

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination of the Relationship Between Social Media Addiction and Depression, Anxiety and Stress of University Students

Bayram GÖKBULUT, Hediye BİLEN

ÖZ

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler, Batı Karadeniz Bölgesinde bir devlet üniversitesi 2021-2022 akademik yılında öğrenim gören 535 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile cinsiyet ve internet kullanım süre değişkenleri arasındaki farklar ortaya konulmaya çalışılmıştır. Verilerin toplanmasında Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ile Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği olmak üzere iki ölçme aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Katsayısı'ndan (r) yararlanılmıştır. Verilerin analizi neticesinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri “yüksek” düzeye yakın olduğu görülmüştür. Anksiyete düzeylerinin “hafif”, depresyon düzeylerinin “orta” ve stres düzeylerinin “normal” düzey oldukları görülmüştür. Öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farka rastlanmaz iken, internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farka rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında pozitif yönlü “düşük” düzey bir ilişki bulunmuştur. Anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri arasında pozitif yönlü “orta” düzey bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Stres

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between social media addiction, depression, anxiety, and stress levels among university students. Data were collected from 535 university students enrolled in a state university in the Western Black Sea Region during the 2021-2022 academic year. The study aimed to identify differences in social media addiction, depression, anxiety, and stress levels

Gökbulut B., & Bilen H., (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 14(1), 66-75. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1326038>

*Bu çalışma, Doç. Dr. Bayram Gökbulut danışmanlığında yürütülen Hediye Bilen'e ait, TÜBİTAK 2209-A grubu, 2021/1 dönem, 1919B012102997 numaralı proje verileri kullanılarak üretilmiştir.

*This study was produced by using the data of TUBITAK 2209-A group, 2021/1 period, project number 1919B012102997 belonging to Hediye Bilen, carried out under the supervision of Assoc. Prof. Dr. Bayram Gökbulut.

Bayram GÖKBULUT (✉)

ORCID ID: 0000-0002-7218-5900

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, Eğitim Programları ve Öğretim, Zonguldak, Türkiye

Zonguldak Bülent Ecevit University, Ereğli Faculty of Education, Zonguldak, Educational Programs and Instruction, Türkiye

bayramgokbulut@hotmail.com

Hediye BİLEN

ORCID ID: 0009-0005-1855-9421

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Zonguldak, Türkiye

Zonguldak Bülent Ecevit University, Ereğli Faculty of Education, Guidance and Psychological Counselling Department, Zonguldak, Türkiye

Geliş Tarihi/Received : 11.07.2023

Kabul Tarihi/Accepted : 25.04.2024



Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

among university students based on gender and internet usage duration variables. Two measurement tools, namely the Social Media Addiction Scale and the Depression Anxiety Stress Scale, were used to collect the data. Descriptive statistics, independent sample t-Test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson Correlation Coefficient (r) were used in the analysis of the data. The analysis of the data revealed that university students had a social media addiction level close to "high." Anxiety levels were classified as "mild," depression levels as "moderate," and stress levels as "normal." There were no significant differences, depression, anxiety, and stress levels based on the class variable, while significant differences were found based on the internet usage duration variable. There was a positive and "low" level relationship between social media addiction levels and depression, anxiety, and stress levels among the student participants. Additionally, a positive and "moderate" level relationship was found among anxiety, depression and stress levels.

Keywords: Social media addiction, Depression, Anxiety, Stress.

GİRİŞ

İnternet ve sosyal medya kullanımı, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiş, insanların iletişim kurma, bilgiye erişme ve günlük yaşamlarını yönetme şeklini önemli ölçüde etkilemiştir. 2023 yılında dünyada internet kullanıcı sayısı 5.16 milyar kişiye, sosyal medya kullanıcı sayısı 4.76 milyar kişiye, internette geçirilen süre ise 6 saat 37 dakikaya ulaşmıştır. Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının sayısı da 62.55 milyon kişi ile nüfusun %73.1'ini oluşturmaktadır (We Are Social, 2023). Kullanıcı sayısı her geçen gün artmaya devam eden sosyal medya platformları gençlerin hem yakın arkadaşları ile hem de coğrafi olarak uzak mesafelerde olan arkadaşları ile iletişim kurma imkânı sağlamaktadır (Glazzard & Stones, 2020). Sosyal medya platformları, gençlerin farklı türde bilgiler edinme, arkadaşlık kurma, paylaşımında bulunmalarına imkân sağlamakta, onların güvenlerinin artmasına, kimlik ve kişiliklerinin gelişmesine katkılar sunmaktadır (Longobardi vd., 2020; Prabhakararao, 2016). Sosyal medya kullanımı kişilere bir takım avantajlar sağlamanın yanında, aşırı kullanımında ise stres, sosyal kaygı, depresyon, bağımlılık gibi ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Becker, Alzahabi & Hopwood, 2013; Bilgin, 2018; Bozzola vd., 2022; McInttre, Wiener & Saliba, 2015; Pantic vd., 2012; Shen vd., 2023; Oberst vd., 2017; Weinstein vd., 2015). Ruhsal bir bozukluk olan depresyon, küresel olarak yetişkinlerin %5'inde görülmekte olup, kişileri intihara kadar götürebilen bir rahatsızlıktır (World Health Organization, 2016). ABD'de son 25 yılda gençler arasında depresyon ve anksiyete oranı %70 oranında artarken, 2005-2015 yılları arasında depresyon vakaları gençlerde yaşlılardan daha yüksek olarak görülmeye başlanmıştır (The Mental Health Foundation, 2004; Weinberger vd., 2018). Ruh sağlığı zayıf olan gençler, sosyal medya platformlarında daha uzun süre vakit geçirme eğilimindedirler. Sosyal medyada günlük 2 saatten fazla zaman harcanması durumunda, bu davranış gençlerde psikolojik sıkıntılara ve hatta intihar eğilimlerine yol açabilmektedir. (Glazzard & Stones, 2020; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Sosyal medyanın aşırı kullanımının getirmiş olduğu diğer bir olumsuzluk ise gençler arasında görülen yetersiz ve kalitesiz uyku durumu (Bozzola & diğ., 2022; Telzer, Fuligni, Lieberman & Galván, 2013). Sosyal medyada, gündüz ya da gece fark etmeksizin çok fazla vakit geçiren gençlerde düşük uyku kalitesi, düşük benlik saygısı hissi, kaygı ve depresyon düzeylerinde artış gözlemlenmektedir (Alfano, Zakem, Costa, Taylor, & Weems, 2009; Woods & Scott, 2016). Sosyal medyanın aşırı kullanımı, gelişmeleri

kaçırma korkusu Nomofobi olarak adlandırılan psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu bilinmektedir (Scott & Woods, 2018). Yine sosyal medyada aşırı vakit geçirmenin diğer bir sonucu ise zihinsel ve sosyal anormalliklere neden olan siber zorbalıktır (Bozzola vd., 2022). Bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla gerçekleşen siber zorbalık, gençlerin depresyona girmelerine, hatta intihara yönelmelerine neden olmaktadır (Kwan & Skoric, 2013; Prabhakararao, 2016).

Sosyal medyanın kişiler üzerinde olumsuz etkilerinin bir diğeri ise strestir. Stres, bireyden istenen çevresel taleplerin, bireyin biyolojik, psikolojik veya sosyal kaynaklarını aşması durumunda ortaya çıkmaktadır (Cohen, Kessler & Gordon, 1995). Belirli bir talebin karşılanamadığı durumlarda bilişsel bir tepki olarak ortaya çıkan stresin (Taraftar, Ragu-Nathan & Ragu-Nathan, 2007), kişilerin sağlık, refah, motivasyon ve performansları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Shahsavarani, Azad Marz Abadi & Hakimi Kalkhoran, 2015; Sonnentag & Frese, 2003). Stresin bir diğer olumsuz etkisi ise bireylerde problemler internet ve sosyal medya kullanımınıdır (Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2018; Moretta, 2023).

Sosyal medyanın olumlu yönlerinin yanında olumsuz yönlerinin de bulunması araştırmacıları ve politika belirleyicileri sosyal medyanın kullanıcılar üzerindeki etkilerini araştırmaya yöneltmiştir (Longobardi vd., 2020). Bir sosyal medya platformu olan Facebook üzerine yapılan araştırmada, dışa dönük bireylerin daha çok kullandığı sonucu elde edilirken (Seidman, 2013), diğer bir çalışmada utangaç, içe dönük bireylerin daha güçlü arkadaşlık ilişkileri kurdukları (Baker & Oswald, 2010) ve sosyal sermaye düzeylerinde artış olduğu görülmüştür (Lee, Kim, & Ahn, 2014). Sosyal medya kullanımının depresyon ve anksiyete gibi durumları şiddetlendirebilme ya da hafifletebilme, intihar eğilimini artırma ya da azaltma konusunda bazı tartışmalar bulunmaktadır (Baker, 2019; Primack vd., 2017). Sosyal medyanın kullanımında kişisel ve sosyal özellikler önemli rol oynamaktadır (McInttre, Wiener & Saliba, 2015). Bu nedenle sosyal medyanın olumlu yönlerinin araştırılıp, olumlu yönde kullanılmasının sağlanması gereklidir (Royal Society for Public Health, 2017). Her geçen gün kullanımı artmaya devam eden sosyal medya platformlarının özellikle gençler üzerindeki etkilerinin araştırılması, gelecekte ortaya çıkması muhtemel problemler için bu günden tedbirlerin alınması oldukça önemlidir.

Yapılan bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin belirle-

nerek, bunlar arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır.

Üniversite öğrencilerinin;

- sosyal medya bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri hangi seviyededir?
- sosyal medya bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile cinsiyet ve internet kullanım süresi değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- sosyal medya bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda betimleyici ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Fraenkel & Wallen, 2005). Tarama modeli evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla kullanılan modeldir. Tekil tarama modeli ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri betimlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha fazla değişken arasındaki değişimin belirlenmesi amacıyla kullanılan modellerdir (Karasar, 2017).

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini, Batı Karadeniz Bölgesinde kamuya bağlı bir üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim gören 2003 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem alma yöntemine gidilmemiş evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Veriler, 2021-2022 akademik yılında, araştırmaya gönüllü olarak katılan 535 öğretmen adayından elde edilmiş olup, evrenin %26.7'sine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %33.2'sinin erkek, %66.8'ini ise kız öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve "Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği-21 (DASÖ-21)" olmak üzere iki adet ölçme aracı kullanılmıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek altı maddeden oluşmakta olup, her bir madde zihinsel uğraş, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır. Ölçek "Çok nadir (1)" ile "Çok sık (5)" değeri arasında 5'li Likert yapıya sahiptir. Ölçekten en düşük 6 puan, en yüksek ise 30 puan alınabilmektedir. Ölçeğin orijinal hâlinde iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.88 olup, araştırmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .78'dir.

DASÖ-21'in kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin kısa formuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 21 madde ve 3 faktörden

oluşmaktadır. Bunlardan Depresyon faktöründe 7 madde, Anksiyete faktöründe 7 madde ve Stres faktöründe 7 madde yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .755 ile .822 arasında değer almakta olup, araştırmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) sırasıyla 0.70, 0.78 ve 0.73 olarak elde edilmiştir. Ölçek 4'lü Likert Tipi "Hiçbir zaman-0", "Bazen-1", "Oldukça sık-2" ve "Her zaman-3" şeklinde puanlanmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puanlara göre değerlendirme Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Ölçekten Elde Edilen Puanların Değerlendirilmesi

Düzy	Depresyon	Anksiyete	Stres
Normal	0-4	0-3	0-7
Hafif	5-6	4-5	8-9
Orta	7-10	6-7	10-12
İleri	11-13	8-9	13-16
Çok ileri	14+	10+	17+

Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin belirlenmesinde betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılımına karar vermek için gerçekleştirilen Kolmogorow-Smirnov test sonucunda anlamlılık değerinin ($p < 0.05$) olduğu görülmüştür. Verilerin normal dağılımına karar vermek için basıklık-çarpıklık (Skewness-Kurtosis) test sonuçları incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılık (Basıklık=0.04, Çarpıklık=-0.07), anksiyete (Basıklık=0.76, Çarpıklık=-0.71), depresyon (Basıklık=0.42, Çarpıklık=-0.06) ve stres (Basıklık=0.63, Çarpıklık=0.51) boyutlarında olduğu görülmüştür. Basıklık ve Çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Buna göre verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-Testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf ve günlük internet kullanımı değişkenleri arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısı'ndan (r) yararlanılmıştır. Faktörler arasındaki korelasyon değerleri yorumlanırken mutlak değer olarak, 0.70-1.00 arasında olması yüksek; 0.70-0.30 arasında olması orta; 0.30-0.00 arasında olması ise düşük düzey ilişki (Büyüköztürk vd., 2012) olarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS.21 paket programı kullanılmıştır. Araştırma hipotezleri 0.95 güven aralığında ($p < 0.05$) yorumlanmıştır.

Araştırma Etiği

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi "İnsan Araştırmaları ve Yayın Etiği Kurulu'ndan" 08/11/2021 tarihli ve 99385 sayılı etik izin belgesi alınmıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ait betimleyici istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği 1. maddesinden (\bar{X} =2.91), 2. maddesinden (\bar{X} =2.81), 3. maddesinden (\bar{X} =3.05), 4. maddesinden (\bar{X} =2.61), 5. maddesinden (\bar{X} =3.15), 6. maddesinden (\bar{X} =2.87) ve ölçek genelinden (\bar{X} =2.91) aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

DASÖ-21 ölçeğinin Anksiyete faktöründe (\bar{X} =5.4) ortalama ile “orta” düzey, Depresyon faktöründe (\bar{X} =6.83) ortalama ile “orta”düzey ve Stres faktöründe (\bar{X} =7.14) ortalama ile “hafif” düzeyde oldukları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasındaki farka dair t -Testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında [$t(547)=-1.33$; $p>0.05$] anlamlı farka rastlanmamıştır. DASÖ-21 ölçeğinin anksiyete faktörü ile cinsiyet değişkeni arasında [$t(547)=-.20$;

$p>0.05$] ve stres faktörü [$t(547)=1.40$; $p>0.05$] arasında anlamlı farka rastlanmazken, depresyon faktörü [$t(547)=0.03$; $p<0.05$] arasında anlamlı farka rastlanmıştır. Bu farka göre anksiyete ve stres faktörlerinde erkek ve kadın üniversite öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmazken, depresyon faktöründe erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre daha yüksek depresyon yaşadıkları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında anlamlı farka [$F(3,545) =3.21$, $p<0.05$] rastlanmıştır. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Test sonuçları incelendiğinde 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin depresyon düzeylerinin (\bar{X} =8.87) ortalama ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden (\bar{X} =6.46) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında anlamlı farka [$F(3,545) = 3.87$, $p<0.05$] rastlanmıştır. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Test sonuçları

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Aritmetik Ortalamaları

Ölçekler	Faktörler	N	Min.	Maks	\bar{X}	Ss	Düzye
Bergen Sosyal medya bağımlılığı	Madde1	549	1	5	2.91	1.12	Orta
	Madde2	549	1	5	2.81	1.17	Orta
	Madde3	549	1	5	3.05	1.26	Yüksek
	Madde4	549	1	5	2.61	1.28	Orta
	Madde5	549	1	5	3.15	1.31	Yüksek
	Madde6	549	1	5	2.87	1.22	Orta
	Toplam	549	1	5	2.91	.83	Orta
DASÖ-21	Anksiyete	549	0	19	5.64	3.65	Orta
	Depresyon	549	0	23	6.83	4.08	Orta
	Stres	549	0	26	7.14	3.87	Hafif

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Farka Dair T -Testi Sonuçları

Ölçek	Faktör	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği		Erkek	182	2.83	.84	547	-1.33	.18
		Kız	367	2.93	.83			
DASÖ-21	Anksiyete	Erkek	182	5.59	3.76	547	-.20	.83
		Kız	367	5.67	3.81			
	Depresyon	Erkek	182	7.48	4.41	547	2.07	.03*
		Kız	367	6.57	4.05			
	Stres	Erkek	182	7.48	4.00	547	1.40	.16
		Kız	367	6.97	4.03			

* $p<0.05$.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri İle Sınıf Değişkeni Arasındaki Farka Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Depresyon	1. Sınıf	198	6.71	Gruplararası	39.63	3	55.74	3.21	.02*	4>2
	2. Sınıf	183	6.46	Gruplariçi	8856.34	545	17.34			
	3. Sınıf	136	7.04	Toplam	8895.98	548				
	4. Sınıf	32	8.87							
Anksiyete	1. Sınıf	198	5.68	Gruplararası	165.10	3	55.04	3.87	.00*	4>3>2
	2. Sınıf	183	5.35	Gruplariçi	7718.30	545	14.16			
	3. Sınıf	136	5.48	Toplam	7883.44	548				
	4. Sınıf	32	7.78							
Stres	1. Sınıf	198	7.60	Gruplararası	362.92	3	120.97	7.72	.00*	4>1>3>2
	2. Sınıf	183	6.52	Gruplariçi	8525.99	545	15.64			
	3. Sınıf	136	6.68	Toplam	8888.9	548				
	4. Sınıf	32	9.78							

p<0.05.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri İle Günlük İnternet Kullanım Değişkeni Arasındaki Farka Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	N	\bar{X}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
A) 0-1 Saat	43	2.07	Gruplararası	64.13	3	21.37	37.08	.00*	D>C>B>A
B) 2-4 Saat	273	2.74	Gruplariçi	306.07	545	.57			
C) 5-7 Saat	187	3.18	Toplam	370.21	548				
D) 8 ve üzeri	46	3.48							
Toplam	549	2.90							

*p<0.05.

incelendiğinde 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin anksiyete düzeylerinin ($\bar{X}=7.78$) ortalama ile 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek ($\bar{X}=5.48$) iken, 3. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin de anksiyete düzeylerinin 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerden ($\bar{X}=5.35$) daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında anlamlı farka [$F(3,545) = 7.72$, $p<0.05$] rastlanmıştır. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Test sonuçları incelendiğinde 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres düzeylerinin ($\bar{X}=7.78$) ortalama ile 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek ($\bar{X}=7.60$) iken, 3. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres düzeyleri ($\bar{X}=6.68$), 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerden ($\bar{X}=6.52$) daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin günlük internet kullanım değişkeni arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile günlük internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farka [$F(3,545) = 21.37$, $p<0.05$] rastlanmıştır. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Test sonuçları incelendiğinde günlük internet kullanım süreleri 8 saat ve üzeri olanların ($\bar{X}=3.55$) 5-7 saat arası olanlardan ($\bar{X}=3.18$) daha yüksek, 5-7 saat arası olanların ($\bar{X}=3.18$), 2-4 saat arası olanlardan ($\bar{X}=2.74$) daha yüksek, 2-4 saat arası olanların ($\bar{X}=2.74$) ise günlük internet kullanım süresi 0-1 saat arası olanlardan ($\bar{X}=2.12$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin günlük internet kullanım değişkeni arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile günlük internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farka [$F(3,545) = 5.26$, $p<0.05$] rastlanmıştır. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Test sonuçları incelendiğinde günlük internet kullanım süresi 8 saat ve üzeri

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Günlük İnternet Kullanım Değişkeni Arasındaki Farka Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Süre	N	\bar{X}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Depresyon	A) 0-1 Saat	43	6.97	Gruplararası	270.73	3	90.24	5.26	.00*	D>C>B
	B) 2-4 Saat	273	6.19	Gruplarıçi	9349.83	545	17.15			
	C) 5-7 Saat	187	7.37	Toplam	9620.57	548				
	D) 8 ve üzeri	46	8.32							
Anksiyete	A) 0-1 Saat	43	5.69	Gruplararası	224.64	3	74.88	5.39	.01*	D>C>B
	B) 2-4 Saat	273	5.08	Gruplarıçi	7658.80	545	14.05			
	C) 5-7 Saat	187	6.09	Toplam	7883.44	548				
	D) 8 ve üzeri	46	7.13							
Stres	A) 0-1 Saat	43	6.97	Gruplararası	157.68	3	52.56	3.28	.02**	D>C>B
	B) 2-4 Saat	273	6.64	Gruplarıçi	8731.22	545	16.02			
	C) 5-7 Saat	187	7.68	Toplam	8888.91	548				
	D) 8 ve üzeri	46	8.00							

*p<.05.

olanların depresyon düzeyleri (\bar{X} =8.32) ile 5-7 saat arasında kullananlardan (\bar{X} =7.37) daha yüksek, 5-7 saat arasında internet kullananların depresyon düzeyleri (\bar{X} =7.37) ile 2-4 saat arası günlük internet kullananlardan (\bar{X} =6.19) ortalama ile daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı farka [F(3,545) = 5.39, p<0.05] rastlanmıştır. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Test sonuçları incelendiğinde günlük internet kullanım süresi 8 saat ve üzeri olanların depresyon düzeyleri (\bar{X} =13), 5-7 saat arasında kullananlardan (\bar{X} =6.09) daha yüksek, 5-7 saat arasında internet kullananların depresyon düzeyleri (\bar{X} =6.09), 2-4 saat arası günlük internet kullananlardan (\bar{X} =5.08) ortalama ile daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile günlük internet kullanım süresinin anlamlı şekilde [F(3,545) = 3.28, p<0.05] farklılaştığı görülmüştür. Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD Test sonuçları incelendiğinde günlük internet kullanım süresi 8 saat ve üzeri olanların stres düzeyleri (\bar{X} =8.00), 5-7 saat arasında olanların internet kullananların stres düzeylerinden (\bar{X} =7.68) daha yüksek, 5-7 saat arasında internet kullananların stres düzeyleri (\bar{X} =7.68), 2-4 saat arası günlük internet kullananlardan (\bar{X} =6.64) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayıları analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Katsayısı Sonuçları

	1	2	3	4
Sosyal medya bağımlılık	1			
Depresyon	.203**	1		
Anksiyete	.177**	.622**	1	
Stres	.156**	.661*	.603**	1

**p<0.01.

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon arasında (r=0.203, p<0.05) arasında pozitif yönlü düşük düzey, anksiyete arasında (r=0.177, p<0.05) pozitif yönlü düşük düzey, stres arasında (r=0.156, p<0.05) pozitif yönlü düşük düzey ilişkiye rastlanmıştır. DASÖ-21 ölçeği alt faktörlerinden depresyon ile anksiyete arasında (r=0.622, p<0.05) pozitif yönlü orta düzey, stres ile (r=0.661, p<0.05) pozitif yönlü orta düzey bir ilişkiye rastlanmıştır. Anksiyete ile stres arasında (r=0.603, p<0.05) pozitif yönlü orta düzey bir ilişkiye rastlanmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Aynı zamanda, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırmada sosyal medya bağımlılık ölçeğinden elde edilen bulguya göre, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ölçek genelinde "orta" düzey, ölçek maddelerinin bazılarında ise "yüksek" düzey olduğu görülmüştür. Ölçek maddeleri içerisinde yer alan "Öğrencilerin kişisel sorunlarınızı

unutmak için sosyal medya kullandınız mı?” Sorusuna verdikleri cevap “yüksek” düzey olarak belirtmeleri, öğrencilerin sosyal medyayı sorunlarından uzaklaşmak ya da unutmada bir araç olarak kullandıkları söylenebilir. Kişiler sorunlarıyla baş etme veya bozulan işlevselliklerini görmezden gelme amacıyla da sosyal medyayı kullanmayı tercih edebilirler (Bilge, Baydilli & Gökteş). Gençlerin sosyal medyayı tercih etmelerinin bir nedeni de psikolojik durumlarının bozuk olmasından kaynaklanıyor olabilir (Bilgin 2018). Psikolojilerinin bozuk olması ise akıl sağlıklarının bozulmasına işaret edebilir (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Araştırmada yer alan sosyal medya bağımlılık ölçeği maddeleri arasında yer alan sosyal medyanın yasaklanması ile ilgili soruya vermiş oldukları cevabın aritmetik ortalamasının “yüksek” düzey olarak çıkması, sosyal medyanın öğrencilerin günlük yaşamlarında ne kadar büyük bir öneme sahip olduğunun göstergesidir. Glazzard ve Stones (2020), araştırma bulgusunu destekler yönde sosyal medyanın gençlerin yaşamlarının önemli bir parçası hâline geldiğini belirtmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeylerinin “orta” düzey, “stres” düzeylerinin ise “hafif” düzeyde olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin içerisinde buldukları ruhsal bozukluklar, diğer ülkelerde bulunan gençlerin içerisinde buldukları ruhsal durumlar ile benzerlik göstermektedir (Royal Society for Public Health, 2017; Weinberger vd., 2018). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğretmen adayları oldukları göz önünde bulundurulduğunda, gelecekte öğrenciler için risk oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Bunun nedeni erkek ve kadınların sosyal medyayı benzer amaçlar için kullanmalarından kaynaklanıyor olabilir. Literatürde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmakla birlikte (Balcı & Baloğlu, 2018; Şahin, Fulya, & Hamamcı, 2022), kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu çalışmalara rastlanmaktadır (Korkmaz, 2021; Uslu 2021). Bu farklılıkların nedeni ise üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin anksiyete ve stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Öğrencilerin günlük yaşamda hissettikleri stres ile kaygı düzeyleri erkek ve kadın öğrencilerde aynı düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırma katılımcıları eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarıdır. Araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeni, araştırmaya katılanların ortak kaygıları öğretmen olarak atanabilmekten kaynaklanıyor olabilir. Şahin, Fulya ve Hamamcı (2022) yapmış oldukları çalışmalarında kadınların erkeklerle göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Araştırmada depresyon ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farka rastlanmış olup, bu fark erkek öğrencilerin lehinedir. Diğer bir ifadeyle erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre depresyon düzeyleri daha yüksektir. Ruhsal bir bozukluk olan depresyon, küresel olarak toplumun %5’inde görülmekte olup,

kadınlarda görülme oranı erkeklere oranla %50 daha yüksektir (World Health Organization, 2016). Literatürde erkek ve kadınların depresyon düzeyleri arasında farklılığın bulunmadığı çalışmalar yer almaktadır. Balcı ve Baloğlu (2018) yapmış oldukları çalışmada erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Benzer şekilde Hindistan’da 625, İtalya’da 600 lise öğrencisi, Türkiye’de 281 meslek yüksek okulu öğrencisi ile yapılan çalışmada erkek ve kadınların depresyon düzeyleri arasında anlamlı farka rastlanmamıştır (Bilge, Baydilli & Gökteş; Scimeca vd., 2014; Yadav vd., 2013). Araştırma bulgusu ile literatürde yer alan sonuçların farklı olmasının nedenini yalnızca erkek ve kadın olarak değerlendirmek doğru olmayabilir. Depresyonun kişiye özgü bir durum olmasından dolayı literatür ile araştırma bulgusu arasında farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasındaki fark incelenmiştir. Araştırmada, son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu, son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin anksiyete düzeyleri, üçüncü sınıfta öğrenim görenlere göre daha yüksek, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ise ikinci sınıfta öğrenim görenlere göre daha yüksek düzey olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Son sınıfa gelen öğrencinin üniversiteyi bitirdikten sonra işe girme ve gelecek kaygısından dolayı depresyon ve anksiyete düzeyleri yüksek çıkmış olabilir.

Araştırmada üniversite son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres düzeyleri, birinci sınıfta öğrenim görenlere göre daha yüksek, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre stres düzeylerinin yüksek düzey olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada sınıf seviyesi yükseldikçe stres düzeyinin artması geleceğe yönelik kaygıdan dolayı olabilir. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres düzeylerinin ikinci ve üçüncü sınıfta öğrenim görenlerden daha yüksek çıkmasının nedeni ise yeni bir şehirde yaşamaya başlamaları, yeni arkadaşlıklar ve yeni bir çevre edinmede zorlanmalarından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile günlük internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farka rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin günlük sosyal medyada geçirdikleri zaman arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Balcı & Baloğlu, 2018; Bilgin, 2018; Uslu 2021). Araştırmada üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresi arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de arttığı bulgusu elde edilmiştir. Günlük internet kullanım süresi 8 saat ve üzeri olanların üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri, günlük 5-7 saat arasında kullananlardan daha yüksek, günlük 5-7 saat arasında internet kullananların depresyon anksiyete ve stres düzeyleri, günlük 2-4 saat arası internet kullananlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre kişilerin, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlısı olma ihtimallerinin yüksek olduğu,

buna bağlı olarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Ruhsal sağlığı yerinde olmayan kişilerin sosyal medyada günde 2 saatten fazla zaman geçirmeleri, psikolojik sıkıntı yaşamalarına, hatta intihara yönelmelerine sebep olabilir (Pantic, 2012; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Sosyal medyanın aşırı kullanımı gençlerde davranış sorunlarına, siber zorbalık yapmalarına, kimlik hırsızlığına, uykusuzluk yaşamalarına, göz problemleri (miyopi, göz yorgunluğu, kuruluk, bulanık görme, tahriş, yanma hissi gibi) yaşamalarına neden olabilir (Bozzola et al., 2022; Prabhakararao, 2016).

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişkiye rastlanmıştır. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında ise orta düzey pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlerin birbirleri ve farklı değişkenler ile olan ilişkileri inceleyen çalışmalara literatürde fazlaca rastlanmaktadır (Balci & Baloğlu, 2018; Bilge, baydilli & Göktaş, 2020; Deniz & Sümer, 2010; Dikmen, 2021; Hou vd., 2019 Şahin, Fulya, & Hamamcı, 2022; Scimeca; Uslu 2021; Yadav, 2013; Weinstein, 2023).

Öneriler

Sosyal medya platformları, kullanıcılarının sürekli olarak uygulamaları üzerinde daha çok vakit geçirmelerine yönelik çaba sarf etmektedir. Araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri “orta” düzey çıkması, kullanılan ölçek maddelerinin bazılarında “yüksek” düzey çıkması, gelecekte sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında daha da artmasının kaçınılmaz olduğunun bir göstergesi olabilir. Sosyal medyanın bilinçli kullanımı konusunda gençlerin bilgilendirilmesi gelecekte yaşanması muhtemel problemlerin engellenmesine katkı sağlayabilir. Yapılan bu çalışma sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılmış bir çalışmadır. Sosyal medya platformlarının ayrı ayrı (Facebook, Instagram, Twitter vb.) ele alınarak kullanım amaçlarına yönelik çalışmalar yapıldığı takdirde sosyal medyanın eğitim amaçlı kullanımına ışık tutabilir. Sosyal medya bağımlılığının anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik durumların ilişkili olduğu yapılan çalışmada görülmüştür. Ancak psikolojik bozukluklara sosyal medya bağımlılığına neden olduğu, ya da tam tersi psikolojik bozuklukların sosyal medya bağımlılığını artırdığı konusu net değildir. Bu ilişkilerin ortaya çıkarılabilmesi için nitel verilerle desteklenen çalışmalar yapılabilir. Bu çalışma üniversitede öğrenim gören öğretmen adayları ile gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmalar öğretmen adayları haricindeki üniversite öğrencileri, lise ve ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

Alfano, C. A., Zakem, A. H., Costa, N. M., Taylor, L. K., & Weems, C. F. (2009). Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depression and Anxiety*, 26, 503-512. doi:10.1002/da.20443

Baker, L. R., & Oswald, D. L. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873-889.

Baker, E. (2019). *The influences of social media: Depression, anxiety, and self-concept* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Eastern Illinois University Department of Psychology.

Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki:” Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234. doi:10.16878/gsuilet.500860

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. doi:10.1089/cyber.2012.0291

Bilge, Y., Baydili, K., & Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.

Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., ... & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9960.

Brailovskaia, J., Teismann, T., Margraf, J., 2018. Physical activity mediates the association between daily stress and Facebook Addiction Disorder (FAD) – a longitudinal approach among German students. *Comput. Hum. Behav.* 86, 199–204. doi:10.1016/j.chb.2018.04.045.

Büyükköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Kılıç Çakmak, E. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (Geliştirilmiş 12. Baskı). Pegem Akademi.

Cohen, S., Kessler, R.C., Gordon, L.U., 1995. *Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders*. In: Cohen, S., Kessler, R., L G (Eds.), *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press, New York, NY, pp. 3–26.

Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).

Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22.

Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. Mcgraw-Hill, Inc.

Glazzard, J., & Stones, S. (2020). Social media and young people's mental health. *Selected Topics in Child and Adolescent Mental Health*. doi:10.5772/intechopen.88569

Hou, X. L., Wang, H. Z., Hu, T. Q., Gentile, D. A., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 306-317.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler* (2. Yazım, 32. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Korkmaz, S. (2021). Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Tasavvur Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 7(1), 237-271. doi:10.47424/tasavvur.883693
- Kwan, G. C. E., & Skoric, M. M. (2013). Facebook bullying: An extension of battles in school. *Computers in human behavior*, 29(1), 16-25.
- Lee, E., Kim, Y. J., & Ahn, J. (2014). How do people use Facebook features to manage social capital?. *Computers in Human Behavior*, 36, 440-445.
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and youth services review*, 113, 104955.
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors*, 126, 107204.
- McIntire, E., Wiener, K., & Saliba, A.J. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computer in Human Behavior*, 48(c), 569-574.
- Meng Zhao, Yulan Huang, Jinyu Wang, Jie Feng & Bo Zhou (2023). Internet addiction and depression among Chinese adolescents: anxiety as a mediator and social support as a moderator, *Psychology, Health & Medicine*. doi: 10.1080/13548506.2023.2224041
- Moretta, T., Buodo, G., Santucci, V. G., Chen, S., & Potenza, M. N. (2023). Problematic social media use is statistically predicted by using social media for coping motives and by positive reinforcement processes in individuals with high COVID-19-related stress levels. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 104-113.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Prabhakararao, S. (2016). Overuse of social media affects the mental health of adolescents and early youth. *Int. J. Ind. Psychiatry*, 3, 14-19.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and individual differences*, 54(3), 402-407.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 2014.
- Scott, E., Dale, J., Russell, R., & Wolke, D. (2016). Young people who are being bullied—do they want general practice support?. *BMC family practice*, 17, 1-9.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: facts and theories through literature review. *International Journal Of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Shen, X., Wang, C., Chen, C., Wang, Y., Wang, Z., Zheng, Y., & Liu, H. (2023). Stress and internet addiction: Mediated by anxiety and moderated by self-control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1975-1986. doi: 10.2147/PRBM.S411412
- Sonnentag, S., & Frese, M. (2003). Stress in organizations. Hand-book of psychology: *Industrial and organizational psychology*, 12, 453-491.
- Şahin, E., Fulya, T., & Hamamcı, Z. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres ile başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 165-186.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9.
- Royal Society for Public Health (2017). Status of Mind: Social media and young people’s mental health. Retrieved from: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal Of Management Information Systems*, 24(1), 301-328.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson
- Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Galván, A. (2013). *The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence*. *NeuroImage*, 71, 275–283. doi:10.1016/j.neuroimage.2013.01.025
- The Mental Health Foundation (2004). Lifetime impacts: Childhood and adolescent mental health – understanding the lifetime impacts. 03.07.2023 Tarihinde erişilmiştir. https://ix.iriss.org.uk/sites/default/files/resources/lifetime_impacts.pdf
- Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C., & Maniar, R. (2013). Internet addiction and its correlates among high school students: A preliminary study from Ahmedabad, India. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 500–505. doi:10.1016/j.ajp.2013.06.004
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Weinberger, A. H., Gbedemah, M., Martinez, A. M., Nash, D., Galea, S., & Goodwin, R. D. (2018). Trends in depression prevalence in the USA from 2005 to 2015: Widening disparities in vulnerable groups. *Psychological medicine*, 48(8), 1308-1315.
- We Are Social (2023, Temmuz). *We Are Social 2022 Türkiye: Sosyal medya istatistikleri*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic Social Networking Site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1106004.

- Weinstein, A.; Dorani, D.; Elhadif, R.; Bukovza, Y.; Yarmulnik, A.; Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann. Clin. Psychiatry*, 27, 4–9.
- 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*, 51, 41-49.
- World Health Organization. (2016). Depression fact sheet. Geneva: Switzerland. Retrieved from: 05.07.2023 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en>