



## Ergenlerde Depresyon Düzeyinin Bağlanma Stillere ve Sosyal Medya Bağımlılığına Göre İncelenmesi

### Analysis of Depression Levels in Adolescents According to Attachment Styles and Social Media Addiction

**Betül DÜŞÜNCELİ**

Doç. Dr. ◆ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ◆ [bbayraktar@sakarya.edu.tr](mailto:bbayraktar@sakarya.edu.tr) ◆ OrcID: 0000-0002-6794-8811

**Hilal ÖZBEY**

Yüksek Lisans Öğrencisi ◆ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ◆ [hilalcingozoglu@gmail.com](mailto:hilalcingozoglu@gmail.com) ◆ OrcID:0000-0002-2172-4812

**Murat KARAKULOĞLU**

Yüksek Lisans Öğrencisi ◆ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ◆ [muratkarakuloglu@gmail.com](mailto:muratkarakuloglu@gmail.com) ◆ OrcID: 0000-0001-7253-0260

#### Özet

Bu araştırmanın amacını ergenlerde depresyon düzeylerinin bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılık durumlarına göre incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırma ilişkisel model ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya İzmit ili Gebze ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı iki lisede öğrenim gören 174'ü erkek, 320'si kız öğrenci olmak üzere 494 ergen gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Zung Depresyon Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Ayrıca Kişisel Bilgi formunda ergenlerin cinsiyetleri, yaşları ve günlük sosyal medya kullanım sürelerine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Veri toplama işlemi Mart 2021 tarihinde çevrimiçi form yardımıyla bir ay içinde tamamlanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Bağımsız Gruplarda t Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin ergenlerin depresyon düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi azalmakta, kaygılı-kararsız bağlanma arttıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Ayrıca araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığına sahip ergenlerin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı olmayan ergenlerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Depresyon, Bağlanma stilleri, Sosyal medya bağımlılığı

#### Abstract

This correlational study aims to examine depression levels in adolescents according to their attachment style and social media addiction. 494 adolescents (male=174, female=320), studying in two high schools affiliated to the Ministry of National Education in the Gebze district of Izmit province, voluntarily participated in the study. The short form of Zung Self-Rating Depression Scale, Three Dimensional Attachment Styles Scale, and Social Media Addiction Scale Short Form for Adolescents were used to collect data in the study. In addition, questions on adolescents' gender, age, and daily social media usage were included in the Personal Information form. Data collection was completed in one month using the online form in March 2021. Correlation Analysis, Multiple Linear Regression Analysis, and Independent Samples t-Test were used to analyze the data. Findings showed that secure attachment and anxious-ambivalent attachment styles significantly predicted the depression level of adolescents. As the level of secure attachment increased, the level of depression decreased, and as the anxious-ambivalent attachment increased, the level of depression increased. In addition, it was found that the depression levels of adolescents with social media addiction were

statistically higher than adolescents without social media addiction. The research results were discussed within the framework of the literature.

**Keywords:** Adolescent, Depression, Attachment styles, Social media addiction

## 1. Giriş

Depresyon; travmalar yaşama, aşırı strese maruz kalma, majör yaşam değişikliği gibi durumların sonucunda olabileceği gibi belirli bir neden olmaksızın da meydana gelebilen dünyada yaygınlığı oldukça fazla olan, tedavi edilebilir bir ruh sağlığı problemidir (APA, 2016; Burns, 1999; Köroğlu, 2006). Bireylerin duygularını, düşüncelerini, benlik duygusunu, davranışlarını, kişilerarası ilişkilerini, fiziksel işleyişlerini, biyolojik süreçlerini, iş yaşantılarını ve genel yaşam memnuniyetlerini derinden etkileyen çok faktörlü bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir (Hankin ve Abela, 2005; Parekh ve Patil, 2017). Depresyonun belirtilerini duygu, düşünce, davranış ve bedensel olmak üzere dört alanda incelemek mümkündür. Öz güvenin azalması, özsaygının azalması, çökkün ve üzgün olma hali, umutsuzluk ve çaresizlik depresyonun duygusal belirtilerdendir. Dikkat dağınıklığı, hatırlamakta güçlük çekme, kararsızlık yaşama durumlarının yoğunluğu düşünsel belirtilerdendir. Daha fazla kişiler arası çatışma, sorumluluklarını yerine getirmeme, kendi içine dönme ve insanlardan uzaklaşma, öz bakımını ihmal etme gibi durumlar davranışsal belirtilerdendir. Baş, sırt, bel gibi tıbbi olarak açıklanamayan ağrıların varlığı, cinsel istekte azalma olması ya da tamamen yokluğu, günün büyük bir bölümünde yorgunluk, uyku ve yeme ihtiyacının belirgin bir biçimde artması ya da azalması bedensel belirtileri arasında değerlendirilmektedir (Köroğlu, 2006). Görüldüğü üzere, depresyon bireyi bir bütün olarak etkilemektedir. Bu da zamanla bireyin günlük yaşam işlevlerini yerine getirmede zorlanmasına, işlevselliğinin azalmasına neden olabilmektedir.

Depresyon yaşam boyu yaygınlık gösteren bir yapıya sahip olsa da (Dublin, 2014), farklı yaşlarda farklı belirtilerle birlikte seyretmektedir (Köroğlu, 2006). Ergenlerin yaşadıkları depresyon yaşlılar ve yetişkinlerin yaşadıklarına göre farklılık gösterebilmektedir (Runcan, 2020). Ergen depresyonunda, mutsuzluk, umutsuzluk, ilgi kaybı, suçluluk ve değersizlik duygusu, uyku ve yeme problemlerinin yanında yetişkinlerden farklı olarak öfke patlamaları, aşırı alınganlık, müzik zevkinde ani değişiklikler, arkadaş ortamından uzaklaşma, derslere ilginin azalması ve okul başarısının düşmesi gibi özellikler de görülebilmektedir (Turgay ve Ercan, 2004). Ayrıca yetişkinlerde kilo alma ve verme araştırılırken, ergenlerde alınması gereken kilonun alınıp alınmadığı incelenmektedir. Yetişkin depresyonunda kişinin kendisinden bilgi almak yeterli görülürken; ergen depresyonunda ebeveyn, öğretmen gibi farklı kaynaklardan bilgi almak daha önemli görülmektedir (Bakırcıoğlu, 2015; Essau ve Ollendick, 2013). Depresyonun nedenleri, etkileri ve tedavi süreci açısından farklılaşması, ergenlik depresyonunun diğer yaş gruplarından ayrılarak araştırılmasını gerektirmektedir.

Depresyonu etkileyen unsurlar düşünüldüğünde kişilerarası ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Bu noktada kişilerarası ilişkilerin temelinde rol oynayan bağlanmanın önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Bağlanma, bebek ile bakım veren kişi arasında kurulan bağ olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2005). Bağlanma stilleri ise bebek ile bakım veren arasında kurulan bağın temasına göre oluşan ilişki kurma biçimleri olup, Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından güvenli, güvensiz ve kaçınan şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bağlanma stilleri Bowlby'nin 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün isteği üzerine başladığı çalışmasında, bebeklerin anne ya da bakım veren kişilerden yoksun olması durumunda fiziksel ve ruhsal hasarlar aldığını fark etmesi üzerine kurulmuştur (Bowlby, 2013). Bowlby, bebeğin bakım veren kişiden ayrı kaldığı zamanlar, bu durumu tolere etmek için kullandığı davranışlara 'bağlanma davranışını' adını vermektedir. Bağlanma davranışları, bireyin bebeklikte geliştirdiği ve bütün ömrü boyunca kullandığı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2015). Bağlanma

davranışları aynı zamanda bağlanma stillerinin de temeli oluşturmaktadır. Bireyin bebeklik döneminde psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının zamanında ve tam olarak karşılanması bireyin güvenli bağlanma oluşturmaya sağlamaktadır. Güvenli bağlanma bireyin kendisini sevmesi ve sevilmeğe değer bulması, içten olmasını, ilişkilerinde güvenen, olumlu ve pozitif olan bir kişilik yapısı geliştirmesine yardımcı olur. Güvenli bağlanmanın olması için en önemli koşul bakım verenin, bebeğe karşı duyarlı, içten ve nazik olmasıdır (Geyer, 2013). Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde destekleyici bir tutum gösterirler ve bilişsel anlamda esnekler (Atlay, 2019). Güvenli bağlanan bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olmaları ve ilişkilerinde destekleyici, içten, olumlu bir yaklaşım konusunda daha açık olmaları ileride depresyon yaşamamaları konusunda onları koruyucu bir role sahip olabilir. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ise depresyon konusunda risk taşıdığını söylemek mümkündür. Çocuğa bakım veren tarafından çocuğun ihtiyaçlarının tutarlı olarak, yeterli seviyede ve sürekli olarak karşılanmadığı durumlarda, yeterli ilgi ve sevginin olmadığı ortamlarda büyüyen çocuklarda ve istismar durumuna maruz kalan çocuklarda güvensiz bağlanma stilleri gelişmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın etkisi ileriki yaşlarda da kendini gösterebilmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinlikte yaşanan ilişkilerde güvensizlik ve duygusal zorluklara ve bununla birlikte bazı duygu durum ve kaygı bozukluklarına sebep olduğu bilinmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 2015).

Ergenlerde depresyonu etkileyen önemli bir kavramın da sosyal medya bağımlılığı olduğu bulgulanmıştır (Yaşar-Can, 2020). Sosyal medya, web 2.0 teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte ortaya çıkan kullanıcıların kendi profillerini üretip, içerik oluşturabildiği, etkileşimde bulunabildiği sosyal ağların bütünüdür (Kara, 2013). Bireylerin sosyal medyayı kullanım amaçları arkadaşlarla iletişim kurma, bilgi edinme ve eğlenme olduğu görülmektedir (Şişman-Eren, 2014). Bireyler sosyal medya aracılığıyla daha rahat iletişim kurabilmekte ve ilgi alanlarına ve arkadaşlarına kolaylıkla ulaşabilmektedir (Düvenci, 2012). Bu durum modern dünyanın getirdiği sağlıklı bir olgu gibi görünse de, günümüzde aşırı ya da problemleri internet kullanımı bağımlılık olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Bağımlılık; bağlı olunan maddenin ya da olgunun yokluğunu gidermeye karşı duyulan, önlenemez fizyolojik istek ve düşkünlüktür (Yeşilay, 2021). Her ne kadar sosyal medya iletişim kurmaya yardımcı gibi görünse de aşırı ve katı kullanımı sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurmaya engel olabilmektedir. Bununla birlikte sanal ortamdaki ilişkilerin gerçek bir ilişkinin, temasın yerini tutamayacağı düşünüldüğünde sosyal medya bağımlılığının depresyonu arttırdığı ve sürdürücü bir sebep olabileceği söylenebilir.

Ergenlik dönemi, psikolojik, biyolojik, sosyal birçok farklı alanda hızlı bir gelişimsel süreci içermektedir. İnsan gelişimi, büyüme ve akademik gelişim ile ilgili bu hızlı değişimlerden dolayı yaşanabilecek ruh sağlığı problemleri ve bunların çözümü konusunda ergenlik dönemi önemli bir yere sahiptir (Runcan, 2020). Genç yetişkinlerde ve ergenlerde depresyon ve bağlanma stillerinin ilişkisinin incelendiği birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Balci ve Gülnar, 2009; Ferraro vd., 2006; McNicol ve Thorsteinsson, 2017). Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili ise özellikle üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Aktan, 2018; Doğan, 2021; Doğrusever, 2021). Bununla birlikte literatüre ergenlerde depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığını birlikte ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ergenlerin depresyon düzeylerinin, bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılık durumlarına göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır;

1) Bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız) ergenlerin depresyon düzeyini yordamakta mıdır?

2) Ergenlerin depresyon düzeylerini sosyal medya bağımlılık durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Bu doğrultuda, yapılan çalışmanın ergenlerin depresyon düzeylerinin azaltılması için yapılacak önleyici ve iyileştirici çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Ergenlerin depresyon düzeylerinin bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılık durumlarına göre incelenmesini amaçlayan bu çalışmada ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli genel tarama modellerinden iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını/derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

### 2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu; iş gücü, zaman, ekonomik unsurlar konusundaki sınırlılıklardan dolayı uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılında İzmit ili Gebze ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı iki lisede öğrenim gören 174'ü (%35,2) erkek, 320'si (%64,8) kız olmak üzere 494 ergen gönüllü katılım sağlamıştır. Yaşları 14 ve 18 arasında değişen katılımcıların 21'inin (%4,3) hiç sosyal medya kullanmadığı, 71'inin (%14,4) günde 1 saat, 186'sinin (%37,7) 2-3 saat, 108'inin (% 21,9) 4-5 saat, 108'inin (%21,9) 5 saatten fazla sosyal medyada kaldığı görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Zung Depresyon Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

#### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubunun demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Hazırlanan formda ergenlerin cinsiyetleri, yaşları ve günlük sosyal medya kullanım sürelerine ilişkin sorulara yer verilmiştir.

#### 2.3.2. Zung Depresyon Ölçeği

Zung tarafından 1965 yılında bireylerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek dört seçenekli Likert tip içermekte ve 20 soru maddesinden oluşmaktadır. Ölçekten en az 20 en fazla 80 puan alınabilmektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Gençdoğan (2001) tarafından yapılmıştır. Lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sağlıklı üniversite öğrencileri için 0,84 hasta grubu içinse 0,74 olarak bulunmuştur (Gençdoğan, 2001). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı 0,83 bulunmuştur.

#### 2.3.3. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından ergenlerde sosyal medya bağımlılığını tespit etmek amacıyla geliştirilen ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Cevaplar 0-1 olarak puanlandırılmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde ve alt boyut bulunmamaktadır. Ölçekten 5 ve üstü puan alan öğrenciler sosyal medya bağımlısı olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Taş (2017) tarafından yapılmıştır. Ergenler üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin iç

tutarlılık katsayısı 0,76 olarak saptanmıştır (Taş, 2017). Bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı 0,74 bulunmuştur.

### **2.3.4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği**

Erzen (2016) tarafından geliştirilen ölçek kaygılı-kararsız, kaçınan ve güvenli bağlanma stilleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek 18 maddeden ve beşli Likert tipten oluşmaktadır. Üç alt boyuttan (kaygılı-kararsız, kaçınan ve güvenli) oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısı kaygılı-kararsız bağlanma stili için 0,71; kaçınan bağlanma stili için 0,80 ve güvenli bağlanma stili için 0,69 olarak saptanmıştır (Erzen, 2016). Bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı 0,62 bulunmuştur.

## **2.4. Veri Toplama Süreci**

Veri toplama işlemi Mart 2021 tarihinde çevrimiçi form yardımıyla bir ay içinde tamamlanmıştır. Veriler için lise kademesinin farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören ergen bireylere Whatsapp grupları aracılığıyla ulaşılmıştır. Toplanan verilerin gizliliği, verilerin ne için kullanılacağı, formun doldurulması ile ilgili bilgiler gibi gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ve gönüllü bireylerden veriler toplanmıştır.

## **2.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin ergenlerin depresyon düzeyini yordama düzeyleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek için Bağımsız Örneklemelerde t Testi analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde uç değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış, 6 veri analize uygun olmaması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. VIF değerinin 10'dan ve CI değerinin 30'dan küçük olması bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığına işaret etmektedir (Hair vd., 2014). Bu doğrultuda veri seti (n=493) regresyon sayıltıları açısından incelenmiş ve regresyon analizinin gerekli varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Regresyon analizi sayıltıları, basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin bulgular Tablo 1'de, depresyon yordanan değişkeni için normal dağılım grafiği ise de Şekil 1'de verilmiştir.

## **2.6. Etik ile İlgili Hususlar**

Bu araştırmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Bu kapsamda T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 13.01.2021 tarihinde E-61923333-050.99-3497 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

## **2.7. Geçerlik**

Eklenecek Zung Depresyon Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden elde edilen uyum indeksleri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Ölçeklerin Faktör Analizlerinden Elde Edilen Uyum İndeksleri

Ölçekler	GFI	CFI	CFI	RMSEA	SRMR	CMIN/df
Zung Depresyon Ölçeği	0,92	0,91	0,91	0,06	0,08	3,04
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	0,90	0,93	0,93	0,07	0,06	3,37

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin yapı geçerliğine ilişkin bilgi edinmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tablo 1 incelendiğinde kullanılan ölçeklerin geçerli olduğu görülmektedir. Araştırma verilerinin dağılımının normalliğini saptamak için incelenen basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo'2 de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Regresyon Analizi Sayıtlarına, Basıklık ve Çarpıklık Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık	VIF	CI	$\bar{x}$	SS
Depresyon	-0,27	0,31			44,24	9,84
Güvenli bağlanma	-0,45	-0,37	1,07	6,70	19,70	3,17
Kaçınan bağlanma	-0,15	0,54	1,07	6,82	15,71	5,29
Kaygılı-kararsız bağlanma	-0,75	0,08	1,06	20,37	17,28	5,93

Tablo 2 incelendiğinde, değişkenlere ilişkin basıklık değerlerinin -0,15 ile -0,75 arasında, çarpıklık değerlerinin ise 0,54 ile -0,37 arasında olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  değer aralığında olması normallikten aşırı bir sapma olmadığını göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu veriler ışığında araştırma verilerinin normal dağılıma sahip oldukları söylenebilir.

### 3. Bulgular

Araştırmada değişkenleri; depresyon, güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma özellikleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Korelasyon Analizine İlişkin Sonuçlar

	Depresyon	Güvenli Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	Kaygılı-Kararsız Bağlanma
Depresyon	1			
Güvenli bağlanma	-0,45**	1		
Kaçınan bağlanma	0,11*	-0,20**	1	
Kaygılı-kararsız bağlanma	0,49**	-0,18**	0,18**	1

\*\*p<0,01

Tablo 3 incelendiğinde, depresyon ile güvenli bağlanma ( $r=-0,45$ ,  $p<0,01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde; depresyon ile kaçınan bağlanma ( $r=0,11$ ,  $p<0,05$ ) ve kaygılı-kararsız bağlanma ( $r=0,49$ ,  $p<0,01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğu görülmektedir. İlişkinin gücünü gösteren  $r$  katsayısı aynı zamanda etki büyüklüğü değeridir (Cevahir, 2020). Analiz sonucunda elde edilen  $r$  değerleri, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin depresyonda ortaya çıkardığı değişimin orta, kaçınan bağlanma stiline depresyonda ortaya çıkardığı değişimin düşük olduğunu göstermektedir (Green ve Salkind, 2014).

Korelasyon Analizinden elde edilen veriler doğrultusunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin depresyonu yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Depresyon Değişkenini Bağlanma Stillerinin Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan değişken	Yordayıcı değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p
Depresyon	Sabit	56,70	2,93		19,35	0,000
	Güvenli bağlanma	-1,19	0,11	-0,39	-10,49	0,000
	Kaçınan bağlanma	-0,08	0,07	-0,04	-1,14	0,257
	Kaygılı-kararsız bağlanma	0,71	0,06	0,43	11,70	0,000

Tablo 4 incelendiğinde, güvenli bağlanmanın ( $\beta=-0,39$ ,  $p<0,01$ ) negatif düzeyde ve kaygılı-kararsız bağlanmanın ( $\beta =0,43$ ,  $p<0,01$ ) pozitif düzeyde olmak üzere depresyon değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı; kaçınan bağlanmanın ( $\beta=-0,04$ ,  $p>0,05$ ) ise depresyon değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır. Standardize edilmiş beta katsayısı ( $\beta$ ), aynı zamanda yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkeni etkileme katsayılarını ifade etmektedir (Cevahir, 2020). Elde edilen bulgular doğrultusunda bağlanma stillerinin yer aldığı bu regresyon modelin ergenlerin depresyon düzeyinin %37'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ergenlerin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılık durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemelerde t Testi uygulanmıştır. Yapılan incelemede, ergenlerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar sosyal medya bağımlılığı durumuna göre varyansların homojenliği varsayımını sağladığı görülmektedir ( $F=0,001$ ;  $p>0,05$ ). Bu doğrultuda yapılan t Testi sonucunda ergenlerin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $t=9,97$ ;  $p<0,001$ ). Sosyal medya bağımlılığına sahip ergenlerin depresyon düzeyleri ( $\bar{x}=51,09$ ) sosyal medya bağımlılığına sahip olmayan ergenlerden ( $\bar{x}=42,34$ ) daha yüksektir. Ayrıca Bağımsız Örneklemelerde t Testi için etki büyüklüklerine bakılmıştır. Bunun için Eta Kare değeri incelenmiş ve  $\eta^2=0,132$  olarak bulunmuştur. Bu değer sosyal medya bağımlılık durumuna göre depresyonda ortaya çıkan değişimin orta düzeyde olduğunu göstermektedir (Green ve Salkind, 2014).

#### 4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Yapılan çalışmada ergenlerin depresyon düzeylerinin, bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılık durumlarına göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Kocaeli ili Gebze ilçesinde lisede öğrenim gören 494 ergenin katılımıyla çalışmanın verileri toplanmıştır. Araştırma kapsamında Ergenlerin Bağlanma stillerinin (güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız) depresyon düzeylerini



yordayıp yordamadığı ve depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılık durumuna göre farklılaşım farklılaşmadığı sorularına yanıt aranmıştır.

Yapılan incelemede ergenlerde güvenli bağlanma düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi azalmaktadır. Alanyazında depresyon düzeyi ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar araştırmancın bu bulgusuyla uyumlu görünmektedir (Muris vd., 2001; Lopez ve Gormley, 2002; Kara, 2016; Yedilioğlu,2017). Bir bebeğin güvenli bir şekilde bakım verenine bağlanması bebeğin sağlıklı gelişimi için önemlidir. Bakım verenin bebeğe ve onun ihtiyaçlarına verdiği yanıtlar bu güvenli bağlanmanın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini belirlemektedir (Bowlby, 2013). Ergenlerde, ebeveyn bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, bağlanma düzeyinin depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı ifade edilmiştir. Bu sonuç mevcut çalışmayı desteklemektedir (Arifoğlu, 2016; Gündüz ve Sağlam, 2020). Yetişkin bağlanma stilleri ile psikolojik hastalıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada güvenli bağlanma düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Surcinelli vd., 2010). Surcinelli ve arkadaşlarının (2010) araştırması; çalışma grubunda yetişkinlerin yer almasından dolayı, mevcut araştırmadan farklılık göstermekle birlikte, klinik olmayan örnekleme çalışılması bakımından mevcut araştırma ile benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak depresyonla başa çıkmada erken dönem çocuk yaşantılarından itibaren güvenli bağlanma kurmanın önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, ergenlerde kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin artmasıdır. Kaygılı-kararsız bağlanma ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde; bu değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar, mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu niteliktedir (Dark-Freudeman, vd., 2020; Kara, 2016; Monti ve Rudolph, 2014; Worsley vd., 2018). Dark-Freudeman ve arkadaşlarının (2020) araştırması çalışma grubu olarak genç ergenleri içermekte, Worsley ve arkadaşlarının (2018) araştırması ise yetişkinleri kapsamaktadır. Kara'nın (2016) araştırmasında çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerinin yer aldığı görülmektedir. Ergenler için özellikle akran ilişkilerinin önemi düşünüldüğünde; kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olmanın ilişkilerde kaçınmaya, uzaklaşmaya yatkınlık yarattığından depresyon düzeyini arttırdığı söylenebilir (Mikulincer ve Shaver, 2003).

Bağlanma stillerinden kaçınan bağlanmanın ise depresyon değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır. Kaçınan bağlanma stili ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; alanyazında kaçınan bağlanma stiline depresyonu yordadığı çalışmalara rastlamak mümkündür (Demirel, 2018; Irons ve Gilbert, 2005; Karlioğlu ve Parlar, 2020; Lee ve Hamkin, 2009). Karlioğlu ve Parlar (2020) ve Demirel (2018) araştırmalarında çalışma grubu olarak yetişkin bireyleri tercih ettikleri görülmektedir. Lee ve Hamkin (2009) ile Irons ve Gilbert (2005) ise araştırmalarında çalışma grubu olarak ergen bireyleri tercih etmişlerdir ancak bu çalışmalar Amerikan, İngiliz ve Afro Amerikan gibi farklı etnik kökene sahip bireylerle yapılmıştır. Araştırma çalışmalarının mevcut çalışma bulgularından farklı olmasının sebebi farklı kültürleri ele almalarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmancın bir diğer sonucu, sosyal medya bağımlılığına sahip ergenlerin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı olmayan ergenlerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğudur. Farklı yaş gruplarında sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında; sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyonun arttığı görülmektedir (Balci ve Baloğlu, 2018, Bilgin, 2018; Karadağ ve Akçınar, 2019; Haand ve Shuwang, 2020; Hou vd., 2019; Yaşar-Can, 2020; Young ve Rogers, 1998). Sosyal medya bağımlılığı tüm dünyada hızlı bir şekilde artmasıyla birlikte depresyon ve benzeri olguların da artış gösterdiği bilinmektedir (Dailey vd.,2020). Depresyonun artışı tek başına sosyal medya kullanım artışına bağlanamayacak kadar geniş nitelikli bir yapıya sahiptir.



Ancak ergenlerin günlük zamanlarının önemli bir bölümünü sosyal medya kullanımına harcadıkları düşünüldüğünde (Çömlekçi ve Başol, 2019), sosyal medyanın depresyonla olan ilişkisi önem kazanmaktadır.

Bu çalışmada ergenlerde güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı, kaygılı- kararsız bağlanma düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığına sahip olan ergenlerin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı daha düşük ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan incelemede depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bağlanma stillerinin depresyonu pozitif yönde yordadığı sonucundan yola çıkılarak bağlanma stillerini etkileyen faktörlerin gelecek araştırmalarda derinlemesine incelenmesi önerilebilir. Depresyonu etkileyen bir değişken olan dijital bağımlılık özellikle ergenler arasında hızla artmaktadır (Peper ve Harvey, 2018; Young ve Rogers, 1998). Ancak mevcut araştırmada teknolojinin etkileri ile ilgili sadece sosyal medya bağımlılığının araştırılması çalışmanın sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının daha özele indirgeyerek araştırmaya dahil etmek (Facebook bağımlılığı vb.) ya da daha genel olgularla birlikte araştırmak (internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı vb.) bu alanda çalışanlara daha ayrıntılı bilgiler sunabilir. Böylelikle dijital dünyaya ait bağımlılıklarla baş edilmesi konusunda yapılacak çalışmalara zemin oluşturulabilir.

Araştırma bulguları başta alanyazına katkı sunması ve ebeveynlere yol gösterici olması; aynı zamanda ergenlerle çalışma yürüten psikolojik danışmanlara, sınıf öğretmenlerine ve diğer paydaşlara bilgi vermesi açısından önem arz etmektedir. Ergenlerde depresyon düzeylerini bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılık durumlarına göre inceleyen bu çalışma sonuçları dikkate alındığında; psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında öğrencilere, öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında; sosyal medya kullanımı ve bağlanma ile ilgili eğitimler düzenlenebilir. Böylece önemli ve ciddi bir ruh sağlığı problemi olan depresyonun azaltılması yönünde işlevsel adımlar atılabilir.

### Kaynaklar

- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.4.709>
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. DOI: 10.17680/erciyesiletisim.379886
- American Psychological Association. (2016). *Overcoming depression: How psychologists help with depressive disorders*. <https://www.apa.org/helpcenter/depression..>
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397. <https://doi.org/10.21733/ibad.414862>
- Arifoğlu, B. (2016). *Ergenlerde ebeveyne bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide dil kullanımı ve içgörünün aracılık etkisi* (Yayın No. 458580) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Atlay, E. (2019). *İlkokul 4. Sınıf öğrencilerinin anne babaya güvenli bağlanma ve öz saygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayın No. 593157) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Bakırcioğlu, R. (2015). *Çocuk ve ergende ruh sağlığı*. Anı Yayıncılık.

- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması, *İletişim*, 29, 210-233. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (V.T. Soylu, Çev.), Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2015). *Kaybetme; bağlanma ve kaybetme*. (N. Nivren ve N. Diner, Çev.), Pinhan Yayıncılık.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burns, D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy*. Penguin Books.
- Büyükgebiz-Koca, E., & Tunca, M.S. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- Cevahir, E. (2020). *SPSS ile nicel veri analizi rehberi* (R. Ö. Çatay, Edit.), Kibele Yayınları.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158-167.
- Dark-Freudeman, A., Pond, R. S., Paschall, R. E., & Greskovich, L. (2020). Attachment style in adulthood: Attachment style moderates the impact of social support on depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2871-2889. <https://doi.org/10.1177/0265407520941091>
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 490573) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 693436) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Dublin, C. E. (2014). *Depression 101*. Springer Publishing Company.
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. (Yayın No. 317358) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>

- Eijnden, R., Lemmens, J., & Valkenburg, P. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 01-21. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17323631>
- Essau, C. A., & Ollendick, T. H. (2013). Diagnosis and Assessment of Adolescent Depression. Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. (Eds.), *Handbook of depression in adolescents*. (33-53). Routledge.
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A., & Blasi, M. D. (2006). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175.
- Gençdoğan, B. (2001). *Zung Depresyon Ölçeğinin lise ve üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirliği ile faktör yapısı* (Yayın No. 109395) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Geyer J. (2013). *Attachment source in relationship to perceived stress as mediated by social comparison*. [Unpublished doctoral dissertation]. N.U. School of Behavioral Health Sciences.
- Green, S. B., & Salkind, N. J. (2014). *Using Spss for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data*. Pearson.
- Gündüz, B., & Sağlam, N. (2020). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, ebeveyn ve akrana bağlanmanın depresyonu yordamadaki katkısı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1) 243-267. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.625074>
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th Ed.). Pearson Education Limited.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. Z. (2005). Depression from childhood through adolescence and adulthood: A developmental vulnerability and stress perspective (Edit. Hankin, B. L. & Abela, J. R. Z) *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective*. 245-286). SAGE Publications.
- Hayes, L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting*. *Mindfulness*, 2(2), 86-94. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0046-5>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Irons, C., & Gilbert, P. (2005). Evolved mechanisms in adolescent anxiety and depression symptoms: The role of the attachment and social rank systems, *Journal of Adolescence*, 28(3), 325-341. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.07.004>
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz kontrolün aracılık rolü* (Yayın No. 432435) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>

- Kara, T. (2013). *Sosyal medya endüstrisi*. Beta Yayıncılık.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karasar, N. (2016) *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler (31. Baskı)*. Nobel Yayınevi.
- Karlıoğlu, B., & Parlar, H. (2020). Evli bireylerde bağlanma stillerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3),180-187.
- Kaslow, N. J., Broth, M. R., Arnette, N. C., & Collins, M. H. (2013). Family-based treatment for adolescent depression. Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. (Eds.), *Handbook of depression in adolescents* (531-570). Routledge.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? (2. baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Lee, A., & Hamkin, B. (2009) Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219-231. <https://doi.org/10.1080/15374410802698396>
- Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.49.3.355>
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296-304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Monti, J. D., & Rudolph, K. D. (2014). Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 374-382. <https://doi.org/10.1037/cou0000016>
- Muris, P., Meesters, C., van Melick, M., & Zwambag, L. (2001). Self-reported attachment style, attachment quality, and symptoms of anxiety and depression in young adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 809-818. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00074-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00074-X)
- Parekh, P. R., & Patil, M. M. (2017). Clinical depression detection for adolescent by speech features. *International Conference on Energy, Communication, Data Analytics and Soft Computing (ICECDS-2017)*.
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-3. <https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Runcan, P. (2020). Depression in adolescence: A review of literature. *Revista de Asistență Socială*, 19(2), 100-110.

- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O., & Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: Examining the mediating role of personality traits. *Journal of Psychology*, 144(6), 523-534. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.508082>
- Şişman-Eren, E. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. M. Baloğlu). Nobel Yayınevi.
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (smbö-kf) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Turgay, A., & Ercan, E. S. (2004). *Mutsuz çocuk: Çocukluk ve ergenlik döneminde depresyon*. Remzi Kitabevi.
- Türkçapar, H., (2018). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: depresyon*. Epsilon Yayınevi.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bental, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.023>
- Yaşar, M. R. (2007) Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yaşar-Can, S. (2020) *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi* (Yayın No. 624544) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Yedilioğlu, E. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, travma ve romantik ilişkilerle ilişkisi* (Yayın No. 485491) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK. <https://tez.yok.gov.tr>
- Yeşilay, (2021). *Bağımlılık nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of general psychiatry*, 12(1), 63-70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

### Extended Abstract

#### Introduction

Adolescence involves a rapid developmental processes in many different psychological, biological and social areas. Adolescence is important in terms of mental health problems that can be experienced due to these rapid changes in human development, growth, and academic development, in addition to their solution (Runcan, 2020). It is possible to find many studies examining the relationship between depression and attachment styles in young adults and adolescents (Balcı & Gülnar, 2009; Ferraro et al., 2006; McNicol & Thorsteinsson, 2017).

Depression is a treatable mental health problem with a high global prevalence due to traumas, exposure to excessive stress, major life changes, or without a specific cause (APA, 2016; Burns, 1999; Köroğlu, 2006). It is considered to be a multifactorial disorder that deeply affects individuals' emotions, thoughts, sense of self, behaviors, interpersonal relationships, physical functioning, biological processes, work life and general life satisfaction (Hankin & Abela, 2005; Parekh & Patil, 2017). In

adolescent depression, features such as unhappiness, hopelessness, loss of interest, sense of guilt and worthlessness, sleep and eating problems, anger bursts, excessive irritability, sudden changes in musical taste, drifting away from friendship, decreased interest in lessons and school success can be seen. (Turgay & Ercan, 2004). In addition, while researching weight gain and loss in adults, it is examined whether the required weight is gained in adolescents. In adult depression, it is considered sufficient to get information from the individual themselves. However, in adolescent depression it is considered more important to get information from different sources such as parents and teachers (Bakırcıoğlu, 2015; Essau & Ollendick, 2013). Differentiating depression in terms of its causes, effects, and treatment processes necessitates investigating adolescent depression separately from other age groups.

Regarding treatment of adolescent depression, the effectiveness of psychotherapy highlights interpersonal relationships in terms of factors affecting depression. At this point, it is thought that attachment, which plays an essential role in interpersonal relationships, has an important place. Attachment is defined as the bond established between the baby and the caregiver (Budak, 2005). On the other hand, attachment styles are the forms of establishing a relationship based on the bond set between the baby and the caregiver and are classified as safe, insecure, and avoidant by Bartholomew and Horowitz (1991). People with a secure attachment style show a supportive attitude in their relationships and are cognitively flexible (Atlay, 2019). Securely attached individuals' having cognitive flexibility and being more open about a supportive, sincere, positive approach in their relationships may play a protective role in preventing them from experiencing depression in the future. Insecure attachment style is known to cause insecurity and emotional difficulties in relationships in adolescence and adulthood and some mood and anxiety disorders (Ainsworth 1989; Bowlby, 2015).

It has been found that social media addiction is an important concept affecting depression in adolescents (Yaşar-Can, 2020). Individuals can communicate more easily through social media and quickly reach their friends and interests (Düvenci, 2012). Although this may seem like a healthy phenomenon brought about by the modern world, today, excessive or problematic internet use has begun to be defined as an addiction. Dependency is an unavoidable physiological desire and indulgence towards eliminating a substance or phenomenon (Yeşilay, 2021). Although social media seems to help communication, its excessive and rigid use can prevent establishing healthy and satisfying relationships. However, considering that virtual relationships cannot replace a real relationship, it can be said that social media addiction increases depression and may be a sustainable cause.

The current study sought to answer the following questions:

1) Do attachment styles (secure, avoidant, and anxious-ambivalent) predict the depression level of adolescents?

2) Do adolescents' depression levels differ according to their social media addiction levels?

In this direction, it is thought that the study will contribute to preventive and remedial studies to reduce the depression levels of adolescents.

## Method

The relational model was used in this study, which aims to examine the depression levels of adolescents according to their attachment styles and social media addiction status. Correlational survey model is a research model that aims to determine the existence/degree of change between two or more variables from general screening models (Karasar, 2016). 494 adolescents voluntarily participated in the study, 174 male and 320 female students, studying in two high schools affiliated to



the Ministry of National Education in Gebze district of Izmit province. Data collection was completed in one month using the online form in March 2021. For the data, adolescent individuals studying at different grade levels of high school were reached through Whatsapp groups. After necessary explanations such as the confidentiality of the collected data, what the data will be used for, and information on filling out the form were made, data were collected from volunteers. To collect data in the study, the short form of Zung Self-Rating Depression Scale, Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and Social Media Addiction Scale for Adolescents were used. Three predictive levels of adolescents' depression levels of secure attachment, avoidant attachment, and anxious-ambivalent attachment styles were examined by multiple linear regression analysis. Independent Samples t-Test analysis was applied to determine whether depression levels differ according to social media addiction.

## Results and Conclusion

Results of the study show that as the level of secure attachment increases in adolescents, the level of depression decreases. This finding is consistent with those of studies that reveal a significant negative relationship between depression level and secure attachment in the literature (Kara, 2016; Lopez & Gormley, 2002; Muris, et al., 2001; Yedilioğlu, 2017). In studies examining the relationship between parental attachment and depression in adolescents, it was stated that attachment level significantly predicted depression. This result supports the current study (Arifoğlu, 2016; Gündüz & Sağlam, 2020). In a study examining the relationship between adult attachment styles and psychological illnesses, it was found that as the level of secure attachment increases, the level of depression decreases (Surcinelli et al., 2010). Research by Surcinelli et al. (2010); Although it differs from the current research, because adults were included in the study group, it is similar in that it worked with a non-clinical sample. As a result, it can be said that establishing secure attachment has an important role in coping with depression starting from early childhood experiences.

Another result of the study is that as anxious-ambivalent attachment increased in adolescents, depression increased. When the studies investigating the relationship between anxious-ambivalent attachment and depression level are examined; Studies that reveal a significant positive relationship between these variables are consistent with the current research findings (Dark-Freudeman et al., 2020; Kara, 2016; Monti & Rudolph, 2014; Worsley et al., 2018). Considering the importance of peer relationships for adolescents, having an anxious-ambivalent attachment style increases the level of depression as it creates a tendency to avoid and distance in relationships (Mikulincer & Shaver; 2003). It was found that the avoiding attachment style, did not significantly predict depression.

It was found that attachment avoiding attachment styles did not predict the depression variable statistically significantly. Considering the studies examining the relationship between avoidant attachment style and depression, there are studies which have shown that avoidant attachment style predicted depression (Demirel, 2018; Irons & Gilbert, 2005; Karlioğlu & Parlar, 2020; Lee & Hamkin, 2009). It must be noted that Karlioğlu and Parlar (2020), and Demirel (2018) worked with adult individuals as the study group. Lee and Hamkin (2009) and Irons and Gilbert (2005), however, preferred adolescents as the study group in their research, but these studies were conducted with individuals of different ethnic origins such as American, British and African American. The reason why research studies differ from current study findings may be due to the fact that they deal with different cultures.

Another result of the study is that the depression levels of adolescents with social media addiction are statistically higher than adolescents without social media addiction. When looking at the studies examining the relationship between social media addiction and depression in different age groups, it is seen that depression increases as social media addiction increases (Balci & Baloğlu, 2018,

Bilgin, 2018; Karadağ & Akçınar, 2019; Haand & Shuwang, 2020; Hou et al., 2019; Yaşar-Can, 2020; Young & Rogers, 1998). With the rapid global increase in social media addiction, it is known that depression and similar cases are also increasing (Dailey et al., 2020). The increase in depression has a multifaceted nature that cannot be attributed to increased social media use alone. However, considering that adolescents spend a significant part of their daily time using social media (Çömlekçi & Başol, 2019), the relationship between social media and depression becomes important.

The study's findings are important in contributing to the literature, guiding parents, and providing information to psychological counselors, classroom teachers, and other stakeholders working with adolescents. Considering the results of this study, which examined depression levels in adolescents according to their attachment styles and social media addiction, training on social media use and connection for students, teachers, and parents could be organized by psychological counselling and guidance services within the range of preventive guidance activities. Thus, practical steps can reduce depression, a severe and significant mental health problem.

#### **Yayın Etiği Beyanı**

Bu araştırmanın, Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 13.01.2021 tarihinde E-61923333-050.99-3497 sayılı kararıyla verilen etik kurul izni bulunmaktadır. Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasından, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu araştırmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

#### **Araştırmacıların Katkı Beyanı**

Araştırmanın yazarlarının mevcut çalışmaya katkıları eşit miktardadır. Bu bağlamda verilerin toplanması, analiz edilmesi ve makalenin yazım aşamasında bütün yazarlar birlikte çalışmıştır.

#### **Destek ve Teşekkür**

Araştırmaya katılan tüm öğrencilere teşekkürlerimizi sunarız.

#### **Çatışma Beyanı**

Araştırmanın yazarları arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. Ayrıca yazarlar, diğer kişi, kurum ya da kuruluşlarla herhangi bir çıkar çatışması içinde olmadıklarını beyan ederler.