygun      ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

## Ek 4: Beck Depresyon Envanteri

### BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dahil)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum
8)	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum

9)	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
10)	a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum c. Şimdilerde her an ağlıyorum d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
11)	a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12)	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13)	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d. Artık hiç karar veremiyorum
14)	a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğumu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Artık hiç çalışamıyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17)	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18)	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şimdilerde iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok

- |     |   |
|-----|---|
| 19) | a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum<br>b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım<br>c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım<br>d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım       |
| 20) | a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor<br>b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var<br>c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor<br>d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum |
| 21) | a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok<br>b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum<br>c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim<br>d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı  |

*Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirliği, Psikoloji Dergisi, 23, 3-13.*

*Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Psikoloji Dergisi, 22, 118-126.*

## Ek 5: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Tüm maddeleri, bugün dahil son bir haftayı dikkate alarak değerlendiriniz. Herhangi bir durum geçen hafta içinde gerçekleşmemişse, hastanın bu durum karşısında vereceği tepki konusundaki ifadesine göre değerlendiriniz. Her durum için hastanın hem yaşamış olduğu veya yaşayacağı korku ve kaygı derecesini, hem de durumdan kaçındığı ya da kaçınmış olabileceği sıklığı değerlendiriniz.

	<b><u>Kaygı</u></b>	<b><u>Kaçınma</u></b>
	<b>1-Yok ya da çok hafif</b>	<b>1-Kaçınma yok ya da çok ender</b>
	<b>2-Hafif</b>	<b>2-Zaman zaman kaçınırım</b>
	<b>3-Orta derecede</b>	<b>3-Çoğunlukla kaçınırım</b>
	<b>4-Şiddetli</b>	<b>4-Her zaman kaçınırım</b>
<b><u>Sosyal Durumlar</u></b>		
1- Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	.....	.....
2- Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	.....	.....
3-Dikkatleri üzerinde toplamak	.....	.....
4- Romantik veya cinsel bir ilişki kumak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	.....	.....
5- Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	.....	.....
6- Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	.....	.....
7-Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	.....	.....
8- Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	.....	.....
9- Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ve hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	.....	.....
10- Gözlendiği sırada çalışmak	.....	.....
11- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	.....	.....
12- Bir eğlenceye gitmek	.....	.....
13- Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	.....	.....
14- Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	.....	.....
15- Gözlendiği sırada yazı yazma	.....	.....
16- Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak	.....	.....
17- Umumi yerlerde yemek yemek	.....	.....
18- Evde misafir ağırlamak	.....	.....
19- Küçük bir grup faaliyetine katılmak	.....	.....
20- Umumi yerlerde bir şeyler içmek	.....	.....
21- Umumi telefonları kullanmak	.....	.....
22- Yabancılarla konuşmak	.....	.....
23-Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	.....	.....
24- Umumi tuvalette idrar yapmak	.....	.....

## ÖZGEÇMİŞ

Merve ÖZKAPI, 2016 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Eğitimi sırasında İstanbul Çağlayan Adliyesi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Darülaceze Başkanlığı'nda staj yapmıştır. 2016 yılından beri Okyanus Kolejleri'nde psikolog olarak görev yapmaktadır. 2017 yılında Kognitif Davranış ve Terapileri Derneği'nden Kognitif Davranış Terapisi Eğitimi almaya başlamış olup üçüncü modül süpervizyon aşamasındadır. Denver II Gelişimsel Tarama Testi, WISC-IV, MOXO Dikkat Performans Testi ve Objektif Çocuk Testleri uygulayıcısıdır.