


Sosyal medya bağımlılığı, depresyon düzeyi ve Türk ergenlerde benlik algısı: Pandemi sonrası sonuçlar

Social media addiction, depression level, and self-perception among Turkish adolescents: Post-pandemic outcomes

Bulut Akdoğan¹ 

Özlem Haskan Avcı² 

Öz

Teknolojinin hızla gelişmesi ve daha kolay erişimin bir sonucu olarak sosyal medya bağımlılığı bu yaştaki ergenler için en büyük sorun haline gelmiştir. Bu araştırma, ergenlerin öz saygısı, depresyonu ve sosyal medya bağımlılıklarının etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 475 ergenle ilişkisel bir anket tasarımıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, çeşitli ortaokul ve liselere devam eden 266 (%56) kız ve 209 (%44) erkekten oluşmaktadır. Türkiye'deki farklı sınıf seviyelerinde eğitim görmektedirler. Veriler, pandemi kısıtlamalarının kaldırıldığı 2023-2024 yıllarında yüz yüze toplandı. Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), Ergenler İçin Benlik algısı Ölçeği ve Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği (KEDÖ) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Önerilen modelin Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM) kullanılarak test edilmesinin ardından depresyon ve öz saygının sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre depresyon düzeyinin sosyal medya bağımlılığını (SMB) öngördüğü belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin depresyon düzeylerinin benlik algıları aracılığıyla sosyal medya bağımlılıkları üzerindeki dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kolektivist Kültürler, Sosyal Medya Bağımlılığı, Ergenlik, Depresyon, Benlik Algısı

Jel Kodları: C30, I31, I20

Abstract

As a result of the rapid development of technology and easier access, social media addiction has become the biggest problem for adolescents of this age. This research aimed to examine the effects of self-perception, depression, and social media addiction on adolescents. The research was conducted using a relational survey design with 475 adolescents. The participants comprised 266 (56%) girls and 209 (44%) boys attending various middle and high schools. They are studying at different grade levels in Turkey. The data were collected face-to-face in 2023-2024 when the pandemic restrictions were lifted. Within the scope of the research, the Personal Information Form prepared by the researcher, the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMAAS), the Self-Perception Scale for Adolescents, and the Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS) were used as data collection tools to determine the personal information of the participants. After testing the proposed model using Structural Equation Modeling (SEM), it was revealed that depression and self-perception have a significant effect on social media addiction. According to the results of the study, it was determined that the level of depression predicted social media addiction (SMA). In addition, it was found that the indirect effect of adolescents' depression levels on social media addiction through their self-perception was statistically significant.

Keywords: Collectivist Cultures, Social Media Addiction, Adolescence, Depression, Self-Perception

Jel Codes: C30, I31, I20

¹ Uzm. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Kayseri, Türkiye, buleymen@gmail.com

ORCID: 0000-0002-0571-2280

² Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Beytepe Kampüsü, Ankara, Türkiye, ozlemhaskan@gmail.com

ORCID: 0000-0003-4903-6584

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Bulut Akdoğan,

Milli Eğitim Bakanlığı, Kayseri, Türkiye, buleymen@gmail.com

Başvuru/Submitted: 23/10/2024

Revizyon/Revised: 15/12/2024

Kabul/Accepted: 23/12/2024

Yayın/Online Published: 25/12/2024

Atıf/Citation: Akdoğan B. & Haskan Avcı Ö., Sosyal medya bağımlılığı, depresyon düzeyi ve Türk ergenlerde benlik algısı: Pandemi sonrası sonuçlar, bmij (2024) 12 (4): 1002-1023 doi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v12i4.2467>

Extended Abstract

Social media addiction, depression level, and self-perception among Turkish adolescents: Post-pandemic outcomes

Literature

Research subject

Social media (SM) use is increasing day by day. Approximately 60% of the world's population (4.76 billion) actively uses SM (Kemp, 2023). As social media use increases, studies on social media addiction (SMA) and its effects on psychological health have also increased rapidly (Keleş et al., 2020). Studies have also reported increased SM use during the COVID-19 pandemic (e.g., Chakraborty et al., 2021). The pandemic period, in particular, has hosted many studies that have associated SMA with problems such as depression and anxiety with increased social media use (e.g., Marciano et al., 2022). Although there are many studies in the literature on the relationship between SMA, depression, and self-perception, studies that focus on adolescents, especially in the post-pandemic period, and examine the relationship between these three variables together are limited. This study aims to fill the knowledge gap in the field by addressing the effects of social media on adolescents' psychological health after the pandemic from a new perspective. The surge in social media use among adolescents post-pandemic has created a vicious cycle, correlating with issues like depression and loneliness, as evidenced by the findings of Cheng et al. (2021). The long-term consequences of this trend warrant further investigation.

Research purpose and importance

This study aims to build on previous research and examine the relationship between SMA, depression, and self-perception in adolescents in the post-pandemic period in more detail. The main objective of the study is to test the effect of depression on social media addiction and to examine whether self-perception has a mediating role in this relationship.

Contribution of the article to the literature

It is expected to make a significant contribution to the literature in order to understand better the effects of social media addiction on the psychological health of adolescents and to guide future studies on this subject.

Design and method

Research type

The study is an original research article using the quantitative research design and relational screening model.

Research problems

There is a research gap in the literature on how depression level and self-perception affect social media addiction in adolescents. The problem of this study is to reveal whether there is a mediating role in the relationship between social media addiction and depression and self-perception among adolescent students in Turkey.

Data collection method

The research was conducted using a relational survey design with 475 adolescents. The participants comprised 266 (56%) girls and 209 (44%) boys attending various middle and high schools in Turkey in different grades. Data were collected face-to-face in 2023-2024 when the pandemic restrictions were lifted. In order to determine the personal data within the scope of the research, the Personal Information Form provided by the researchers, the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMAAS) developed by Özgenel, Canpolat and Ekşi (2019), the Öz Partial Scale for Adolescents developed by Şahin and Ersanlı (2021), and the Kutcher Adolescent Depression Inventory (KEDÖ) adapted to Turkish by Balcı-Çelik and Uysal-Atabay (2019) were used as data collection tools.

Quantitative/qualitative analysis

The study examined complex relationships between variables with structural equation modelling (SEM). The normal distribution of the data was evaluated with Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests, and analyses were performed with appropriate statistical tests (t-test, Mann Whitney U test, variance analysis, Kruskal Wallis test, Dunn test and Spearman correlation). The findings obtained using IBM SPSS and AMOS programs were supported with SEM.

Research model

A portable model was developed and tested to reveal the complex relationships between social media pollution, protection, and self-perception of adolescents in Turkey, as well as the characteristics of the instrumentality rates of the variables in this model towards adolescents' strategies.

Research hypotheses

Accordingly, the following questions were sought in the study:

H1: There is a relationship between gender, age, number of social media used, number of daily social media uses, parental education level variables and social media addiction, depression level and self-perception levels.

H2: Depression affects social media addiction.

H3: Depression affects self-perception.

H4: Self-perception affects social media addiction.

H5: Self-perception plays a mediating role in the relationship between depression and social media.

Findings and discussion

Findings as a result of the analysis

Social media addiction has an important effect on the psychological health of adolescents. It is closely related to important psychological variables, especially depression and self-perception. Depression and low self-perception are important risk factors for social media addiction. Adolescents' social media usage habits are affected by personal and environmental factors. Our results are consistent with the findings of other studies showing that adolescents with SMA have higher levels of depression compared to those without (Düşünceli et al., 2022; Haand & Shuwang, 2020; Hou et al., 2019; Keles et al., 2020; Yaşar-Can, 2020). It is thought that idealized lives shared on social media may lead to a feelings of inadequacy and low self-perception in adolescents, which may increase the risk of depression.

Social media addiction increases with increasing depression levels in adolescents. As self-perception levels increase in adolescents, social media addiction decreases. Adolescents' depression levels indirectly increase social media addiction by affecting their self-perception.

Hypothesis test results

According to the research results, it was found that girls (%55) had more social media addiction than boys (%45), and their depression levels were higher (H1). A positive relationship was found between the level of social media addiction (SMA) of adolescents and depression (H2) ($r=0.65$, $p<0.01$). In addition, a negative relationship ($r=-0.42$, $p<0.01$) was found between SMA and self-perception (H4). The results of the mediation analysis showed that self-perception partially explained the relationship between SMA and depression ($\beta=-0.25$, $p<0.05$). These findings support the idea that adolescents with low self-perception spend more time on social media due to the need to be accepted and feel better, and this increases the risk of depression (H5).

Discussing the findings with the literature

In the research conducted, the relationship between adolescents' self-perception, depression and social media addiction was examined. According to the results obtained, adolescents with low self-perception were found to have higher levels of both depression and social media addiction. This finding shows that self-perception forms an important link between these three variables. These results are also consistent with previous studies. While Kim and Kang (2016) stated that self-perception and self-control problems are the basis of social media addiction, Balcı et al. (2020) and Yüksel-Şahin and Öztoprak (2019) showed that social media addiction increases with decreasing self-perception. Ingólfssdóttir (2017) found that adolescents with low self-perception spend more time on social media. Griffiths (2013) and Khan (2018) emphasize that excessive internet use can lead to social media addiction and various problems.

Conclusion, recommendation and limitations

Results of the article

Research findings have revealed a complex relationship between depression, social media addiction, and self-perception in adolescents. In particular, the negative impact of depression on self-esteem contributes to increased social media addiction. When gender differences were examined, it was found that adolescent girls had higher levels of social media addiction and, depression and lower self-esteem compared to adolescent boys. In addition, it was found that the increase in the number of social media applications used increases both the level of addiction and depression while negatively affecting self-perception. These findings show that adolescents' social media usage habits have a significant impact on their psychological health and that female adolescents are mainly at greater risk in this regard.

Suggestions based on results

Social media addiction has become a prevalent issue, especially among teenagers, raising significant concerns. To address this problem effectively, adolescents and their parents should be well-informed about social media's dual nature understanding its benefits and potential drawbacks. Fostering healthy usage habits and setting clear boundaries for social media consumption is crucial. By integrating social media literacy programs into school curricula and implementing self-esteem-building activities, adolescents can become more discerning consumers of social media content and experience a boost in self-confidence. Collaborative efforts between families and schools and promoting alternative activities can encourage teenagers to diversify their interests and reduce their reliance on social media. It is important for adolescents who show signs of depression or addiction to receive professional support. It is also important for families to monitor their children's social media usage, establish open communication, and set healthy boundaries. The results of the study showed that female adolescents were more addicted to social media than male adolescents, which led to higher levels of depression in girls. However, female adolescents had lower self-perception than male adolescents. Qualitative studies, including in-depth interviews, can be planned to determine the reasons for this situation. Using more objective measurement methods, such as mobile phone data, when collecting data in future studies will allow for more reliable and valid results regarding social media use.

Limitations of the article

Data were collected based on self-reporting. Studies show that participants perceive their social media use as more than their usage time (Boyle et al., 2022; Mahalingham et al., 2023).

Giriş

Sosyal medya (SM) kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Artık dünya nüfusunun yaklaşık %60'ı (4,76 milyar) SM'yi aktif olarak kullanmaktadır (Kemp, 2023). Örneğin Facebook ve YouTube, ABD'deki yetişkin nüfusun sırasıyla %68 ve %73'ünü kendine çekmektedir (Smith ve Anderson, 2018). Ayrıca son 3 yılda, 1 milyardan fazla yeni kullanıcı, sosyal medya kullanmaya başlamıştır (We Are Social, 2023). Otuz iki ülkeyi kapsayan bir meta-analiz çalışması sonuçlarına göre, sosyal medya platformları dünya çapında %24'lük genel yaygınlık gösterdi; bu oran bireyci ülkelerde %14 ile kolektivist kültürlerde %31 arasındaydı (Cheng vd., 2021). Çalışmada yer alan H1 hipotezi, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile psikolojik durumları arasında karmaşık bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin sosyal medya platformlarındaki etkileşimleri, duygusal durumları ve genel olarak yaşam kaliteleri üzerindeki etkileri hakkında giderek artan bir ilgi bulunmaktadır. Bu durum, hipotezin temelini oluşturan önemli bir motivasyon kaynağını oluşturmaktadır. Literatürdeki çalışmalar da bu ilişkiyi destekler durumdadır. Örneğin, Meng vd. (2022) düşük gelirli ülkelerde sosyal medya kullanımının daha yaygın olduğunu, Cheng vd. (2021) ise ergenlerin sosyal medyayı daha yoğun kullandığını göstermiştir. Spante vd. (2018) ve Wang vd. (2019) gibi çalışmalar ise gençlerin yüksek dijital okuryazarlık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığına yatkınlıklarını artırdığını belirtmektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının cinsiyet, yaş, ekonomik durum ve dijital beceriler gibi bireysel farklılıklar ile ilişkili olduğunu göstermektedir. H1 hipotezi ile de bu ilişkiyi daha derinlemesine incelemeyi ve sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlaşılması amaçlanmaktadır.

SM, profil oluşturmaya ve kullanıcılar arasındaki ilişkilerin görünür olmasına olanak sağlayan web siteleri olarak tanımlanmaktadır (Boyd ve Ellison, 2008). İnsanların coğrafi veya zaman kısıtlaması olmadan yeni arkadaşlar edinmesine ve mevcut sosyal ağ üyeleriyle iletişim kurmasına olanak tanınmaktadır (Cheng vd., 2021). Ancak sorunlu kullanım, kullanıcıların psikososyal fonksiyonuna iyilik haline zarar verebilmektedir (Hussain ve Griffiths, 2019, Ponnusamy vd., 2020). Bu tür kötüye kullanım yaygın bir biçimde, sosyal medya bağımlılığı (SMA) olarak anılmaktadır (Hou vd., 2019; Hussain ve Starcevic, 2020). SM bir dizi fayda ve fırsat sunmasına rağmen, küresel olarak aşırı kullanımına ilişkin endişeler farklı platformlarda konunun uzmanları tarafından sık sık dile getirilmektedir (Baccarella vd., 2018).

Sosyal medyanın varlığı arttıkça, yaşamın giderek yaygınlaşan bu boyutunun potansiyel sosyal, duygusal ve bilişsel etkilerini anlamaya çalışan ilgili sosyal medya araştırmalarının sayıları da gün geçtikçe artmaktadır. Alandaki hızlı büyümeye rağmen, sosyal medya kullanımının etkilerine ilişkin anlayışımız bir şekilde sınırlı kalabilmektedir (Keles vd., 2020). Bunun kısmen sosyal medya ortamının ve kullanım kalıplarının hızla değişen doğasından kaynaklanması muhtemeldir (Mahalingham vd., 2023).

SMB, sorunlu sosyal medya kullanımı ve kompulsif sosyal medya kullanımı gibi terimler, bağımlılığa benzer semptomlar ve/veya azalmış öz-düzenleme ile karakterize edilen uyumsuz SM kullanımı olgusunu ifade etmek için birbirinin yerine kullanılmaktadır (Casale vd., 2018; Marino vd., 2018; Tarafdar vd., 2020). Bu terimler arasında SMB (Facebook bağımlılığı, Social Networking bağımlılığı (SNS) dahil) en yaygın kullanılanıdır ve davranışsal bağımlılık belirtileri ortaya çıktığı ölçüde SNS'ye uyumsuz bir psikolojik bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Cao vd., 2020). Literatürün çoğunluğuyla uyum sağlamak için, bu çalışmada SMB/SMA kavramını kullandık.

Çalışmalar COVID-19 salgını sırasında SM kullanımının arttığını da ortaya çıkarmıştır (Chakraborty vd., 2021). Zorunlu fiziksel mesafe tedbirleri bireyleri sosyal ağ üyeleriyle şahsen bağlantı kurma fırsatlarından mahrum bıraktığından, birçoğu mevcut çevrimdışı ilişkilerini çevrimiçi platformlar aracılığıyla sürdürmek için sosyal medyaya yönelmektedir (Brailovskaia vd., 2021; Çömlekçi ve Başol, 2019; Lin vd., 2016; Wong vd., 2022; Yue vd., 2021). Marciano vd. (2022) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, COVID-19 pandemisi sırasında sosyal medya bağımlılığı (SMB) ile depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunları arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Pandemi döneminde uygulanan kısıtlamaların depresyonun yaygınlığını artırdığına dair bulgular (Zhao ve Zhou, 2021) göz önüne alındığında, depresyonun hem SMB'yi hem de öz algıyı etkilediği hipotezi güçlenmektedir. H2 hipotezi, depresyonun sosyal medya bağımlılığını artırabileceğini öngörürken, H3 hipotezi ise depresyonun bireylerin kendileri hakkındaki düşüncelerini, yani öz algılarını olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmektedir. Bu iki hipotez, birbirini tamamlayıcı niteliktedir ve pandemi sonrası dönemde ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki sosyal medya kullanımının etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Depresyonun hem sosyal medya kullanımını artırarak hem de öz algıyı olumsuz etkileyerek bir döngüye yol açabileceği düşünülmektedir. Bu döngünün, ergenlerin

ruh sağlığı üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceği için dikkatle incelenmesi gerekmektedir.

Türkiye'deki ergenler arasında yapılan bu çalışmada, sosyal medyanın yoğun kullanımıyla birlikte ortaya çıkan öz saygı sorunlarının, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında önemli bir bağlantı kurduğu düşünülmektedir. H4 ve H5 hipotezlerinin, düşük öz saygının, Türk ergenlerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi kısmen açıklayan bir aracı değişken olarak işlev görebileceğini öne sürmektedir.

Depresyon, günümüzde küresel bir sağlık sorunu olarak kabul edilmekte ve özellikle gençler arasında yaygınlık göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2023) göre, yaklaşık 280 milyon insan depresyondan muzdariptir ve bu durum, özellikle genç yetişkinlerde önemli bir ruh sağlığı sorunudur (Weissman vd., 2006). Sosyal medyanın hayatımızdaki giderek artan önemiyle birlikte, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar da hız kazanmıştır. Sosyal ağ kullanımının depresyon üzerindeki potansiyel olumsuz etkisi, özellikle endişe vericidir. Smith ve Anderson (2018) tarafından yapılan çalışmada, en yüksek sosyal medya kullanımının ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde olduğu belirtilmiştir. Bu dönem aynı zamanda, depresyon oranlarının istikrarlı bir şekilde arttığı bir dönemdir (Twenge vd., 2018; Weissman vd., 2006). Glazzard ve Stones (2020) ile Keles vd. (2020) gibi araştırmacılar da sosyal medyanın kullanıcıların, özellikle de genç neslin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır.

Bu bağlamda, H2 hipotezi olarak ifade edilen "Depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi vardır" önermesi oldukça dikkat çekicidir. Depresyon yaşayan bireyler, duygusal boşluklarını doldurmak veya sosyal etkileşim ihtiyacını gidermek amacıyla sosyal medyaya daha fazla başvurabilirler. Bu durum, zamanla sosyal medya bağımlılığına dönüşebilir. H3 hipotezi ise "Depresyonun öz algı üzerinde etkisi vardır" şeklinde ifade edilerek, depresyonun bireyin kendine olan güvenini olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmektedir. Sosyal medyada diğer insanların mükemmel görünen hayatlarını takip eden depresif bireyler, kendilerini yetersiz hissedebilir ve bu durum öz saygılarını daha da düşürebilir.

Sonuç olarak, depresyon, sosyal medya bağımlılığı ve öz algı arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Düşük öz saygıya sahip bireylerin sosyal medyaya daha fazla bağımlı olma eğiliminde olduğu ve bu durumun da depresyon riskini artırdığı düşünülmektedir. Bu üç değişken arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi, sosyal medyanın gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza ve etkili müdahale stratejileri geliştirmemize olanak sağlayacaktır.

Benlik kavramı bireyin kendini yetenek, özellik ve tutumlar gibi olgularla tanımlamasıdır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı/algısı kişinin değerli, önemli ve yetenekli olduğu fikridir; bu nedenle, benlik kavramının olumlu ya da olumsuz olarak ifade edilebilen bir yönüdür (Kim, 2017). Dolayısıyla, bireyin olumlu bir benlik kavramına sahip olup olmadığını yansıtır (Minev vd., 2018).

Ergenlik benliğinin gelişimi açısından önemli bir dönemdir. Kendini keşfetmenin arttığı bir zamanı temsil eder (Erikson, 1968). Bir kez pekiştirildiğinde, ergen benlik kavramının yaşam boyu kalıcı bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir. Örneğin, ergenlik döneminde geliştirilen önemli 'benlik' algıları, kendini tanımlayan anılarla ilişkilendirilir (Singer ve Salovey, 1993) ve yaşam boyu oldukça erişilebilir kalır (Conway, 2005). Benlik kavramı aynı zamanda duygudurum bozukluklarının gelişmesinde ve sürmesinde potansiyel bir anahtar faktör olarak da tanımlanmıştır. Beck (1967) depresyonun benlik, dünya ve gelecekle ilgili olumsuz inançlardan oluşan 'Bilişsel Üçlü' ile karakterize edildiğini ileri sürmüştür. Ergenlik dönemindeki depresyon, yetişkinlikte diğer zihinsel sağlık bozukluklarının gelişmesi riskini, intihar, kötü fiziksel sağlık ve kendine zarar verme riskini artırmaktadır (Stanley vd., 2017; Zubrick vd., 2017). Düşük benlik saygısı, bireyin kendine olan değerini ve saygısını azaltarak, depresyon riskini ve intihar düşünceleri gibi ciddi sonuçlara yol açabilen bir durumdur (Minev vd., 2018; Park vd., 2021). Bu bağlamda, sosyal medyanın bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar da önem kazanmaktadır.

Önceki çalışmalar, düşük benlik saygısına sahip kişilerin sosyal medyayı, yüksek benlik saygısına sahip kişilere göre daha güvenli bir ifade alanı olarak gördüklerini ortaya koymuştur (Forest ve Wood, 2012). Bu durum, düşük benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı (SMB) arasında negatif bir ilişki olduğunu gösteren bulgularla desteklenmektedir (Huang vd., 2022). Yani, benlik saygısı düşük olan bireyler, sosyal medyada kendilerini daha iyi hissetme veya kabul görme ihtiyacı duyabilirler ve bu durum, zamanla SMB'ye dönüşebilir. H4 hipotezi olarak ifade edilen "Öz saygının sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi vardır" önermesi, bu bulgularla doğrulanmaktadır. Literatürdeki diğer çalışmalar da, teknoloji bağımlılığını önleme ve tedavi etmede benlik saygısının önemini

vurgulamaktadır (Blachnio vd., 2016; Munno vd., 2017). Bu bulgular, benlik saygısının artırılmasının, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir.

Görüldüğü üzere yapılan araştırmalar, düşük benlik saygısı, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, sosyal medyada kendilerini ifade etmek ve kabul görmek için daha fazla çaba sarf ederler. Bu durum, zamanla bir bağımlılık haline dönüşerek depresyon riskini artırır. Bu nedenle, psikolojik müdahalelerde benlik saygısını hedeflemek, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede etkili bir strateji olabilmektedir.

Türkiye’de sosyal medya kullanımı oldukça yüksektir; örneğin Instagram kullanım süresi, dünya ortalamasının neredeyse iki katıdır (We Are Social, 2023). Türkiye’de genç yetişkinlerin sosyal medyada geçirdikleri süre genel nüfusun harcadığı süreyi aşıyor, bu da genç grupların sosyal medyaya katılım nedenleri konusunda daha fazla inceleme yapılması gerektiğine işaret etmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019; Kemp, 2018). Batı’daki (Lin vd., 2016) ve Doğu’daki (Haand ve Shuwang, 2020; Mamun ve Griffiths, 2019) çalışmalara benzer şekilde, Türkiye’de gençlerin ruh sağlığı ile SM kullanımı arasındaki olumsuz ilişkiye dair giderek artan kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin Demirci (2019), kaygı, depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Kırcaburun (2016) ayrıca SMB’nin dolaylı olarak günlük internet kullanımı yoluyla 12 ila 18 yaş arasındaki gençlerde depresif belirtileri öngördüğünü göstermiştir. Aşırı SM kullanımının olası mekanizmalarını anlamak için farklı ülkelerde yapılmış çalışmaların varlığına rağmen (Sun ve Zhang, 2021), SM ile depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü Türkiye’de henüz incelenmemiştir.

Türkiye, her ne kadar kolektivizme daha yakın algılansa da, bireycilik-toplulukçuluk boyutunda bireycilik ve kolektivizmin bir karışımıdır (Hofstede, 2001). Kültür teorileri, farklı seçeneklerin, düşüncelerin ve davranışların farklı kültürel değerlere sahip bilgileri, bireyciliğin (kollektivizmin karşı) ulusal düzeyde en temel ve yaygın boyutu olduğu öne çıkmaktadır (Hofstede, 2001; Triandis, 2001). Bireyci ülkelerin üyeleri kendilerinin ayrı ayrı liberallerken, kolektivist ülkelerin üyelerinin sosyal ağlarının parçalarının bir parçası olarak görmemekte idiler (Markus ve Kitayama, 2001). Aynı zamanda yapılan kültürler arası bir çalışma, bağımsız bir benlik kurgusuna sahip kişilerin, sosyal medyanın sunduğu sürekli etkileşim ve yeni içerikler karşısında daha fazla çekim hissettiğini ve bu nedenle FOMO (Fear of Missing Out: Bir şeyleri kaçırma korkusu) fenomenine daha yatkın olduğunu göstermiştir (Doğan, 2019).

Çok sayıda çalışma SMB’nin depresyon (Arrivillaga vd., 2022), düşük öz saygı (Bányai vd., 2017), yüksek dürtüsellik (Sindermann vd., 2020), intihar riski (Keles vd., 2020) gibi çeşitli sorunlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Önceki birçok çalışma, gelişmiş ülkelerdeki çeşitli yaş gruplarında sosyal medya kullanımının kullanıcıların zihinsel sağlık sorunlarıyla (örneğin depresyon, kaygı, stres, yalnızlık ve öz saygı) ilişkisini araştırmıştır. Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, sosyal medya bağımlılığı (SMB) ve ergenlerin zihinsel sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı, gelişmiş ülkelere kıyasla sınırlıdır. Özellikle ergenlerin sosyal medya bağımlılığının, depresyon ve benlik saygısı gibi önemli psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi, Türkiye bağlamında yeterince araştırılmamıştır. Çolak (2020), Şeker (2018), Tunç (2020) ve Yüksel-Sahin ile Öztoprak (2019) gibi yerli araştırmacılar, SMB’nin Türkiye’deki gençler arasında yaygın olduğunu ve depresyon ile benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkilendirilebileceğini göstermişlerdir. Benzer şekilde, Bilgin (2018), Bingöl ve Çolak (2023), Düşünceli, Özbey ve Karakuloğlu (2022), Öztürk (2021) ve Yaygın (2018) gibi diğer çalışmalarda da SMB ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Acar vd. (2022), Elsel ve Onan (2021), Köse ve Doğan (2019) ile Uzun, Yıldırım ve Uzun (2016) ise SMB ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Ancak, bu çalışmalar genellikle SMB’nin genel etkilerini veya depresyon ve benlik saygısı gibi spesifik değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmanın özgün katkısı, Türkiye’deki ergenler arasında SMB, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelerken, benlik saygısının bu ilişkideki aracı rolüne odaklanmasıdır. Böylelikle, sosyal medyanın ergenlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve bu konuda yapılacak müdahalelere yön verecek önemli bulgular elde edilmesi amaçlanmaktadır.

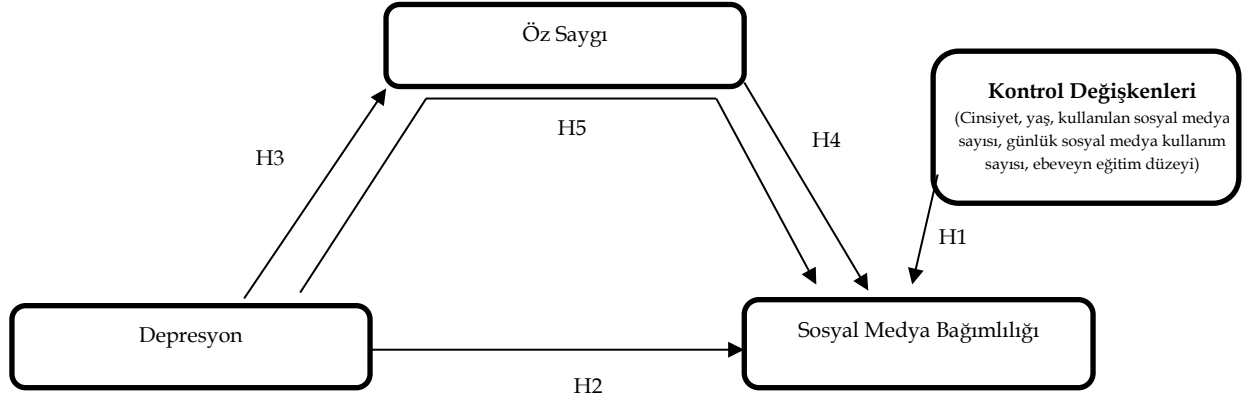
Yöntem

Araştırmanın amacı ve tasarımı

Bu çalışma, önceki araştırmalara dayanarak Sosyal medya bağımlılığı (SMB), depresyon ve pandemi sonrası dönemde ergenlerde öz saygı arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın temel amacı, depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini test etmek ve öz saygının bu ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını incelemektir. Çalışma, nicel araştırma tasarımı ve ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı özgün bir araştırmadır.

Araştırma modeli ve hipotezleri

Alan yazın ve araştırmanın temel amacını dikkate alarak oluşturulan araştırmanın modeli ve hipotezler aşağıda yer almaktadır. Bu çalışmada, Türkiye’deki ergen öğrenciler arasında sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı gibi değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanan bir araştırma modeli ortaya konmuştur (Şekil 1).



Şekil 1: Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Araştırma hipotezleri

H₁: Cinsiyet, yaş, kullanılan sosyal medya sayısı, günlük sosyal medya kullanım sayısı, ebeveyn eğitim düzeyi değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı, depresyon düzeyi ve öz saygı düzeyleri arasında ilişki vardır.

H₂: Depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.

H₃: Depresyonun öz algı üzerinde etkisi vardır.

H₄: Öz saygının sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.

H₅: Öz saygı, depresyon ve sosyal medya arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Evren ve örneklem

Araştırmanın katılımcılarını, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı bölgelerindeki çeşitli ortaokul ve liselerde öğrenim gören, 14-18 yaş aralığındaki 475 ergen oluşturmaktadır. Katılımcılar, 266' sını (%56) kız, 209'u (%44) erkek olmak üzere toplam 475 ergenden oluşmaktadır. Çok aşamalı rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen örneklem, farklı sosyoekonomik düzeylerden, ağırlıklı olarak 8, 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Anadolu liseleri, fen liseleri, sosyal bilimler liseleri ve mesleki ve teknik anadolu liseleri gibi farklı eğitim kurumlarından öğrencilerin dâhil edilmesiyle, hem devlet okullarındaki hem de özel okullardaki öğrencilerin deneyimleri incelenerek bulguların genellenebilirliği artırılmıştır. Okul rehberlik servislerinin desteğiyle ulaşılan katılımcılardan yazılı onam alınmış ve çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Çok aşamalı rastgele örnekleme, büyük ve karmaşık popülasyonlarda temsili bir örneklem elde etmek için kullanılan etkili bir yöntem olup, araştırmacılara hem zaman hem de maliyet açısından avantaj sağlamıştır. Çalışma kapsamında ulaşılan örneklem demografik dağılımları Tablo 1'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler		% N (475)	Özellikler		% N (154)
Cinsiyet	Kadın	56	Kullanılan Sosyal Medya Sayısı	1	0,4
	Erkek	44		2	13
Yaş	14	10,9		3	29
	15	20,9		4	57
	16	42,4	Baba Eğitim	İlkokul	11
	17	25,5		Ortaokul	14
	18	0,2		Lise	35
Anne Eğitim	İlkokul	20		Lisans/Ünv.	38
	Ortaokul	16		Lisans Üstü	1
	Lise	35			
	Lisans/Ünv.	28			
	Lisans Üstü	0,8			

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların sosyodemografik (yaş, cinsiyeti, ebeveyn eğitim durumu, kullanmış olduğu sosyal medya uygulama sayısı ve günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi) özelliklerine dair bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ). Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen ölçek beşli likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. 9 maddelik tek faktörlü ölçek toplam varyansın 56,787'sini açıklamaktadır. Ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda ise Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum değerleri χ^2/sd oranı=2.694 değeri ile mükemmel uyum (Ki-Kare değerinin $[\chi^2]$, serbestlik derecesine $[df]$ oranı; $72.738/27=2.694$); GFI=.925 değeri ile kabul edilebilir uyum; AGFI=.875 değeri ile kabul edilebilir uyum; CFI=.950 değeri ile kabul edilebilir uyum; RMR=.068 ve SRMR=.041 değerleri ile kabul edilebilir uyum seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği (EİBAÖ). Ölçek Şahin ve Ersanlı (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beş alt boyutlu bir yapıya sahiptir; bu boyutlar sırasıyla genel benlik algısı, fiziksel benlik algısı, akademik benlik algısı, sosyal benlik algısı ve aile benlik algısı olup toplam varyansın yaklaşık olarak %55'ini açıklamaktadır. ölçeğin iki farklı örnekleme madde-toplam korelasyon değerlerinin genel benlik algısı alt boyutunda .51 ile .69, fiziksel benlik algısı alt boyutunda .43 ile .73, akademik benlik algısı alt boyutunda .41 ile .75, sosyal benlik algısında .39 ile .68, aile benlik algısında .51 ile .78 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin tamamının madde-toplam korelasyon değerlerinin .32 ile .66 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları her iki örnekleme .72 ile .86 arasında değişirken, ölçeğin tamamının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı her iki çalışmada .91 olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Ersanlı, 2021).

Kutcher Ergen Depresyonu Ölçeği (KEDÖ). Ergenlerin algıladıkları depresyon düzeyinin belirlenmesi amacıyla Brooks vd. (2003) ile LeBlanc vd. (2002) tarafından geliştirilen; Balcı-Çelik ve Uysal-Atabay (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Kutcher Ergen Depresyonu Ölçeği, toplam 11 madde ve tek faktörden oluşan 4'lü (0 = Neredeyse Hiç, 1 = Bazen, 2 = Sıklıkla, 3 = Her Zaman) Likert tipten oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce uygulaması sonucu elde edilen puanlar arasında çok yüksek düzeyde pozitif yönde ($r = .96$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin bilinen gruplar geçerliliğine ilişkin veriler elde etmek amacıyla katılımcıların KEDO-11 ölçeği toplam puanları sırasıyla cinsiyet ve akademik başarı değişkenlerine göre Gerçekleştirilen Tek yönlü ANOVA analizleri sonucunda katılımcıların depresyon puanlarının cinsiyet (Welch $F(1,228.58) = 8,14, p < .01$) ve akademik başarı değerlendirmelerine ($F(3, 227) = 3,23, p < .05$) göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Cronbach alpha katsayısının .82 olduğu bulunmuştur.

Verilerin toplanması

Örneklem seçiminde uygun örneklem yöntemi kullanılarak (Creswell, 2012) tek seferde veriler toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce çalışmaya ilişkin Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılar 14-18 yaş aralığında olduklarından, katılımcıların velilerine okul rehberlik servisi ve okul idaresi aracılığıyla ulaşılmış ve hem veli hem de katılımcılardan Gönüllü Onam Formu alınmıştır. Tüm katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği tanıtılarak toplanan verilerin gizli ve anonim olarak kalacağı hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Veri toplama çeşitli okulların sınıflarında gruplar halinde gerçekleştirilmiş ve her grupta yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Ancak, veri toplama sürecinde, ders saatlerinin alınması konusunda okul yöneticilerinin isteksizliği, öğrencilerin dikkatini toplamakta zorluk yaşanması, özellikle ders saatleri dışında yapılan çalışmalarda öğrenci katılımının düşmesi ve bazı öğrencilerin anket sorularını tam olarak anlamadığı için ek açıklamalara ihtiyaç duyulması gibi zorluklarla karşılaşmıştır. Ayrıca, bazı öğrencilerin cevaplarını eksik veya hatalı olarak vermeleri nedeniyle veri kayıpları yaşanmıştır.

Verilerin analizi

Veriler IBM SPSS V23 ve IBM AMOS V24 ile analiz edildi. Çalışmamızda, sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve öz saygı arasındaki ilişkiyi, H1 hipotezi çerçevesinde demografik özellikler (cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim düzeyi) ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. H2, H3 ve H4 hipotezlerini test etmek amacıyla, depresyonun bağımlılık ve öz saygı üzerindeki, öz saygının ise bağımlılık üzerindeki doğrudan etkilerini regresyon analizleri ile modellenmiştir. H5 hipotezi kapsamında ise öz saygının, bağımlılık ve depresyon arasındaki ilişkiyi ne şekilde etkilediğini anlamak için aracı rol analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılımına göre uygun istatistiksel testler (t testi, ANOVA, Spearman's rho vb.) kullanarak analizler tamamlanmıştır. Özellikle, Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği gibi ölçeklerdeki verileri, Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği ile ilişkilendirerek bootstrap yöntemi ile analiz edilmiştir. Bootstrap yöntemi, veri setlerinden yeniden örnekleme yaparak, özellikle küçük örneklem boyutları veya normal dağılımın geçerli olmadığı durumlarda, daha güvenilir sonuçlar veren, bilgisayar destekli bir istatistiksel yöntemdir (Efron ve Tibshirani, 1993). Bu yöntem, varsayımlardan bağımsız olması ve kullanımı kolaylığıyla (Simon ve Bruce, 1991), klasik yöntemlere göre avantajlar sunmaktadır (Sacchi, 1998; Varian, 2005). Bu yüzden çalışmada bu yöntem kullanılmıştır. Analiz sonuçları ortalama \pm standart sapma ve ortanca (minimum - maksimum) şeklinde sunuldu ayrıca önem düzeyi de $p < 0,050$ olarak alınmıştır.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Araştırmacı, katılımcılara çalışmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, toplanan bilgilerde gizlilik ilkesine sadık kalınacağı ve verilerin bilimsel amaçlı kullanılacağına ilişkin bilgilerin yer aldığı açıklamaya yer verildi. Güvenilirlik ve geçerliliği sınanmış veri toplama araçları tercih edildi. Araştırmada kullanılacak tüm veri toplama araçlarının iç tutarlılık katsayıları hesaplandı. Bunun yanında verilerin analizinde uygun tekniklerin seçilmesine dikkat edilmiştir.

Etik değerlendirme

Etik kurul onayı, a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı (2020/2) Genelgesi ve (b)Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 10/04/2023 tarih ve 2789956 sayılı yazısı ile alınmıştır. Çalışma ilgili kurumlar tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur.

Araştırmanın kısıtlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri, verilerin öz bildirime dayalı olması ve verilerin çapraz kesitli yöntem kullanılarak toplanmış olmasıdır. Katılımcıların sosyal medya kullanımını, kullanım sürelerinden daha fazla algıladıklarını gösteren çalışmalar (Örneğin, Boyle vd., 2022; Mahalingham vd., 2023) söz konusudur. Cep telefonu verileri, kişisel raporlama önlemlerine güçlü ve son derece geçerli bir alternatif sağlayabilir. Son incelemeler, bu önlemlerin daha fazla kullanılması çağrısında bulunmaktadır (Tankovska, 2021; Valkenburg, 2022). Objektif bir sosyal medya kullanımı kaynağı, tüketicinin büyük çoğunluğunun akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleştiğine dair göstergeler nedeniyle de ilgi çekicidir (Tankovska, 2021).

Bulgular

Araştırmanın sonuçlarına göre, ergenler arasında depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, ancak benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim

düzeyi, kullanılan sosyal medya uygulama sayısı ve günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi gibi faktörlere bağlı olarak değiştiği tespit edilmiştir. Araştırma aynı zamanda, ergenlerin depresyon düzeylerinin benlik algısı aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğunu da göstermiştir.

Yapılan araştırmada ileri sürülen tüm hipotezler, elde edilen veriler ışığında destek bulduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, yaş, sosyal medya kullanımı gibi demografik ve sosyoekonomik faktörlerin sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve öz saygı düzeyleri üzerindeki etkileri, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Özellikle, kızların sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin ise daha yüksek öz saygıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, depresyonun sosyal medya bağımlılığı ve öz saygı üzerindeki negatif etkisi ve öz saygının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki pozitif etkisi hem korelasyon analizleri hem de regresyon analizleri ile doğrulanmıştır. Aracı değişken analizi sonuçları ise, depresyonun öz saygı üzerinden dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığını artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, hipotezlerin tamamının kabul edildiğini ve çalışmanın amacına uygun olarak sosyal medya kullanımı, ruh sağlığı ve öz saygı arasındaki karmaşık ilişkileri daha iyi anlamamıza katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 2: Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği	Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği
Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği	r	0,441		
	p	<0,001		
Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği	r	-0,217	-0,356	
	p	<0,001	<0,001	
Genel benlik algısı	r	-0,186	-0,357	0,826
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Fiziksel benlik algısı	r	-0,143	-0,207	0,732
	p	0,002	<0,001	<0,001
Akademik benlik algısı	r	-0,178	-0,188	0,632
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Sosyal benlik algısı	r	-0,165	-0,182	0,648
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Aile benlik algısı	r	-0,202	-0,330	0,702
	p	<0,001	<0,001	<0,001

r: Spearman's rho Korelasyon Katsayısı

Tablo 2'deki sonuçlara bakıldığında, Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği puanı ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki vardır ($r=0,441$; $p<0,001$). Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği genel puanı ve tüm alt boyutları puanı ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,217$; $p<0,001$). Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği genel puanı ve tüm alt boyutları puanı ile Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,356$; $p<0,001$).

Kişisel bilgi formunda yer alan sosyodemografik (yaş, cinsiyeti, ebeveyn eğitim durumu, kullanmış olduğu sosyal medya uygulama sayısı ve günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi) değişkenleri ile çalışmanın üç temel değişkeni olan depresyon, benlik algısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye ait sonuçlar ise şu şekildedir.

Cinsiyete göre, Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçek puanının ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Kadınlarda puan ortancası 22 iken erkeklerde bu değer 19 olarak elde edilmiştir. Kutcher ergen depresyon ölçek puanının ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Kadınlarda puan ortancası 26 iken erkeklerde bu değer 24 olarak elde edilmiştir. Diğer ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,050$). Genel benlik algısı ölçek puanının ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,044$). Kadınlarda puan ortancası 20 iken erkeklerde bu değer 19 olarak elde edilmiştir.

Yaş kategorilerine göre, Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçek puanının ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,027$). 14 yaşında olanlarda puan ortancası 22, 15 yaşında olanlarda 21, 16 yaşında olanlarda 21, 17 yaşında olanlarda 19 ve 18 yaşında olanlarda bu değer 19 olarak elde edilmiştir. Burada 15 yaşında olanların puanı ile 17 yaşında olanlardan farklılık göstermiştir. Kutcher Ergen Depresyon Ölçek puanının ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,017$). 14 yaşında olanlarda puan ortancası 25, 15 yaşında olanlarda 26, 16 yaşında olanlarda 26, 17 yaşında olanlarda 23,5 ve 18 yaşında olanlarda bu değer 20 olarak elde edilmiştir. Burada çoklu karşılaştırmalar sonucunda bir farklılık görülmemiştir. Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçek puanının ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,008$). 14 yaşında olanlarda puan ortancası 86, 15 yaşında olanlarda 86, 16 yaşında olanlarda 90, 17 yaşında olanlarda 93,5 ve 18 yaşında olanlarda bu değer 99 olarak elde edilmiştir. Burada 15 yaşında olanların puanı ile 17 yaşında olanlardan farklılık göstermiştir.

Kullanılan sosyal medya sayısına göre, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). 1 sosyal medya kullananların ölçek puanı ortanca değeri 14,5, 2 sosyal medya kullananların puanı 18, 3 sosyal medya kullananların puanı 20 ve 4 ve daha fazla sosyal medya kullananlarda bu değer 22 olarak elde edilmiştir. Burada 1 sosyal medya kullananların ölçek puanı, 3 sosyal medya ve 4 ve daha fazla sosyal medya kullananlarda farklılık göstermiştir. Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçek puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,046$). 1 sosyal medya kullananların ölçek puanı ortanca değeri 96, 2 sosyal medya kullananların puanı 94, 3 sosyal medya kullananların puanı 88 ve 4 ve daha fazla sosyal medya kullananlarda bu değer 89 olarak elde edilmiştir. Burada çoklu karşılaştırmalar sonucunda bir farklılık görülmemiştir.

Günlük sosyal medya kullanım süresine göre, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). 2 saat ve altı kullananlarda ortanca değer 15, 2-3 saat kullananlarda 20, 4-5 saat kullananlarda 22, 6-7 saat kullananlarda 25 ve 8 saat ve daha fazla kullananlarda bu değer 26,5 olarak elde edilmiştir. Burada 2 saat ve altı kullananların puanı diğer herkesten farklılık göstermiştir. 2-3 saat kullananların puanı da 6-7 saat kullananlar ile 8 saat ve daha fazla kullananlardan farklılık göstermektedir. Kutcher Ergen Depresyon Ölçek puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). 2 saat ve altı kullananlarda ortanca değer 22, 2-3 saat kullananlarda 25, 4-5 saat kullananlarda 25, 6-7 saat kullananlarda 28 ve 8 saat ve daha fazla kullananlarda bu değer 32 olarak elde edilmiştir. Burada 2 saat ve altı kullananların puanı 2-3 saat kullananlar ile benzer iken diğer herkesten farklılık göstermiştir. 2-3 saat kullananların puanı ile 4-5 saat kullananlar ile benzerken bunlar 6-7 saat ve 8 saat ve daha fazla kullananlardan farklılık göstermektedir. Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçek puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,002$). 2 saat ve altı kullananlarda ortanca değer 96, 2-3 saat kullananlarda 91, 4-5 saat kullananlarda 86, 6-7 saat kullananlarda 89 ve 8 saat ve daha fazla kullananlarda bu değer 83 olarak elde edilmiştir. Burada 2 saat ve altı kullananların puanı 4-5 saat kullananlardan farklılık göstermektedir.

Anne ve baba eğitim durumuna göre, ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,050$).

Tablo 3: Aracı Model Sonuçları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği		Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	
	β (%95 CI)	SH	β (%95 CI)	SH
Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği (toplam etki)	-		0,447 (0,362; 0,526)*	0,042
R ²	0,200			
Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği	-0,343 (-0,439; -0,240)*	0,050	-	
R ²	0,118			
Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği (doğrudan etki)	-		0,408 (0,320; 0,494) *	0,045
Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği	-		-0,112 (-0,205; -0,015)*	0,049
R ²	0,211			
Dolaylı etki	-		0,039 (0,005; 0,073)	

* $p<0,050$; SH: Standart Hata; β : Standartlaştırılmış katsayılar; R²: Determinasyon katsayısı

Tablo 3'teki analiz sonuçlarına göre, Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği puanının Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanını yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = 0,447$; $p < 0,050$). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait determinasyon katsayısı (R^2) %20'dir.

Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeğinin aracı değişken olduğu ayrı bir model kurulmuştur. Aracılı yapısal model analiz sonuçlarına göre Kutcher Ergen Depresyon Ölçeğinin, Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeğini yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = -0,343$; $p < 0,050$). Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeğine ait determinasyon katsayısı (R^2) %11,8'dir.

Aracı değişken olan Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği'nin, bağımlı değişken olan Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0,112$; $p < 0,050$). Aracı değişken olan Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği modele dâhil edilmesiyle Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği arasındaki yol katsayısının da anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($\beta = 0,408$; $p < 0,050$). Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği ile birlikte Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği değişiminin %21,1'lik kısmını açıklamaktadır.

Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkide Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği değişkeninin aracı rolü olup olmadığının test etmek için bootstrap yöntemi esas alınarak analiz yapılmıştır. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem tercih edilmiştir. Bootstrap tekniği ile yapılan analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığı (GA) sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir. Bootstrap analizi sonucunda Kutcher Ergen Depresyon Ölçeğinin Ergenler İçin Benlik Algısı Ölçeği aracılığıyla Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0,039$; %95 GA [0,005;0,073]).

Tartışma

Bu araştırmada kavramsal bir model test edildi ve sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik algısı arasındaki ilişki ele alındı. Araştırmanın temel hedefi, depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini test etmek ve benlik algısının bu ilişkideki aracı rolü olup olmadığını incelemektir. Çalışmanın sonucunda ilk olarak; ergenlerde depresyonun, sosyal medya bağımlılığını yordadığı tespit edildi. Ergenlerin benlik algısının aracı değişken olduğu ayrı bir modelde, aracılı yapısal model sonuçlarına bakıldı ve buna göre ergenlerde depresyonun, benlik algısını yordadığı tespit edildi. Son olarak her üç değişken modele alındığında; depresyonun, benlik algısı aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulundu.

Araştırmada ergenlerin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki bulundu. Sonuçlarımız, SMB'sı olan ergenlerin, olmayanlara kıyasla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren diğer araştırmaların (Düşünceli vd., 2022; Haand ve Shuwang, 2020; Hou vd., 2019; Keles vd., 2020; Yaşar-Can, 2020) bulgularıyla tutarlıdır. Sosyal ağ kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin nedensel modellerini test eden çok az sayıda ileriye dönük veya deneysel çalışma mevcuttur. Mevcut çalışmalar çift yönlü bir ilişkinin olasılığına işaret ediyor gibi görünüyor; yani, yüksek düzeyde SM kullanımının depresyondaki artışları ileriye dönük olarak öngördüğü ve depresyonu olan bireylerin SM kullanımının olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız olduğu görülmektedir (Vernon vd., 2017). Benzer şekilde Jeong vd. (2017) yalnızlık, depresyon ve saldırganlığın dijital oyun bağımlılığının temelleri olduğunu bildirmiştir.

Benlik algısı ile depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide, benlik algısı puanı düşük olan ergenlerin depresyon ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı (SMB), depresyon ve benlik algısının bir model içerisinde ele alındığı ve test edildiği başka bir çalışmaya rastlanmadı. Bununla birlikte, bulgumuz benlik saygısı ve öz kontrol problemlerinin sosyal medya bağımlılığının temeli olduğunu (Kim ve Kang, 2016); benlik saygısı azaldıkça, sosyal medya bağımlılığının, internet bağımlılığının, bilgisayar bağımlılığının ve aşırı sosyal medya kullanımının arttığını (Balcı vd., 2020; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019) gösteren diğer araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin daha fazla olduğu (Ingólfssdóttir, 2017) bulunmuştur. İnternette geçirilen sürenin artması, internet kullanımını kontrol etmek ya da durdurmak için sürekli gösterilen çabanın olması sosyal medya bağımlılığının oluşmasını sağlar ve çeşitli sorunlara neden olabilmektedir (Griffiths, 2013; Khan, 2018).

Beck (1967), kendilik hakkındaki olumsuz görüşün depresyonun 'belirleyici özelliği' olduğunu öne sürdü. 13-18 yaş arası gençlerden oluşan geniş bir örneklemede öz değerlendirme, depresyon belirtileriyle anlamlı düzeyde ilişkiliydi (Hards vd., 2020). Ayrıca olumsuz öz değerlendirme

gençlerde depresyon için bir risk faktörü oluşturabilir ve bu nedenle önleme ve erken müdahale için bir hedef olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı, günümüzde sıkça karşılaşılan bir sorun haline gelmiştir. Bu bağlamda, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi, birçok araştırmacının ilgi odağı olmuştur. Literatürde, sosyal medya bağımlılığının kadınlarda daha yaygın olduğu yönünde genel bir kabul olsa da, bu konuda çelişkili bulgulara da rastlanmaktadır. Birçok araştırma, kız ergenlerin erkek ergenlere göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Chae vd., 2018; Twenge vd., 2021). Bu durumun nedenleri arasında, kızların sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesi, kadınların sosyal medya bağımlılığına karşı daha savunmasız olması (Romero-Abrio vd., 2019) ve selfie kültürü gibi faktörler gösterilmektedir (Skogen vd., 2021). Özellikle selfie kültürü, kızların benlik algısı ve depresyon belirtileriyle olan ilişkisini güçlendirerek, sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olmalarına neden olabilmektedir.

Ancak, bu bulgulara aykırı olarak, bazı araştırmalar cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulamazken (Riehm vd., 2019), diğerleri ise sosyal medya kullanımının kızlarda iyi oluşla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmektedir (McNamee vd., 2021; Twenge vd., 2021). Bu çelişkili bulgular, sosyal medya bağımlılığının karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve cinsiyetin tek başına bu bağımlılığı açıklamak için yeterli olmadığını göstermektedir.

Brys (2013), Eryılmaz ve Çukurluöz (2018), Balcı ve Gülnar (2009), Gürültü (2016), Kraut vd. (1998), Okumuş (2018), Shaw ve Black (2008) ve Nakaya (2015) gibi araştırmacılar da sosyal medya bağımlılığının cinsiyetle ilişkisini incelemişlerdir. Genel olarak, bu çalışmalar sosyal medya bağımlılığının kadınlarda daha yaygın olduğunu desteklemektedir. Kızların sosyal medyayı daha fazla kullanmalarının nedenleri arasında, arkadaşlarıyla iletişim kurma ihtiyacı, sosyal medya içeriklerine olan merak ve hatta genetik yatkınlık (Nakaya, 2015) gibi faktörler gösterilmektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığının cinsiyetle ilişkilendirilmesi konusunda literatürde tutarlı bir görüş birliği bulunmamaktadır. Çalışmaların farklı metodolojiler kullanması, farklı yaş gruplarını incelemesi ve farklı kültürel bağlamlarda yapılması bu çelişkili bulguların ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve cinsiyetin yanı sıra kişisel özellikler, çevresel faktörler ve psikolojik durum gibi birçok faktörden etkilendiği unutulmamalıdır. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılacak gelecek araştırmalarda, cinsiyetin yanı sıra diğer değişkenlerin de birlikte değerlendirilmesi önemlidir.

Bu çalışmada, başka bir sosyodemografik değişken olarak ele alınan ergenlerin günlük sosyal medya kullanım süresi ve kullanmış oldukları sosyal medya uygulama sayıları ile SMB, depresyon ve benlik algısı arasındaki ilişkide ise SMA ve depresyon düzeyi puanları arasında pozitif yönde; algılanan benlik saygısı puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu da demek oluyor ki ergenler sosyal medyayı ne kadar sıklıkla kullanıyorsa o doğrultuda hem depresyona hem de sosyal medya bağımlılığına o kadar yatkındırlar. Buna ek olarak kişilerin benlik saygıları ne kadar yüksek ise sosyal medyada o kadar az zaman geçiriyor aynı zamanda da daha az sosyal medya uygulaması kullanıyor demektir. Alan yazında sosyal medya kullanım süresinin artışı ile SMB arasındaki pozitif ilişkinin olduğunu destekleyen bulgulara rastlanmaktayken, kullanılan sosyal medya sayısı ile SMB arasındaki ilişkiye dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte birden fazla sosyal medya aracı kullanmak, süreyi artıracaktır. Günlük sosyal medya kullanım süresindeki artış, bağımlılık riskini artırmaktadır (Balcı vd., 2020; Bingöl ve Çolak, 2023). Yüksek düzeydeki sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi ortamda daha fazla kişilerarası etkileşimde kalmayla doğrudan ilişkili bulunmuştur (Yang vd., 2022).

Sosyal medyanın psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmaların sonuçları, farklı çalışmalarda tutarlılık göstermeyebilir. Örneğin, Valkenburg, Peter ve Schouten (2006) tarafından yürütülen çalışma, sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen önemli çalışmalardan biridir. Bu çalışmada, sosyal medyada profilleriyle ilgili olumlu geri bildirim alan ergenlerin, benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yani, arkadaşlarından beğeni, yorum veya olumlu mesajlar alan gençlerin, kendilerini daha değerli ve kabul görmüş hissettikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medyanın sadece zaman geçirme aracı olmadığını, aynı zamanda gençlerin sosyal etkileşimleri ve benlik algıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Görüldüğü üzere bazı araştırmalar sosyal medyanın olumlu benlik algısı üzerindeki etkilerini vurgularken, bizim çalışmamızda ergenlerde daha çok olumsuz etkilerin ön plana çıktığını görüyoruz. Bu farklılıklar, örneklem özellikleri, kullanılan ölçüm araçları ve sosyal medya kullanımının niteliği gibi birçok faktöre bağlı olabilir. Özellikle sosyal medyadan alınan olumlu geri bildirimler, bireylerin sosyal medyayı daha fazla kullanmasına ve olumlu benlik algısı geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Ancak, ergenlik döneminde yaşanan kimlik arayışı ve sosyal kabul görme ihtiyacı gibi faktörler, sosyal

karşılaştırma eğilimini artırarak olumsuz etkileri de beraberinde getirebilir. Gelecekteki çalışmalarda, farklı yaş grupları, kültürler ve sosyal medya platformları üzerinde daha kapsamlı araştırmalar yapılması, bu alandaki bilgi eksikliklerini giderebilir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için uzunlamasına çalışmaların yapılması önemlidir.

Bu çalışma ayrıca, Türkiye'nin kırsal bölgelerinden verileri içermektedir. Türkiye özellikle kırsal bölgelerde kolektivist özelliklere sahip bir toplumdur. Karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu, aile bütünlüğüne ve toplumsal uyuma daha çok önem veren Doğu kültürünün etkisinde gelişir. Ayrıca kültürel farklılıkların da (örneğin bireycilik ve kolektivizm) SMB ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Blachnio vd., 2017; Mérelle vd., 2017). Karşılıklı-bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler ilişki odaklıdır ve benlik algıları ve kimlikleri bu ilişkilere ve sosyal rollere göre değişkenlik gösterebilir (Markus ve Kitayama, 2001). Sosyal medya kullanımının yalnızca kişinin kendi dürtüsüyle değil aynı zamanda başkalarının baskısıyla da yönlendirildiği dikkat çekmektedir (Fabris vd., 2020). Bireyci kültürlerin üyeleri, sosyal medyayı kullanma konusunda esas olarak içsel taleplere (örn. ruh hali değişikliği) maruz kalabilirken, kolektivist kültürlerin üyeleri, sosyal medyaya karşı savunmasızlıklarını artırabilecek hem iç taleplere hem de dışsal taleplere (örn. grup içi normlar) tabi olabilir (Cheng vd., 2021).

Kültürlerarası bulgular, kolektivist (bireyciye karşı) ülkelerdeki sosyal medya kullanıcılarının diğer kullanıcılarla daha yoğun ve daha yakın ilişkilere sahip olma eğiliminde olduklarını ve iç grup normlarına uyma baskılarının daha güçlü olabileceğini (Choi, Chu ve Kim, 2012) belgeliyor. Dünyanın yedi bölgesinden 32 ülkeden çalışmaları ele alan bir metaanaliz (Cheng vd., 2021) kolektivist ülkelerdeki SMB yaygınlığının bireyci ülkelere göre elde edilenlerden daha yüksek olduğunu gösterdi.

Dahası, kolektivist (bireyciye karşı) kültürlerin üyelerinin sosyal medyayı sosyal destek sağlamak, akran onayı almak ve fikir birliği oluşturmak için kullanma olasılıkları daha yüksektir (Chan ve Cheng, 2016). Akran onayının ergenler için önemli olduğu bilinen bir gerçektir. Birlikte ele alındığında, kültürel açıdan "sıkı" kolektivist toplumlarda grup içi normlara uyma konusunda daha güçlü baskı ve grup içi ilişkileri sürdürme konusunda daha fazla motivasyon, üyelerinin sosyal medya bağımlılığına yatkınlığını artırabilir. Örneğin, stresin yüksek olduğu ve açık sosyalleşme fırsatlarının az olduğu bir jeopolitik ortam, vatandaşları sosyal medyaya sığınmaya itebilir (Mahamid ve Berte, 2019). Dolayısıyla COVID-19 pandemisi sırasında ve postpandemide ergenlerin sosyal medya kullanımı grup içi ilişkileri sürdürme ve dışta kalmama gayesiyle de artmış olabilir.

Sonuç ve öneriler

Bu çalışmada ergenlerde depresyonun, sosyal medya bağımlılığını ve benlik algısını yordadığı görüldü. Literatürde sosyal medya bağımlılığının depresyonu yordadığını gösteren çalışmalar mevcuttu. Çalışmamız bu bulgulardan farklı olarak, depresyonun, benlik algısı aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisini gösterdi. Ayrıca, sosyal medya uygulama sayıları ile SMB, depresyon ve benlik algısı arasındaki ilişkide ise SMB ve depresyon düzeyi puanları arasında pozitif yönde; algılanan benlik saygısı puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişkiye rastlandı.

Araştırma sonuçları, kız ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeylerinin erkek ergenlere göre daha yüksek, algılanan benlik saygı puanlarının ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, kız ergenlerin sosyal medyayı daha yoğun kullanmalarının ve bu kullanımın psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemesinin bir göstergesi olabilir. Kız ergenlerin sosyal medya bağımlılığının altında yatan nedenler, çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Sosyal bağ kurma ihtiyacı, öz imaj kaygıları, vücut imajı sorunları, stresle başa çıkma mekanizması, kültürel ve toplumsal beklentiler ile aile içi ilişkiler bu bağımlılığın gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Sosyal medya, kız ergenler için hem sosyal bir platform hem de öz saygı ve benlik algısıyla ilgili sorunları tetikleyen bir ortam haline gelerek bu bağımlılığın karmaşık bir şekilde gelişmesine neden olmaktadır. Özellikle, sosyal medyada idealize edilmiş görüntülerle karşılaştırma yapma, arkadaşlık ve kabul ihtiyacını karşılama çabası ve stresle başa çıkma mekanizması olarak kullanma eğilimi, kız ergenlerin sosyal medyaya aşırı bağlanmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca kız ergenlerin, kişilerarası ilişkilerini geliştirmek için sosyal medyayı erkek ergenlere göre daha fazla kullanmaları, istemeden de olsa kadınların öz imajını ve özsaygısını olumsuz yönde etkileyen sosyal karşılaştırmaları teşvik edebilir (Baker vd., 2019). Sosyal medyada sürekli olarak güzellik standartlarına uygun, başarılı ve mutlu görünen kişilerle karşılaşmak, kız ergenlerde yetersizlik hissi ve depresyon gibi duygulara yol açabilmektedir.

Kız ergenlerin sosyal medya bağımlılığıyla mücadele etmek için, okullarda medya okuryazarlığı eğitimleriyle başlayan ve ailelerin de dâhil olduğu kapsamlı bir yaklaşım benimsenmelidir. Ailelerin çocuklarıyla açık iletişim kurmaları, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları ve alternatif

aktivitelere yönlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Okul psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesiyle ergenlerin duygusal sorunlarıyla baş etmeleri desteklenirken, sosyal beceri eğitimleriyle de sağlıklı ilişkiler kurmaları sağlanabilir. Sosyal medya platformlarının da sorumluluklarını artırarak zararlı içerikleri azaltması ve kullanıcıların güvenliğini sağlaması gerekmektedir. Bu sayede, kız ergenler sosyal medyayı daha bilinçli kullanarak, hem sosyal ilişkilerini güçlendirebilir hem de psikolojik sağlıklarını koruyabilirler.

Ayrıca Türkiye'de cinsiyet eşitsizliği yüksek bir ülkedir; Küresel Cinsiyet Uçurumu Endeksi 2023 sıralamasına göre 146 ülke arasında 129. sıradadır (Dünya Ekonomik Forumu, 2023). Ataerkil yapıda temel değer olan "namus", kadının cinsel davranışının (iffetinin) erkek aile üyeleri tarafından kontrol edilmesiyle sağlanmaktadır (Christianson vd., 2021). Kadınların evlilik öncesi cinselliğine yönelik damgalama, çeşitli sosyal yaptırımlar şeklinde de görülebilmektedir. Örneğin kız çocuklarının sosyal yaşamlarının aile tarafından kısıtlanmasına (örneğin evden tek başına çıkmalarına izin verilmemesine, okuldan alınmasına), hatta sözlü ya da fiziksel istismara uğramalarına bile yol açabilmektedir (Chakraborty, 2010). Bu nedenle sosyal medya, sosyal yaşamları kısıtlanan genç kızlar için bir sığınak olabiliyor. Bunun yanında kız ve erkek ergenlerin dayanıklılık düzeyleri korunmuş, bireysel ve grupla psikolojik olarak yapılandırılmış ve rehber grupluğu etkinlikleri düzenlenebilir.

Çalışmamız geliştirmekte olan ülkelerden ergenlerin postpandemi dönemi sosyal medya bağımlılığına ilişkin bir resim sunmaktadır. Depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik algısının aracı rolü, ergenlerin benlik saygısı hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, SM'nin kendini ifade etme (Marwick ve Boyd, 2011) ve başkalarından onay ve geri bildirim alma (Valkenburg ve Peter, 2011) dâhil olmak üzere ergenlerin benlik kavramı gelişimini destekleyebileceğini de göstermektedir. Bununla birlikte, araştırmalar SM'nin ergenlerin benlik kavramı gelişimlerini olumsuz etkileyebileceğini de göstermektedir. Örneğin, gençler gerçek benliklerini sürekli olarak başkalarının idealize edilmiş çevrimiçi temsilleriyle karşılaştırdıklarında ya da benlik sunumları beğeni almadığında benlik saygıları azalabilmektedir (Zwier vd., 2011; Timeo vd., 2020).

Son olarak sosyal medya kullanımı gibi öznel ve dinamik bir davranışın ölçümündeki zorluklar, bu çalışmada da kendini göstermiştir. Öz bildirime dayalı verilerin sosyal arzu ve hafıza yanlısımları gibi faktörlerden etkilenmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamıştır. Çapraz kesitli tasarımın nedensellik ilişkilerini belirlemedeki yetersizliği ise, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılmasını zorlaştırmıştır. Çapraz kesitli yaklaşım, belirli bir zaman diliminde değişkenler arasındaki ilişkiyi hızlı ve etkili bir şekilde incelemek için kullanışlı bir yöntemdir. Ancak nedensellik ilişkisini belirlemede, zaman içindeki değişimleri gözlemlemede ve karmaşık olguları açıklamada bazı sınırlamalara sahiptir. Bu nedenle, diğer araştırma yöntemleriyle birlikte kullanıldığında daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir. Bu bulgular, sosyal medya araştırmalarında tek bir yöntem yerine, farklı yöntemlerin bir araya getirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki çalışmalarda, günlük tutma, gözlem, fizyolojik ölçümler (örneğin, kalp atış hızı, cilt iletkenliği) ve dijital iz analizleri gibi çok yönlü bir yaklaşım benimsenerek, sosyal medya kullanımı ile ilgili daha objektif ve derinlemesine veriler elde edilebilir. Ayrıca, uzunlamasına çalışmalar ile zaman içindeki değişimler takip edilerek, nedensellik ilişkileri daha net bir şekilde ortaya konabilir. Bu sayede, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri daha doğru bir şekilde anlaşılabilir ve daha etkili müdahale stratejileri geliştirilebilir.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review:

Dış bağımsız

Externally peer-reviewed

Çıkar Çatışması / Conflict of interests:

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

The authors have no conflict of interest to declare.

Finansal Destek / Grant Support:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The authors declared that this study has received no financial support.

Etik Kurul Onayı / Ethics Committee Approval:

Bu çalışma için etik kurul onayı, Hacettepe Üniversitesi Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 10/04/2023 tarih ve 2789956 sayılı yazısı ile alınmıştır. Çalışma ilgili kurumlar tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur.

Ethics committee approval for this study was obtained from the Hacettepe University Presidency, Institute of Educational Sciences Directorate, with a letter dated 10/04/2023 numbered 2789956. The study was found ethically appropriate by the relevant institutions.

Yazar Katkıları / Author Contributions:

Fikir/Kavram/Tasarım - *Idea/Concept/ Design*: B.A. Veri Toplama ve/veya İşleme - *Data Collection and/or Processing*: B.A. Analiz ve/veya Yorum - *Analysis and/or Interpretation*: B.A. Kaynak Taraması - *Literature Review*: B.A., Makalenin Yazımı - *Writing the Article*: Ö.H.A. Eleştirel İnceleme - *Critical Review*: Ö.H.A, Onay - *Approval*: Ö.H.A.

Kaynakça / References

- Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents emotional problems and social media addiction on their self-perception. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(10), 6838–6847. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Amant, K. S., & Kelsey, S. (2012). *Computer-mediated communication across cultures: International interactions in online environments*. Information Science Reference.
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, 124, 107095. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>
- Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., & McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, 36(4), 431-438. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002>
- Balcı-Çelik, S., & Uysal- Atabay, E. (2019). Kutcher Ergen Depresyonu Ölçeği (Kedö-11) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Social Sciences Studies Journal*, 5(30), 607-616. <https://doi.org/10.26449/sss.1258>
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim Dergisi*; 6(1): 5-22.
- Balcı, Ş., Karakoç, E., & Ögüt, N. (2020). Sağlık çalışanları arasında sosyal medya bağımlılığı: İki boyutlu benlik saygısının rolü. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 33, s. 296-317. <https://doi.org/10.31123/akil.693279>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (COVID-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119, 106720. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106720>

- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Bingöl, Ö. Ş., & Çolak, M. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Turkish Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 30(1).
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2016). The role of self-perception in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *The European Journal of Psychiatry*, 30(2), 149-155.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Boyle, S. C., Baez, S., Trager, B. M., & LaBrie, J. W. (2022). Systematic Bias in Self-Reported Social Media Use in the Age of Platform Swinging: Implications for Studying Social Media Use in Relation to Adolescent Health Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9847. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169847>
- Brooks, S. J., Krulewicz, S. P., & Kutcher, S. (2003). The Kutcher adolescent depression scale: Assessment of its evaluative properties over the course of an 8-week pediatric pharmacotherapy trial. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 13(3), 337-349. <https://doi.org/10.1089/104454603322572679>
- Brys, S. (2013). Internet addiction treatment programs on the rise. <https://www.psychcongress.com/article/internet-addiction-treatment-programs-rise> (Erişim Tarihi: 21.12.2024).
- Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305-1328. <https://doi.org/10.1108/INTR-08-2019-0347>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors*, 85, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. A. (2018). Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 339-350. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3>.
- Chakraborty, K. (2010). The sexual lives of Muslim girls in the bustees of Kolkata, India. *Sex Education*, 10(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/14681810903491339>
- Chakraborty, T., Kumar, A., Upadhyay, P., & Dwivedi, Y. K. (2021). Link between social distancing, cognitive dissonance, and social networking site usage intensity: a country-level study during the COVID-19 outbreak. *Internet Research*, 31(2), 419-456. <https://doi.org/10.1108/INTR-05-2020-0281>
- Chan, M. S., & Cheng, C. (2016). Explaining personality and contextual differences in beneficial role of online versus offline social support: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 63, 747-756. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.058>
- Chang, M. W., Lim, R. B., Lee, C., & Ho, R. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: A meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42(1), 88-93.
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Choi, S. M., Chu, S. C., & Kim, Y. (2014). Culture-laden social engagement: A comparative study of social relationships in social networking sites among American, Chinese and Korean users. In *Cross-Cultural Interaction: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications* (pp. 63-79). IGI Global.
- Christianson, M., Teiler, Å., & Eriksson, C. (2021). "A woman's honor tumbles down on all of us in the family, but a man's honor is only his": Young women's experiences of patriarchal chastity norms.

- International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1862480.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1862480>
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of memory and language*, 53(4), 594-628.
<https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>
- Creswell, JW (2012). *Eğitimsel araştırma*. Pearson.
- Çolak, Ç. H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Demirci, I. (2019). The adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale to Turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms/Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(SI 1), 15-23.
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524-538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Düşünceli, B., Özbey, H., & Karakuloğlu, M. (2022). Ergenlerde depresyon düzeyinin bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılığına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 28-43. <https://doi.org/10.19171/uefad.932093>
- Efron, B., & Tibshirani R. (1993). *An introduction to the Bootstrap*. Chapman and Hall. New York.
- Elsel, H., & Onan, N. (2021). Ergenlerde benlik algısı ve sosyal medya tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 129-143. <http://dx.doi.org/10.47327/unikasaglik.30>
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton & company.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, O. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*; 17(67): 889-912
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological science*, 23(3), 295-302.
- Glazzard, J., & Stones, S. (2019). Social media and young people's mental health. *Selected topics in child and adolescent mental health*, 7.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- 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.
- Hards, E., Ellis, J., Fisk, J., & Reynolds, S. (2020). Negative view of the self and symptoms of depression in adolescents. *Journal of affective disorders*, 262, 143-148.
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2021). The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 686-700.
- Hussain, Z., & Starcevic, V. (2020). Problematic social networking site use: a brief review of recent research methods and the way forward. *Current opinion in psychology*, 36, 89-95.

- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Thousand Oaks.
- 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).
- Höl, Ş., Tutar, K. & Kandemir, H. (2017). Yaşam Stillерinin Girişimcilik Üzerine Yordama Etkisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Kesit Akademi Dergisi*, 3 (11): 536-549.
- Ingólfssdóttir, H. R. (2017). *The relationship between social media use and self-perception: gender difference and the effects of parental support* (Thesis Num. 28394) [Doctoral dissertation, Ísland Háskólinn í Reykjavík Universty). Skemman.
- Institute of Health Metrics and Evaluation. (Accessed 4 March 2023). *Global Health Data Exchange (GHDx)*. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global Overview Report. DataReportal. January 26, 2023.
- Khan, N. T. (2018). Internet addiction: A global psychological addiction disorder. *The Journal of Medical Research*, 4(4), 202-203.
- Kim, B., & Kang, M. (2016). Effect of MMS addiction on user's health and academic performance in an era of convergence. *Journal of Digital Convergence*, 14(1), 131-139. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.1.131>
- Kircaburun, K. (2016). Self-perception, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-perception among Turkish University Students. *Addicta: The Turkish journal on addictions*, 6(1). <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- Kraut, R., Kiesler, S., Mukhopadhyaya, T., Scherlis, W., & Patterson, M. (1998). Social impact of the Internet: What does it mean?. *Communications of the ACM*, 41(12), 21-22.
- LeBlanc, J. C., Almudevar, A., Brooks, S. J., & Kutcher, S. (2002). Screening for adolescent depression: comparison of the Kutcher Adolescent Depression Scale with the Beck Depression Inventory. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 12(2), 113-126. <https://doi.org/10.1089/104454602760219153>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among u.s. young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Mahalingham, T., Howell, J., & Clarke, P. J. F. (2023). Assessing the effects of acute reductions in mobile device social media use on anxiety and sleep. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 78, 101791. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2022.101791>
- Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 102-111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Mamun, M. A. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry research*, 271, 628-633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 9, 793868.

- Marino, C. (2018). Quality of social-media use may matter more than frequency of use for adolescents' depression. *Clinical Psychological Science*, 6(4), 455.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). *The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior*. Psychology Press.
- Marwick, A. E., & Boyd, D. (2011). I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience. *New Media & Society*, 13(1), 114-133.
- McNamee, P., Mendolia, S., & Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*, 41, 100992.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.
- Mérelle, S. Y., Kleiboer, A. M., Schotanus, M., Cluitmans, T. L., Waardenburg, C. M., Kramer, D., ... & van Rooij, T. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional public health study. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 11-19. Publication status.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-perception in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Munno, D., Cappellin, F., Saroldi, M., Bechon, E., Guglielmucci, F., Passera, R., & Zullo, G. (2017). Internet Addiction Disorder: Personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents. *Psychiatry research*, 248, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.008>
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and social media addiction*. San Diego, CA: ReferencePoint Press.
- Okumuş, V. (2018). *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, Y. (2021). *Aktif sosyal medya kullanımı ile depresyon ve benlik saygısı ilişkisi: Bir vakıf üniversitesi öğrencileri örneği* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Parrott, W. G. (Ed.). (2001). *Emotions in social psychology: Essential readings*. psychology press.
- Park, J. H., Min, S., Eoh, Y., & Park, S. H. (2021). The elderly living in single-person households in South Korea: A latent profile analysis of self-perception, life satisfaction, and depression. *Quality of life research*, 30, 1083-1092.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in human behavior*, 107, 106294.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., ... & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266-1273.
- Romero-Abrio, A., Martinez-Ferrer, B., Musitu-Ferrer, D., Leon-Moreno, C., Villarreal-Gonzalez, M.E., & Callejas-Jeronimo, JE (2019). Aile içi iletişim sorunları, psikososyal uyum ve siber zorbalık. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 16 (13), 2417.
- Sacchi, M.D. (1998). A bootstrap procedure for high-resolution velocity analysis. *Geophysics*, Vol:63(5).
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22, 353-365.
- Simon, J. L., & Bruce P. (1991). Resampling: A tool for everyday statistical work. *Chance*, 4(1), 22-32
- Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285, 112793.
- Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. Free Press
- Skogen, J. C., Hjetland, G. J., Bøe, T., Hella, R. T., & Knudsen, A. K. (2021). Through the looking glass of social media. Focus on self-presentation and association with mental health and quality of life. A

- cross-sectional survey-based study. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3319.
- Smith, A. & Anderson, M., 2018. Social Media Use in 2018, *Pew Research Center: Internet, Science & Tech.* United States of America. Retrieved from <https://policycommons.net/artifacts/617452/social-media-use-in-2018/1598263/> on 27 Feb 2024. CID: 20.500.12592/sbdzx7.
- Spante, M., Hashemi, S. S., Lundin, M., & Algers, A. (2018). Digital competence and digital literacy in higher education research: Systematic review of concept use. *Cogent Education*, 5(1), 1519143.
- Stanley, I. H., Hom, M. A., Luby, J. L., Joshi, P. T., Wagner, K. D., Emslie, G. J., ... & Joiner, T. E. (2017). Comorbid sleep disorders and suicide risk among children and adolescents with bipolar disorder. *Journal of psychiatric research*, 95, 54-59.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tankovska, H. (2021). Estimated U.S. Social Media Usage Increase Due to Coronavirus Home Isolation 2020. <https://www.statista.com/statistics/1106343/social-usage-increase-due-to-coronavirus-home-usa>.
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96-124.
- Timeo, S., Riva, P., & Paladino, M. P. (2020). Being liked or not being liked: A study on social-media exclusion in a preadolescent population. *Journal of Adolescence*, 80, 173-181.
- Triandis, H.C. (2001), Individualism-Collectivism and Personality. *Journal of Personality*, 69: 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>
- Tunç, A. (2020). *Ergenlik döneminde duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283.
- Twenge, J. M., & Farley, E. (2021). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 56, 207-217.
- Uzun Ö., Yıldırım, V., & Uzun E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.16425>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Alexander P. Schouten, A. P. (2016). friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-588.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
- Varian, H. (2005). Bootstrap Tutorial. *Mathematica J.*, 9: 768-775.
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2017). Tracking effects of problematic social networking on adolescent psychopathology: The mediating role of sleep disruptions. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* 46, 269-283. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188702>
- Wang, Y., McKee, M., Torbica, A., & Stuckler, D. (2019). Systematic literature review on the spread of health-related misinformation on social media. *Social science & medicine*, 240, 112552.
- Weissman, M. M., Wickramaratne, P., Nomura, Y., Warner, V., Pilowsky, D., & Verdelli, H. (2006). Offspring of depressed parents: 20 years later. *American journal of Psychiatry*, 163(6), 1001-1008.

- WHO (2023, March 31). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- WHO (2023, August 28). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Wong, J., Yi, P. X., Quek, F. Y., Lua, V. Y., Majeed, N. M., & Hartanto, A. (2022). A four-level meta-analytic review of the relationship between social media and well-being: A fresh perspective in the context of COVID-19. *Current Psychology*, 1-15.
- World Economic Forum. (2023, June 28). The Global Gender Gap Report 2023, pp. 6. https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2023.pdf
- Yang, S.Y., Wang, Y.C., Lee, Y.C., Lin, Y.L., Hsieh, P.L., & Lin, P.H. (2022). Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve/veya internet oyun bağımlılığı ergenlerin kişilerarası etkileşimlerini etkiler mi? *Sağlık Hizmetleri* 10(5):963.
- Yaşar Can, S. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yaygın, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet direnci ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Yue, Z., Lee, D. S., Xiao, J., & Zhang, R. (2023). Social media use, psychological well-being and physical health during lockdown. *Information, Communication & Society*, 26(7), 1452-1469.
- Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik algısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 85.
- Zubrick, S. R., Hafekost, J., Johnson, S. E., Sawyer, M. G., Patton, G., & Lawrence, D. (2017). The continuity and duration of depression and its relationship to non-suicidal self-harm and suicidal ideation and behavior in adolescents 12-17. *Journal of affective disorders*, 220, 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.050>
- Zwier, S., Araujo, T., Boukes, M., & Willemsen, L. (2011). Boundaries to the articulation of possible selves through social networking sites: the case of Facebook profilers' social connectedness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 571-576. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0612>