

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”

Şükrü Balcı

profesör doktor, selçuk üniversitesi iletişim fakültesi
sukrubalci@selcuk.edu.tr
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-0477-0622>

Enes Baloğlu

araştırma görevlisi, selçuk üniversitesi iletişim fakültesi
enes.baloglu@selcuk.edu.tr
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-3765-7546>

Abstract

The Relationship between Social Media Addiction and Depression: “A Survey among University Youth”

Today, social media is widely common and increasingly popular medium among young people. If any of social media that enables people to display their personal interests on personal pages, communicate with each other through various applications, obtain information, make friendships, share photos and images with other people, and provide data to people about personal information, is used extremely and unconsciously, it can be addictive. There are many factors associated with social media addiction as a type of behavioral addiction. In this study, the relationship between social media addiction and depression is examined. A field survey method is used in the study and the data is obtained from 303 face to face interviews with some university students. As a result of the research, it is found that there is a positive correlation between social media dependence and depression. The ones who have severe depression symptoms; have higher social media addiction scores than those with normal and mild depression. Depression, duration and frequency of using social media are defined as the determinants of social media dependence.

keywords: Social media addiction, depression, relationship, university student

DOI: 10.16878/gsuilet.500860

Résumé

La relation entre la dépression et la dépendance aux médias sociaux: «Une enquête de terrain sur les jeunes universitaires»

Aujourd'hui, les médias sociaux ont une place importante dans la vie des. Les médias sociaux permettent aux gens d'afficher leurs pages personnelles, de communiquer entre eux grâce à diverses applications, d'obtenir des informations, de créer des liens d'amitié, de partager des photos et des images avec d'autres personnes ou de fournir des informations personnelles. Mais une dépendance vis-à-vis des médias sociaux peut se produire. Il existe de nombreux facteurs associés à la dépendance aux médias sociaux comme un type de dépendance comportementale. Dans cette étude, la relation entre la dépendance aux médias sociaux et la dépression a été examinée. La méthode d'enquête sur le terrain a été utilisée auprès de 303 étudiants universitaires. À la suite de la recherche, une corrélation positive entre la dépendance aux médias sociaux et la dépression a été trouvée. La dépression, la durée et la fréquence d'utilisation des médias sociaux sont parmi les déterminants de la dépendance aux médias sociaux.

mots-clés: *dépendance aux médias sociaux, dépression, étudiant*

Öz

Sosyal medya günümüzde gençler arasında son derece yaygın ve popülerliği günden güne artan bir iletişim ortamıdır. İnsanların, kendi kişisel sayfası üzerinden ilgilerini ortaya koyabilmelerine, çeşitli uygulamalar sayesinde karşılıklı iletişimde bulunabilmelerine, enformasyon elde etmelerine, arkadaşlıklar kurabilmelerine, fotoğraf ve görüntülerini diğer insanlarla paylaşabilmelerine veya/ve kişisel bilgileri hakkında insanlara veri sunabilmelerine imkân sağlayan sosyal medya; bilinçsiz ve aşırı kullanıldığında, bağımlılık oluşturabilmektedir. Bir davranışsal bağımlılık türü olarak sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili birçok faktör vardır. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Saha araştırması yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler; 303 üniversite öğrencisinden, yüz yüze görüşme tekniğiyle elde edilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Şiddetli depresyon belirtisi gösterenler; normal ve hafif düzey depresyona sahip olanlara nazaran, daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanına sahiptirler.

anahtar kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, depresyon, üniversite öğrencisi

Giriş

Sosyal medya ağları, bireylere birçok iletişim kanalını kullanarak farklı nitelikte, iletişim ve etkileşim içine girebilecekleri, çok yönlü sanal topluluk yapıları sunmaktadır (Kuşay, 2013, s.1). Son yıllarda Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya ağlarının yaygınlaşmasıyla, kullanıcı sayısı günden güne artış göstermiştir. Özellikle gençlerin yoğun bir şekilde kullandığı sosyal medya ağları (Wilson vd., 2010, s.173), kullanıcıların, bireysel ve herkese açık profiller oluşturabileceği, gerçek hayattaki arkadaşlarıyla etkileşimde bulunabileceği ve paylaşılan ilgi alanlarına göre diğer insanlarla tanışabileceği sanal topluluk ortamlarıdır. Son yıllardaki kullanım artışıyla birlikte, artık sosyal medya, “küresel tüketici fenomeni” olarak görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011, s.3528). Bir dizi çalışma sosyal medyanın, kullanıcılara iletişim, bilgi, eğlence ve sosyal etkileşim gibi çeşitli fırsatlar sunduğunu; eğlence ve rekreasyon ihtiyaçlarını tatmin ettiğini; kişisel ilgi alanları ve hobileriyle ilgili grup ve etkinliklere katılmalarını sağladığını (Muscanell ve Guadagno, 2012; Kahne vd., 2013) dile getirmektedir. Bu tür bir iletişimde, kullanıcı kendi kişisel sayfasına ilgi gösterebilmekte; fotoğraflarını ve resimlerini diğer insanlarla paylaşabilmekte ya da kişisel bilgileri hakkında bilgi sunabilmektedir (Special ve Li-Barber, 2012, s. 624; Lee ve Ma, 2012, s.332). Üyeler birbirlerinin profillerini görebilir ve e-postaya benzer mesaj bölümleri gibi çeşitli uygulamalarla karşılıklı olarak iletişim kurabilirler ve sosyal etkileşimi kolaylaştırabilirler (Ellison vd., 2007, s.1143; Correa vd., 2010, s.248; Hughes vd., 2012, s.561). Bu tür etkileşimler, gençleri ya da ergenlik çağındaki insanlara, arkadaşlık ya da ilişki için gerekli olan bilgiyi sağlama noktasında avantajlar sağlar (Pempek vd., 2009, s.228).

Birçok yönden hayatı kolaylaştıran sosyal medyanın, aşırı ve bilinçsizce kullanımını, beraberinde sosyal medya bağımlılığı gibi bir sorunu gündeme taşımıştır. Kişiyi bu eylemlere zorlayan davranışlar, aslında sosyal medya bağımlılığı olarak açıklanabilir. Sosyal medyada çok fazla zaman harcayan bireyler; sanal iletişime ve sanal soruna neden olabilecek bir şeyden hemen haberdar olma arzusuna daha çok sahipler (Şahin, 2018, s.170). Araştırmacılar, yeni teknolojilerin (özellikle de çevrimiçi sosyal ağların) aşırı kullanımının, gençlerde potansiyel bir ruh sağlığı problemi, yalnızlık ve bağımlılık oluşturabileceğini öne sürmüşlerdir (Echeburua ve de Corral, 2010; Stankovska vd., 2016,s.257). Sosyal medya bağımlıları, saplantılı davranış sergiler ve bu araçların kullanımını kontrol edemezler (Hwang, 2017, s.1033). Bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerinde erozyonlar yaşamasına neden olur (Balcı ve Tiryaki, 2014, s.119).

Young'un (1999) internet bağımlılığını; (1) bilgisayar bağımlılığı (yani bilgisayar oyunu bağımlılığı), (2) bilgi yüklemesi ya da internette gezinti yapma bağımlılığı, (3) internet zorlama bağımlılığı (çevrimiçi kumar oynama, alışveriş bağımlılığı), (4) sanal bağımlılık (çevrimiçi pornografi veya çevrimiçi seks bağımlılığı) ve (5) sanal ilişki bağımlılığı şeklinde sınıflandırdığı çalışmasında; sosyal medya bağımlılığının, sanal ilişki bağımlılığı kategorisinde incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır

(Kuss ve Griffiths, 2011, s.3529).

Uluslararası literatür incelediğinde; sosyal medyanın aşırı kullanımı; bu araçların kullanım pratikleri (Balcı ve Gölcü, 2013; Balcı ve Tiryaki, 2014; Alzougool, 2018), benlik saygısı (De Cock vd., 2014; Steinfield vd., 2008; Zywica ve Danowski 2008; Pelling ve White, 2009), yalnızlık (Wang, 2009; Özgür, 2013; Sagioglou ve Greitmeyers, 2014), etkileşim kaygısı (Özgür, 2013), yaşam doyumunu (Valenzuelavd., 2009; Chan, 2014) ve depresyonla (Steersvd., 2014; Blachino vd., 2015; Khattak vd., 2017) ilişkilendirilmiştir.

Söz konusu değişkenler içinde bu çalışmada, mevcut literatürü yeniden gözden geçirmek ve katkı oluşturmak amacıyla; sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki mercek altına alınmaktadır. Depresyon, toplumda yaygınlaşmaya başlayan ve psikiyatride ruhsal çökkünlük anlamında kullanılan bir kavramdır. Depresyon belirtileri, üzüntü, mutsuzluk, isteksizlik ve duygulanım dalgalanmalarından ortaya çıkmaktadır (Güleç, 1999, s. 23; Arslanoğlu, 2002, s. 76). Belirtilerin depresyon olarak tanımlanması için en az iki hafta süre gerekir ve bireyin kendini çökkün hissetmesinin beraberinde yaşama karşı kayıtsızlık durumu birkaç haftadan fazla uzamışsa depresyon söz konusudur (Arslanoğlu, 2002, s. 76). Bu haliyle depresyon ergenlerde önemli bir sağlık sorunudur ve sosyal medya kullanımının yaygınlığı göz önüne alındığında; nedensel bir ilişki, önemli ve yaygın bir sağlık riskine işaret edebilir (Jelenchick vd., 2013, s.128).

Depresyonun bir etki mi?, yoksa internet ve sosyal medya bağımlılığının bir sebebi mi olduğuna dair fikir birliği yoktur (Blachnio vd., 2015, s.682). Yine sosyal medyanın refah üzerindeki potansiyel etkisine olan ilgi; depresyon gibi hem olumlu hem de olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili faktörlere yönelik yeni bir araştırma yapısının genişletilmesiyle birlikte artış göstermektedir (Baker ve Algorta, 2016, s.638). Bu bağlamda ampirik çalışmaların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesi ve bu alan bilgilerinden yola çıkarak; sosyal medya ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye odaklanan bir çalışmanın dizayn edilmesi önemlidir. Çünkü sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki bilinen bağlantılara rağmen, Türkiye’de bu konuda sistematik inceleme yapan nicel araştırmalar son derece sınırlıdır.

Selçuk Üniversitesi’nin çeşitli fakülte ve meslek yüksek okullarından seçilen bir örneklem üzerinde yürütülen bu çalışmada; depresyon, sosyal medya bağımlılığının bir yordayıcısı olarak düşünülmektedir. Söz konusu amaç doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki mercek altına alınmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek kullanım oranını artırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi, zamanın önemli bir bölümünü arayış içerisinde

geçirmesi ile ilgili belirli bir durumdur (Ögel, 2001, s. 17). Akademik, ekonomik veya politik pek çok alanda tartiŒılan ve anlaŒılmaya çalıŒılan bağımlılık kavramı, artan “bağımlı” sayısı, çeŒitlenen bağımlılık alt baŒlıkları ve “yetersiz” tedavi biçimlerinin çoğalmasıyla birlikte daha da karmaŒık bir hâl almaktadır. Sigardan kumara, alkolden alıŒveriŒe, uyuŒturucu maddeden teknolojiye (sosyal medya gibi) kadar daha sayamadığımız pek çok farklı durumu kapsayan bağımlılık, öznel yorumlara açık bir duruma gelmiŒtir (Bedir, 2016, s. 476). Söz konusu bağımlılık türleri içinde sosyal medya bağımlılığı, gençlerde önemli bir sorun alanıdır.

Sosyal medya ağıları bireylere belki de daha önce hiç olmadığı kadar iletiŒim ve etkileŒim sağlamaktadır. Bu noktada sosyal medya ağılarının popülaritesini sağlayan kullanım kolaylığı ve ücretsiz internet eriŒimi, her geçen gün toplumda yaygınlık kazanmaktadır. Ancak bireyler sosyal medya ağılarında fazla zaman geçirmeleri sonucu günlük yaŒamlarında olumsuz durumlarla karŒılaŒabilmektedir. Sosyal medya kullanımından kaynaklanan bazı olumsuz durumları psikologlar, sosyal medya bağımlılığı olarak görmektedir (Wilson, 2015; Zaremohzzabieh vd., 2014, s.108).

Sosyal medya bağımlılığı; “aŒırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aŒırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aŒırı kullanımın sosyal iliŒkilere zarar vermesi, negatif duygu ve yaŒam stresinden bir kaıŒ aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaŒama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına iliŒkin yalan söyleme durumu” (Savcı ve Aysan, 2017, s.204) Œeklinde tanımlanmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, özünde davranıŒsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, 2005, s.191). Bu haliyle sosyal medya bağımlıları, madde bağımlıları gibi, klasik bağımlılık belirtileri gösterirler (Echeburua ve de Corral, 2010, s. 92). Bu kiŒiler, tanımda da vurgulandığı gibi, sosyal medyada düŒündüklerinden daha fazla zaman harcayabilirler. Sosyal medya kullanımı konusunda daha fazla aciliyet hissedebilirler. KiŒisel sorunlarını, suçluluk, kaygı ve bunalım gibi duygularını azaltmak için sosyal medya kullanım arzusu taşıyabilirler. Sosyal medya kullanımını azaltma giriŒimlerinde baŒarısız olabilirler. Sosyal medya kullanımının yasaklanması ya da kısıtlanmasından kaynaklanan bir rahatsızlık durumu yaŒayabilirler. Sosyal medya kullanımı nedeniyle hobilerde, boŒ zaman aktivitelerinde ve egzersizlere verdiğiniz önceliklerde bir azalma meydana gelebilir. Yine aŒırı sosyal medya kullanımı; aile üyeleri, yakın çevre ve arkadaŒlarını umursamama gibi olumsuzluklara neden olabilir (Andreassen vd., 2012, s.516). Sosyal medya ağılarının mesajlaŒmak, iliŒkiyi sürdürmek, zaman geçirmek, oyun oynamak, video izlemek, müzik dinlemek, fotoğraf paylaŒmak gibi özellikleri bünyesinde barındırmasından dolayı sosyal medya bağımlılığı teklenebilmektedir (Kırık, 2013,s. 95; Hwang, 2017, s.1033).

Gerçekten de Facebook üzerinde harcanan uzun zamanlar; kiŒinin evden daha az çıkmasına ve arkadaŒlarıyla daha az vakit geçirmesine, kendi toplumlarına karŒı sosyal kaıŒ ve yabancılaŒma yaŒamalarına neden olabilmektedir. Bir bakı-

ma insan, Facebook karşısındayken; etrafında meydana gelen olay ve gelişmelere karşı tepkisiz kalabilmektedir (Balcı ve Gölcü, 2013, s.274-275).

Andreassen ve arkadaşları (2012, s.509-510) Facebook bağımlılığını ölçmek için geliştirdikleri skalada yüksek puan alan katılımcıların, aynı zamanda uyku düzenini aksatan kişiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada yüksek puan alan katılımcıların uzun süreli Facebook kullanımından dolayı, uyku düzenlerinin bozulduğu ve uyku saatlerinin ertelendiği görülmektedir.

Kuss ve Griffiths (2011, s.3528), sosyal medya bağımlılığı kavramını inceledikleri çalışmalarında; bireylerin sosyal medya ağlarını sosyal amaçlar için kullandıklarını belirtmektedirler. Ayrıca sosyal medya ağlarının yüksek kullanımı ile gerçek hayattaki sosyal katılım ve akademik başarı arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Çünkü yüksek düzeyde çevrimiçi sosyal ağ kullanımı, doğal olarak açık hava aktiviteleri için daha az zamana yol açacaktır (Pantic vd., 2012,s.92).

Sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların hayatında psikolojik, fiziksel ve sosyal etkileri olan, sıradan insanlar da dâhil olmak üzere, her türlü kullanıcı arasında sorun teşkil etmektedir (Sevilla, 2012). Alzougool (2018, s.5), yürüttüğü saha araştırmasında, örneklemdekilerin yüzde 38,5'inin Facebook bağımlılık belirtisi gösterdiğini tespit etmiştir. Facebook bağımlılığında, katılımcıların cinsiyet, yaş aralığı, medeni durum ve eğitim düzeyi, Facebook'a erişmek için kullanılan düzenleme, ikamet yeri ve Facebook kullanım tecrübesi anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Araştırmada günlük kullanım süresi ve günlük kullanım sıklığı açısından dikkate değer farklılıklar gözlenmiştir. Bu, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyan Facebook bağımlılığının benzersiz bir özelliğini yansıtabilir.

Türkiye'de yapılan bir saha araştırmasının sonuçları da, üniversite öğrencilerinin sosyal aktiviteler yerine, sosyal ağlarda daha çok zaman geçirdiklerine vurgu yapmaktadır. Öyle ki araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık olarak yarısı, boş zamanlarında sosyal medyada vakit geçirmeyi tercih ettiklerini ve sosyal medyanın sosyalleşme noktasında etkili bir araç olduğunu ifade etmişlerdir (Hazar, 2011,s.171).

Çam ve İşbulan'ın (2012, s. 18) çalışmalarında Facebook bağımlılık ölçeği ile bilgiler toplanmış ve Facebook bağımlılığında, cinsiyetler ve sınıflar arasındaki farklar analiz edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bulguları, cinsiyetler ve sınıflara göre Facebook bağımlılık seviyesinde belirgin farklılıklar ortaya çıktığını göstermektedir. Erkek öğrencilerdeki Facebook bağımlılık seviyesi, kız öğrencilerin bağımlılık düzeyinden yüksektir. Son sınıf öğrencilerinin bağımlılık seviyesi ise birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden fazla olduğu ortaya konulmuştur.

Balcı ve Gölcü'nün (2013, s. 274-275) çalışmanın sonuçlarına göre ise, üniversite öğrencilerinin yüzde 5,1'i bağımlı, yüzde 22,6'sı ise riskli gruptadır. Erkek öğrencilerin bağımlılık oranı kız öğrencilerden daha fazladır. Çalışmanın diğer bir

sonucu da, katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi uzadığında, sosyal hayatta hissedilen yalnızlık da fazla hissedilmekte ve aynı zamanda Facebook bağımlılığı seviyesi de yükselmektedir.

Tutgun-Ünal ve Deniz'in (2016, s. 155), üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla yürüttükleri çalışmaları, 1034 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, kadınların erkeklere göre sosyal medya ile daha fazla meşguliyet içerisinde olduğu ve sosyal medyadan daha fazla duygusal destek aldığı ortaya çıkmıştır. Erkeklerin ise kadınlara göre sosyal medya ile çatışma halinde olduğu eş deyişle sosyal medyadan olumsuz yönde etkilendiği bulgulanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon

Sosyal medya bağımlılığı ya da sorunlu kullanım, daha yüksek depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkilidir (Seabrook vd., 2016). Uluslararası literatür incelendiğinde yürütülen bazı çalışmalarda depresyonun, patolojik internet kullanımının gelişiminde önemli bir etken olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlısı olan bireylerde depresyon hali bulgulanmış ve depresyon ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığında, depresyon kavramı bir sebep olabileceği gibi bir sonuç olarak da düşünülebilir (Dinç, 2010, s.35). İnternet bağımlılığı belirlenen bireylerde eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar da ortaya çıkabilmekte ve en sık olarak da sosyal fobi, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ile depresyon ortaya çıkabilmektedir. Bazı vakalarda bireyin ailesinde de başka bağımlılık davranışı var olabilmekte ve bunlar arasında patolojik kumar ve madde bağımlılığı gibi örüntüler ile karşılaşılabilmektedir (Odabaşoğlu vd., 2007,s.46).

Benzer şekilde epidemiyolojik araştırmalar, internet bağımlılarının yüzde 50'sinde aynı zamanda başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortaya koymaktadır. En fazla karşılaşılan bozukluklar arasında madde kullanımı (yüzde 38) ilk sırada yer almaktadır. Duygudurum bozukluğu yüzde 33, anksiyete bozukluğu yüzde 10, psikolojik bozukluk yüzde 14 ve depresyon yüzde 25'dir. Bu kişilerin yüzde 38'inin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu bulgulanmıştır (Arısoy, 2009, s.59).

Amerika Pediatri Akademisi'nin 2011 yılında popülerleştirdiği bir kavram olarak 'Facebook Depresyonu'nu ortaya atmıştır. Kavram, çocukların ve gençlerin çoğu zamanını sosyal ağ sitelerinde harcadığı ve akabinde depresyon belirtilerini açığa vurdukları bir fenomeni tanımlamaktadır (O'Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011, s.800).

Simoncic ve arkadaşları (2014, s.5) yaptıkları çalışmada; Facebook kullanımı ile depresyon arasında karmaşık bir ilişki olduğunu ve alt seviye depresif belirtileri saptamışlardır.

Facebook kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki, Steers ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da ortaya çıkmıştır. Yazarlar, Facebook'ta çok zaman geçiren bireylerin kendilerini depresif hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bunun sebebi ise bireylerin kendilerini diğer kullanıcılar ile kıyaslayıp diğer kullanıcıların daha iyi bir hayata sahip olduklarını düşünmeleri ve bunun sonucunda bireylerin kendilerini kötü hissetmeleri olarak gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların vurguladıkları bir nokta ise "Hayatın adil olmadığı"dır. Facebook'ta harcanan zaman arttıkça, kullanıcılar diğer kullanıcılar ile kendilerini kıyaslama imkânına kavuşmaktadır. Kıyaslamaya dayalı Facebook'ta geçirilen sürenin uzaması, Facebook bağımlılığına götüren bir etmen olarak görülmektedir (Steers vd., 2014, s.701-702).

Toplumsal yaşamda Facebook gibi sosyal ağların aşırı kullanımı, bu ağlarda kendi arkadaş çevresinin tatil ve alışveriş fotoğraflarını gördüğünde bireyin yaşadığı yetersizlik duyguları ve birçok faktörün etkisiyle depresyon belirtilerinde bir artış meydana gelebilmektedir (Savastio, 2013). Bu noktada sosyal medyada aşırı zaman harcamanın, kişinin yaşam memnuniyeti üzerinde, ciddi olumsuz etkilere yol açtığı bilinmektedir (Seville, 2012).

Khattak ve arkadaşlarının (2017, s.59-60) çalışmalarında, gençler ve yetişkinler arasındaki Facebook bağımlılığının büyük ölçüde depresyonla bağlantılı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bir diğer sonucu; Facebook'un aşırı kullanımı, kişilerde sosyal izolasyonu tetikleyebilir ve bu mecradaki sahte ilişkiler kullanıcılarında stres ve depresyona yol açmaktadır. Facebook bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ve her iki cinsiyet için eşit oranda geçerli olabileceği bulunmuştur.

Kolej öğrencisinin örneklem olarak seçildiği bir başka araştırmanın bulguları da, Facebook'da harcanan vakit ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, Facebook'da geçirilen süre arttıkça, öğrencilerin depresyon düzeylerinde bir artış yaşanmıştır. Yazarların vurguladığı gibi, burada Facebook'da geçirilen zamandan ziyade, bu geçen süre içinde katılımcıların neler yaptıkları daha önemli olabilmektedir (Wright vd., 2012, s.52).

Blachino ve arkadaşlarının (2015, s. 683) araştırmasında depresyonun Facebook bağımlılığının bir belirleyicisi olduğu ortaya çıkarken; Liuyi Lin ve arkadaşları (2016, s. 325), sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Pantic (2014, s. 746), depresif karakterin, Facebook bağımlılığının pozitif yordayıcısı olabileceğini değerlendirmektedir. Yine Pantic ve arkadaşları (2012,s.92), lise öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürüttükleri çalışmada, sosyal ağlar için harcanan zamanın, depresyon riskine bağlı olduğunu göstermişlerdir. Bunun yanında Jelenchick ve arkadaşları (2013, s.129), çalışmalarında yetişkinlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile depresyon belirtileri arasındaki bir ilişki ortaya koyamamışlardır.

Türkiye'deki duruma baktığımızda; Yalçın'ın (2015, s.65) çalışmasında, örnekleme yer alan öğrencilerin cep telefonlarından sosyal medya hesaplarına ulaşabilme durumu ile yalnızlık ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu yönündedir.

Koç ve Gülyavaş (2013, s.282-283) çalışmalarında, depresif belirtiler gösteren üniversite öğrencilerinin, normal Facebook kullanıcılarına nazaran, aşırı Facebook kullanıcısı olma olasılığının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Çayırılı'nın (2017,s.37) araştırmasında da depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular doğrultusunda bireylerin, depresyon düzeyleri arttıkça sosyal medya kullanımlarının arttığı gözlenmiştir.

Depresyon ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları ışığında genel bir değerlendirme yapacak olursak; sosyal medya hesaplarında depresif paylaşımlar yapan ve depresyon belirtileri sosyal medya hesap ve paylaşımlarında gözlemlenebilir olan bireyler, daha fazla klinik depresyon tanısı ile psikolojik desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler (Çayırılı, 2017, s.18).

Yöntem

Bu çalışma; katılımcıların (Selçuk Üniversitesi öğrencileri) oransal olarak, sosyal medya bağımlılıkları ve depresyon düzeylerinin yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin doğasını ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir karaktere sahiptir.

Araştırmanın Uygulanması ve Örneklem

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, Selçuk Üniversitesi örneğinde bir saha araştırması gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla çalışmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklemin belirlenmesinde rastlantısal örneklem alma tekniği esas alınmış; Konya merkezde Alâeddin Keykubat Yerleşkesinde faaliyet gösteren fakülte ve yüksekokul öğrencilerine yüz yüze anket uygulanmıştır. Ön inceleme sonucunda 303 anket analiz için uygun görülmüştür.

Örneklem, on dokuz (19) farklı fakülte/yüksek okulda öğrenim gören toplam üç yüz üç (303) öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yüzde 55,4'ü (N= 168) kadın, yüzde 44,6'sı (N= 135) ise erkek öğrencidir. Araştırma sorularına cevap verenlerin cinsiyete göre dağılımı, karşılaştırma yapmaya elverişlidir. Cinsiyet en temel demografik değişkenlerden biridir ve bu nedenle farklılaşan etkisi, internet ve sosyal medya kullanımı dâhil, psikolojinin birçok alanında in-

celenmiştir (Biernatowska vd., 2017, s. 14).

Araştırma kapsamında en küçük 18, en büyük 41 yaşında katılımcıyla görüşülmüştür. Örneklemde yer alan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 20,9'dur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile depresyon arasındaki ilişki ölçmek için, üç bölümde toplam 70 sorudan oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formunda, aşağıda tanımlanan ölçeklerden yararlanılmıştır:

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ölçebilmek üzere, Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilmiştir. 5'li likert tipindeki ("Her zaman", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" aralığındaki) 41 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek toplam en yüksek puan 205, en düşük puan ise 41'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinin de artış gösterdiği ifade edilmektedir. Analiz sonuçları ölçeğin dört faktörden oluştuğunu ortaya koymuştur. Bu dört faktör; "meşguliyet", "duygu durum düzenleme", "tekrarlama" ve "çatışma"dır. Yazarlar ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach's Alpha değerini), 96tespit etmişlerdir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016, s.160). Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı, Cronbach's Alpha=,95 olarak hesaplanmıştır.

Beck Depresyon Envanteri (BDE): Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların kendini değerlendirdikleri ve depresyon seviyelerinin ölçüldüğü 21 soruluk bir envanterdir. Ölçekte "Kendimi sıkıntılı ve üzgün hissediyorum" ve "Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum" gibi ifadeler yer alır ve her soruda katılımcıdan 0-3 arasında puan vermesi istenir. Ölçekten alınacak en düşük puan '0', en yüksek puan ise '63'tür (Hisli, 1988). Ölçekten alınabilecek 0-9 puan Normal Düzey, 10-18 puan Hafif Düzey, 19-29puan Orta Düzey ve 30-63 puan Şiddetli Depresyonu tanımlamaktadır (<http://www.androloji.org.tr/>). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Hisli'nin araştırmasında, ölçeğin güvenilirlik katsayı olan Cronbach's Alpha değeri, 80 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı, Cronbach's Alpha= ,87 olarak bulgulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu kısımda yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerin yanı sıra, katılımcıların sosyal medya kullanımlarına yönelik olarak; günlük sosyal medya kullanım süresi, haftalık sosyal medya kullanım sıklığı, sosyal medya kullanım nedenleri ve sosyal medya kullanım tecrübesini sorgulamaya yönelik sorular bulunmaktadır.

Verilerinin Analizi ve Kullanılan Testler

Saha araştırması 15-30 Mayıs 2018 tarihleri arasında katılımcılarla yüz yüze görüşme yoluyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler, istatistik programı kullanılarak, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya bağımlılık boyutları ve depresyon düzeyi puanlarının; cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönünü ortaya koymak amacıyla Korelasyon Analizi'ne başvurulmuştur. Depresyon boyutlarına göre sosyal medya bağımlılığındaki farklılık, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yine katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanlarının; depresyon düzeyi, sosyal medya kullanım süresi ve sıklığı tarafından nasıl yordandığını belirlemede Doğrusal Regresyon Analizi esas alınmıştır.

Hipotezler

- H1.** Cinsiyete göre, sosyal medya bağımlılığı anlamlı farklılık gösterir.
- H2.** Sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyi de artar.
- H3.** Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.
- H4.** Depresyon boyutlarına göre, sosyal medya bağımlılık düzeyi anlamlı farklılık gösterir.
- H5.** Sosyal medya bağımlılık boyutları ile depresyon düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.

Bulgular Ve Yorum

Bu bölümde öncelikle katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları, sosyal medya bağımlılıkları ve depresyon düzeyleri mercek altına alınmakta; daha sonra örnekleme yer alan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin izleri sürülmektedir.

Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları

Bu araştırma kapsamında ilk olarak katılımcılarının bir oturumda sosyal medyayı ne kadar süre kullandıkları sorgulanmıştır. Betimleyici istatistik sonuçları; katılımcıların bir oturumda en az 1, en fazla 480 dakika sosyal medya karşısında zaman geçirdiklerini göstermiştir. Katılımcıların ortalama sosyal medya kullanım süresi 41,77 dakikadır.

Araştırmaya katılanların yüzde 55,6'sı eğlenmek, yüzde 16,6'sı mesaj göndermek/almak, yüzde 15,2'si bilgilenmek, yüzde 7,3'ü rahatlamak, yüzde 4,6'sı etkileşim/ sosyalleşme ve yüzde 0,7'si kişisel sunum amacıyla sosyal medyayı

kullandığını dile getirmiştir. Sonuçların da açıkça gösterdiği gibi; örnekleme yer alan bireylerin yarısından fazlası, eğlence yönelimli sosyal medya kullanım alışkanlığına sahiptir.

Araştırmaya katılanların sosyal medya kullanım sıklığını sorgulamak amacıyla 5'li likert tipi (1= Hiç, 5= Her Zaman) bir ölçekten yararlanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığının ortalaması 3,64'tür. Diğer bir ifadeyle katılımcılar günlük hayatta sosyal medyayı çoğu zaman kullanmaktadırlar.

Sosyal medya ağlarının kullanım tecrübesi ilgili sorunun analizi incelendiğinde; örneklemedekilerin yüzde 54,1'i 5-8 yıl, yüzde 21,8'i, 1-4 yıl, yüzde 19,1'i 9 yıl ve üzeri, yüzde 5'i ise 1 yıldan daha az bir süredir sosyal medya kullandıklarını belirtmektedir. Sonuçlar, 5-8 yıldır sosyal medya kullananların çoğunluğu oluşturduğuna işaret etmektedir. Araştırmaya katılanların üniversite öğrencileri olması ve yaklaşık 21 yaş ortalamasına sahip kişilerle görüşüldüğü dikkate alındığında, böyle bir sonucun ortaya çıkması gayet doğaldır.

Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi

Araştırmanın bu bölümünde sosyal medya bağımlılık ölçeğinde yer alan 41 madde compute edilerek tek bir değişkene çevrilmiş; betimleyici istatistik analizi ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ortaya konulmuştur.

Tablo 1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyinin Betimleyici İstatistikleri

| | N | En Az | En Çok | \bar{X} | SD |
|---------------------------------------|-----|-------|--------|-----------|-------|
| Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi | 303 | 24,00 | 106,00 | 48,66 | 18,02 |

Bireylerin sosyal medya bağımlılık ölçeğindeki maddelere verdikleri puanlar toplandığında; en düşük 24, en yüksek 106 puana sahip oldukları dikkat çekmektedir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalaması ise $\bar{X}=48,66$ 'dır. Dağılımın standart sapması ise 18,02 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğindeki en yüksek puanın, en düşük puandan çıkarılması sonucunda elde edilen aralık uzunluğu, ölçme aracı 5'li derecelendirildiğinden dolayı, 5'e bölünerek, aralık katsayıları elde edilmiştir. Buna göre bağımlılık kategorileri; "41-73= Bağımlılık Yok, 74-106= Az Bağımlı, 107-139= Orta Bağımlı, 140-172= Yüksek Bağımlı ve 173-205= Çok Yüksek Bağımlı" şeklinde tanımlanmaktadır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016, s.160-161).

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yüzelik Dağılımı

| | N | % | Geçerli % |
|-----------------------------|------------|--------------|------------------|
| Bağımlılık Yok (41-73 puan) | 140 | 46,2 | 77,8 |
| Az Bağımlı (74-106 puan) | 40 | 13,2 | 22,2 |
| Toplam | 180 | 59,4 | 100,0 |
| Missing System | 123 | 40,6 | |
| GENEL TOPLAM | 303 | 100,0 | |

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yüzde 77,8 gibi büyük bir kısmı, bağımlı olmayan grupta yer alırken; yüzde 22,2'si az bağımlı olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyindeki Farklılık

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | t-value | Sig. |
|---------------------------------------|-----------------|----------|-----------------------------|----------------|-------------|
| Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi | Kadın | 168 | 47,38 | -1,38 | ,166 |
| | Erkek | 135 | 50,26 | | |

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($t = -1,38$; $p > ,05$). Öyle ki; hem kadınlar ($\bar{X} = 47,38$) hem de erkekler ($\bar{X} = 50,26$) sosyal medya bağımlılık puanları bakımından birbirlerine yakın değerlere sahiptirler. Bu sonuçlar, Hipotez 1'in reddedildiğini göstermektedir.

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılık Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri ve Güvenilirlik Katsayıları

| Sosyal Medya Bağımlılık Boyutları | N | En Az | En Çok | \bar{X} | Cronbach'sAlpha |
|--|----------|--------------|---------------|-----------------------------|------------------------|
| Çatışma | 303 | 18,00 | 82,00 | 35,67 | ,94 |
| Meşguliyet | 303 | 12,00 | 58,00 | 35,23 | ,92 |
| Duygu Durum Düzenleme | 303 | 5,00 | 25,00 | 12,65 | ,87 |
| Tekrarlama | 303 | 3,00 | 25,00 | 10,94 | ,87 |
| Sosyal Medya Bağımlılığı | 303 | 24,00 | 106,00 | 48,66 | ,95 |

Öte yandan sosyal medya bağımlılık düzeyi boyutlara ayrıldığında, örneklemedeki bireylerin en çok puan verdikleri boyut, Çatışma'dır (\bar{X} = 35,67). İkinci sırada Meşguliyet (\bar{X} = 35,23)boyutu yer almaktadır. En az puan verilen boyut ise Tekrarlama'dır (\bar{X} = 10,94). Ayrıca Tablo 4 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılık boyutlarının güvenilirlik oranlarının oldukça yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılık Boyutlarına Katılımdaki Farklılık

| Sosyal Medya Bağımlılık Boyutları | Cinsiyet | N | \bar{X} | t-value | Sig. |
|-----------------------------------|----------|-----|-----------|---------|------|
| Meşguliyet | Kadın | 168 | 36,22 | 1,87 | ,062 |
| | Erkek | 135 | 33,99 | | |
| Duygu Durum Düzenleme | Kadın | 168 | 13,16 | 2,00 | ,046 |
| | Erkek | 135 | 12,00 | | |
| Tekrarlama | Kadın | 168 | 10,70 | -,966 | ,166 |
| | Erkek | 135 | 11,22 | | |
| Çatışma | Kadın | 168 | 34,60 | -1,49 | ,137 |
| | Erkek | 135 | 37,00 | | |

Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre Duygu Durum Düzenleme boyutuna verdikleri puan anlamlı farklılık taşımaktadır ($t= 2,00$; $p< ,05$). Betimleyici istatistik sonuçları incelendiğinde; kadınların ($\bar{X} = 13,16$) Duygu Durum Düzenleme puan ortalaması, erkeklerden ($\bar{X}= 12,00$) daha yüksektir.

Depresyon Düzeyi

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon ölçeğindeki maddelere verdikleri puanlar toplandığında; en düşük 0, en yüksek 55 puana sahip oldukları dikkat çekmektedir. Katılımcıların depresyon düzeyi ortalaması ise $\bar{X}=14,84$ 'tür. Dağılımın standart sapması ise 10,14 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç, araştırma sorularına cevap üniversite öğrencilerinin hafif düzey depresyon belirtisi gösterdiklerine işaret etmektedir.

Tablo 6. Depresyon Düzeyinin Betimleyici İstatistikler

| | N | En Az | En Çok | \bar{X} | SD |
|-------------------------|-----|-------|--------|-----------|-------|
| Depresyon Düzeyi | 303 | 0,00 | 55,00 | 14,84 | 10,14 |

Katılımcıların depresyon puanları kategorik hale dönüştürüldüğünde; yüzde 35'i normal düzeyde yer alırken; yüzde 33,3 hafif düzey, yüzde 20,8'i orta düzey ve yüzde 10,9'u şiddetli depresyon belirtisine sahiptirler. Sonuçların da açıkça ortaya koyduğu gibi, normal ve hafif düzey depresyon belirtisi gösterenler çoğunluğu oluşturmaktadır (bkz., Tablo 7).

Tablo 7. Depresyon Boyutlarının Yüzelik Dağılımı

| Depresyon Boyutları | N | % | Geçerli % |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|
| Normal Düzey (0-9 puan) | 106 | 35,0 | 35,0 |
| Hafif Düzey (10-18 puan) | 101 | 33,3 | 33,3 |
| Orta Düzey (19-29 puan) | 63 | 20,8 | 20,8 |
| Şiddetli Depresyon (30-63 puan) | 33 | 10,9 | 10,9 |
| Toplam | 303 | 100,0 | 100,0 |

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre depresyon düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=,861$; $p>,05$).

Tablo 8. Cinsiyete Göre Depresyon Düzeyindeki Farklılık

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | t-value | Sig. |
|-------------------------|----------|-----|-----------|---------|------|
| Depresyon Düzeyi | Kadın | 168 | 15,29 | ,861 | ,390 |
| | Erkek | 135 | 14,28 | | |

Betimleyici istatistik sonuçları; hem kadınlar ($\bar{X}= 15,29$) hem de erkeklerin ($\bar{X}= 14,28$) depresyon düzeyi puanları bakımından birbirlerine yakın değerlere sahip olduklarını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle söz konusu değerler, anlamlı farklılık oluşturmak için yeterli değildir.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılanların sosyal medya bağımlılık düzeylerine etki eden bazı değişkenleri belirlemek amacıyla, doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analize tabii tutulan bağımsız değişkenler seti içerisinde bir oturumda sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım sıklığı ve depresyon düzeyi yer almaktadır. Araştırma sorularına cevap verenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etki eden bazı değişkenleri gösteren doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 9'da ortaya konmaktadır.

Tablo 9.Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Etki Eden Bazı Değişkenlerin Doğrusal (Linear) Regresyon Analizi

| | B | Beta (β) | t | Sig. |
|---|--------|------------------|------|------|
| (Sabit) Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi | 27,955 | | 5,63 | ,000 |
| Sosyal Medya Kullanım Süresi | ,062 | ,173 | 3,15 | ,002 |
| Sosyal Medya Kullanım Sıklığı | 2,71 | ,113 | 2,08 | ,038 |
| Depresyon Düzeyi | ,565 | ,317 | 5,75 | ,000 |

R²= ,171; Adjusted R² = ,162F= 19,53; df= 3; p= ,000

Sosyal medya bağımlılık düzeyine etki eden faktörler içerisinde ilk sırada bir oturumda sosyal medya kullanım süresi bulunmakta ve modele anlamlı katkı sağlamaktadır ($\beta = ,173$; $p < ,01$). Araştırma sorusuna cevap verenler arasında sosyal medya kullanım süresi fazla olanların, sosyal medya bağımlılık düzeyi de yüksektir. Bir başka anlatımla sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyi de artmaktadır ($r = ,237$; $p < ,01$). Bu sonuçlar, Hipotez 2'nin doğrulandığını göstermektedir.

İkinci sıradaki sosyal medya kullanım sıklığı da modele anlamlı katkı sağlamaktadır ($\beta = ,113$; $p < ,05$). Sosyal medyayı daha sık kullananların sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksektir. Sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır ($r = ,137$; $p < ,01$).

Depresyon düzeyi, sosyal medya bağımlılık düzeyine etki eden değişkenler arasında modele anlamlı katkı sağlayan bir başka değişkendir ($\beta = ,148$; $p < ,01$).

Sonuçta regresyon analiziyle ortaya çıkan modelin anlamlı ilişkiye sahip olduğu dikkat çekmektedir ($F = 19,53$; $df = 3$; $p < ,001$). Model sosyal medya bağımlılık düzeyine etki eden etmenler açısından toplam varyansın yüzde 17,1'ini açıklamaktadır ($R^2 = ,171$). Diğer bir anlatımla bu değişkenlerle sosyal medya bağımlılık düzeyini etkileyen değişkenlerin yüzde 17'si açıklanabilmektedir. Sosyal medya bağımlılık düzeyine etki eden değişkenleri daha fazla anlatabilmek adına, farklı değişkenler üzerinde yoğunlaşılması ve test edilmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

Tablo 10.Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki

| Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi | |
|---------------------------------------|--------|
| Depresyon Düzeyi | ,346** |

Not: ** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Öte yandan sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü açıklamak adına Korelasyon Analizi sonuçları mercek altına alındığında, iki değişken arasında zayıf düzeyde, pozitif anlamlı ilişki bulunduğu ortaya çıkmaktadır ($r = ,346$; $p < ,01$). Bir başka anlatımla, depresyon düzeyi arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır. Bu sonuçlar, Hipotez 3'ün doğrulandığına işaret etmektedir.

Tablo 11. Depresyon Boyutlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyindeki Farklılık

| | Depresyon Boyutları | N | \bar{X} | F | Sig. |
|---------------------------------------|---------------------|-----|-----------|-------|------|
| Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi | Normal Düzey | 106 | 41,45 | 13,96 | ,000 |
| | Hafif Düzey | 101 | 49,45 | | |
| | Orta Düzey | 63 | 52,85 | | |
| | Şiddetli Depresyon | 33 | 61,42 | | |

Yine bu araştırma kapsamında depresyon boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki de incelenmiştir. Örneklemde yer alan üniversite öğrencilerinin içinde yer aldıkları depresyon boyutları göre, sosyal medya bağımlılık puanları anlamlı farklılık taşımaktadır ($F = 13,96$; $df = 3$; $p < ,001$). Yüzde 5 anlam düzeyinde Tukey Testi sonuçları mercek altına alındığında; şiddetli depresyon belirtisi gösterenler ($\bar{X} = 61,42$); normal ($\bar{X} = 41,45$) ve hafif düzey ($\bar{X} = 49,45$) depresyon belirtisine sahip olanlara nazaran, daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanına sahiptirler. Bu sonuçlarla Hipotez 4 doğrulanmıştır.

Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılık Boyutları İle Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki

| | Meşguliyet | Duygu Durum Düzenleme | Tekrarlama | Çatışma |
|-------------------------|------------|-----------------------|------------|---------|
| Depresyon Düzeyi | ,185** | ,241** | ,199** | ,366** |

Not: ** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Son olarak sosyal medya bağımlılık boyutları ile depresyon düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde; alt boyutları arasında meşguliyet ($r = ,185$; $p < ,01$), duygu durum düzenleme ($r = ,241$; $p < ,01$) ve tekrarlama ($r = ,199$; $p < ,01$) boyutuyla zayıf; çatışma ($r = ,366$; $p < ,01$) alt boyutuyla orta düzeyde pozitif

anamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar, Hipotez 5'in doğrulandığını göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma

Toplumsal yaşamda özellikle gençler, gelişen iletişim teknolojisiyle birlikte sosyal medya ağlarına istedikleri anda ve istedikleri yerden erişim sağlayabilmektedirler. Öyle ki artık bireyler mobil cihazlarını yanlarından ayıramaz olup; sosyal medya ağlarında her an bulunma isteği taşıyabilmektedir. Söz konusu istek, kullanım sıklığı ve kullanım süresinde artışa neden olduğunda ise, birtakım sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunlar arasında sosyal medya bağımlılığı, son yıllarda, akademik çevrenin üzerinde en çok durduğu ve çalışmaların yapıldığı konulardan birini oluşturmaktadır. Selçuk Üniversitesi'nden seçilen bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına ilişkin ortalamalarının düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Literatür incelemesinde, araştırmanın bu bulguları ile örtüşen sonuçlara rastlamak mümkündür (Özgür, 2013). Araştırma sorularına cevap verenlerin büyük bir kısmı bağımlılık belirtisi göstermezken; ancak yüzde 22,2'lik bir kesimde az bağımlılık belirtisi ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılık düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir. Keçe'nin (2016) araştırmasında da benzer sonuç ortaya çıkmıştır. Sosyal medya kullanım süresi ve sıklığı; sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı konumundadır. Sosyal medya kullanım süresi ve sıklığı arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır. Ulaşılan sonuçlar, Balcı ve Gölcü (2013) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına paraleldir.

Sosyal medya bağımlılık boyutları arasında üniversite gençliğinin en çok puan verdiği boyut Çatışma; en az puan verilen boyut ise Tekrarlama'dır. Diğer bir ifadeyle; üniversite gençliği sosyal medyanın aşırı kullanımından dolayı hobileri ve boş zaman ve dinlenme faaliyetlerine daha az öncelik vermekte; eş, aile üyeleri arkadaş çevresi ile okul çalışmalarını ihmal etmektedir. Yine aşırı sosyal medya kullanımı, bireylerde fiziksel sorunların baş göstermesine neden olabilmektedir. Örneğin, gençlerin uyku düzeni bozulabilmektedir. Sosyal medyaya gereğinden fazla ayrılan zaman, beraberinde gençlerin, çevresiyle olan ilişkilerinde erozyonlar yaşamasını artırabilmektedir.

Bu araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen bir değişken de Depresyon olmuştur. Araştırma sonuçları, katılımcıların hafif düzeyde depresyon belirtileri gösterdiklerine işaret etmektedir. Öyle ki; araştırma sorularına cevap veren üniversite öğrencilerinin, yüzde 68,3'ü gibi büyük bir kısmı, normal düzey ve hafif düzey depresyon belirtisine sahiptirler. Bu araştırmada cinsiyet ile depresyon düzeyi arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Depresyon, sosyal medya bağımlılığının pozitif anlamli yordayıcısıdır. Bir başka anlatımla; depresyon düzeyi arttıkça; sosyal medya bağımlılık düzeyinde bir artış yaşanmaktadır. Alan yazında araştırmaların bu bulguları ile paralellik gösteren sonuçlarla karşılaşmak mümkündür (Blachino vd., 2015; Khattak vd., 2017). Şiddetli depresyon belirtisi gösterenler; normal ve hafif düzey depresyona olanlara göre, daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanına sahiptirler. Sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından meşguliyet, duygu durum düzenleme ve tekrarlama ile depresyon arasında düşük; çatışma alt boyutu ile orta düzeyde pozitif anlamli korelasyon bu araştırma ile tespit edilmiştir.

Yukarıdaki bilgiler ve bulgular ışığında genel bir değerlendirme yapılacak olursa; çevrimiçi davranış ve psikoloji alanı sürekli gelişmektedir ve insanların sosyal amaçlar için teknolojiyi kullanma biçimindeki değişiklikler, psikologlar ve sağlık hizmeti sağlayıcıları için daha geniş anlamlar taşımaktadır. Çevrimiçi sosyal ağların insanların gündelik hayatlarına sızma boyutu göz önüne alındığında; bu davranışın klinik ve sosyal açıdan etkisini görmezden gelmek son derece zararlı olabilir. Kanıtlar, insanların çevrimiçi sosyal ağları kullanma biçimlerinin ve etkileşimlerinde kullandıkları anlamların, depresyonun önemli belirleyicileri olabileceğini veya bunun tersi bir durumun ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Baker ve Algorta, 2016, s.645-646).

Sonuç olarak bu araştırma; Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan az sayıdaki bilimsel girişimden bir tanesini oluşturmaktadır. Ülkenin farklı bölgelerinde farklı örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalar literatürün zenginleşmesi ve karşılaştırmaların yapılması açısından önem taşımaktadır. Bu araştırmada bir bütün olarak sosyal medya bağımlılığı üzerinden inceleme yapılmıştır. Gelecekteki araştırmalar Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp vb. gibi her bir aracın bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi mercek altına alabilir. Bu anlamda sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında depresyonun rolünün daha iyi anlaşılması için, daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca, sonraki çalışmalarda, yaş, eğitim ve meslek gibi daha fazla demografik değişkenlerin yanı sıra, kültürel farklılıklar da dikkate alınmalıdır.

Yazarların Katkıları: Ş.B.: Araştırma konusunun belirlenmesi, araştırmayı planlama ve yürütme, literatür tarama, istatistik, analiz, yorumlama, sonuç ve değerlendirmeyi yazma; E.B.: Konunun belirlenmesi, planlama, araştırmaların yürütülmesi, literatür tarama, makalenin giriş ve literatür taraması kısmını yazma.

Kaynakça

Alzougool, B. (2018). Facebook Addiction among Ordinary Users in Jordan. Proceedings of the 5th European Conference on Social Media ECSM 2018, 21 - 22 June 2018, Limerick Institute of Technology Ireland, 1-7.

- Andreassen, S. C., Torsheim, T., and Brunborg, G. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.
- Arslanoğlu, K. (2002). *Psikiyatri Elkitabı*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Baker, D. A., and Algorta, G. P. (2016). The Relationship between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19 (11), 638-648.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: Selcuk University Example. *Journal of Studies in Turkology*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş. and Tiryaki, S. (2014). Facebook Addiction among High School Students in Turkey. *IISES Vienna 10th Internaional Academic Conferance*, 03-06 June 2014, 119-133.
- Beck, A. T. et al. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4 (6), 561-571.
- Bedir, E. (2016). Bağımlılığın Derinlemesine Analizi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3 (3), 476-479.
- Biernatowska, A., Balcerowska, J. M., andBereznowski, P. (2017). Gender differences in using Facebook—preliminary analysis. In J. Nyckowiak& J. Lesny (Eds.), *Badania i Rozwój Mtodych Naukowców w Polsce – Spoteczenstwo: psychologia i socjologia* (pp. 13–18). Poznan, Poland: Mtodzi Naukowcy.
- Blachino, A., Przepio’rka, A. and Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 30, 681-684.
- Chan, T. H. (2014). Facebook and its effects on users’ empathic social skills and life satisfaction: a double-edged sword effect. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17 (5), 276-280.
- Correa, T., Hinsley, A. W., and Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users’ personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247–253.
- Çam, E. and İşbulan, O. (2012). A New Addiction For Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of Education Technology*, 11 (3), 14-19.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi.
- De Cock, R., Vangeel, J. et al. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17 (3), 166-171.

- Dinç, M. (2010). İnternet Bağımlılığı. (1. baskı) İstanbul: FerfirYayınları.
- Echeburua, E. and de Corral, P. (2010). Addiction to New Technologies and to on-line social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Griffiths, M. D. A. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197.
- Güleç, C. (1999). *Psikiyatrinin ABC'si*. İstanbul: GendaŒ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Hisli N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliđi. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 3-13.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-126.
- Beck Depresyon Envanteri. Erişim 1 Temmuz 2018, http://www.androloji.org.tr/androloji_DATA/Document/25112014164858-10-BECK-DEPRESYON-ENVANTE-RI.pdf
- Hughes, D. J.; Rowe, M., Batey, M. and Lee, A. (2012). A Tale of Two Sites: Twitter vs. Facebook and the Personality Predictors of Social Media Usage. *Computers in Human Behavior*, 28, 561-569.
- Hwang, H. S. (2017). The Influence of personality traits on the Facebook Addiction. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 11 (2), 1032-1042.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C. and Moreno, M. A. (2013). "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52 (2013), 128-130.
- Kahne, J., Lee, N. J., and Freezel, J. (2013). The Civic and Political Significance of Online Participatory Cultures among Youth Transitioning to Adulthood. *Journal of Information Technology & Politics*, 10 (1), 1-20.
- Keçe, M. (2016). Facebook Addiction among Turkish Students. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 6 (2), 123-132.
- Khattak, F. A., Ahmad, S. and Mohammad, H. (2017). Facebook Addiction and Depression: A Comparative Study of Gender Differences. *PUTAJ- Humanities and Social Sciences*. 25 (1-2), 55-62.
- Kırık, A. M. (2013). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Sosyalleşen Birey. A. Büyüksan, ve A. M. Kırık, (Ed.), *Sosyal Medya Araştırmaları 1*, Konya: Çizgi Yayınevi, 69-102.

- Koç, M., and Gülyavaş, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16 (4), 279–284.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2011). Addiction to Social Networks on the Internet: A literature review of empirical researches. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(9), 3528-3552.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık*. (1. baskı) İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Lee, C. S. and Ma, L. (2012). News Sharing in Social Media: The Effect of Gratifications and Prior Experience. *Computers in Human Behavior*, 28, 331-339.
- Liu yi Lin, B. A. et al. (2016). Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults. *Depression and Anxiety*. 33, 323-331.
- Muscianell, N. L. and Guadagno, R. E. (2012). Make New Friends or Keep the Old: Gender and Personality Differences in Social Networking Use. *Computers in Human Behavior*, 28, 107-112.
- O’Keeffe, G. S. and Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents and Families. *Pediatrics*, 127 (4), 800-804.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö. (2007). On Olgunluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görüşmeler. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Özgür, H. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10 (2), 667-690.
- Ögel, G. (2001). *Bağımlılığı Önleme Anne- Babalar Öğretmenler İçin Klavuz*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Pantic I. (2014). Social networking and depression: An emerging issue in behavioral physiology and psychiatric research. *Journal of Adolescent Health*, 54 (6), 745–746.
- Pantic, I., Damjanovic, A. et al. (2012). Association between Online Social Networking and Depression in High School Students: Behavioral Physiology Viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24 (1), 90–93.
- Pelling, E. L., and White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people’s use of social networking web sites. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 755-759.
- Pempek, T. A.; Yermolayeva, Y. A. and Calvert, S. L. (2009). College Students’ Social Networking Experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30 (2009), 227-238.
- Sagioglou, C. and Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Compu-*

ters in Human Behavior,35, 359–363.

Savastio, R. (15 Ağustos2013). Facebook causes depression new study says. Erişim 1 Temmuz 2018,<http://guardianlv.com/2013/08/facebook-causes-depression-new-study-says/>

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30 (3), 202-216.

Seabrook, E.M., Kern, M.L. andRickard,N.S. (2016).Social networkingsites, depression, and anxiety: A systematicreview. JMIR Mental Health, 3(4), e50.

Sevilla, C. (2 Ağustos2012). Social network addiction and your next case.Attorney Journal. Erişim 1 Temmuz 2018 <http://attorneyjournalsd.com/blog/2012/08/02/social-network-addiction-and-your-next-case/>

Simoncic, T. E., Kuhlman, K. R., Vargas, I., et al.(2014). Facebook Use and Depressive Symptomatology: Investigating the Role of Neuroticism and Extraversion in Youth. Computers in Human Behavior, 40, 1-5.

Special, W. P. and Li-Barber, K. T. (2012).Self-disclosure and Student Satisfaction with Facebook.Computers in Human Behavior, 28, 624-630.

Stankovska, G., Angelkovska, S. and Grncarovska, S. P. (2016).Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance among University Students.Education Provision to Every One: Comparing Perspectives from Around the World BCES Conference Books, 14 (1), 255-261.

Steers, M. N.; Wickham, R. E., and Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else’s HighlightReels: How Facebook Usage is Linked To Depressive Symptoms. Journal of Social and Clinical Psychology, 33(8), 701-731.

Steinfeld, C., Ellison, N. B., and Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: a longitudinal analysis. Journal of Applied Developmental Psychology, 29 (6), 434-445.

Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 17 (1), 169-182.

Tutgun-Ünal, A. and Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale.Online Academic Journal of Information Technology (AJIT-e), 6 (21), 51-70.

Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. Route Educational and Social Science Journal,3(2), 155-181.

Valenzuela, S., Park, N., and Kee, K. F. (2009). Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students’ Life Satisfaction, Trust, and Participation. Journal of Computer-Mediated Communication, 14, 875–901.

- Wang, C. (2009). Gratifications & loneliness as predictors of campus-sns web-sites addiction & usage pattern among Chinese college students. M.S. Thesis, Chinese University of Hong Kong: Hong Kong, China. Erişim 13 Temmuz 2018 http://pg.com.cuhk.edu.hk/pgp_nm/projects/2009/Wan%20Sisi%20Candy.pdf
- Wilson, K.; Fornasier, S., and White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13 (2), 173-177.
- Wilson, L. (Mart 2015). Social Media Addiction. The Center for Development. Erişim 8 Temmuz 2018 <http://drlwilson.com/ARTICLES/ADDICTION,%20SOCIAL%20M.htm>
- Wright, K. B., Rosenberg, J. et al. (2012). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18 (1), 41-57.
- Yalçın, G. (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi.
- Young, K. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-352.
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A. et al. (2014). Addictive Facebook Use among University Students. *Asian Social Science*, 10(6), 107-116.
- Zywica, J., and Danowski, J. (2008). The faces of facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14 (1), 1-34.

