TÜRKİYE CUMHURİYETİ

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

TIP FAKÜLTESİ

INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI VE AİDİYET DUYGUSUNUN DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ:

BİR VAKA KONTROL ÇALIŞMASI

Dr. Hilal Nur CAN

RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI

ANABİLİM DALI UZMANLIK TEZİ

KOCAELİ 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

TIP FAKÜLTESİ

INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI VE AİDİYET DUYGUSUNUN DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ:

BİR VAKA KONTROL ÇALIŞMASI

Dr. Hilal Nur CAN

RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
ANABİLİM DALI UZMANLIK TEZİ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bahadır GENİŞ

Etik Kurul Karar No: KÜ
GOKAEK-2022/14.10
Proje No: 2022/220

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR **5**

KISALTMALAR DİZİNİ **6**

TABLO DİZİNİ **7**

1.GİRİŞ VE AMAÇ **8**

2. GENEL BİLGİLER **10**

2.1.İnternetin Hayatımıza Girişi 10

2.2.İnternet Kullanımının Yaygınlığı 10

2.3.Sosyal Medya 12

2.4.Instagram 13

2.5.Instagram Kullanım Nedenleri 13

2.6.İnternet ve Sosyal Medyanın Olumlu ve Olumsuz Tarafları 14

2.7.Instagram Bağımlılığı 15

2.8.Instagram'ın Özellikleri ve Bağımlılıkla İlişkisi 17

2.9.Aidiyet Duygusu 20

2.10.Aidiyet Bileşenleri 20

2.11.Depresyon 21

2.12.Depresyonun Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisi 22

2.13.Çevrimiçi Geçirilen Zaman, Yaş ve Cinsiyet 27

3.YÖNTEM **30**

3.1.Etik Kurul Onayı 30

3.2.Örneklem 30

3.3.Ölçekler 31

3.4.Veri Analizi 33

4. BULGULAR 34

5. TARTIŞMA 42

5.1.Sosyodemografik verilerin tartışılması 42

5.2.Depresyonla ilgili öngörücülerin ve ilişkili faktörlerin tartışılması 43

5.3.Instagram bağımlılığı ve depresyonun ilişkisinin tartışılması 47

5.4.Aidiyet duygusu ve depresyonun ilişkisinin tartışılması 52

5.5.Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin tartışılması 54

5.6. Instagram bağımlılığının öngörücülerinin tartışılması 55

6. ÇALIŞMANIN KISITLILIKLARI 58

7. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI 59

8. SONUÇ VE ÖNERİLER 60

9. ÖZET 62

10. ABSTRACT 64

11. EKLER 66

12. KAYNAKÇA 74

TEŞE1KKÜR

Sevgi ve desteklerini hep yanımda hissettiğim, tez sürecinde kolaylaştırıcı olan annem, babam ve canım kardeşime,

Anabilim dalımıza geldiğinden beri hepimize katkısı büyük olan, bana da yeni bakış açıları kazandıran, tez sürecinde yardımlarını esirgemeyen ve desteğini hissettiğim kıymetli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Bahadır Geniş'e,

Tez sürecinde ortaya çıkan aksiliklerde yanımda olan, yardımlarını ve pratik çözümlerini esirgemeyen, yol gösterici hocalarım Prof. Dr. Aslıhan Polat Işık ve Prof. Dr. Elif Tatlıdil Yaylacı'ya,

Öğrencileri olmaktan büyük mutluluk ve gurur duyduğum, eğitimimde çok büyük emekleri olan değerli hocalarım Prof. Dr. Aslıhan Polat Işık, Prof. Dr. Cem Cerit, Prof. Dr. Elif Tatlıdil Yaylacı, Doç. Dr. Bahadır Geniş ve Dr. Öğr. Üyesi Diğdem Göverti'ye,

Birlikte çalışma fırsatı elde ettiğim için kendimi çok şanslı hissettiğim, kendilerinden çok şey öğrendiğim, dostluklarını ve desteklerini hep hissettiğim sevgili araştırma görevlisi arkadaşlarıma,

Birlikte çalışmaktan memnuniyet duyduğum, kapılarını güler yüzle açan, desteklerini esirgemeyen KOÜ psikiyatri hemşirelerine en içten duygularımla teşekkür ederim.

KISALTMALAR DİZİNİ

HDDÖ: Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği

GAÖ: Genel Aidiyet Ölçeği

IBÖ: Instagram Bağımlılığı Ölçeği

KGİ: Klinik Genel İzlenim

KGİ-Ş: Klinik Genel İzlenim-Hastalık şiddeti alt boyutu

GDÖ: Genel Değerlendirme Ölçeği

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

ICD: Uluslararası Hastalık Sınıflandırılması

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması…….34

Tablo 2. Katılımcıların sigara, alkol ve madde kullanım özellikleri ve psikiyatrik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması……35

Tablo 3. Katılımcıların Instagram üyeliği ve Instagram için kullandıkları cihazların gruplara göre karşılaştırılması ……..36

Tablo 4. Katılımcıların Instagram kullanım süreleri, takip ettikleri kişi ve takipçi sayılarının gruplara göre karşılaştırılması…….36

Tablo 5. Uygulanan ölçeklerin gruplara göre karşılaştırılması……37

Tablo 6. Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği toplam puanı ile uygulanan diğer ölçek puanları arasındaki ilişkilerin gruplara göre değerlendirilmesi……...38

Tablo 7. Kontrol ve Depresyon grubunda Hamilton Derecelendirme Ölçeği toplam puanını öngören değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi……...39

Tablo 8. Kontrol ve Depresyon grubunda Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını öngören değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi……40

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Depresyon; çökkün duygudurumun hâkim olduğu, etkinliklere ve işe ilginin azaldığı, yapılan aktivitelerden alınan zevkin azaldığı; bunlara fizyolojik, bilişsel, motor işlevlerde yavaşlama ve bozulmanın eşlik ettiği bir ruhsal sağlık problemidir (Öztürk and Uluşahin 2016, WHO 2023). Hayatın birçok alanını etkileyen depresyon, oldukça yaygın bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre 5 kişiden biri hayatı boyunca en az bir kez depresyonu deneyimlemektedir. Bu kadar yaygın olan bir hastalık kişinin hayatındaki birçok durumu etkilediği gibi, birçok durum da depresyona yol açabilmektedir. İnternet ve sosyal medya kullanımı bireyin gündelik alışkanlıklarını, dünyayı algılamasını, kişilerarası ilişkileri ve kullanım yoğunluğuna bağlı olarak akla gelebilecek birçok alanı etkilemektedir. Kullanım sıklığı giderek artan Instagram da bu platformlardan biridir.

Instagram bağımlılığı, bireyin Instagram kullanım miktarını kontrol edemeyip patolojik kullanımı sonucunda sosyal, profesyonel ve duygusal hayatında olumsuz etkiler görmesidir (Kırcaburun 2017). Sosyal medyanın bağımlılık haline gelmesinde bireyin gerçek hayatlarında alamadıkları önemsenme, ilgi, kabul görme, aidiyet gibi olumlu duyguları bu sanal platformlarda arayışı ve bulması bu araçların kullanımını patolojik hale getirebilmektedir (Gao, Liu et al. 2017). İletişim ve bağlantı kurma motivasyonu sosyal medya kullanımının devamını sağlayan faktörlerdendir. Bireyin bu yolla elde edebileceği aidiyet duygusu sosyal medya kullanımına ilginin devam etmesini sağlamaktadır (Lin, Fan et al. 2014). Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasında doğrudan bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Gao, Liu et al. 2017). Instagram arkadaşlıkların kurulması ve devamını sağlayabilse de aşırı kullanımında sevilen kişiler ve aile üyeleriyle ilişkilerin zedelenmesine neden olabilmektedir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021).

Benlikle ilişkili bir yapı ve kişilerarası ilişkilerin temel bir bileşeni olarak aidiyet, bireyin kendini, içinde bulunduğu çevrenin anlamlı, değerli ve önemli bir parçası olarak algılamasıdır (Hagerty and Williams 1999) (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992). Aidiyet duygusu, insanların başkalarıyla iletişim kurmasındaki temel motivasyonlardan biridir ve kişilerin bağlanma duygusunu yansıtır (Gao, Liu et al. 2017). Başkalarından kabul görme, sevme, sevilme, arkadaşlık etme, sosyal bir grubun parçası olma, insanlarla birlikte yaşama gibi sosyal ihtiyaçlar insanlar için önemlidir ve aidiyetle ilişkilidir.

Sosyal medya bağımlılığı ile aidiyet duygusundan bahseden çalışmalar olsa da Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusunun ilişkisi hakkında yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Aidiyet duygusunun bahsedilen sosyal medya bağımlılığı faktörleri ile ilişkisi düşünüldüğünde, Instagram bağımlılığı ile ilişkili olması ihtimali merak uyandırmaktadır.

Bu araştırma ile klinik görüşme ve ölçeklerle Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusunun depresyon ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Temel olarak Instagram bağımlılığının depresyon ile arasındaki ilişkinin incelenmesi, aidiyet duygusunun depresyonla ilişkisinin incelenmesi ve depresyonun öngörücülerinin saptanması amaçlanmıştır. Aynı zamanda Instagram ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi, depresyonu olan bireylerde ve kontrol grubunda sosyal medya kullanım sıklığı ve aidiyet duygusu açısından karşılaştırılması da amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İnternetin Hayatımıza Girişi

İnternet kullanımı 21. yüzyıl insanının hayatının vazgeçilmezlerinden olmuş durumdadır. Günlük hayat pratiğinde, yapılan birçok eylemde internetin önemli bir yeri ve kolaylaştırıcılığı vardır. 1960'larda Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalarla oluşumu başlayan internet, 1980'lerde akademik amaçlarla kullanılmaya başlanmıştır. 1990'lı yıllarda da ticari ağların ve işletmelerin birbirine bağlanması, modern internete geçişi hızlandırmış ve uluslararası ağ yaygınlaşması ile internet modern insanın hayatına dahil olmuştur. Günümüze değin; kurumsal, kişisel ve mobil bilgisayarlar ağa bağlandıkça internetin yaygınlığı ve kullanımı giderek artan bir büyüme sağlamıştır (Lee 2014).

İnternetin yaygınlaşması sayesinde dünyanın birçok yerinde bilgiye ulaşmanın, iletişim kurmanın hızı ve kolaylığı artmıştır. Bu durum haliyle insanların günlük rutinlerini ve günlük hayatın meselelerini de değiştirmiştir. Bir gün içerisinde daha fazla şeyi daha kısa sürede yapabilen insanoğlunun, eski iş ve meşgalelerine görece daha az vakit ayırdığı söylenebilir. Büyük zaman ve bedensel efor isteyen işler hızlıca halledilmiş olduğundan başka alanlar açılmış olup yaşam tarzları ve düşünme biçimleri büyük oranda değişmiştir. Bu değişimin dünyadaki paralelliğine ve hızına, internetin katkısı baskındır.

Günümüzde kullanımı sıradan ve gerekli bir beceri haline gelmiş internet, iletişimde temel araç haline gelmiştir. Kitle iletişim araçlarının fiziksel ortamdan dijital ortama geçmesi söz konusu olmuştur. Böylece haberleşme dünya çapında yaygınlaşma kapasitesine ulaşmış, coğrafyadan bağımsız olarak kişilere ve kitlelere ulaşmak mümkün olmuştur. Bireylerin bilgisayarları, akıllı telefonları, tablet bilgisayarları aracılığıyla iletişim kurma, bilgi paylaşma, diğer insan ya da gruplarla etkileşme imkanları oldukça artmıştır. Denilebilir ki, dijital iletişim geleneksel iletişim kanallarının çoktan yerini almıştır. Geleneksel medya da içeriklerini internet ortamına taşımak durumunda kalmıştır.

2.2. İnternet Kullanımının Yaygınlığı

DataReportal'ın verilerine göre 2022 itibariyle dünyada internet kullanan insanların sayısı 4,95 milyara ulaşmıştır, Nisan 2023'te yayınlanan verilere göre bu sayı 5,18 milyara yükselmiştir. Bu veriler, 2022 rakamlarıyla kıyaslandığında, bir yılda 147 milyonluk bir artışın olduğunu göstermektedir. Dünya genelindeki aktif internet kullanıcılarının yüzde 2,9'luk artışıyla birlikte toplam popülasyondaki aktif internet kullanıcılarının oranı yüzde

64,6'ya ulaşmıştır. Diğer bir deyişle, dünya genelinde her üç kişiden yaklaşık ikisi aktif internet kullanıcısıdır (Kemp 2023). Anlık istatistik bilgisi veren "worldometers"a göre yazının yazıldığı anda, dünyadaki internet kullanıcı sayısı çoktan 5,77 milyara ulaşmıştır (Worldometer 2023). Kepios analysis, internet kullanıcılarının son 10 yılda iki kattan fazla artarak 2012'nin başında 2,18 milyardan 2022'nin başında 4,95 milyara çıktığını ortaya koymaktadır.

Yine DataReportal'ın 2023 verilerine göre bir kişinin gün içinde internette geçirdiği ortalama süre 6 saat 35 dakikadır ve kullanıcıların %95'i internete girmek için mobil cihazlarını kullanmaktadır. Bu verilere göre gününün yaklaşık %27,4'ünü internette geçiren bireyin düşünce, duygu ve davranışlarının bu etkileşimden izole olması beklenemez. Mobil cihazların bu kadar yoğun kullanılması da bu etkileşimin anında ve hızlıca olabildiğini, hayatın merkezinde yer bulduğunu göstermektedir. Türkiye'de ise kişi başı günlük ortalama internet süresi 7 saat 10 dakika olarak saptanmıştır, bu da ülkemizde günün yaklaşık üçte birinin dijital yaşandığını göstermektedir (Kemp 2023).

Kitle iletişim araçları ve medyanın değişimi de istatistik verileriyle desteklenmektedir. DataReportal'ın 2023 verilerinde kişi başı günlük ortalama internet süresinin 6 saat 35 dakika olduğuna değinmiştik. Bunun yanında televizyon karşısında geçirilen günlük süre 3 saat 12 dakika olarak hesaplanmıştır. Bu süre içerisinde internet temelli yayın sağlayan dijital platformların da yer kapladığını göz önünde bulundurmak gerekir. 2022'de televizyonda geleneksel yayınları izleme süresi günde 6 dakika azalırken, dijital platform yayınlarını izleme süresi günde 2 dakika artış göstermiştir. Bu veriden yola çıkarak internetin geleneksel yayın araçlarını etkilediğini söyleyebiliriz. Ayrıca 2023 verilerine göre gazete, dergi gibi basın yayınlarıyla geçirilen günlük süre 1 saat 49 dakika, çevrimiçi müzik platformlarında geçirilen günlük süre 1 saat 28 dakika, radyo dinleyerek geçirilen günlük süre 52 dakika, podcast dinleyerek geçirilen günlük süre de 52 dakika olarak saptanmıştır. Bahsedilen araçların kullanımında aynı zamanda internetten yararlanıldığı için dijital ve geleneksel yöntemleri ayırt etmek zordur. Araçlar ayırt edilse bile içerikler internet etkileşiminden bağımsız değildir. Günde ortalama 2 saat 24 dakika ile sosyal medya, internette geçirilen toplam sürenin %36'sıyla çevrimiçi medya süresinin en büyük payını almaktadır. Sosyal medyada geçirilen süre, 2022'ye göre 3 dakika azalmıştır ancak internette geçirilen toplam süredeki payı %1 oranında artmıştır (Kemp 2023).

İnternet teknolojisinin önemli parçalarından olan sosyal medya ağlarının kullanımı istatistik verilerinden de anlaşılacağı üzere, günümüzde oldukça yaygındır. Yediden yetmişe, birçok

farklı kültür ve yaşam biçimine sahip insanın ilgisini çekebilecek özellikleri barındıran sosyal ağlar ve uygulamalar dünya çapında internet üzerinde en çok kullanılan platformlar haline gelmiştir. Sosyal ağların ilgi çekebilecek özellikleri de bu kadar çeşitli birey ve toplumlarca kullanıldıkça artmaktadır. Yani sosyal medyada oluşan topluluğun, bu medyanın biçimini ve içeriklerini yönlendirdiği gibi sosyal medyanın biçimi ve içerikleri de topluluğu etkilemekte ve yön vermektedir. Toplumun parçası olan bireyin dünyası da bu etkileşimden payını almaktadır.

2.3. Sosyal Medya

2003 yılının sonlarına doğru Mark Zuckerberg tarafından çeşitli Amerikan üniversitelerindeki öğrenciler arasındaki bağlantıyı güçlendirmek amacıyla yazılmaya başlanan Facebook'un 2004 yılında internet ortamında yer almasıyla birlikte sosyal medya hayatımıza girmiştir (Ayan 2016). İnsanlar tarafından benimsenmesi ve kullanımının gün geçtikçe artması farklı uygulamaların ve sosyal ağların ortaya çıkmasına ön ayak olmuştur. Dijital ortamda inşa edilen bu sosyal ağlar, sosyal medya kavramıyla internetin ve hayatımızın önemli bir parçası olmuştur.

Sosyal medya, sanal topluluklar ve ağlar aracılığıyla bilgilerin, fikirlerin, ilgi alanlarının ve diğer ifade biçimlerinin oluşturulmasını ve paylaşılmasını kolaylaştıran etkileşimli medya teknolojileridir. Var olan sosyal medya uygulamalarının çeşitliliği ve farklılığı nedeniyle ortak bir tanımlama yapmak zor olsa da bazı ortak özellikleri vardır. Bunlar; etkileşimli Web 2.0 internet tabanlı uygulamalar olmaları; metinler, yorumlar, fotoğraflar, videolar gibi kullanıcının oluşturduğu ve yönettiği içeriklerin sosyal medyanın can damarı olması; kullanıcıların, sosyal medya kuruluşu tarafından tasarlanan web sitesi veya uygulama için hizmete özel profiller oluşturması; bir kullanıcının profilinin diğer kişi veya grupların profiline bağlanarak çevrimiçi sosyal ağların gelişmesine yardımcı olmasıdır (Obar and Wildman 2015).

Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram, TikTok ve benzeri sosyal ağ platformlarını içine alan sosyal medya; insanların sanal topluluklar oluşturarak haberleşmesini, bilgi paylaşmasını, etkileşime girmelerini sağlar. Bu paylaşım ve etkileşim hali süreğen bir biçimde devam eder, devam ettikçe kendini besler. Sosyal medya platformlarının interaktif yapıda olması onları değişken ve haliyle canlı kılar. Sosyal medyaya girişin telefon gibi mobil bir cihazla ya da bilgisayarla yapılması mümkündür. Bu platformların uygulamalarla telefon üzerinden kullanımı ön plandadır. Mobil cihazla giriş, bireye anında paylaşım, ulaşım ve etkileşim

imkânı vermektedir. Hız çağında bu özelliğin bir avantaj olarak algılanması anlaşılırdır. Örneğin, Meta'nın reklamcılık araçlarından elde edilen veriler, Facebook'un aktif kullanıcı tabanının %98,5'inin hizmete erişmek için cep telefonu kullandığını ve %80'den fazlasının Facebook akışlarına göz atmak için yalnızca cep telefonlarını kullandığını ortaya koymaktadır (Kemp 2023).

2.4. Instagram

DataReportal'da yer alan, Kepios'tan alınan analize göre, Nisan 2023'te dünya çapında 4,8 milyar sosyal medya kullanıcısı olduğu gösterilmiştir. Bu da toplam küresel nüfusun %59,9'una denk gelmektedir. Aynı verilere göre son 1 yıl içerisinde 150 milyon yeni kullanıcının eklendiği ortaya çıkmıştır. Bu da sosyal medya kullanımında artışın devam ettiğini göstermektedir. En çok kullanılan sosyal medya platformu Facebook iken Instagram, üçüncü sıradaki Whatsapp'la çok yakın kullanıcı sayısına sahip olarak dördüncü sırada yer almaktadır (Kemp 2023). GWI'dan alınan verilere göre Instagram en sevilen sosyal medya platformları arasında ikinci sırada yer almaktadır (Kemp 2023). Bu veriler Instagram'ın dünyada yoğun bir kullanımının olduğunu göstermektedir.

We Are Social ve DataReportal platformlarının verilerine göre 2023 yılı için dünyada en çok kullanılan dördüncü sosyal platform olan Instagram, Türkiye'de 56,4 milyon aktif kullanıcıya sahiptir. Türkiye bu sayı ile en çok kullanıcıya sahip ülkeler arasında dünyada beşinci sırada yer almaktadır. Dünya genelinde 13 yaş üzerindeki popülasyonda Instagram kullanıcılarının oranı %25,9 iken bu oran ülkemizde %71,1'dir (Kemp 2023). Aradaki bu fark ülkemizde Instagram kullanımının bir sorun haline gelebilme ihtimali hatta Instagram bağımlılığının artmış olma ihtimali üzerine düşündürmektedir.

2.5. Instagram Kullanım Nedenleri

DataReportal'ın "Sosyal Medya Kullanıcıları 2023" verilerine göre %48,2 oranla arkadaşlarla ve aile ile iletişimde kalma, sosyal medya kullanımının en sık nedeni olarak öne çıkmaktadır. Bunu sırasıyla boş zamanı doldurma, yeni hikayeleri okuma, video veya makale gibi içerikler bulma gibi nedenler izlemektedir (Kemp 2023). Yine aynı verilere göre Instagram kullanıcılarının uygulama üzerinde en sık yaptıkları aktivite fotoğraf veya video paylaşmak olarak saptanmıştır. Aktivite sıklıklarında ikinci sırada eğlenceli içerik arayışında olma, üçüncü sırada da ürünlerin veya şirketlerin takip edilmesi veya araştırılması yer almaktadır. Aile ve arkadaşlarla mesajlaşma ise bu nedenlerin ardından gelmektedir. Tüm sosyal medya kullanıcılarıyla karşılaştırıldığında, Instagram kullanıcılarının aktivitelerine bakarak daha

bireysel veya tek başına aktivitelerin ön plana çıktığı söylenebilir. Etkileşimin karşılıklı veya ilişkisel olmasındansa tek yönlü bir etkinliğin ağır bastığı söylenebilir. “Bu da bireyin yalnızlaşmasına ve haliyle depresif şikayetlerin oluşmasına neden oluyor olabilir mi?” gibi bir soruyu akıllara getirmektedir.

2.6. İnternet ve Sosyal Medyanın Olumlu ve Olumsuz Tarafları

İnternetin ve sosyal medyanın hayatımıza oldukça nüfuz ettiğini bahsedilen verilerden çıkarmamız mümkündür. Hayatımızın büyük bir kısmını kaplayan dijital uğraşların olumlu ve olumsuz yanları vardır. İnternetin olumlu yanları ve bize sağladıkları; araştırma yapma kolaylığı ve bilgiye ulaşma kolaylığı, iletişimi hızlandırarak ve artırarak hayatı kolaylaştırması, iş ve eğitim dünyasında kolaylıklar, daha önce akla bile gelmemiş olan iş sahaları ve gelir imkanları ve daha birçok olanak (Barak and King 2000)…

Sosyal medyanın da internet üzerinden bize sağladığı bazı olumlu durumlar vardır. Örneğin; aile ve arkadaşlarla hızlı ve kolay iletişim kurabilme, başkalarının yaratıcılığından haberdar olma ve ilham alabilme, geniş kitlelerle fikirleri paylaşabilme, yakın çevrede ve gündemde olan gelişmelerden anında haberdar olabilme gibi. Bahsedilen olumlu taraflarla birlikte ne yazık ki olumsuz yönler de vardır ve insan hayatını etkilemektedir. Bu olumsuz yanlardan ilk göze çarpan internet ve sosyal medya bağımlılıklarıdır (Raut and Patil 2016). Hatta bu olumsuz yanın diğer olumsuzlukları doğurduğu ya da onlara katkıda bulunduğu da söylenebilir (Raut and Patil 2016). Bağımlılık gerçek hayattan soyutlanmaya neden olabilir, çünkü bağımlılıkta bağımlı olunan şey her ne ise -alkol, sigara, madde, internet, kumar…- onunla yoğun bir zihinsel uğraş söz konusudur. Kişinin internet ya da sosyal medyada geçirdiği vakit arttıkça gerçek hayattan uzaklaşma ve gerçek hayattan uzaklaştıkça da bağımlılığın artması söz konusu olur (Kuss and Griffiths 2017). Diğer olumsuzluklar arasında siber suçların artışı, çocukların ve ergenlerin fiziksel ve ruhsal gelişiminin etkilenmesi, yasadışı içeriklere ulaşımın kolaylaşması ve internet ortamında denetiminin zorluğu sayılabilir.

İnternet bağımlılığı, interneti kontrol dışı kullanmakla birlikte bireyin hayatında olumsuzluklara ve işlevde bozulmaya neden olması olarak tanımlanmıştır (Tao, Huang et al. 2010). Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi kişi kolay ve hızlı bir şekilde haz duydukça internete bağlanma davranışı artmaktadır. İnternette geçirilen vakit arttıkça da hayatın geri kalan kısımlarından uzaklaşma başlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ise kişinin sosyal medyayı

kullanma isteğini denetleyememesi ve kullanım süresi arttıkça da birçok alanda olumsuzluk yaşaması olarak tanımlanabilir.

2.7. Instagram Bağımlılığı

Instagram bağımlılığı için belirlenmiş tanı kriterleri ya da net bir tanımlamaya rastlanmamıştır. Türkiye'de yapılmış olan bir tez çalışmasında, yukarıda geçen Tao ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan internet bağımlılığı tanımından esinlenilerek Instagram bağımlılığı şu şekilde tanımlanmıştır: "Bireyin Instagram kullanım miktarını kontrol edemeyip patolojik kullanımı sonucunda sosyal, profesyonel ve duygusal hayatında olumsuz etkiler görülmesidir (Kırcaburun 2017)."

Daha önce yapılmış bir sosyal medya bağımlılığı tanımından (Schou Andreassen and Pallesen 2014) esinlenerek tanımlama yapılabilir: "Instagram ile aşırı ilgilenilmesi, Instagram'ı kullanmak için kontrol edilemeyen bir dürtünün varlığı ve bu aşırı kullanımın ve kullanım için harcanan yoğun çabanın gerçek yaşam alanlarında soruna yol açması durumuna Instagram bağımlılığı denilmektedir." (Kircaburun and Griffiths 2018).

Dünyada kullanılmakta olan iki temel tanı kitabının son versiyonları ICD-11 ve DSM-5-TR'de ise Instagram bağımlılığı ve hatta internet bağımlılığı ile ilgili tanı kriterlerine rastlanmamıştır. İnternet bağımlılığı tanısı üzerine tartışmalar devam etmektedir. DSM için yapılan toplantılar esnasında da ayrı bir tanı mı, yoksa başka tanılara eşlik eden bir durum mu olduğu konusunda ortak görüşe varılamamıştır (Pies 2009). İnternet bağımlılığının tek başına bir psikiyatrik bozukluk olarak değerlendirilmesine yönelik temel eleştirilerden biri, internet bağımlılığının bağımsız olarak var olmadığı, diğer psikopatolojik durumlara eşlik ettiği ve bu nedenle ayrı bir tanı kriterleri setinin gereksiz olabileceğidir (Fu, Chan et al. 2010). Aşırı internet kullanımı olan kişilerde yüksek oranda psikiyatrik eş tanı varlığı, altta yatan başka bir psikopatolojik durumun semptomu olabileceğini düşündürmüştür (Tonioni, D'Alessandris et al. 2012). Bununla birlikte, internet bağımlılığının bağımsız bir psikopatolojik fenomen olarak deneysel olarak kanıtını gösteren bir çalışma da mevcuttur (Fu, Chan et al. 2010). İnternet bağımlılığı terimi yerine problemli internet kullanımı kavramını tercih eden araştırmacılar da mevcuttur (Davis 2001). Bir başka isimlendirme olan sosyal medya sitelerine bağımlılık ise; tolerans, yoksunluk, çatışma, relaps, duygudurum değişiklikleri, bağımlılık davranışının belirginliği ve baskınlığı gibi belirtilerin varlığıyla diğer bağımlılıklara benzemektedir (Andreassen 2015). Sosyal medya sitesinin kullanılmadığı durumlarda olumsuz duyguların ortaya çıkması yoksunluğa, sosyal medya hesabının tekrar tekrar kapatılıp açılması relapsa,

sosyal medya sitesiyle yoğun uğraşın olması ve her fırsatta siteye giriş yapılması davranış belirginliğine örnek olarak gösterilmiştir (Turel and Serenko 2012, Kuss and Griffiths 2017).

Bu alanda yapılan çalışmalarda kullanılan problemli internet kullanımı terimi, bağımlılığın temel belirtilerinden esinlenerek tanımlanmıştır. Problemli internet kullanımını değerlendirirken altı tanı kriteri göz önünde bulundurulmuştur: (1) Çevrimiçi geçirilen zamanı kontrol edememe, (2) interneti kullanmak için güçlü ihtiyaç veya zorlantı hissetme, (3) şiddetli yoksunluk belirtilerinin varlığı (örneğin, sinirlilik ve ajitasyon), (4) internet kullanımına dayalı sosyal sorunlar (ör. ilişkiler, iş, okul), (5) ciddi sosyal geri çekilme, (6) olumsuz sonuçların bilincinde olunmasına rağmen davranışın sürekli olması. Bu altı kriterden beşinin varlığı problemli internet kullanımı olduğu anlamına gelmektedir (Levy and Strombeck 2002). Problemli internet kullanımı için belirlenen bu kriterler gibi, Instagram bağımlılığı için de kriterlerin oluşturulması durumu tanımlamak ve standardize edebilmek açısından yararlı olacaktır. Problemli Instagram kullanımı teriminin kullanımına da rastlanmıştır (Nasser, Sharifat et al. 2020). Problemli internet kullanımı literatürde, sorunlardan kaçınma ya da ilişki problemleri gibi günlük hayata dair zorlukları yok sayma taktiği olarak kabul edilmektedir (Durak and Durak 2013). Problemli internet kullanımı olanların diğer internet kullanıcılarına göre daha fazla muzdarip olduğu belirtiler şu şekilde sıralanmıştır: İnternet kullanımından doğan suçluluk duyguları, internet kullanımını bırakma isteği ve başarısız bırakma girişimleri, çevrimiçiyken hissedilen yoğun ve yüksek zevk duyguları, internet kullanımından kaynaklanan ruhsal sorunlar, internet üzerinden partner arayışının olması, çevrimiçi platformlardan tanıdıklarla romantik buluşmaların yoğunlaşması, sanal ilişkilerin yüz yüze temaslardan daha önemli hale gelmesi, kendilerinden ve hayatlarından memnun olmama, internet kullanımı yoluyla korkuları ve sorunları azaltma, bağımlılık geçmişine sahip olma (Levy and Strombeck 2002). Örneğin Instagram bağımlılığı üzerine yapılan bir gözden geçirme çalışmasında, Instagram kullanımı ve alkol-madde ile ilgili davranışlar arasında bağlantı olabileceği dile getirilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021).

Instagram bağımlılığını tanıyabilmek amacıyla geliştirilmiş ölçekler mevcuttur. Birisi çalışmamızda kullandığımız ‘Instagram Bağımlılığı Ölçeği’dir. D’Souza ve ark. tarafından 2018 yılında geliştirilmiş olup orijinali 26 maddeden oluşmaktadır. Türkçe versiyonu ise 21 maddeden oluşmaktadır. Öz bildirime dayalı ölçeğin kesme değeri yoktur, alınan puan arttıkça Instagram bağımlılığının derecesi de artmaktadır.

Daha önce geliştirilmiş sosyal medya bağımlılıklarını değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçekler, Instagram bağımlılığı çalışmalarında değiştirilerek kullanılmıştır. Altı maddelik bir öz bildirim ölçeği olan Bergen Instagram Bağımlılığı Ölçeği, bunlardan biridir (Ballarotto, Volpi et al. 2021). Daha yüksek puanlar daha fazla Instagram bağımlılığına işaret etmektedir. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği uyarlanarak geliştirilmiştir. Aynı ölçekten köken alan Bergen Facebook Bağımlılığı ölçeği de mevcuttur (Andreassen, Torsheim et al. 2012). Sosyal ağların kullanım yoğunluğunu yedi madde aracılığıyla değerlendiren Sosyal Medya Yoğunluk Ölçeği'nin Instagram'a uyarlanmış hali de kullanılmıştır. Bu ölçeğin değerlendirilmesinde daha yüksek puanlar, daha yüksek bir kullanım düzeyi ve yoğunluğunu göstermektedir (Romero-Rodríguez, Rodríguez-Jiménez et al. 2020).

Yukarıda bahsedilen tüm ölçeklerden hiçbiri kesme değerine sahip değildir. Yani Instagram bağımlılığı tanısını koymak için elimizde net bir değer bulunmamaktadır. Bunun yanında tanı ve değerlendirme kitaplarında da Instagram bağımlılığı tanısı henüz yer almamaktadır. Instagram bağımlılığını şu an için var olan psikiyatrik bir durum olarak değerlendirebiliriz. Literatürde gün geçtikçe yapılan çalışmaların artması da bu durumun varlığını ve ele alınması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Instagram bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar daha çok öğrenci grupları, genç bireyler ile yapılmış olduğu için toplumdaki sıklığı hakkında net bir veri bulunmamaktadır. Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir tez çalışmasında, Instagram bağımlılığının sıklığı %33,5 olarak bulunmuştur (Kırcaburun 2017). Covid-19 pandemisi esnasında üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ise Instagram bağımlılığı sıklığı %17,19 olarak bulunmuştur (Rogowska and Libera 2022).

2.8. Instagram'ın Özellikleri ve Bağımlılıkla İlişkisi

Sosyal ağ sitelerinin ortaya çıkmasıyla, sosyal ilişkiler için birçok yeni fırsat ve yol oluşmuştur, çünkü bu platformlar özellikle kişinin kendini sunması ve sosyal etkileşimde bulunması için uygun bir ortam sağlar (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). 2010 yılında "arkadaşlarınızın hayatlarındaki anları olduğu gibi fotoğraflarla deneyimlemenize izin verir" iddiasıyla piyasaya sürülen Instagram da bu platformlardan biridir ve görsel içeriğin baskın olması ile ön plana çıkmaktadır (Kuss and Griffiths 2017).

Instagram kullanıcıları çoğunlukla başkaları hakkında bilgi almak, kendi hayatlarını belgelemek, takipçilerine ne kadar "cool" ve yaratıcı olduklarını göstermek ve aynı zamanda ilgi alanlarını paylaşmayı amaçlamaktadırlar (Ponnusamy, Iranmanesh et al. 2020). Instagram

aracılığıyla bireyler, başkaları üzerinde yarattıkları izlenimi manipüle etme konusunda çok fazla özgürlük kazanırlar. Diğer insanların daha çekici, sevimli veya yetkin bulması için kimliğin bileşenlerinin stratejik sunumu ile birey kendini olmak istediği gibi ortaya koyma özgürlüğüne sahiptir. Ancak aldatıcı kendilik sunumu aynı zamanda depresif belirtilerle de bağlantılıdır (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Instagram sayesinde fotoğraf paylaşımı yoluyla dikkat çekme ve kabul görme mümkündür. Bununla birlikte yorumlar ve beğeniler dolayısıyla kabul görme ve benlik saygısında artışın mümkün olduğu da belirtilmiştir. Ancak beden algısındaki standartların değişmesiyle depresyona neden olabileceği de unutulmamalıdır (Jeri-Yabar, Sanchez-Carbonel et al. 2019). Instagram kullanıcılarına yorum, beğeni ve özel mesajlar ile pozitif geri dönüşler almasına alan açmaktadır. Böylece kişinin benlik saygısını artırabilir ve sosyal desteğinin olduğunu hissetmesine yol açabilir (Valkenburg, Peter et al. 2006). Ancak tam tersine yargılayıcı, negatif geri dönüşlerin alınabileceği de akılda tutulmalıdır. Fotoğraf, beğeni, yorum dışında bir özellik olan canlı hikâye paylaşımları da Instagram'ın alametifarikalarından biridir. Kişinin günlük olarak yapıp etmelerini paylaşmasına ve bu da bağımlılığa elverişli bir ortam sağlar (Ponnusamy, Iranmanesh et al. 2020).

Hikâye paylaşma özelliği Instagram'dan sonra diğer sosyal medya sitelerine de eklenmiştir. Instagram birtakım özellikleriyle diğer sosyal medya sitelerinden ayrılmaktadır. Örneğin Facebook'ta arkadaşlar kavramı söz konusuyken, Instagram ve Twitter'da takipçiler arkadaşların yerini alır. Bu nedenle Facebook'ta gerçek arkadaşlar ve aile üyeleri ile ilişki kurulurken, Instagram bir vitrin niteliği taşımaktadır (Ponnusamy, Iranmanesh et al. 2020).

Amerika Birleşik Devletleri genelinde Google aramalarından elde edilen verilerle yapılan bir çalışmada, sosyal medya sitesine giriş sıklığının ruhsal iyilik hali ile ilişkisine bakıldığında Facebook için pozitif, Instagram için ise negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. 2014 ve 2018 arasında toplanan verilere göre; Facebook, Twitter ve Instagram kullanım sıklıklarındaki %1'lik artış ile ruhsal iyilik halinin ilişkisine bakılmış ve ruhsal iyilik halinde Facebook için %0,19 artış, Twitter'da %0,24 artış, Instagram'da ise %12 azalma olduğu ortaya konulmuştur (Jaidka 2022). Aynı çalışmada Facebook'un samimiyeti ve özel paylaşımları öne çıkardığı söylenirken, Instagram'ın kendini sunmaya ve zayıf bağlarla yabancılarla iletişime alan sağladığı dile getirilmiştir. Instagram'da daha izole ve pasif bir deneyimin yaşandığı, kendini sunma stratejileri üzerine uğraşın olduğuna değinilmiştir. Tek yönlü arkadaşlık bağlantıları, kişinin sosyal ağının daha fazla yabancıdan oluşabileceği anlamına gelir ve bu da yakın kişilerarası paylaşımını sınırlar (Waterloo, Baumgartner et al. 2018).

Görsel içerik paylaşımının ön planda olduğuna değinilmişti, bu nedenle ünlülerin ve "influencer"ların görsel paylaşımları da fazla takipçi sayıları nedeniyle birçok kişi üzerinde etkiye sahiptir. Bu doğrultuda Instagram kullanımının kişinin kendi fiziksel görünümünü başkalarınınkiyle karşılaştırma eğilimi, depresif belirti düzeyi ve düzensiz yeme alışkanlıkları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Benlik saygısında azalma da Instagram kullanımı ile ilişkilendirilmiştir (Stefana, Dakanalis et al. 2022). Instagram kullanımı ile ilgili bir gözden geçirme çalışmasında da Instagram kullanımının yoğun olması depresif belirtiler, negatif beden algısı ve yeme bozuklukları, sosyal kıyaslama ile düşük-orta düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021).

Sosyal medya sitelerinin yoğun kullanımının fiziksel sağlık açısından sonuçları bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan Instagram Bağımlılık Ölçeği'nin 5 alt boyutundan biri de "sağlık ve kişilerarası problemler"dir (Kavaklı and İnan 2021). Ergenler ve genç erişkinlerle yapılan kesitsel bir çalışmada, problemli internet kullanımı olan öğrencilerin daha az uyuduğu, daha çok baş ağrısı, göz yorgunluğu ve çift görme şikayetlerinden muzdarip oldukları bulunmuştur. Ayrıca problemli internet kullanımı olmayan kişilerle karşılaştırıldığında daha az fiziksel aktivitede bulundukları bildirilmiştir. Sonuç olarak kötü yaşam tarzı alışkanlıklarıyla problemli internet kullanımı ilişkili bulunmuştur (Bener and Bhugra 2013). Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile ilgili yapılan bir gözden geçirme çalışmasında da sağlıkla ilişkili problemlere dair uyku sorunları ve fiziksel aktivite azlığı dile getirilmiştir. Fiziksel aktivitenin, dinlenmenin ve yenilenmenin az olması, sosyal medya sitesinde getirilen sürenin çok olması ve haliyle bu aktivitelere zaman kalmamasına bağlanmıştır (Andreassen 2015).

Sosyal medya kullanıcıları aktif kullanıcı ve pasif kullanıcı olarak kategorize edilmektedir. Pasif kullanıcılar daha çok başkalarının paylaşımlarını izlerken, aktif kullanıcılar içerik üretip onları diğerleriyle paylaşmaktadırlar. Aktif kullanıcıların sosyal destek algısının daha yüksek olduğu ve pasif kullanıcılara göre gerçek hayattaki ilişkilerinin daha yoğun olduğu belirtilmiştir (Frison and Eggermont 2016). Yang (2016) ise üç tarzda kullanıcı olduğunu ve bunların farklı sonuçları olacağını dile getirmiştir. İnsanlarla etkileşmek ve sosyalleşmek amacı olan interaktif kullanıcı, daha çok tüketen ve içeriklere göz atan pasif kullanıcı ve belirli kişilere yönelik olmayan içerikler üreten yani yayın yapar bir şekilde Instagram'ı kullanan aktif kullanıcı olarak ayırmıştır. Yang'ın çalışmasının sonucunda interaktif ve pasif kullanım düşük düzeyde yalnızlıkla, aktif kullanım ise yüksek düzeyde yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir (Yang 2016).

Instagram kullanıcılarının takipçi sayısı arttıkça bildirdikleri mutluluk duygusu da artmaktadır. Takipçi sayısının kullanıcı tarafından sosyal destek olarak algılanması nedeniyle mutlulukla ilişkili olabileceği yorumu yapılmıştır (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Bir yandan da daha fazla takipçi, daha fazla yargılayan göz anlamına da gelebileceğinden, depresyon ve kaygı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği de akılda tutulmalıdır. Takip edilen kişi sayısı da düşük benlik saygısı, depresyon, beden algısında bozulmalar ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişkilerin sosyal kıyaslama ya da dış görünüşün kıyaslanması ile kurulduğu yorumu yapılmıştır (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Faelens ve arkadaşlarının yaptığı gözden geçirme çalışmasına göre takipçi sayısının kullanıcı için yararlı ve zararlı sonuçları mümkünken, takip edilen kişi sayısının olumsuz sonuçları ön plandadır. Son olarak, takip edilen kişilerin yabancı ya da arkadaş-tanıdık olması da karşılaştırılmıştır. Yabancı hesapların takip edilmesinin olumsuz ruhsal sonuçlara yol açma olasılığı daha yüksek bulunmuştur (Lup, Trub et al. 2015).

2.9. Aidiyet Duygusu

Benlikle ilişkili bir yapı ve kişilerarası ilişkilerin temel bir bileşeni olarak aidiyet, bireyin kendini, içinde bulunduğu çevrenin anlamlı, değerli ve önemli bir parçası olarak algılamasıdır (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992, Hagerty and Williams 1999). Abraham Maslow 1943 yılında öne sürdüğü ve sonrasında geliştirdiği temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde; fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacından sonra, üçüncü sırada sevgi ve aidiyete yer vermiştir (Maslow 1943). Aidiyet ve sevgi ihtiyacı sosyal ihtiyaçlar olarak not edilmiştir. Başkalarından kabul görme, sevme, sevilme, arkadaşlık etme, sosyal bir grubun parçası olma, insanlarla birlikte yaşama gibi sosyal ihtiyaçlar insanlar için önemlidir ve aidiyetle ilişkilidir.

2.10. Aidiyet Bileşenleri

Hagerty ve arkadaşlarının 1992'de yaptıkları çalışmada, aidiyet duygusunun iki bileşeninin altı çizilmiştir: Anlamlı katılım (valued involvement) ve uygunluk (fit). Anlamlı katılım; kabul edilme, ihtiyaç duyulma ve değer verilme duygularının deneyimlenmesi olarak tanımlanmıştır. Uygunluk da kişinin özelliklerinin toplumsal sistemle ya da çevreyle bütünleştiği ya da iç içe geçebildiği algısı olarak tanımlanmıştır (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992). Yine aynı çalışmada aidiyet duygusunun öncülleri; katılmaya yönelik enerji, anlamlı katılım için olan potansiyel ve arzu, paylaşılan ya da bütünleştirici özelliklerin varlığı olarak belirlenmiştir.

Majör depresif bozukluk tanısı alan kişilerde, hastalığın doğasından ötürü bu öncüllere sahip olmaması ve dolayısıyla aidiyet duygusunda bir azalma ya da yokluğun söz konusu olduğu belirtilmiştir (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992). Bir kişi depresif olduğunda başkalarıyla yakın ya da bağlanmış hissetmesi yani insanlarla ilişki kurması daha zordur (Hagerty and Patusky 1995). 2015'te yapılan başka bir çalışmada aidiyet duygusunun eksikliğinin depresyon şiddetinin fazla olması ve umutsuzlukla direkt ilişkili, intihar düşüncesi ile de dolaylı olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (Fisher, Overholser et al. 2015). Yüksek aidiyet düzeyi; düşük yalnızlık, düşük olumsuz duygulanım, yüksek benlik saygısı, yüksek yaşam doyumu, yüksek olumlu duygulanım ve yüksek sosyal bağlılıkla ilişkilendirilmiştir (Malone, Pillow et al. 2012). İlişkilendirilen bu faktörler aynı zamanda depresyonla da ilişkilidir. Ayrıca yapılan birçok çalışmada düşük düzeyde aidiyet duygusunun, kronik bir stres faktörü olarak, depresyonla pozitif ilişkili olduğu gösterilmiştir (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992, Hagerty and Williams 1999, Choenarom, Williams et al. 2005, Hill 2006, Michalski, Diemert et al. 2020)

Aidiyet kavramı düşünüldüğünde, kişinin bir gruba, topluma, bir kişiye, kültüre veya bir mekâna bağlılığı akla gelebilir (Erdinç 2015). Güçlü bir toplumsal aidiyet duygusu ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Topluluk duygusunun büyüklüğü, sorun çözmede insanların daha katılımcı olmasını sağlayabilir. Topluluk aidiyeti ve topluluğa katılım yaşam kalitesini artırır. Bu da yalnızlığa ve anonim olmaya karşı daha fazla güvende hissetme ve bir kimliğe sahip olma ile koruyucu nitelik taşımaktadır (Michalski, Diemert et al. 2020). Bu çalışmada aidiyet duygusu ve kavramı, kullanılan ölçekte de olduğu gibi, kişilerarası ve toplumsal ilişkiler bağlamında işlenecektir (Erdinç 2015).

2.11. Depresyon

Amerikan Psikiyatri Derneği'nin psikiyatrik hastalıkları sınıflamak ve tanılandırmak amacıyla yayımladığı DSM-5'e göre kişinin depresif bozukluklar grubunda yer alan majör depresif bozukluk tanısı alabilmesi için; çökkün duygudurum veya keyif alamama-ilgi kaybı belirtilerinden en az birinin olması ve 2 hafta süreyle görülmüş olması gerekmektedir. Tanının konulabilmesi için bunlara ek olarak; iştahın veya kilonun değişmesi, uykunun artması ya da azalması, psikomotor davranış değişiklikleri, enerji düşüklüğü, değersizlik ve suçluluk düşünceleri, odaklanmada zorluk yaşanması, yineleyen ölüm düşüncelerinden en az dört tanesinin eşlik etmesi ve bu belirtilerin işlevsellikte azalmaya neden olması gerekmektedir.

Ayrıca bu tanıya neden olacak başka bir tıbbi durum, alkol ya da madde kullanımının dışlanması gerekmektedir (APA 2015).

Depresyon hayatın birçok alanını etkileyen önemli bir ruh sağlığı problemidir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yetişkinlerin %5'inin depresyondan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir ve herkesin başına gelebilecek bir durumdur. Uluslararası bir epidemiyolojik çalışmaya göre, hayat boyu majör depresif bozukluğa yakalanma riski %15 ila %18 olarak bulunmuştur. Bu da neredeyse beş kişiden birinin en az bir depresif dönem geçireceği anlamına gelmektedir (Bromet, Andrade et al. 2011). Depresyonun cinsiyetler arasındaki yaygınlığı da farklılık göstermektedir. Kadınlarda depresif bozukluğun görülme sıklığı erkeklerin iki katıdır (Kuehner 2017). Depresyon; çökkün duygudurumun hâkim olduğu, etkinliklere ve işe ilginin azaldığı, yapılan aktivitelerden alınan zevkin azaldığı; bunlara fizyolojik, bilişsel, motor işlevlerde yavaşlama ve bozulmanın eşlik ettiği bir ruhsal sağlık problemidir (Orhan Öztürk, WHO-depressive disorder, 2023). Kişinin yaşamında insan ilişkileri, iş, okul, toplumsal hayat, bedensel sağlık gibi birçok yönden aksamalara neden olması ve yaygınlığından dolayı depresyon; sebepleri, ilişkili olduğu faktörler, gidişatı, tedavisi, alınabilecek önlemler açısından üzerinde düşünülmesi ve çalışma yapılması gereken önemli bir konudur.

2.12. Depresyonun Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisi

İnternetin yaygınlaşması ve hayatımızda vazgeçilmez bir yeri olmasıyla birlikte internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, Facebook bağımlılığı kavramlarının, en çok görülen ruhsal hastalıklardan olan depresyonla ilişkisi üzerine literatürde pek çok çalışma mevcuttur. Son zamanlarda artan kullanımıyla birlikte Instagram bağımlılığı ve depresyonun ilişkisi de araştırılmaya başlanmıştır. Sosyal medya araçlarındaki değişim hızını yakalamak konusunda literatürün zorluk yaşadığını söylersek, günlük hayatın tam ortasında olan çevrimiçi koşulların da hızla değiştiğinin altını çizmiş oluruz. Literatürü üretken bilim insanlarının çalışmaları oluşturmaktadır. Üretmenin zaman ve emek istediği çok açıktır. Üretkenlik aynı zamanda sosyal açıdan var olmayı sağlar ve -özellikle yaşlılar olmak üzere- psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmiştir (Siegrist, Von dem Knesebeck et al. 2004, Wahrendorf, von dem Knesebeck et al. 2006). Buna karşın eski ve yeni olarak nitelendirilen ürünlerin hızla değişmesi tüketimin boyutunu göz önüne sermektedir. Tüketimin hızına yetişmeye çalışan sosyal ağ üreticileri de yeni servisler ya da var olan uygulamalara yeni özellikler ekleyerek bu değişime hizmet etmekte ve aynı zamanda bu değişimin öncüsü de olmaktadırlar. Ancak bu seri üretim halinde, bunun ruhsal sonuçlarını öngörerek adım atılıp

atılmadığı konusunda net bir bilgimiz yoktur. Bu noktada dönüp literatüre bakmakta yarar vardır.

Öncelikle bireylerin sosyal ağ sitelerini kullanma motivasyonlarını gözden geçirelim. Kişilerin çeşitli etkinliklere katılmalarında temel motivasyonları; öz yeterlilik, gerçekleştirme, kararlılık, özerklik, tanınma, ilişki kurma ve eğlence gibi doğal ihtiyaçlarını karşılamak ve beslemektir (Turel and Serenko 2012). Turel ve ark. 2012'de yaptıkları çalışmada katılımcılara sosyal ağ sitelerini hangi amaçlarla kullandıkları sorulmuş ve sırasıyla şu cevaplar alınmış: akrabalar ve yakın arkadaşlarla iletişim halinde olma (%98), mesajları okuma (%62), mesaj ve fotoğraf gönderme ya da yayınlama (%56), kendi ağlarındaki insanların sayfalarına göz gezdirme (%39), yeni insanlarla tanışma (%24), sosyal ağ sitelerinde tanıştıkları insanlarla iletişim halinde olma (%20), çevrimiçi oyun oynama (%19), video izleme (%16).

Instagram bağımlılığı ile ilgili bir çalışmada ise sosyal ağ sitelerini kullanmak için dört temel ihtiyacın olduğu öne sürülmüş: sosyal medya kullanımıyla başkalarından ilgi ve hayranlık duyulmasını istemeyi ifade eden 'tanınma ihtiyacı'; bilgi alma, bildiklerini geliştirmek için sosyal medya kullanımını ifade eden 'bilgi ihtiyacı'; görüş, düşünce ve deneyimleri paylaşmak, diğer insanlarla iletişimde kalmak ve duyguları ifade etmek için sosyal ağların kullanılması anlamına gelen 'sosyal ihtiyaçlar'; sosyal ağların eğlenmek, rahatlamak ve vakit geçirmek için kullanılmasını ifade eden 'eğlence ihtiyacı'. Bu çalışma sonucunda tanınma ihtiyacı ve sosyal ihtiyaçlar Instagram bağımlılığı için temel yordayıcılar olarak bulunurken, bilgi ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı ise Instagram bağımlılığı için yordayıcı olarak tespit edilmemiştir (Ponnusamy, Iranmanesh et al. 2020).

İnternet kullanımı için iletişimsel (ör. bir arkadaşla mesajlaşma) ve iletişimsel olmayan (ör. internette gezinme) amaçlar belirleyen ve bunların depresyon ve anksiyeteyle ilişkisini inceleyen bir çalışmada; interneti iletişim amaçlı kullanan bireylerde depresyonun görülme ihtimalinin daha düşük olduğunu, interneti iletişimsel olmayan amaçlarla kullanan bireylerin hem depresyon hem de sosyal anksiyeteyle karşılaşma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Selfhout, Branje et al. 2009).

Yapılan birçok çalışmada internet bağımlılığının depresyon (Iacovelli and Valenti 2009), yalnızlık, sosyal etkileşimin azalması (Suhail and Bargees 2006), düşük benlik saygısı, stres, dikkat ve öğrenme problemleri, düşük akademik-iş performansı (Ponnusamy, Iranmanesh et

al. 2020) gibi birçok yönden olumsuz etkisinin olabileceğine değinilmiştir (Turel and Serenko 2012). Aşırı sosyal medya kullanımı; düşük iş performansı (Kuss, Griffiths et al. 2014), daha az sağlıklı sosyal ilişkiler (Müller, Dreier et al. 2016), uyku problemleri (Wolniczak, Cáceres-DelAguila et al. 2013), düşük düzeyde yaşam doyumu ve benlik saygısı (Błachnio, Przepiorka et al. 2016), yalnızlık (Bonetti, Campbell et al. 2010), kaygı ve depresyon(Pantic, Damjanovic et al. 2012, Woods and Scott 2016, Jeri-Yabar, Sanchez-Carbonel et al. 2019, Vera and López 2021), sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (Oberst, Wegmann et al. 2017) ile ilişkilendirilmiştir. Sosyal medya bağımlısı kişiler kişilerarası ilişki kurmakta daha fazla zorlanmakta ve bunun sonucunda depresyon ve intihar eğilimi daha fazla olmaktadır (Harfuch, Murguía et al. 2010). Çin'de ergenlerle yapılan bir çalışmada, problemli internet kullanımının depresif belirtiler ve uyku problemleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada depresyonun, problemli internet kullanımı ve uyku problemlerinin ilişkisinde %70,6 oranla aracı etkiye sahip olduğu; problemli internet kullanımının ise depresyon ve uyku problemlerinin ilişkisinde %4,1 oranla aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Tan, Chen et al. 2016). Brunet'in izlem çalışmasında ise ergenlikteki depresif belirtilerin problemli internet ya da bilgisayar kullanımına neden olabileceği belirtilmiştir (Brunet, Sabiston et al. 2014). Çoklu meta-analizler, sosyal ağ kullanımı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki için kanıt niteliğindedir (Huang 2017, Keles, McCrae et al. 2020, Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Sonuçlardan da anlaşılacağı üzere problemli internet kullanımı ya da sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında ilişki olduğu ortadadır ancak hangi yönde nedensel bir ilişki olduğu çok net değildir.

Andreassen tarafından 2015'te yapılan kapsamlı bir gözden geçirme çalışmasında sosyal medya sitelerine bağımlılığın negatif sonuçları duygusal problemler, ilişkisel problemler, sağlıkla ilişkili problemler, işlevsellikle ilgili problemler olarak incelenmiştir. Duygusal problemler için depresyon ve anksiyetenin sosyal medya sitelerine bağımlılıkla ilişkili olduğu dile getirilmiş, bazı çalışmaların da düşük özgüven ve düşük ruhsal iyilik halini ilişkilendirdiği işaret edilmiştir. Sosyal medya sitelerinde geçirilen zaman arttıkça, kişinin kendini izole ettiği, sevdiği insanlara daha az vakit ayırdığı ve böylece ilişkisel problemler yaşadığı belirtilmiştir. İlişkisel problemler arttıkça da izolasyonun yoğunlaştığı ve belirgin anksiyete, stres ve depresif belirtilerin kişi tarafından deneyimlenebileceği ifade edilmiştir. Bu bağımlılığın aynı zamanda uykuda zorlanma, çevrimiçi geçirilen sürenin artması nedeniyle fiziksel aktivite ve dinlenme miktarında azalma gibi sağlık problemlerine yol açtığı belirtilmiştir. Son olarak da işlevsellikle ilgili problemlere istinaden akademik başarının ve iş

performansının azaldığı ve bunun da depresif belirtileri artırabileceği ifade edilmiştir (Andreassen 2015). Sosyal medya bağımlılığının insan hayatındaki olumsuz etkilerinin yanında, kurumları da üretkenliğin azalması ve bilgi sızdırılması gibi dolaylı negatif etkilerinin olabileceği vurgulanmıştır (Salehan and Negahban 2013).

Sosyal medya bağımlılıkları arasında Instagram'la ilgili mevcut literatür nispeten küçüktür ve bulgular kesinlik göstermemektedir (Stefana, Dakanalis et al. 2022). Faelens ve ark. tarafından 2021'de yapılan Instagram bağımlılığı ve ruhsal sağlığın ilişkisini konu alan gözden geçirme çalışmasında; Instagram kullanım yoğunluğu ile benlik saygısı arasında küçük ila orta derecede negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Depresif belirtiler, sosyal karşılaştırma, dış görünüşün karşılaştırması, olumsuz beden imajı ve yeme bozuklukları ile küçük ila orta derecede pozitif ilişki olduğu ifade edilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Bu gözden geçirmeye göre, yapılan birçok çalışmada Instagram üyeliğinin varlığı depresif belirtilerle ilişkili bulunmamış, haliyle üyelik zararlı bulunmamıştır. Bunun yanında, Instagram kullanım yoğunluğu ve kullanım biçimi veya amacının depresyon ve Instagram bağımlılığının arasındaki ilişki için belirleyici faktörler olduğu söylenmiştir.

Problemli Instagram kullanımı terimini tercih eden Yurdagül, normal düzeyde Instagram kullananlarla karşılaştırıldığında problemli Instagram kullanımı olanların psikolojik zarar görmeye daha açık olduğunu ifade etmiştir. Çalışmasında problemli Instagram kullanımının yalnızlık, genel kaygı hali ve sosyal anksiyete, depresyonla ilişkili olabileceğini dile getirmiştir. Bu olumsuz sonuçların meydana gelmesinde Instagram nedeniyle oluşan bedeninden hoşnut olmama durumunun önemli bir aracı olduğunu belirtmiştir. (Yurdagül, Kircaburun et al. 2021).

İnternet ve sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri üzerine yapılan çalışmaların yanında, internet kullanımının olumlu yanlarını açığa çıkarmış çalışmalar da vardır. Örneğin, stres, depresyonda azalma(Chou 2001, Morahan-Martin 2005, Meerkerk, van den Eijnden et al. 2010) ve sosyal desteğin artması (Mazalin and Klein 2008) gibi etkilerinin olduğu yönünde sonuçlanan çalışmalar mevcuttur. Böylece kişilerin internet kullanımı aracılığıyla, sosyal ihtiyaçlarını karşıladığı (McKenna and Bargh 2014) ve aidiyet duygularını beslediği (Shepherd and Edelmann 2005) ifade edilmektedir.

Sosyal medya sitelerinin faydaları ve tehlikeleri üzerine yapılan bir çalışmada, literatüre dayanarak bu sitelerin kullanımının kişi için yüksek derecede keyif verici olduğu ifade

edilmiştir. Bu pozitif etki ise sosyal medya sitesinde geçirilen vakti, katılımı artıracağı için kullanımın alışkanlığa dönüşeceği dile getirilmiştir. Kullanımdan alınan keyfin, teknoloji bağımlılığı için dolaylı etkisinin güçlü olduğu ve pekiştirici olabileceği ortaya konmuştur (Turel and Serenko 2012). Gao ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, sosyal medya sitelerinden keyif almayla aidiyet duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada, sosyal medya sitelerinin kullanıcıların aidiyet ihtiyacını karşılayarak tatmin ettiği ve olumlu duygular uyandırdığı belirtilmiştir. Bununla birlikte sosyal medya sitelerine bağımlı olmayla aidiyet duygusu arasında belirgin bir ilişki saptanmamıştır (Gao, Liu et al. 2017).

Instagram kullanarak harcanılan zaman ile depresif belirtiler arasında direkt bir ilişki olmadığını söyleyen çalışmalar da vardır (Fardouly, Magson et al. 2020, Stefana, Dakanalis et al. 2022). Instagram kullanımının sosyal kazanç açısından faydalı olduğu dile getirilmiştir. Putnam(2000), *sosyal bağları kuvvetlendirme(bonding)* ve *köprü kurma(bridging)* şeklinde iki sosyal kazanç biçimini tanımlamıştır. Yakın arkadaşlar ya da aile üyeleri gibi güçlü ilişkilerin kurulduğu kişilerin sağladığı sosyal destek sosyal bağları kuvvetlendirme olarak isimlendirilmiştir. Daha zayıf ilişkilerin sağladığı sosyal faydalar da köprü kurma olarak isimlendirilmiştir. İki şekilde de sosyal medya yoluyla kurulan bağlantılar, yeni bakış açısı kazanma ya da bilgilere ulaşma konusunda yarar sağlayabilir (Putnam 2000, Burke, Marlow et al. 2010). Bu edinimler kişinin iyilik halini artıracağı için sosyal medya yoluyla elde edilen sosyal kazancın ruhsal açıdan potansiyel bir koruyucu faktör olabileceği dile getirilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Mackson ve ark. da yaptıkları bir çalışmada sosyal kazanca değinmişlerdir. Sosyal ağlarda daha fazla zaman geçiren kişilerin, bir topluluğun parçası olduklarını daha yüksek düzeyde hissedebileceği, arkadaşlık niteliğinin güçlenmesinin mümkün olduğu ve tavsiye isteyebilecekleri insanlar olduğunu daha yüksek düzeyde hissedebileceği ifade edilmiştir (Mackson, Brochu et al. 2019). Yine aynı çalışmada Instagram kullanıcılarının daha düşük düzeyde depresyon, anksiyete ve yalnızlık hissettiği, ayrıca benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya siteleri -özellikle Instagram bu konuda görsel içerik ve kullanım özellikleri nedeniyle daha ön plandadır- kullanıcıların birbirleriyle hayatlarındaki yenilikleri, seyahatleri, deneyimleri paylaştıkları bir yer haline gelmiştir. Böylece birbirlerinden ilham alabilmektedirler. İlham ya da esin, bireyleri benliklerini aşmaları için canlandıran, dolayısıyla bireylerin iyilik hali için oldukça faydalı olan, karmaşık, içsel, ancak uyaranla

uyandırılan olumlu bir motivasyondur (Thrash, Elliot et al. 2010). İlham kişinin içsel olarak motive olmasına, haliyle de ruhsal iyilik halini yakalamasına hizmet eder. Instagram kullanıcıları, ilham ile artan motivasyonu deneyimleyebilirler. Instagram'dan edinilen ilhamın yüksek düzeyde olumlu duygudurumla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Meier and Schäfer 2018). Kişiler sosyal medya siteleri yoluyla, belirli konularda önde gelen bireylerden beceriler öğrenebileceğinden, kendiliğiyle ve toplumla uyumunu artırabileceği dile getirilmiştir. Bu durum da yukarı yönlü sosyal kıyaslama olarak isimlendirilmiştir (Yoon, Kleinman et al. 2019). Ancak depresyona neden olabilecek çarpıtılmış düşüncelerin (ör: "Ben bir eziğim ve yetersizim") de artma riskinin olduğunun altı çizilmiştir.

Çevrimiçi sanal topluluklarda bilgi akışının sağlanması ve sosyal bir kimliğin oluşturulması sosyal varoluş ile pozitif yönde ilişkilendirilmiştir (Shen, Yu et al. 2010). Instagram gibi görsel içerik özelliğinin ön planda olduğu platformları kullananların bildirdikleri yalnızlık hissinin azaldığı bildirilmiştir. Buna istinaden görsel içerik paylaşımı sayesinde gerçek kişilerle iletişim kurulduğunun hissedileceği ve böylece sosyal varoluşa olanak tanınacağı dile getirilmiştir (Pittman and Reich 2016). Bireyin kişilerarası etkileşimini yüksek oranda sosyal medya siteleri üzerinden gerçekleştirip sosyal varoluşunu pekiştirmesi, onun bu ortamda daha fazla vakit geçirmesine yol açabilmektedir. Haliyle bağımlılık ihtimali artmaktadır (Gao, Liu et al. 2017). Kendilik uyumsuzluğu teorisine göre de kişinin var olan ve ideal kendiliği uyumsuz olduğunda negatif sonuçlar açığa çıkmaktadır. Sosyal medya kullanımını artıran kişide, var olan kendiliği ve sosyal medyada yarattığı ideal kendiliği arasında uyumsuzluk deneyimlendikçe depresyon riskinin de arttığı belirtilmiştir (Mackson, Brochu et al. 2019).

2.13. Çevrimiçi Geçirilen Zaman, Yaş ve Cinsiyet

Sosyal medya kullanımının artışı ve olası sonuçlarından yukarıda söz edildi, bununla birlikte uygulamalarda ya da internette harcanan zamanla ilgili veriler de bulunmaktadır. Instagram kullanım sıklığı ve içerik paylaşımı arttıkça olumsuz ruh halinin, yalnızlığın, kaygı halinin ve depresyonun artacağı, benlik saygısının ise daha düşük olacağı belirtilmiştir (Brown and Tiggemann 2016, Yurdagül, Kircaburun et al. 2021). İnternet bağımlılığı ve çevrimiçi geçirilen süreyle ilgili yapılmış bir çalışmada, çevrimiçi geçirilen süre arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin arttığı belirtilmiştir (Tonioni, D'Alessandris et al. 2012). Başka bir çalışmada, günde dört saatten fazla internet kullanımı olanların benlik saygısının daha düşük olduğuna değinilmiştir ve internet kullanımının da bu gibi olumsuz durumlardan kaçış yolu olabileceği dile getirilmiştir (Armstrong, Phillips et al. 2000). Sosyal medya sitelerinde günde 2 saatten fazla zaman geçirilmesi anksiyete ve depresyonla ilişkili bulunmuştur (Dobrean,

Păsărelu et al. 2016). Instagram ile ilgili yapılan bir çalışmada da sosyal medyada günde 2 saatten fazla vakit geçirmenin ruhsal sıkıntıya neden olma olasılığının yüksek olduğu dile getirilmiştir (MacMillan 2017). Bu aslında beklenen bir sonuçtur çünkü problemli Instagram kullanımın semptomlarından biri Instagram ile meşguliyetin çok yoğun olmasıdır (Griffiths 2005). Türkiye'de yapılan bir çalışmada bahsedildiği üzere, çevrimiçi geçirilen zamanın artmasıyla birlikte sosyal katılım azalır ve bu da ruhsal iyilik halini olumsuz etkilemektedir. İnternet kullanım süresi arttıkça kişiler kendilerini daha yalnız, dikkati dağınık ve daha depresif hissetmektedirler (Durak and Durak 2013).

Durak ve arkadaşlarının yaptıkları bu çalışmada, genç internet kullanıcılarının problemli internet kullanımını deneyimleme riskinin daha yüksek olduğuna değinilmiştir (Durak and Durak 2013). Turel ve arkadaşları da daha sonra bağımlılığa dönüşebilecek sosyal ağ sitelerini kullanma alışkanlıkları geliştirme riskinin gençlerde daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Turel and Serenko 2012). Amerika Birleşik Devletleri genelinde Google aramalarından elde edilen verilerle yapılan bir çalışmada, Instagram kullanımının olumsuz etkilerinin genç nüfusta daha belirgin olduğu bildirilmiştir (Jaidka 2022). Ayrıca Instagram kullanıcılarının paylaşımları yoluyla kendi kimliklerinin ve gelişimlerinin altını çizdiği, genç erişkinlerin de bu yolla kendiliklerini keşfetmeye ya da kimlik arayışına eğilimli olduğu ve başkalarından kabul görmeye çalıştığı belirtilmiştir (Ponnusamy, Iranmanesh et al. 2020).

Sosyal medya bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla daha çok görüldüğü birçok çalışmada ele alınmıştır (Andreassen, Pallesen et al. 2017, Varchetta, Fraschetti et al. 2020, Mari, Biondi et al. 2023). Kadınların sosyal medyada olumlu ya da olumsuz duygularını erkeklere oranla daha çok paylaştıkları belirtilmiştir (Jaidka 2022). Kadınlar interneti daha çok sosyal etkileşim ve var olan ilişkilerin sürdürülmesi için kullanmaktayken; erkekler ise internette geçirdikleri zamanı yeni ilişkiler edinmekle, görev odaklı faaliyetlerle (örneğin haber okumak, finansal bilgi edinmek) ya da video oyunları oynamakla geçirmektedir (Muscanell and Guadagno 2012). Örneğin bir çalışmada kadınların Facebook'u daha sık kullandıklarından söz edilmiştir (Ruleman 2012). Instagram kullanımının da kadınlarda erkeklere göre daha yoğun olduğu bir gözden geçirme çalışmasında ifade edilmiştir. Bu nedenle kadınlar sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerine daha çok maruz kalabilmektedirler ve unutulmamalıdır ki kadınlarda depresyon ve yeme bozuklukları daha sık görülmektedir (Stefana, Dakanalis et al. 2022). Kadınlarda çevrimiçi geçirilen zaman ve beden hoşnutsuzluğu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özellikle görsel içerikli medyada, kendini kıyaslama nedeniyle bedeninden hoşnut olmama olasılığı olduğu için

Instagram üzerinde çalışılmıştır. Egzersiz ve sağlıklı beslenme ile belirli bir vücut yapısının teşvik edildiği içerikleri takip edenlerde, seyahat içeriklerini takip edenlere oranla daha düşük benlik saygısı ve daha yüksek oranda beden hoşnutsuzluğu olduğu bulunmuştur (Tiggemann and Zaccardo 2015).

Instagram kullanımı ile ilgili yapılmış başka bir çalışmada, kadınların erkeklere oranla Instagram'da daha çok vakit geçirdiği, Instagram ile ilişkili daha çok kaygı yaşadığı ve daha az yalnız hissettiği bildirilmiştir (Mackson, Brochu et al. 2019). Instagram kullanımından kadınların daha çok etkilendiğini gösteren bir çalışma da Fioravanti ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Instagram kullanımına yedi gün ara veren kadınların, kullanmaya devam eden kadınlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumu ve olumlu duygulanım bildirdiklerini gösterilmiştir. İlginç bir şekilde erkekler için her iki durum arasında önemli bir fark gözlemlenmemiştir (Fioravanti, Prostamo et al. 2020).

Yukarıda bahsedilen çalışmalarla kadınların erkeklere göre daha çok sosyal medya kullandığı ve sosyal medya kullanımından daha çok etkilendikleri sonucu desteklenmektedir. Ayrıca kadınlarda depresyon riski erkeklerin iki katıdır. Sosyal medya ya da özel olarak Instagram kullanımı ile depresyon arasındaki ilişki desteklenmekle birlikte nedensellik ilişkisi kurmak için bu veriler yeterli değildir.

3. YÖNTEM

Bu çalışma bir vaka kontrol çalışması olup ilişki arayıcı niteliktedir. Kesitsel bir çalışmadır. Temel olarak Instagram bağımlılığı, depresyon ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır.

3.1. Etik Kurul Onayı

Çalışmanın etik kurul onayı, Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 01/09/2022 tarihinde, KÜ GOKAEK-2022/14.10 numaralı kararla verilmiştir ve onay sonrasında çalışmaya başlanmıştır. Bu çalışma Dünya Tabipler Birliği (WMA), Helsinki Deklarasyonu, İnsanlar Üzerinde Tıbbi Araştırmaların Etik İlkeleri'ne uygun olarak yapılmıştır.

3.2. Örneklem

Çalışma öncesinde örneklem büyüklüğünü belirlemek için G-Power programı ile güç analizi yapılmıştır (Faul, Erdfelder et al. 2007). İki grup bağımsız örneklemin karşılaştırıldığı analizde alfa hata payı 0,5, etki büyüklüğü 0,5 ve çalışma gücü 0,80 alındığında her grup en az 64 kişi olmak üzere toplamda 128 kişilik bir örneklem büyüklüğüne ulaşılması gerektiği belirlenmiştir. Eksik ve tutarlı olmayan verilerin dışlanması planlandığından dolayı yaklaşık %10'luk bir örneklem kaybı olabileceği öngörülmüştür. Bundan dolayı en az 140 kişilik bir örneklemin olması gerektiği saptanmıştır.

Kocaeli Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları kliniklerine başvuran hastalar çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu evren içinde dahil edilme ve dışlama kriterlerini sağlayan bireyler ise örneklemi oluşturmuştur. DSM-5 ölçütlerine göre majör depresif bozukluk tanısı alan, 18 yaş üzerinde olan, okuma yazma bilen, bilgilendirilmiş ve çalışmaya katılmayı onaylayan kişiler hasta grubuna dahil edilmiştir. Sağlıklı gönüllüler ise psikiyatrik hastalığı olmayan ve psikiyatrik ilaç kullanmayan, 18 yaş üzerinde, okuma yazmayı bilen, çalışma hakkında bilgilendirildikten sonra çalışmaya onay veren hasta yakınları, sağlık çalışanları, üniversite öğrencileri arasından rastgele seçilmiştir. İki grup için de kişide zekâ geriliği olması, konuşma ve anlamayı engelleyecek düzeyde dil sorununun olması, işitme engeli olması, görme engeli olması, psikotik belirti olması, şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar, iki uçlu duygudurum bozuklukları, şizoafektif bozukluk tanılarının olması, alkol ve/veya madde kullanım bozukluğunun olması çalışmaya dahil edilmeme nedenleri olmuştur. Vakalarla görüşmeler Eylül 2022 ve Temmuz 2023 arasında Kocaeli Üniversitesi Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları kliniklerinde yapılmıştır. Değerlendirmeler Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalında eğitimini ve çalışmasını devam ettiren ve çalışmayı yürüten araştırma görevlisi doktor tarafından yapılmıştır. Kliniğe başvuran hastalara hekim tarafından çalışmanın amacı ve yöntemi ile ilgili bilgi verilip, yazılı onam alındıktan sonra çalışmaya alınmışlardır. Çalışmaya katılmaya onam vermeyen kişiler dahil edilmemiştir. Hastalar ve sağlıklı gönüllüler DSM-5 tanı kriterlerine göre yapılan hekim muayenesi sonrasında, dahil edilme ve dışlama kriterlerine göre değerlendirmeler yapılıp, uygun olan hastalara Nüfus ve Klinik Bilgi Formu, Instagram Bağımlılığı Ölçeği ve Genel Aidiyet Ölçekleri verilmiştir. Klinik görüşmesi esnasında Hamilton Depresyon Ölçeği, Klinik Global İzlem ve İşlevselliğin Genel Değerlendirilmesi ölçekleri hekim tarafından doldurulmuştur.

3.3. Ölçekler

1) Nüfus ve Klinik Bilgi Formu: Form katılımcılar hakkında gerekli bilgiyi sağlayacak şekilde araştırmacı tarafından düzenlenmiştir. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, sosyal güvence, yaşam biçimi (kimlerle yaşadığı), sigara-alkol-madde kullanımı, tedavi gördüğü bir ruhsal hastalığın varlığı ya da yokluğu (varsa ne olduğu, tedavisi), daha önce ruhsal bir tedavi alıp almadığı, ailede kronik/tedavisi süren ruhsal hastalık varlığı (varsa ne olduğu, tedavisi), Instagram ve sosyal medya kullanımı ve alışkanlıklarına dair bilgiler bu form ile elde edilmiştir. Form hastalar tarafından doldurulmuştur.

2) Instagram Bağımlılığı Ölçeği (IBÖ): D'Souza ve ark. tarafından 2018 yılında geliştirilmiş olup orijinali 26 maddeden oluşmaktadır. Türkçe versiyonu ise 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 alt boyutu vardır. Bunlar; kontrol yoksunluğu (ör: "Instagram kullanımından dolayı rutin işlerimi aksatırım."), gerçeklerden kaçış (ör: "Bazı düşüncelerden uzaklaşmak istediğimde Instagram kullanırım."), ilişki kesme (ör: "Instagram'ı kullanmadığımda bir şeyler kaçırıyormuş gibi hissederim."), obsesyon (ör: "Kendimi bir buluşma ya da etkinlikten hemen sonra fotoğraf paylaşmak zorunda hissederim."), sağlık ve kişilerarası problemler(ör: "Instagram kullanımından dolayı bel ve sırt ağrısı çekerim.") olarak belirlenmiştir. Ölçek (1) "Asla", (2) "Ara sıra/Nadiren", (3) "Bazen", (4) "Çoğu zaman", (5) "Her zaman" şeklinde 1'den 5'e kadar değişen Likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçekten en az 21, en fazla 105 puan alınabilmektedir. Alt boyutlardan ya da toplam Instagram bağımlılığından alınan puanlar arttıkça Instagram bağımlılığının arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kavaklı ve ark. (2021) tarafından yapılmıştır. Türkçe standardizasyonuna ilişkin olarak ölçeğin iç tutarlılığı .92 olarak hesaplanmıştır (Kavaklı and İnan 2021). Ölçek öz bildirim türündedir. Bu çalışmada IBÖ'nün Cronbach alfa katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3) Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ): Malone, Pillow ve Osman tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçeğin 2 alt boyutu (Kabul edilme/İçerilme, Reddedilme/Dışlanma) vardır. Kabul edilme alt boyutu için örnek madde "Ailem ve arkadaşlarımla yakın/samimi bağlarım var.", reddedilme alt boyutu için örnek madde "İnsanlarla birlikteyken kendimi yabancı gibi hissediyorum." şeklindedir. Ölçek öz bildirim türünde olup, 7'li Likert (1=Kesinlikle Katılmıyorum- 7= Tamamen Katılıyorum) tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Duru (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .92, kabul edilme boyutu için iç tutarlık katsayısı .89 olarak reddedilme boyutu için ise .91 olarak bulunmuştur. Duru (2015) reddedilme boyutunu oluşturan maddelerin ters çevrilerek genel aidiyet duygusunun ölçüldüğünü, bununla beraber ters puanları çevrilmeksizin alt boyutların ayrı ayrı da kullanılabileceğini ifade etmiştir (Erdinç 2015). Ters çevrilmeksizin alt boyutlar ayrı ayrı hesaplandığında, her iki alt boyut için de en az 6, en fazla 42 puan alınabilmektedir. Reddedilme alt boyutu çevrilerek hesaplandığında ise ölçekten en az -36, en fazla 36 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan ulaşılmış aidiyet duygusunun göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırma kapsamında kabul edilme ve reddedilme boyutları ayrıca kullanılmıştır, ancak ölçek puanı reddedilme alt boyutu ters çevrilerek hesaplanmıştır. Bu çalışmada GAÖ'nün kabul edilme alt boyutu için Cronbach alfa katsayısı .89 iken, reddedilme alt boyutu için aynı katsayı .90 olarak bulunmuştur.

4) Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HDDÖ): Klinisyenin hastalardaki depresyonun şiddetini ölçmek için kullanabilecekleri 17 soruluk bir testtir. Değerlendirme klinik görüşme ile yapılmaktadır. Max Hamilton tarafından 1960'ta geliştirilmiştir. Son bir hafta içerisinde yaşantılanan depresyon semptomlarını sorgulayan 17 maddeden oluşur. Ölçeğin uykuya dalma güçlüğü, gece yarısı uyanma, sabah erken uyanma, somatik semptomlar, genital semptomlar, zayıflama ve içgörü ile ilgili maddeleri 0-2, diğer maddeleri 0-4 arasında derecelendirilmiştir. En yüksek 53 puan alınır. 0-7 puan depresyon olmadığını, 8-15 puan arası hafif derecede depresyonu, 16-28 arası orta derecede depresyonu, 29 ve üzeri ağır derecede depresyonu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Akdemir ve arkadaşları (1996) tarafından test edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları .75 ile .76 arasındadır (Akdemir, Türkçapar et al. 2001). Bu çalışmada HDDÖ'nün Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

5) Klinik Genel İzlenim-Şiddet alt ölçeği (KGİ-Ş): Guy (1976) tarafından geliştirilen ölçeğin şiddet alt ölçeği, hastalığın şiddetine göre 1-7 arasında (1 hastalık yok, 7 en şiddetli derecede

hasta) derecelendirilmesini içermektedir. Değerlendirme klinik görüşme ile hekim tarafından yapılmıştır.

6) Genel Değerlendirme Ölçeği (GDÖ): DSM-4'te (APA 1994) yer alan ölçekte hastanın klinisyen tarafından değerlendirilip ruhsal toplumsal işlevselliği 0-100 arasında puan verilerek derecelendirilir. Yüksek puan işlevselliğin yüksek olduğunu gösterir. Değerlendirme klinik görüşme ile hekim tarafından yapılmıştır.

3.4. Veri analizi

Araştırmanın verileri SPSS versiyon 23.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma olarak ifade edildi. Nitel verilerin karşılaştırılmasında Ki-Kare testi ve gerekli durumlarda Fisher'in kesinlik testi kullanıldı. Sayısal değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri ±1,5 arasında değiştiği için verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick, Fidell et al. 2013). İki grup arasında sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanıldı. Çoklu doğrusal regresyon analizinde HDDÖ ve İBÖ'nün toplam puanı bağımlı değişken olarak değerlendirilmiş ve bu analizlerde Stepwise yöntemi kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizlerinde Durbin-Watson değerleri 1.444-2.154, Durum İndeksi değerleri 9.393-14.657, Tolerans değerleri 0.913-1.010 ve Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerleri 1.000-1.095 arasında bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde bu değerler oluşturulan modellerde otokorelasyon ve çoklu bağlantı problemlerinin olmadığı göstermiştir. İç tutarlılık güvenilirliğini tahmin etmek için Cronbach alfa kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p<0.05$ değeri temel alınmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmaya Kocaeli Üniversitesi psikiyatri polikliniklerine başvuran ve araştırmacı tarafından DSM-5'e göre majör depresif bozukluk tanısı konulan hastalar ve sağlıklı olan kişiler dahil edilmiştir. 70 hasta, 70 sağlıklı kontrol olmak üzere toplamda 140 katılımcı çalışmaya dahil olmuştur. Yaşları 18 ile 67 arasında değişen hastaların yaş ortalaması 35,81 ve yaşları 19 ile 60 arasında değişen sağlıklı gönüllülerin ve yaş ortalaması 35,15 olarak bulunmuştur.

Tablo 1 Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu (n=70)		Depresyon Grubu (n=70)		İstatistiksel Analiz	
	n	%	n	%	X^2	p
Cinsiyet						
Kadın	51	72,9	57	81,4	1,013	0,314
Erkek	19	27,1	13	18,6		
Medeni Durum						
Evli	40	57,1	39	55,7	2,700	0,335
Bekar	30	42,9	28	40		
Dul/Boşanmış	0	0	3	4,3		
Eğitim Durumu						
İlköğretim	5	7,1	12	17,1	6,577	0,037
Lise	16	22,9	23	32,9		
Üniversite ve üzeri	49	70	35	50		
Çalışma Durumu						
Çalışmıyor	13	18,6	23	32,9	11,347	0,010
Çalışıyor	38	54,3	29	41,4		
Öğrenci	17	24,3	9	12,9		
Emekli	2	2,9	9	12,9		
Gelir Durumu						
Gelir>Gider	19	27,1	15	21,4	2,008	0,366
Gelir=Gider	37	52,9	34	48,6		
Gelir>Gider	14	20	21	30		
Sosyal Güvence Durumu						
Yok	4	5,7	8	11,4	0,820	0,365
Var	66	94,3	62	88,6		
Yaşam Biçimi						
Yalnız	13	18,6	6	8,6	8,516	0,014
Aile	44	62,9	59	84,3		
Diğer	13	18,6	5	7,1		
	Ort.±ss		Ort.±ss		t	p
Yaş	35,15±10,74		35,81±12,28		-0,337	0,737
Boy	167,64±8,75		166,57±9,25		0,703	0,483
Kilo	72,07±16,14		72,67±20,79		-0,191	0,849
Vücut Kitle İndeksi	25,44±4,40		26,01±6,38		-0,613	0,541

Katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan “Nüfus ve Klinik Bilgi Form”u verilerek demografik veriler elde edilmiştir.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması Tablo 1’de gösterildi. Gruplar arasında yaş (t=-0,337, p=0,737), cinsiyet (X2=1,013, p=0,314), medeni durum (X2=2,700, p=0,335), gelir durumu (X2=2,008, p=0,366), sosyal güvence durumu (X2=0,820, p=0,365) ve vücut kitle indeksi (t=-0,613, p=0,541) değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Gruplar arasında sosyodemografik değişkenler içinde eğitim durumu (X2=6,577, p=0,037), çalışma durumu (X2=11,347, p=0,010) ve yaşam biçimi (X2=8,516, p=0,014) açısından gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir.

Tablo 2 Katılımcıların sigara, alkol ve madde kullanım özellikleri ve psikiyatrik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu (n=70)		Depresyon Grubu (n=70)		İstatistiksel Analiz	
	n	%	n	%	X^2	p
Sigara Kullanma Durumu						
Yok	41	58,6	37	52,9	0,463	0,496
Var	29	41,4	33	47,1		
Alkol Kullanma Durumu						
Yok	50	71,4	48	68,6	1,013	0,854
Ara sıra	20	28,6	21	30		
Sık sık	0	0	1	1,4		
Madde Kullanma Durumu						
Yok	70	100	69	98,6	1,007	1,000
Ara sıra	0	0	1	1,4		
Geçmişte Madde Kullanım Durumu						
Yok	68	97,1	66	94,3	1,781	0,557
Ara sıra	2	2,9	2	2,9		
Sık sık	0	0	2	2,9		
Psikiyatrik İlaç Kullanım Öyküsü						
Yok	52	74,3	24	34,3	22,566	<0,001
Var	18	25,7	46	65,7		
Psikiyatri Kliniğine Yatış Durumu						
Yok	70	100	65	92,9	5,185	0,058
Var	0	0	5	7,1		
Psikiyatrik Hastalık Aile Öyküsü						
Yok	55	78,6	59	84,3	0,425	0,514
Var	15	21,4	11	15,7		
Bedensel Hastalık						
Yok	56	80	50	71,4	0,971	0,324
Var	14	20	20	28,6		
İntihar Düşüncesi						
Yok	70	100	57	81,4	12,211	<0,001
Var	0	0	13	18,6		
İntihar Girişimi						
Yok	69	98,6	62	88,6	5,818	0,033
Var	1	1,4	8	11,4		

Katılımcıların sigara, alkol ve madde kullanım özellikleri ve psikiyatrik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması Tablo 2'de gösterilmiştir. Gruplar arasında sigara kullanımı (X2=0,463, p=0,496), alkol kullanımı (X2=1,013, p=0,854), madde kullanımı (X2=1,007, p=1,000), geçmişte madde kullanımı (X2=1,781, p=0,557), psikiyatrik hastalık aile öyküsü (X2=0,425, p=0,514) ve bedensel hastalık durumu (X2=0,791, p=0,324) değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Bununla birlikte kontrol ve depresyon grubu arasında psikiyatrik ilaç kullanım öyküsü (X2=22,566, p<0,001), intihar düşüncesi (X2=12,211, p<0,001) ve intihar girişim varlığı (X2=5,818, p=0,033) değişkenleri açısından anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3 Katılımcıların Instagram üyeliği ve Instagram için kullandıkları cihazların gruplara göre karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu (n=70)		Depresyon Grubu (n=70)		İstatistiksel Analiz	
	n	%	n	%	X^2	p
Instagram Üyeliği						
Var	60	85,7	62	88,6	0,064	0,801
Yok	10	14,3	8	11,4		
Instagram için Kullanılan Cihaz						
Akıllı Telefon	61	87,1	62	88,6	0,000	1,000
Bilgisayar	3	4,3	2	2,9	0,207	1,000
Tablet	1	1,4	2	2,9	0,341	1,000

Katılımcıların Instagram üyeliği ve Instagram için kullandıkları cihazların gruplara göre karşılaştırılması Tablo 3'te gösterildi. Gruplara göre Instagram üyeliği durumu (X2=0,064, p=0,801) ve Instagram için kullanılan cihazlar (akıllı telefon için X2<0,001, p=1,000; bilgisayar için X2=0,207, p=1,000; tablet için X2=0,341, p=1,000) açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Tablo 4 Katılımcıların Instagram kullanım süreleri, takip ettikleri kişi ve takipçi sayılarının gruplara göre karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	Ort.±ss	t	p
Instagram kullanım süresi (yıl)	Kontrol	57	6,78±2,83	2,583	0,011
	Hasta	54	5,35±2,97		
Günlük Instagram kullanım süresi (saat)	Kontrol	60	1,73±1,24	-2,629	0,010
	Hasta	54	2,47±1,72		
Takip edilen kişi sayısı	Kontrol	59	622,71±769,48	1,640	0,104
	Hasta	57	439,33±352,80		
Takipçi sayısı	Kontrol	59	475,76±760,00	0,794	0,429
	Hasta	55	379,38±499,69		
Adım sayısı	Kontrol	41	6752,07±4773,25	-0,053	0,958
	Hasta	34	6826,23±7274,61		

Çalışmamızda her katılımcı için araştırmacı tarafından Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği, Genel Değerlendirme Ölçeği, Klinik Global İzlem Ölçeğinin hastalık şiddeti alt boyutu değerlendirmeleri yapılmıştır. Katılımcılar da öz bildirim biçimindeki Genel Aidiyet Ölçeği ve Instagram Bağımlılık Ölçeğini doldurmuşlardır. Çalışmanın amaçladığı sorulara temel olarak bu ölçeklerden elde edilen verilerle ulaşılması hedeflenmiştir.

Tablo 5 Uygulanan ölçeklerin gruplara göre karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu (n=70)	Depresyon Grubu (n=70)	İstatistiksel Analiz	
	Ort.±ss	Ort.±ss	T	p
HDDÖ	2,68±1,94	18,84±5,10	-24,762	<0,001
GDÖ	93,26±4,96	59,39±7,13	-3,486	0,001
KGİ	1,06±0,23	3,93±0,64	6,634	<0,001
GAÖ- Toplam	21,60±13,75	5,72±14,53	5,503	<0,001
GAÖ- Kabul	35,08±7,41	27,68±8,46	-5,607	<0,001
GAÖ- Ret	13,48±8,07	21,95±9,72	32,607	<0,001
IBÖ- Toplam	33,42±11,08	41,84±16,87	-35,051	<0,001
IBÖ- Kontrol eksikliği	5,08±1,85	6,27±3,53	-2,485	0,014
IBÖ- Kaçış	7,18±3,62	9,98±4,91	-3,839	<0,001
IBÖ- İlişki Kesme	10,11±4,49	12,32±6,24	-2,407	0,017
IBÖ- Obsesyon	7,22±2,99	7,97±3,15	-1,428	0,155
IBÖ- Sağlık ve Kişilerarası Sorun	3,60±1,41	5,27±3,04	-4,163	<0,001

HDDÖ: Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği, GDÖ: Genel Değerlendirme Ölçeği, KGİ: Klinik Global İzlem, GAÖ: Genel Aidiyet Ölçeği, IBÖ: Instagram Bağımlılık Ölçeği

Uygulanan ölçeklerin gruplara göre karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiştir. Kontrol grubu ile depresyon grubu arasında HDDÖ (t=-24,762, p<0,001), GDÖ (t=-3,486, p=0,001), KGİ (t=6,634, p<0,001), GAÖ toplam puanı (t=5,503, p<0,001), GAÖ'nün kabul (t=-5,607, p<0,001) ve ret (t=32,607, p<0,001) alt boyut puanları, IBÖ toplam puanı (t=-35,051, p<0,001), IBÖ'nün kontrol eksikliği (t=-2,486, p=0,014), kaçış (t=-3,839, p<0,001), ilişki kesme (t=-2,407, p=0,017) ile sağlık ve kişilerarası sorun (t=-4,163, p<0,001) alt boyut puanlara arasında anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır.

Tablo 6 Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği toplam puanı ile uygulanan diğer ölçek puanları arasındaki ilişkilerin gruplara göre değerlendirilmesi

Değişkenler		Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği		Instagram Bağımlılığı Ölçeği	
		Kontrol	Hasta	Kontrol	Hasta
GDÖ	r	-0,740**	-0,851**	-0,044	-0,268*
	p	0,000	0,000	0,717	0,025
KGİ	r	0,582**	0,834**	0,002	0,367**
	p	0,000	0,000	0,990	0,002
GAÖ- Toplam	r	-0,359**	-0,301*	0,076	-0,218
	p	0,002	0,011	0,531	0,069
GAÖ- Kabul	r	-0,489**	-0,346**	0,015	-0,359**
	p	0,000	0,003	0,905	0,002
GAÖ- Ret	r	0,164	0,149	-0,116	0,013
	p	0,175	0,217	0,338	0,912
IBÖ- Toplam	r	0,192	0,308**	-	-
	p	0,110	0,010	-	-
IBÖ- Kontrol eksikliği	r	0,104	0,240*	0,624**	0,833**
	p	0,392	0,046	<0,001	<0,001
IBÖ- Kaçış	r	0,128	0,275*	0,769**	0,817**
	p	0,292	0,021	<0,001	<0,001
IBÖ- İlişki Kesme	r	0,175	0,297*	0,861**	0,935**
	p	0,148	0,012	<0,001	<0,001
IBÖ- Obsesyon	r	0,169	0,038	0,701**	0,559**
	p	0,162	0,758	<0,001	<0,001
IBÖ- Sağlık ve Kişilerarası Sorun	r	0,085	0,337**	0,656**	0,766**
	p	0,484	0,004	<0,001	<0,001

GDÖ: Genel Değerlendirme Ölçeği, KGİ: Klinik Global İzlem, GAÖ: Genel Aidiyet Ölçeği, IBÖ: Instagram Bağımlılık Ölçeği

Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği toplam puanı ile uygulanan diğer ölçek puanları arasındaki ilişkilerin gruplara göre değerlendirilmesi Tablo 6'da gösterildi. Hem kontrol hem de depresyon grubunda Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği toplam puanları ile GDÖ (sırasıyla r=-0,740, p<0,001; r=-0,851, p<0,001) ve KGİ puanları (sırasıyla r=0,582, p<0,001; r=0,834, p<0,001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yine her iki grupta HDDÖ ile GAÖ toplam puanı (sırasıyla r=-0,359, p=0,002; r=-0,301, p=0,011) ve GAÖ'nün kabul alt boyutu (sırasıyla r=-0,489, p<0,001; r=-0,346, p=0,003) arasında negatif yönde anlamlı ilişki

vardır. Bununla birlikte sadece depresyon grubunda HDDÖ toplam puanı ile İBÖ toplam puanı (r=0,308, p=0,01), IBÖ'nün kontrol eksikliği (r=0,240, p=0,046), kaçış (r=0,275, p=0,021), ilişki kesme (r=0,297, p=0,012) ve sağlık ve kişilerarası sorun (r=0,337, p=0,004) alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam boyutları ile Genel Aidiyet Ölçeğinin Kabul alt boyutu arasındaki ilişki depresyon grubunda negatif yönde anlamlı iken (r=-0,359, p=0,002), kontrol gurubunda herhangi bir anlamlılık olmadığı saptanmıştır (r=0,015, p=0,905).

Tablo 7 Kontrol ve Depresyon grubunda Hamilton Depreyon Derecelendirme Ölçeği toplam puanını öngören değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi

Gruplar	Bağımsız değişkenler	β (Beta)	t	p	Model Analiz Sonuçları			
					F	p	R^2	Dİ
Kontrol Grubu	GAÖ- Kabul	-0,504	-4,858	<0,001	13,229	<0,001	0,28	11,783
	İBÖ- İlişki Kesme	0,211	2,034	0,046				
Depresyon Grubu	İBÖ- Sağlık ve Kişilerarası Sorun	0,272	2,416	0,018	6,884	<0,001	0,23	12,211
	GAÖ- Kabul	-0,263	-2,346	0,022				
	Bedensel Hastalık (0=Yok, 1=Var)	0,241	2,238	0,029				

GAÖ: Genel Aidiyet Ölçeği, İBÖ: Instagram Bağımlılığı Ölçeği, Dİ: Durum İndeksleri (Condition Indeks)

Kontrol ve depresyon grubunda Hamilton Derecelendirme Ölçeği toplam puanını öngören değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi Tablo 7'de gösterildi. Her iki grupta da modele yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, sosyal güvence durumu, sigara kullanımı, alkol kullanımı, madde kullanımı, psikiyatrik hastalık aile öyküsü ve bedensel hastalık durumu, Genel Aidiyet Ölçeğinin alt boyutları ve Instagram Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları birer bağımsız değişken olarak alındı.

Kontrol grubunda oluşturulan model varyansın %28'ini açıklıyordu ve model anlamlıydı (F=13,229, p<0,001). Bu grupta Hamilton Derecelendirme Ölçeği toplam puanını öngören değişkenler sırasıyla Genel Aidiyet Ölçeğinin Kabul Alt boyutundaki puanların düşüklüğü (β=-0,504; p<0,001) ve Instagram bağımlılığı ölçeğinin Ayrılma alt boyut puanlarının yüksekliği (β=0,211; p=0,046) olarak saptandı. Buna göre sağlıklı bireylerde depresyon ile ilişkili belirtilerin şiddeti kabul edilen aidiyet özelliklerinin düşük olması ve Instagram kullanımından ayrılırken daha fazla sorun yaşayama durumu ile arttığı söylenebilir.

Depresyon grubunda ise oluşturulan model varyansın %23'ünü açıklıyordu ve model anlamlıydı (F=6,884, p<0,001). Bu grupta Hamilton Derecelendirme Ölçeği toplam puanını öngören değişkenler sırasıyla Instagram bağımlılığı ölçeğinin Sağlık ve Kişiler arası sorunlar alt boyut puanlarının yüksekliği (β=0,272; p=0,018), Genel Aidiyet Ölçeğinin Kabul Alt boyutundaki puanların düşüklüğü (β=-0,263; p=0,022) ve bedensel hastalık varlığı (β=0,241; p=0,029) olarak saptandı. Buna göre depresyonu olan bireylerde depresyon ile ilişkili belirtilerin şiddetinin kabul edilen aidiyet özelliklerinin düşük olması, Instagram kullanımı ile ilişkili sağlık ve kişiler arası sorunlarının fazlalığı ve bedensel hastalığın varlığında arttığı söylenebilir.

Tablo 8 Kontrol ve Depresyon grubunda Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını öngören değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi

Gruplar	Bağımsız değişkenler	β (Beta)	t	p	Model Analiz Sonuçları			
					F	p	R^2	Dİ
Kontrol Grubu	Yaş	-,486	-4,822	<0,001	15,74	<0,001	0,32	9,39
	Cinsiyet (1=Kadın, 2=Erkek)	-,294	-2,914	0,005				
Depresyon Grubu	Sosyal Güvence (0=Yok, 1=Var)	-,430	-4,129	<0,001	13,04	<0,001	0,28	14,65
	Yaş	-,270	-2,588	0,012				

Dİ: Durum İndeksleri (Condition Indeks)

Kontrol ve Depresyon grubunda Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını öngören değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi Tablo 8'de gösterildi.

Her iki grupta da modele yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, sosyal güvence durumu, sigara kullanımı, alkol kullanımı, madde kullanımı, psikiyatrik hastalık aile öyküsü ve bedensel hastalık durumu, Genel Aidiyet Ölçeğinin alt boyutları ve Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeğinin toplam puanı birer bağımsız değişken olarak alındı.

Kontrol grubunda oluşturulan model varyansın %32'ini açıklıyordu ve model anlamlıydı (F=15,746, p<0,001). Bu grupta Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını öngören değişkenler sırasıyla düşük yaş (β=-0,486; p<0,001) ve kadın cinsiyet (β=-0,294; p=0,005) olarak saptandı. Buna göre sağlıklı bireylerde Instagram bağımlılığı ile ilişkili belirtilerin genç yaştaki kadın bireylerde daha fazla olduğu söylenebilir.

Depresyon grubunda ise oluşturulan model varyansın %28'ini açıklıyordu ve model anlamlıydı ($F=13,040$, $p<0,001$). Bu grupta Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını öngören değişkenler sırasıyla sosyal güvence yokluğu ($\beta=-0,430$; $p<0,001$) ve düşük yaş ($\beta=-0,270$; $p=0,012$) olarak saptandı. Buna göre depresyonu olan bireylerde Instagram bağımlılığı ile ilişkili belirtilerin şiddetinin sosyal güvencesi olmayan genç bireylerde daha fazla olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Vaka kontrol çalışması olarak tasarlanıp gerçekleştirilen bu çalışmada Instagram bağımlılığı, depresyon ve aidiyet duygusunun ilişkileri ile ilgili sonuçlar elde edilmiştir. Hasta grubunda Instagram bağımlılığı ve depresyonun pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur, kontrol grubunda ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Aidiyet duygusu ve depresyonun ilişkisine bakıldığında, her iki grupta da aidiyet duygusu arttıkça depresyonun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasında ise kontrol grubunda herhangi bir ilişki saptanmamışken, depresyon grubunda negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Sağlıklı gönüllüler için Genel Aidiyet Ölçeğinin kabul edilme alt boyutu ve Instagram Bağımlılığı Ölçeğinin ilişki kesme alt boyutu depresyon için öngörücü olarak bulunmuştur. Depresif bozukluğu olanlarda depresyon için öngörücü faktörler ise; Genel Aidiyet Ölçeğinin kabul edilme alt boyutu, Instagram Bağımlılığı Ölçeğinin sağlık ve kişilerarası sorun alt boyutu ve bedensel hastalık varlığı olarak bulunmuştur. Instagram bağımlılığını öngören değişkenler de kontrol grubunda genç yaş ve kadın cinsiyet iken, hasta grubunda sosyal güvencenin olmaması ve genç yaş olarak bulunmuştur. Elde edilen bu genel bulguların tartışması bu bölümde yapılacaktır.

5.1. Sosyodemografik verilerin tartışılması

Araştırmaya katılan depresyon hastalarının %81,4'ü kadın, %18,6'sı erkek olup aradaki sayı farkı kadınlarda depresyonun daha sık görülmesi ve kadınların psikiyatri polikliniğine daha sık başvurmasıyla uyumludur (Piccinelli and Wilkinson 2000, Hacımusalar, Güçlü et al. 2019). Araştırmaya katılan sağlıklı gönüllülerin ise %72,9'u kadın, %27,1'i erkek olup hasta yakınları, sağlık çalışanları, üniversite öğrencileri arasından rastgele seçilmiştir (Tablo 1).

Araştırmaya katılan depresyon hastalarının ve sağlıklı gönüllülerin medeni durumları birbirine yakın olarak bulunmuştur (Tablo 1). Medeni durumda paralellik görülmesinin yanında yaşam biçiminde iki grup arasında farklılıklar bulunmaktadır. Depresyon hastalarının %84,3'ü aile ile, %8,6'sı yalnız yaşarken, sağlıklı gönüllülerin %62,9'u aile ile %18,6'sı yalnız yaşamaktadır. Bekar olup aile ile yaşamaya devam edilmesinin kültürel ve sosyoekonomik nedenleri olabilir. Hasta grubunda aile ile yaşayanların oranının daha yüksek olmasına dair verinin, sosyoekonomik düzeyi düşük olanların depresyon riskinin daha yüksek olması ile uyumlu olduğu düşünülmüştür (Everson, Maty et al. 2002).

Eğitim düzeylerine bakıldığında, hasta grubunun kontrol grubuna göre daha az eğitim süresine sahip olduğu ve bunun anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunmuştur (Tablo 1). Çalışma durumunda da benzer bir farklılık görülmektedir. Hasta grubunda işsizlik oranı kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 1). İki grubun eğitim düzeyi ve çalışma durumu açısından farklı olması çalışmanın kısıtlılıklarından olmakla birlikte eğitim düzeyinin düşük ve işsizliğin yüksek olmasının depresyon ile ilişkili olduğu daha önce belirtilmiştir, elde ettiğimiz sonuçların bunu destekleyebileceği de düşünülmüştür (Everson, Maty et al. 2002).

Psikiyatrik tedavi geçmişi, psikiyatri kliniğine yatış öyküsü, aile öyküsü, intihar düşüncesi ya da girişimi, kötü alışkanlıklar da nüfus ve klinik bilgi formunda sorgulanmıştır. Bu bilgiler Tablo 2'de gösterilmektedir. Sigara, alkol, madde kullanımı açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beklendiği üzere depresyon hastalarında daha önceden psikiyatrik tedavi alınmış olması, psikiyatri kliniğine yatış öyküsü, intihar düşüncesi ya da geçmişte intihar girişiminin varlığı; sağlıklı gönüllülere göre anlamlı olarak daha yüksek oranda bulunmuştur. Psikiyatrik hastalık için aile öyküsü açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.2. Depresyonla ilgili öngörücülerin ve ilişkili faktörlerin tartışılması

Beklendiği üzere HDDÖ'den depresif bozukluğu olan kişiler sağlıklı kişilere göre anlamlı olarak daha fazla puan almışlardır (Tablo 5). Hastaların ölçekteki 18,84 puan ortalaması orta düzeyde depresif bozukluğun ağırlıklı olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunun ölçekten aldığı 2,68 puan ortalaması ise sağlıklı olduklarının altını çizmektedir. HDDÖ ile paralel olarak GDÖ ve KGİ-hastalık şiddeti alt boyutundan alınan puanlar da depresif bozuklukla uyumludur. GDÖ ile sağlıklı gönüllüler çok daha yüksek puan almışlardır ve depresif bozukluğu olanlara göre işlevsellik ve hastalık belirtileri açısından daha iyi durumda oldukları gözlenmiştir. KGİ-hastalık şiddeti alt boyutu değerlendirmesinde ise sağlıklı gönüllülerin depresif bozukluğu olanlardan daha düşük puan aldığı gözlenmiştir. Bu iki ölçek için de iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ve ölçekler arasındaki ilişki de beklendiği gibi çıkmıştır. Depresif bozukluğu olanların işlevselliğinin düşmesi ve belirtilerinin sağlıklılara göre daha şiddetli olmasının şaşırtıcı olmadığı söylenebilir.

GAÖ, iki alt boyutu olan kabul edilme ve reddedilme puanları için de iki grup arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 5). GAÖ puanlarına göre sağlıklı gönüllülerin, depresif bozukluğu olan hastalara göre aidiyet duygusunu daha çok hissettikleri, kendilerini toplumun

ve yer aldıkları sosyal çevrenin bir parçası olarak hissettikleri ortaya çıkmıştır. Kabul edilme alt boyutundan da anlamlı düzeyde daha fazla puan alan sağlıklı gönüllülerin, aidiyet duygusunun bir göstergesi olan kabul görmeyi daha çok deneyimledikleri düşünülmüştür. Reddedilme alt boyutundan ise depresif bozukluğu olan hastalar anlamlı olarak daha yüksek puan almışlardır ve bu da onların toplumdan dışlandıklarını, ihtiyaç duyulmadıklarını hissettiklerini gösterebilir. Bu nedenle içe kapanma daha da artabilir ve kişinin belirtileri daha da derinleşebilir. Ruhsal iyilik hali için aidiyet duygusunun önemi büyüktür. Daha önce de bahsettiğimiz gibi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan temel ihtiyaçlardan biridir (Maslow 1943). Bunun eksikliği halinde ruhsal sıkıntıların yaşanması doğaldır. Sadece depresif belirtiler oluşmadan önce değil, oluştuktan sonra da kişinin baş etme becerileri geliştirebilmesi açsından sosyal destek önemli olduğu düşünülmektedir. Aidiyet duygusu kuvvetli olan bir kişinin depresif belirtilerle başa çıkmak için sosyal yardım almasının daha kolay olduğu düşünülmektedir. Nitekim çalışmalarda da aidiyet duygusu arttıkça depresyonun azaldığı belirtilmiştir. Elde ettiğimiz veriler depresyon ve aidiyet duygusunun negatif yönlü ilişkisini belirten literatürle uyumludur (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992, Hagerty and Williams 1999, Choenarom, Williams et al. 2005, Hill 2006, Michalski, Diemert et al. 2020).

IBÖ için sağlıklı gönüllülerin depresif bozukluğu olanlardan daha az puan aldığı görülmüştür (Tablo 5). Bu ölçekte bir kesme değeri olmayıp, alınan puanlar arttıkça Instagram bağımlılığının arttığını göstermektedir. Bu verilere göre depresif bozukluğu olan kişilerin daha çok Instagram bağımlılığı olduğu söylenebilir. Ayrıca iki grup arasında IBÖ için anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 5). Depresif bozukluğu olan kişilerin Instagram'da daha çok vakit geçirdiği elde ettiğimiz bulgulardandır, bu da bağımlılığı etkileyen önemli bir faktördür ve bu konuda çalışma kendi içinde tutarlıdır. Literatürde Instagram bağımlılığının depresyonla ilişkili olduğunu ifade eden çalışmalarla uyumlu bir sonuç elde edilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021, Yurdagül, Kircaburun et al. 2021).

IBÖ'nün kontrol eksikliği, kaçış, ilişki kesme, sağlık ve kişilerarası sorun alt boyutlarında kontrol ve hasta grubu arasında anlamlı fark mevcuttur. Bu alt boyut puanları depresif bozukluğu olanlarda daha yüksektir. IBÖ toplam puanı, IBÖ-kaçış alt boyutu ve IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorunlar alt boyutlarında ise iki grup arasında belirgin anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 5). Depresif bozukluğu olan bir kişinin hem belirtilerinden dolayı hem de hastalığına yol açmış tetikleyicilerden dolayı, hayatında yolunda gitmeyen ve kişide hoşnutsuzluğa neden olan durumların olma ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Kişi tarafından, uyum sağlayamadığı ve baş etmekte zorlandığı bu durumlara müdahale edilmediği

için sorunlar öylece kalabilir ve hatta büyüyebilir. Kişi depresyonun da getirdiği anerji, isteksizlik, karamsarlık, bilişsel ve psikomotor işlevlerde yavaşlama gibi nedenlerden dolayı problemi çözmeye yanaşmak yerine ondan kaçmayı deneyebilir. Instagram'ı bu kaçış için kullanarak anlık rahatlama sağlayabilir. Bu ve buna benzer durumların IBÖ-kaçış alt boyutu ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmüştür.

IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorunlar alt boyutu da depresif bozukluğu olan kişilerde kontrol grubuna göre daha yüksek çıkmıştır. Bu alt boyutun maddeleri kişinin Instagram bağımlılığından dolayı yaşadığı sağlık ve kişilerarası ilişkilerin varlığını göstermektedir (Kavaklı and İnan 2021). Yani Instagram kullanımı nedeniyle gözle görülür problemlerin ortaya çıkması anlamına gelmektedir. Yaşanan sağlık problemleri ve ilişkisel problemler nedeniyle, kişinin bu problemlerden dolayı suçluluk, umutsuzluk, kaygı hissetmesi nedeniyle depresif belirtiler şiddetlenebilir. Ayrıca sağlık problemlerinin varlığı ve böylece yaşam kalitesini azaltması da depresyonu artıran önemli faktörlerden biridir (Goodell, Druss et al. 2011). İleride bahsedeceğimiz üzere, hasta grubunda depresyonun öngörücüleri arasında bedensel hastalık, IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorunlar alt boyutu ve GAÖ-kabul alt boyutu yer almaktadır (Tablo 7). Böylece bu alanda Tablo 6 (IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorunlar alt boyutu puanlarının, depresif bozukluğu olan kişilerde kontrol grubuna göre daha yüksek çıkması) ve Tablo 7'deki sonuçlar açısından çalışmamızın tutarlı olduğu söylenebilir.

IBÖ-obsesyon alt boyutunda ise iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, ancak örneklem sayısının artmasıyla anlamlı bir fark bulunabileceği düşünülmüştür.

Kontrol grubunda HDDÖ puan yüksekliği yani depresyonu öngören faktörler GAÖ-kabul edilme alt boyutu ve IBÖ-ilişki kesme alt boyutu olarak bulunmuştur (Tablo 7). IBÖ-ilişki kesme alt boyutunun maddeleri, Instagram kullanan kişinin kullanma miktarını kontrol edemediğini, planladığından daha uzun süreyi Instagram'da geçirdiğini, kullanmak için yoğun bir arzu duyduğunu ve kullanamadığında huzursuz hissettiğini göstermektedir. Instagram'la yoğun meşguliyeti gösteren bu alt boyut bağımlılığın çatışma, geri çekilme, davranışsal belirginlik gibi genel bileşenleriyle uyumludur (Turel and Serenko 2012). Kişi bu davranışsal belirginlik yani Instagram'ı yoğun kullanma ve bırakama nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmeyebilir, sevdiklerine eskisi gibi vakit ayırmayabilir ve hedeflediklerini gerçekleştirmek için yeterince çaba harcamayabilir. Yani kişi Instagram'la ilişkisini kesmekte zorlanırken gerçek yaşamdaki ilişkileri, sorumlulukları, arzuları ile ilişkisini kesiyor olabilir. Davranışsal bağımlılıklarda görüldüğü gibi, Instagram kullanma davranışı, bu gibi olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen, yani davranış üzerindeki kontrolün azalmasına rağmen, kalıcı davranışa

yol açabilen kısa vadeli ödül üretir. Her davranışsal bağımlılık, belirli bir alanda tekrarlayan bir davranış örüntüsü ile karakterize edilir (Grant, Potenza et al. 2010). Instagram kullanımı da bağımlı kişi için tekrarlayan davranış örüntüsü haline gelmiştir. Instagram kullanımına tekrarlayan bir şekilde katılım, nihayetinde diğer alanlardaki işleyişe müdahale eder (Grant, Potenza et al. 2010). Böylece sağlıklı bir kişinin yoğun Instagram kullanımı ile hayatındaki birçok alanda bozulma meydana gelebilir ve bunun tekrarlayıcı bir şekilde devam etmesiyle de depresif belirtiler oluşabilir. Instagram bağımlılığı ve depresyonun ilişkisi (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021) ile paralel olarak, Instagram bağımlılığının önemli göstergelerinden olan bu alt boyutun depresyon için bir öngörücü olması anlaşılır görünmektedir.

Hasta grubunda HDDÖ puan yüksekliği yani depresyonu öngören faktörler GAÖ-kabul edilme alt boyutu, IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorun alt boyutu ve bedensel hastalık olarak bulunmuştur (Tablo 7). GAÖ-kabul edilme alt boyutu hem kontrol hem hasta grubunda depresyonlar ilişkili bulunmuştur ve bu nedenle sadece hastalara değil topluma genellenebilen bir ilişkinin olduğu söylenebilir. GAÖ-kabul edilme alt boyutu ve depresyonun ilişkisi ‘Aidiyet duygusu ve depresyonun ilişkisinin tartışılması’ bölümünde tartışılmıştır.

Depresif bozukluğu olan kişilerde IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorunlar depresyon için öngörücü olarak bulunmuştur. Bu alt boyutun maddeleri kişinin Instagram bağımlılığından dolayı yaşadığı sağlık ve kişilerarası ilişkilerin varlığını göstermektedir (Kavaklı and İnan 2021). Yani Instagram kullanımı nedeniyle gözle görülür problemlerin ortaya çıkması anlamına gelmektedir. Diğer alt boyutlar (kontrol yoksunluğu, gerçeklerden kaçış, ilişki kesme, obsesyon) kişinin ruhsal dünyasında problemler yaratırken, sağlık ve kişilerarası alt boyutunda meydana gelen problemler daha somut olarak kişinin karşısında durabilir. Depresif bozukluğu olan bir kişi Instagram kullandığı için bu problemlerin meydana geldiğini fark edebilir, sorunlar için kendini suçlayabilir ve depresif belirtileri derinleşebilir. Ayrıca sağlık problemlerinin varlığı ve böylece yaşam kalitesini azaltması da depresyonu artıran önemli faktörlerden biridir (Goodell, Druss et al. 2011). Kişilerarası sorunlar, depresif bozukluğu olan kişinin hastalığı nedeniyle yaşadığı problemlerden biriyken bir yandan da Instagram kullanımı nedeniyle yaşadığı bir problem haline gelebilir. Instagram yoğunluğunun artması, bu konuda yakınları tarafından eleştirilmesi ya da yakınlarına daha az vakit ayırması gibi nedenlerle ilişkilerde bozulma olma ihtimali yüksektir (Andreassen 2015). Böylece kişi daha izole olabilir, kabul görmediğini düşünebilir, sorunlarını çözemeyeceğini düşünebilir ve umutsuzluğa kapılabilir. Bu da depresyon ve kişilerarası sorunların ilişkisini açıklayabilir. Bununla birlikte kabul gördüğünü hissetmemesi ve kişilerarası sorunlar birbiriyle bağlantılı

olabilir. Kişilerarası sorunlar ve yalnız kalma aidiyet duygusuyla ilişkilidir (Hagerty and Williams 1999). Bu da depresyon öngörücüleri olarak saptadığımız GAÖ-kabul edilme alt boyutu ve IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorun alt boyutunun birbiriyle ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. GAÖ-kabul edilme alt boyutu ve IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorun alt boyutunun depresyon için öngörücü faktör olduğuna dair bulgumuz literatürle uyumlu görünmektedir.

Hasta grubunda depresyon için bir başka öngörücü de bedensel hastalık olarak bulunmuştur (Tablo 7). Psikososyal etkilerinin yanında depresyonun fiziksel sağlık açısından da olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmiştir. Uyku problemleri, yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler, sigara ve alkolün kötüye kullanımı, fiziksel aktivitede azalma gibi durumlar depresyonla ilişkilidir ve bunlar aynı zamanda diyabet, kanser, kardiyovasküler hastalıklar, göğüs hastalıkları gibi birçok kronik fiziksel hastalıkla da ilişkilidir (WHO 2023). Ayrıca dikkatin azalması, bilişsel işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler nedeniyle kişi kaza ve yaralanmalara daha açık hale gelebilir. Bedensel hastalıklar nedeniyle kişide yeti yitimi, yaşam kalitesinin azalması söz konusu olabilir. Bu da kişide yetersizlik, karamsarlık, suçluluk duygularını artırabilir ve depresif belirtileri derinleştirebilir. Depresyonun bedensel hastalıkları artırabileceği gibi kronik hastalıklara sahip olunması da depresyonun şiddetinin artmasına neden olmaktadır (Carney, Rich et al. 1988, WHO 2023). Depresyonun öngörücüleri arasında bedensel hastalık varlığının olduğunu ifade eden bulgularımız literatür ile uyumludur.

5.3. Instagram bağımlılığı ve depresyonun ilişkisinin tartışılması

Bu çalışmada elde edilmesi öncelikle amaçlanan, Instagram bağımlılığının depresyon ile ilişkisini ortaya koymaktı. Bulgulara göre sonuç, depresif bozukluğu olan hastalarda Instagram bağımlılığının daha fazla görülmesi olmuştur. Kontrol grubunda Hamilton depresyon derecelendirme ölçek puanı ile Instagram bağımlılığı ölçek puanı arasında bir ilişki yokken, hasta grubunda pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu Instagram bağımlılığı ya da sosyal medya bağımlılığının depresyon ile pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bildiren çalışmalarla uyumludur (Pantic, Damjanovic et al. 2012, Andreassen 2015, Woods and Scott 2016, Jeri-Yabar, Sanchez-Carbonel et al. 2019, Vera and López 2021). Faelens ve ark. tarafından 2021'de yapılan Instagram bağımlılığı ve ruhsal sağlığın ilişkisini konu alan gözden geçirme çalışmasında değinilen Instagram bağımlılığı ile depresif belirtilerin küçük ila orta derecede pozitif ilişkisini bu çalışma da desteklemektedir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Sosyal medya bağımlılığı ya da Instagram bağımlılığının depresyonda azalmaya neden

olabileceğini söyleyen çalışmalarla (Chou 2001, Morahan-Martin 2005, Meerkerk, van den Eijnden et al. 2010) elde ettiğimiz sonuçlar uyuşmamaktadır. Daha önce de belirttiğimiz üzere literatürde bu konuda farklı görüşler ve bulgular mevcuttur. Bunun çalışma modellerindeki farklılıklara bağlı olması mümkündür. Daha kolay ulaşılabilir bir grup olduğu için sadece üniversite öğrencilerinin örneklem olarak alınması, örneklem sayılarındaki farklılıklar, kullanılan değerlendirme ölçeklerinin farklı olması, sosyal medya araçlarındaki hızlı değişimler nedeniyle çalışmaların yapıldığı zamanlardaki koşulların farklı olması, Instagram bağımlılığı için tanı kriterleri olmadığından değerlendirilen durumların örtüşmemesi gibi nedenler sayılabilir. Instagram kullanımının depresyonu azalttığını bildiren bir çalışmada da bahsedildiği üzere (Mackson, Brochu et al. 2019), literatürde Instagram'ın ya da sosyal medyanın yoğun kullanımı ile depresyonun ya da depresif belirtilerin artışını ilişkilendiren çalışmalar çoğunluğu oluşturmaktadır.

Depresyon nedeniyle kişide içe kapanma, sosyal ortamlara girme isteğinde azalma, fiziksel aktivitelerde azalma, kişilerarası ilişkilerde problem yaşama görülebilmektedir (dsm-5). Kişi bunlardan kaçınmak nedeniyle sosyal medyada geçirdiği süreyi artırabilir ve böylece var olan boşluğu kısmen doldurabilir ya da yoğun düşüncelerinden ve kaygılarından uzaklaşarak anlık rahatlama yaşayabilir. Instagram da sosyal ihtiyaçları kısa süreli karşılayan bu uygulamalardan biridir (Ponnusamy, Iranmanesh et al. 2020) ve daha önce de değinildiği gibi oldukça yaygın kullanılmaktadır (Kemp 2023). Var olan problemlerden kaçınmak amacıyla Instagram'a giren bir kişi, problemlerini çözemeyebilir ve hatta problemlerinin olduğu yerde büyüme ihtimali de yüksektir. Instagram kullanımı kişinin ailesi ya da sevdikleriyle geçirdiği zamanın yerini alabilir, yani kişi için değerli olan zaman geçirme biçimi değişebilir. Böylece kişi daha kısıtlı bir sosyal çevre ve daha yüksek düzeyde yalnızlık, stres ve depresif belirtilere sahip olabilmektedir (Nie, Hillygus et al. 2002). Örneğin sorun yaşadığı aile fertleri kişiye daha da öfkelenebilir ve ilişkilerindeki sorunlar büyüyebilir. Bu da depresif belirtilerin daha da artmasına yol açabilmektedir. Ayrıca sanal ortamdan alacağı sosyal destek genellikle gerçek ilişkilerden alacağı sosyal destekten daha yüzeyseldir (Gao, Liu et al. 2017). Böylece depresyon belirtileri nedeniyle Instagram bağımlılığı oluşuyorken aynı zamanda Instagram bağımlılığı nedeniyle depresif belirtiler de derinleşiyor gibi görünmektedir. Literatürde de genellikle ilişki bildiren çalışmalar mevcuttur, ilişkinin tek yönlülüğü hakkında net bir çıkarım görülmemektedir.

Günlük hayat pratiği olan arkadaşlarla ve aile ile iletişimde kalmanın sanal ortama taşınmış olması ilişkilerin gerçekliğini, haliyle de ruhsal durumu etkileyebilmektedir. Sanal dünyada

var olan ilişkilerin sürdürülmesi ve zihinsel uğraşın bunun üzerine yoğunlaşmış olması uzun vadede yalnızlık duygusuna sebep olabilmektedir. Yalnızlık duygusunun yüksekliği, yükselmiş depresyon ihtimali ve ayrıca düşük düzeyde aidiyet duygusu ile ilişkilendirilmiştir (Malone, Pillow et al. 2012). Sosyal ağ sitelerine ve Facebook'a bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmalarda, bağımlı kişilerde yalnızlığın daha yüksek oranda olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Saadati, Mirzaei et al. 2021). Instagram bağımlılığı ile yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmaktadır, Instagram üyeliğinin değil de Instagram kullanımının ruhsal iyilik haliyle ilişkisinde yalnızlığın aracı bir faktör olduğu belirtilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Instagram kullanımının yalnızlıkla ilişkisi olmadığını söyleyen çalışma (Mackson, Brochu et al. 2019) da olmakla birlikte, Instagram kullanımı ile yalnızlığın arttığını dile getiren çalışmalar mevcuttur (Yang 2016, Yurdagül, Kircaburun et al. 2021). Yoğun kullanıldığı zaman ve kullanan kişi çoğunlukla pasif kullanıcı olarak kaldığında, Instagram insanların yüz yüze iletişim kurmak yerine sanal etkileşimde bulunmalarını sağlayarak samimi ve yakın ilişkilerin kalitesini azaltmaktadır; bu da yalnızlığı doğurabilmektedir. Yang (2016) Instagram kullanma biçimlerinin yalnızlıkla ilişkiyi belirleyebileceğini dile getirmiştir. Çalışmasına göre Instagram etkileşimleri ve Instagram'da gezinme yalnızlığı azaltırken, içerik yayınlamak/paylaşmak yalnızlığı artırmaktadır. Üç tarzda kullanma biçimi olduğunu ve bunların farklı sonuçları olacağını dile getirmiştir. İnsanlarla etkileşmek ve sosyalleşmek amacı olan interaktif kullanımın yalnızlığı azalttığı belirtilmiştir. Daha çok tüketmek ve içeriklere göz atmaktan ibaret olan pasif kullanımın ise yüksek düzeyde yalnızlıkla ve ruhsal iyilik halinin daha düşük olmasıyla ilişkili olduğu literatür taramasında belirtilmişken, Yang'ın çalışmasında Instagram'da gezinme daha düşük yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir. Son olarak belirli kişilere yönelik olmayan içerikler üreten yani yayın yapar bir şekilde Instagram'ı kullanan aktif kullanıcıların daha yüksek düzeyde yalnızlık hissedeceği ifade edilmiştir (Yang 2016). Yalnızlık, depresyon ve aidiyet duygusuyla önemli bir ilişkiye sahip olduğu için bu görüşler çalışmamız için önem ifade etmektedir. Bununla beraber çalışmamızda yalnızlıkla ilgili herhangi bir ölçüm yapılmamıştır.

Yaptığımız bu vaka-kontrol çalışması kesitsel olduğu için net bir nedensellik ilişkisi kurulamamaktadır. Elde ettiğimiz verilere göre kontrol grubu için Instagram bağımlılığının depresyonla anlamlı bir ilişkisi yokken, hasta grubunda Instagram bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkili bulunmuştur. Instagram bağımlılığını değerlendirmek için kullandığımız, en az 21 en fazla 105 puan alınabilen ve alınan puan arttıkça Instagram bağımlılığının arttığını gösteren Instagram bağımlılığı ölçeğinden kontrol grubunda ortalama

olarak 32,83, hasta grubunda ise 41,83 puan alınmış. İki grup arasında ölçeğin 84 puanlık puan aralığına nazaran daha az bir fark olması ve iki ortalama değerin de en az puana daha yakın olmasına rağmen hasta grubunda depresyon ve Instagram bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bu da depresyonun Instagram bağımlılığına neden olabileceği düşüncesini akla getirmiştir. Bunu destekleyebilecek bir başka veri de Instagram kullanım süreleridir. Kontrol grubundaki kişilerin ortalama olarak 6,78 yıldır, hasta grubundakilerin ise ortalama 5,35 yıldır Instagram'ı kullandığı saptanmıştır. Bununla birlikte sağlıklı gönüllüler günde ortalama 1,73 saat, depresif bozukluğu olanlar günde ortalama 2,47 saat Instagram'da vakit geçirdiklerini bildirmiştir. Sağlıklı gönüllülerin daha uzun süredir Instagram'ı kullanmasına rağmen günlük geçirdikleri sürenin daha az olması bu konuda kendilerini kontrol edebildiklerini ya da Instagram'a girmeye daha az ihtiyaç duyduklarını düşündürmüştür. Hasta grubunda ise tam tersi söz konusudur. Depresif bozukluğu olan kişide Instagram'ın daha kısa süredir kullanılmasına rağmen günlük geçirilen sürenin daha fazla olması, depresyonun Instagram bağımlılığına yatkınlığın artmasına neden olabileceğini akla getirmektedir. Üstelik Instagram ya da sosyal medya bağımlılığında geçirilen süre arttıkça bağımlılık riskinin arttığı pek çok çalışmada belirtilmiştir (Kırcaburun 2017). Ancak belirtildiği gibi, bu veriler net bir nedensellik ilişkisi kurmak için yeterli değildir.

Instagram üyeliğinin varlığı iki grupta birbirine yakın orandadır ve üyelik oranları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 3). Faelens ve arkadaşlarının 2021'de yaptığı Instagram bağımlılığı ve ruhsal sağlığın ilişkisini konu alan gözden geçirme çalışmasında, Instagram üyeliğinin bulunmasının depresif belirtilerle bir ilişkisinin olmadığı, depresif belirtilerle ilişkili olan asıl durumun Instagram kullanım yoğunluğu ve kullanma biçimi olduğu belirtilmiştir (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021). Çalışmamızda elde ettiğimiz veriye göre; kontrol grubunda depresyon ile Instagram bağımlılığının arasında ilişki yokken, hasta grubunda depresyon ve Instagram bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İki grupta üyelik oranları birbirine çok yakın olsa da Instagram bağımlılığı oranlarının ve depresyonla ilişkisinin farklı olması Faelens ve arkadaşlarının ortaya koyduğu bilgiyle uyumludur, yani kişinin Instagram'a üye olması Instagram'a bağımlı olacağı anlamına gelmemektedir. Depresif belirtilerle ilişkili olan asıl durumun Instagram kullanım yoğunluğu ve kullanma biçimi olması ile ilgili çalışmamızda yol gösterici olabilecek veriler bulunmaktadır. Kontrol grubundaki kişilerin hasta grubundakilere göre daha uzun süredir Instagram'ı kullandığı saptanmıştır. Bununla birlikte sağlıklı gönüllüler, depresif bozukluğu olanlardan günlük olarak Instagram'da daha az vakit geçirdikleri bulunmuştur (Tablo 4).

Instagram kullanım süresi (yıl) ve günlük Instagram kullanım süresi açısından hasta ve kontrol grupları arasındaki bu fark anlamlı bulunmuştur. Depresif bozukluğu olan hastaların - kontrol grubuna göre Instagram'a daha kısa süredir üye olmalarına rağmen- Instagram'ı gün içerisinde kullandığı süre kontrol grubuna göre daha yüksek olması Instagram'ı daha yoğun kullandıklarını ve bunu kontrol etmekte zorlandıklarını düşündürmüştür. Depresif bozukluğu olan hastaların Instagram'ı kullanma biçimleri ile ilgili daha ayrıntılı yorum yapmak içinse takip ettiği hesapların niteliği, paylaştığı içeriklerin niteliği gibi daha fazla veriye ihtiyaç duyulmaktadır.

Instagram'a giriş için tercih edilen cihazlarda akıllı telefon açık ara öndedir. İki grupta da Instagram üyeliği olmayanları çıkarıp, yalnızca Instagram üyeliği olanlara baktığımızda %100'ünün uygulamayı kullanmak için akıllı telefonu tercih ettiğini görmekteyiz. Bunun yanında bilgisayar ve tableti tercih eden kişiler oldukça azdır ve bu cihazları akıllı telefon kullanımına eşlik eder bir şekilde kullanmaktadırlar. Ek olarak, kontrol grubunda yalnızca 1 kişi, Instagram üyeliği olmadığını fakat eşinin akıllı telefonundan ve hesabından Instagram'a giriş yaptığını ifade etmiştir (Tablo 3). Sosyal medya uygulamaları kullanılırken mobil cihazlar yaygın olarak tercih edilmektedir. Örneğin, Meta'nın reklamcılık araçlarından elde edilen veriler, Facebook'un aktif kullanıcı tabanının %98,5'inin hizmete erişmek için cep telefonu kullandığını ve %80'den fazlasının Facebook akışlarına göz atmak için yalnızca cep telefonlarını kullandığını ortaya koymaktadır (Kemp 2023). Bizim Instagram için yaptığımız bu çalışmada ise yalnızca akıllı telefon kullananların oranı daha yüksek çıkmıştır, ancak akıllı telefon kullanma oranları bahsi geçen araştırma ile uyumludur. Akıllı telefon sayesinde kullanıcılar ihtiyaç duydukları anda güncellemeleri sık sık kontrol edebilir, kişisel olarak ürettikleri içeriği anında paylaşabilir ve böylece kullanım miktarı artabilir. Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, yoğun Instagram kullanımının akıllı telefon bağımlılığını istatistiksel olarak yordadığı bildirilmiştir (Gezgin and Mihci 2020). Tüm bu verilere dayanarak akıllı telefon kullanımı ile Instagram kullanım yoğunluğunun birbiriyle pozitif yönde ilişkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Hastaların bildirdikleri Instagram kullanma süreleri, takipçi-takip edilen kişi sayıları ve adım sayılarına dair veriler Tablo 4'te yer almaktadır. Instagram kullanma süresinin bağımlılıkla pozitif yönlü bir ilişkisi vardır, çalışmamızda da bulduğumuz gibi hem günlük kullanım süresinin hem de Instagram üyeliğinin başladığı tarihten beri kullanılan sürenin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tutgun Ünal 2015, Kırcaburun 2017). Bu da

bağımlılığın karakterinde yer alan meşguliyetin artması ve meşguliyet arttıkça bağımlılığın pekişmesi özelliğiyle uyumludur ve şaşırtıcı olmayan bir sonuç olduğu söylenebilir.

Takip edilen kişi sayısı ve takipçi sayısı da hastalar tarafından bildirilmiştir. İki değer için de gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak örneklem sayısı daha fazla olacak şekilde çalışma yapılıp değerlendirmeye değerdir. Anlamlı bir fark olmasa da kontrol grubunda hem takipçi hem de takip edilen kişi sayısının hasta grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak sağlıklı gönüllülerin sayıca daha çok etkileşimde bulunduğu söylenebilir, ancak bu veri etkileşimin yoğunluğu hakkında bilgi vermez. Günlük geçirilen süre sayesinde bu konuda fikir sahibi olmak mümkündür. Kontrol grubundakilerin günlük geçirdiği sürenin depresif bozukluğu olanlara göre daha az olduğunu dile getirmiştik. Etkileşimde bulunulan hesap sayısı daha fazla olmasına rağmen Instagram'da daha az vakit geçiren sağlıklı gönüllülerin bu konuda kendilerini kontrol edebildiklerini ya da Instagram'a girmeye daha az ihtiyaç duyduklarını söyleyebiliriz. Depresif bozukluğu olan kişilerde ise etkileşimde bulunulan hesap sayısı daha az olmasına rağmen Instagram kullanımı daha yoğun görünmektedir. Bu da depresyonun Instagram bağımlılığıyla pozitif yönlü ilişkisini açıklayabilir.

5.4. Aidiyet duygusu ve depresyonun ilişkisinin tartışılması

Çalışmamızdaki başka bir merak konusu da aidiyet duygusunun depresyonla ilişkisiydi. Kontrol grubunda da hasta grubunda da aidiyet duygusu arttıkça depresyonun azaldığı yani genel aidiyet ölçeğinden alınan puanlar arttıkça Hamilton depresyon derecelendirme ölçeğinden alınan puanların azaldığı görüldü (Tablo 6). Çalışmadan elde ettiğimiz bu sonuç literatürle uyumludur (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992, Hagerty and Williams 1999, Choenarom, Williams et al. 2005, Hill 2006, Michalski, Diemert et al. 2020). Kişinin yakınlarıyla güçlü bağlar kurması, yaşadığı topluma ait hissetmesi, kabul gördüğünü, ihtiyaç duyulduğunu, bir grubun parçası olduğunu hissetmesi depresyon açısından koruyucudur, sosyal desteğinin olduğunu hissettirebilir. Bu da özgüveni artırabilir ve başa çıkma ya da sorun çözme becerilerini daha etkin kullanan bir birey olmasına yardımcı olabilir. Bu doğrultuda Hagerty ve arkadaşlarının 1992'de yaptıkları çalışmada bahsettiği, aidiyet duygusunun bileşenleri olan anlamlı katılım (valued involvement) ve uygunluk (fit) depresyon için koruyucudur (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992).

Depresif belirtiler ya da depresif bozukluğun varlığında anerji, isteksizlik söz konusu olacağı için aidiyet duygusunun öncüllerinin -katılmaya yönelik enerji, anlamlı katılım için olan

potansiyel ve arzu, paylaşılan ya da bütünleştirici özelliklerin varlığı (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992)- sağlanmamış olması beklenebilir. Örneğin kişinin sosyal katılımı azaldığı için ilişkilerindeki bağlar zayıflayabilir ya da ilişkilerine yeteri kadar duygusal yatırım yapamayabilir, kendini daha izole hissetme ihtimali yüksektir. Yalnız kalan kişinin çalışmalarda da değinildiği üzere aidiyet duygusu da azalacaktır (Malone, Pillow et al. 2012).

Hem kontrol grubunda hem de depresif bozukluğu olan grupta aidiyet duygusuyla depresyon arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunmuştur ve iki grupta var olması nedeniyle bu ilişkinin hastalık grubundan bağımsız olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 7'de gösterildiği üzere, GAÖ'nün kabul edilme alt boyutu hem kontrol grubunda hem de hasta grubunda depresyon için öngörücü olarak bulunmuştur. İki grupta da öngörücü olarak saptanmış olması kabul edilme alt boyutunu sadece hastalar için değil genel popülasyon için depresyon açısından önemli bir öngörücü olduğu söylenebilir. Hagerty ve arkadaşlarının yaptığı tanıma göre aidiyet duygusu, kişilerin kendilerini toplumun veya ortamın ayrılmaz bir parçası gibi hissetmeleri için bir topluma veya ortama kişisel katılım deneyimleri olarak tarif edilmiştir. Bunun ardından aidiyet duygusunun hissedilmemesinin depresyona yol açacağını belirtmişlerdir (Hagerty, Lynch-Sauer et al. 1992). Bu tanıma göre içinde bulunduğu grup tarafından kabul gördüğünü deneyimleyen kişinin o gruba ya da ortama kendini ait hissedebileceği düşünülmektedir. Aidiyet duygusu toplum, aile, arkadaş grubu gibi kişilerarası bir sistemin içinde, kişinin bütünleşmiş bir benlik algısına sahip olmasıyla ilgilidir (Hagerty and Williams 1999). Yani ideal bir ilişkiler ağında kişinin benliğini koruyarak bütünün bir parçası olduğunu hissetmesinin ruhsal iyilik haline hizmet edebileceğini söyleyebiliriz, ki aidiyet duygusunun ruhsal iyilik haliyle ilişkili olduğu daha önce belirtilmiştir (Hammell 2014). Kişinin benlik bütünlüğüne saldırılmadan, olduğu gibi kabul edildiği bir sistemin parçası olması aidiyet duygusunu hissetmesine neden olurken aynı zamanda depresif belirtiler açısından koruyucu olabileceği düşünülmüştür.

Sosyal olarak kabul görmeyen kişiler, zamanla sosyal becerilerini kaybedebilirler ve sosyal katılımları da özgüven eksikliği nedeniyle azalabilir. Sosyal olarak ketlenmiş bireyler yalnız olma eğilimindedirler, kişiler arası yakın ilişkiler kurmak ve geliştirmek için gerekli sosyal becerilerden yoksundurlar (Wittenberg and Reis 1986). Buna göre, sosyal olarak ketlenmiş ve kabul görmeyen insanların ruhsal problemler için risk altında olduğu söylenebilir.

Ruhsal hastalığı olan kişiler için ait oldukları güvenli bir yere, kişileri kabul eden ve önemseyen bir topluluğun parçası olduklarını hissedebilecekleri bir yere sahip olmanın

önemli olduğu vurgulanmıştır (Rebeiro 2001). Rebeiro'ya göre deneyimlenen bu güvenli yer, karşılıklı desteği teşvik ederek kişilerin hissettiği aidiyet duygusuna katkıda bulunmaktadır. Bu karşılıklı desteğin varlığı, kişileri güvenli yere ve o güvenli yeri sağlayan topluluğa bağlı kılabilir. Topluluğun gerekli, değerli ve yeterli bir parçası olduğunu hisseden kişi de kabul gördüğünü hissedebilir, bu sayede motivasyon kazanabilir ve karşılıklı desteğin bir parçası olarak yapıp etmelerini sürdürebilir. Örneğin, birlikte müzik yapma deneyiminin bağlanma, birlik, uyum ve aidiyet üzerinden bir topluluk duygusu yarattığı bildirilmiştir (Roberts and Farrugia 2013). Buna benzer bir topluluğun parçası olmak kabul edildiğini hissetme ve dolayısıyla aidiyet yoluyla depresyon açısından koruyucu olabilir.

Ait olma ihtiyacı, belirli mesleklere ya da etkinliklere dahil olmak için güçlü bir motivasyon sağlayabilir. Günlük aktiviteler ve meşguliyetlerle ilgili yapılan bir çalışmada, aidiyet duygusunu besleyen mesleklerde ya da aktivitelere bulunma fırsatının takdir edilme, değer verilme ve saygı görme deneyimleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Doyurucu meşguliyetlere sahip olan kişilerin sosyal bağlarının olacağı, toplum tarafından yetkin ve kabul edilmiş hissedeceği, rutinler oluşturup üretken olacağı, yaratıcı olacağı, kendini değerli hissedeceği dile getirilmiştir (Argentzell, Håkansson et al. 2012). Kolektif bir meslek edinmek ya da kolektif aktivitelere girişmek ve bir ekip çalışması yapmak, bireylerin kendilerini diğerleriyle bir bütün olarak hissetmelerini sağlayabilir. Bu da aidiyet duygusuna katkıda bulunabilir ve bununla birlikte üretkenlik sayesinde de depresif belirtilerin oluşması engellenebilir.

5.5. Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkinin tartışılması

Çalışmamızdaki amaçlardan biri de Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkiyi anlamaktı. Elde edilen bulgulara göre, her iki grup için de Instagram bağımlılığını öngören faktörler arasında ne GAÖ ne de GAÖ'nün alt boyutları bulunmamaktaydı (Tablo 8). Ancak, depresyon grubunda IBÖ toplam puanları ile GAÖ'nün kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 6). Bu sonuçlar, kabul edilen aidiyet özellikleri ile Instagram bağımlılığı arasında bir ilişkili olduğunu, ancak aidiyet ile ilişkili özelliklerin Instagram bağımlılığını yaş, cinsiyet ve sosyal güvence gibi faktörler kadar ön göremediğini göstermektedir (Tablo 8).

Gao ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, sosyal medya sitelerinden keyif almayla aidiyet duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada, sosyal medya sitelerinin kullanıcıların aidiyet ihtiyacını karşılayarak tatmin ettiği ve olumlu duygular

uyandırdığı belirtilmiştir. Literatürde, kişilerin internet kullanımı aracılığıyla, sosyal ihtiyaçlarını karşıladığı (McKenna and Bargh 2014) ve aidiyet duygularını beslediği (Shepherd and Edelmann 2005) yönünde görüş bildiren çalışmalar da mevcuttur. Çalışmamızda elde edilen sonuç bu çalışmayla uyumludur.

Bununla birlikte alan yazında sosyal medya sitelerine bağımlı olmayla aidiyet duygusu arasında belirgin bir ilişki olmadığı da saptanmıştır (Gao, Liu et al. 2017).

Faelens'in yaptığı gözden geçirme çalışmasında ise aidiyet faktörleri adı altında yalnızlık, bir şeyleri kaçırma korkusu, sosyal fayda ve sosyal destek gibi kavramlar üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir ancak aidiyet duygusuyla ilgili doğrudan bir gözden geçirme ya da ölçüm yapılmamıştır (Faelens, Hoorelbeke et al. 2021).

Aidiyet duygusu ve sosyal medya bağımlılığı ya da Instagram bağımlılığı ile ilgili sonuçlar bir tarafta toplanmamış gibi görünmektedir. İnsanın temel ihtiyaçlarından olan aidiyetin sosyal medya ile ancak kısmen karşılanabileceğini bildiren bir çalışma mevcuttur (Mackson, Brochu et al. 2019). Başka bir çalışmada bunu desteklercesine, sosyal ağlardaki alışkanlıkların, etkileşimlerin ve sosyal ağlara özgü davranışların (örneğin Instagram için beğenme, özel mesaj gönderme, canlı yayın yapma gibi) aidiyet ve kabul görme ihtiyaçlarını karşılamayacağı ifade edilmiştir (Jaidka 2022). Elimizdeki verilere ve çalışmamızın da bir ilişki olmadığını söyleyen sonucuna göre Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkiyi anlamak adına daha fazla çalışma yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

5.6. Instagram bağımlılığının öngörücülerinin tartışılması

Kontrol grubunda Instagram bağımlılığını öngören faktörler genç yaş ve kadın cinsiyet olarak bulunmuştur. Sağlıklı kadınlar Instagram bağımlılığı ölçeğinden erkeklere nazaran daha yüksek puan almıştır (Tablo 8). Bu veriler bu konudaki literatürle uyumludur. Kadınların genel olarak, erkeklere göre daha çok sosyal medya bağımlısı oldukları bildirilmiştir (Andreassen, Pallesen et al. 2017, Kırcaburun, Kokkinos et al. 2019, Varchetta, Fraschetti et al. 2020). Sosyal medya bağımlılıklarından olan Instagram bağımlılığının da özellikle bedeninden hoşnutsuzluk yaratabileceği ve bunun da kaygı ve depresif belirtilere neden olabileceğinden söz edilmiştir (Brown and Tiggemann 2016). Yurdagül ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada erkek ergenlerde problemli internet kullanımı yalnızlık, anksiyete ve depresyonla direkt ilişkili bulunmuş olup, bedeninden hoşnutsuzluğun bu ilişkiye kısmen aracılık ettiği belirtilmiştir. Kadın ergenlerde ise problemli Instagram kullanımı depresyonla direkt, anksiyete ile dolaylı olarak ilişkili bulunmuş ve bedeninden hoşnutsuzluğun, problemli

Instagram kullanımı ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirtilmiştir. Kadın ergenlerdeki problemli Instagram kullanımı ile depresyonun direkt ilişkisinin yanında bedeninden hoşnutsuzluğun bu ilişkiye de aracılık ederek dolaylı yoldan depresyonu artırdığı bulunmuştur (Yurdagül, Kircaburun et al. 2021). Değişen beden standartları ve Instagram yoluyla buna daha çok maruz kalınması (Tiggemann and Anderberg 2020), kişinin sosyal kıyaslamaya girip bedeninden hoşnut olmamasına yol açabilir (Yoon, Kleinman et al. 2019). Ünlülerin ve sosyal medya fenomenlerinin profillerini takip eden ve yoğun bir şekilde Instagram kullanan kadınlar, filtre uygulanmış ve fotoğraf düzenleme uygulamasıyla değiştirilmiş görüntüleri sıkça görebilir. Böylece bu 'oynanmış' görüntüler, zihinlerdeki 'standart' algısıyla da oynayabilir. Gerçeğin yanından geçen bu görüntülerin kullanıcının bedeninde gerçekleşmesi zor olduğu için; sonuç vermeyen çaba, kişide mutsuzluk, umutsuzluk ve kaygıya yol açabilir. Bu durum bedeninden hoşnutsuzluğun, Instagram'la meşguliyetin artmasıyla depresyonun ve kaygının ilişkisini etkileyen faktörlerden biri olmasını açıklayabilir.

Andreassen ve arkadaşları (2013), kadınların sosyal etkileşimleri içeren davranışsal bağımlılıklarda erkeklere göre daha önde olduklarını ve ayrıca kadınların akıllı telefona daha fazla bağımlı olduğunu bildirmiştir (Andreassen, Griffiths et al. 2013). Çalışmamızda da Instagram kullanıcılarının tamamımın akıllı telefon aracılığıyla uygulamaya girdiği, çok küçük bir kısmının bunun yanında bilgisayar ya da tablet kullanmayı tercih ettiği ortaya çıkmıştır. Akıllı telefonun yoğun kullanımı ile Instagram'ın yoğun kullanımının birbirini beslediğini söyleyebiliriz. Sosyal etkileşim konusuna dönecek olursak, kadınların interneti daha çok sosyal etkileşim ve var olan ilişkilerin sürdürülmesi için kullandığı ifade edilmiştir (Muscanell and Guadagno 2012). Bu da Instagram gibi neredeyse sosyal etkileşimden oluşan bir uygulamanın kadınlar tarafından daha yoğun kullanılmasını ve hatta bağımlı olma ihtimalini açıklayabilir.

Çalışmamızda depresyonu olan bireylerde Instagram bağımlılığı şiddetinin sosyal güvencesi olmayan genç bireylerde daha fazla olduğu bulunmuştur (Tablo 8). Yani genç yaşta olmak hem sağlıklı hem de depresyonu olan bireylerde Instagram bağımlılığı için risk oluşturmaktadır. Literatürde de gençlerin ve genç erişkinlerin internet, sosyal medya ve Instagram bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu birçok çalışmada belirtilmiştir (Turel and Serenko 2012, Andreassen, Griffiths et al. 2013, Durak and Durak 2013, Kırcaburun, Kokkinos et al. 2019). Yaptığımız çalışma bu konuda literatür ile uyumludur. Kişinin yaşı azaldıkça, dünyada geçirdiği sürenin yüzdesel olarak daha büyük bir kısmının

internet ve sosyal medyayla geçtiğini söylemek mümkündür. Yaygınlığından daha önce bahsettiğimiz sosyal medya ve özel olarak Instagram'ın gençlerin hayatında daha çok yer aldığını söyleyebiliriz. Bir noktadan sonra Instagram'ı kullanmak çoğunluk için, bir tercih olmaktan ziyade gündelik bir alışkanlığa dönüşmüş olabilir. Instagram'la daha erken yaşlarda tanışmış olan gençlerin bu alışkanlığa sahip olmasının beklenen bir durum olduğu düşünülmüştür. Bu gibi nedenler, çalışmamızda Instagram bağımlılığının önemli öngörücülerinden birisinin genç yaş olarak bulunmasını açıklayabilir.

Depresyonu olan bireylerde sosyal güvenceye sahip olmama da Instagram kullanımını artıran faktörlerden biri olarak görünmektedir (Tablo 8). Sosyal güvencesi olmayan kişinin yüksek ihtimalle çalışmadığı göz önüne alınırsa, boş vaktinin daha çok olacağı söylenebilir. Boş vaktini değerlendirmek için Instagram kullanımını tercih etmiş olabilir. Özellikler de ekonomik anlamda kısıtlı bir durumda olma ihtimali düşünüldüğünde, gider yükünü artıracak aktivitelere katılmakta zorluk yaşayabilir. Bu nedenle daha çok aynı mekânda zaman geçirip, sosyal medya veya Instagram sayesinde seyahat, bilgi edinme, arkadaş ve aile ile iletişimde kalma gibi ihtiyaçlarını sanal olarak giderebilir. Ayrıca depresif belirtileri olan bir birey, sosyal güvencesi olmadığı ve ekonomik problemler yaşadığı gibi gerçeklerden kaçış amacıyla da Instagram'ı kullanabilir. Instagram'a girdiği anda içeriklere odaklanacağı için problemlerden o anlığına uzaklaşabilir. Bir yandan da maruz kaldığı içerikler nedeniyle sosyal kıyaslama yapabileceği (Yoon, Kleinman et al. 2019) ve depresif belirtilerin aratabileceği ya da süreğen hale gelebileceği de ihtimal dahilindedir.

Tüm bunlarla birlikte, sosyal güvencenin olmaması ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Goodell, Druss et al. 2011) ancak sosyal güvence ve Instagram bağımlılığının ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kontrol grubunda Instagram bağımlılığı öngörücüleri genç yaş ve kadın cinsiyet iken, hasta grubunda bunlar genç yaş ve sosyal güvence olarak buluşmuştur. Sosyal güvencenin Instagram bağımlılığı için bir öngörücü olacağı çalışma tasarlanırken öngörülmemişti. Ancak depresyon grubunda cinsiyet faktörünü geride bıraktığı düşünüldüğünde, ileride bu konu üzerinde düşünülmesi ve ilişkiyi araştıracak çalışmaların yapılması gerekebilir.

6. ÇALIŞMANIN KISITLILIKLARI

Kesitsel bir çalışma yaptığımız için sonuçlarımızda nedensellik ilişkisi olduğunu söyleyemeyiz, sadece bir ilişkinin varlığından söz edebiliriz. Nedensellik ilişkisinin açığa çıkarılması ya da altta yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılabilmesi için uzunlamasına çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Aidiyet duygusu ve Instagram bağımlılığı ölçekleri yapısal olarak öz-bildirim ölçekleri oldukları için kişilerin yanlı yanıtları olabileceğinden sonuçlar bu yanlılıktan etkilenmiş olabilir. Özellikle bağımlılık ölçeklerinde kişilerin kendi bağımlılıklarını gizleme eğiliminde oldukları, zaman zaman da abartma eğiliminde oldukları öngörülebilir. Yine öz bildirim ölçeklerini dolduran kişinin, ölçek maddelerinde sorgulananları net hatırlayamaması nedeniyle elde edilen verilerde hata ya da eksiklik söz konusu olabilir.

Örneklem yalnızca Kocaeli Üniversitesi Psikiyatri polikliniklerine başvuran ve Türkiye'de yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Sonuçların genellenebilmesi adına başka merkezlerden ve ülkelerden verilerin dahil edileceği çalışmaların yapılması daha iyi olacaktır.

Veri toplama sürecinde hasta grubu için, hastalığın doğasında olan isteksizlik nedeniyle çalışmaya katılmayı kabul etmeyen, ağır düzeyde depresif hastalar olmuştur. Bu nedenle örneklemde daha az yer aldığı ve ağır depresif hastalara dair verilerin yeterli olmadığı söylenebilir.

Vaka kontrol çalışması olarak tasarlanan araştırmaya katılan hastalar ve sağlıklı gönüllülerin eğitim düzeyi, çalışma durumu açısından birbirlerinden farklı olması çalışmanın kısıtlılıklarındandır.

51 sağlık gönüllü ve 57 depresif bozukluğu olan hasta olmak üzere toplam örneklemin %77'sini kadınlar oluşturmaktadır. Kadınların daha çok temsil edilmesi nedeniyle çalışma sonuçlarının iki cinsiyete genellenmesi açısından kısıtlılık mevcuttur.

7. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI

Sosyal medya bağımlılığı, problematik internet kullanımı, internet bağımlılığının ya da Facebook bağımlılığının depresyonla ilişkisi birçok çalışmada incelenmiştir ancak Instagram bağımlılığıyla depresyonun ilişkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Instagram bağımlılığının aidiyet duygusuyla ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların da literatürde kendine az bir yer bulduğu gözlenmiştir. Instagram bağımlılığının depresyon ve aidiyet duygusuyla ilişkisinin araştırılması açısından ise çalışmamız oldukça özgündür.

Depresyonun değerlendirilmesi öz bildirim ölçeğiyle değil bir klinisyenin muayenesi sonucunda DSM-5 tanı kriterleri ve Hamilton depresyonu değerlendirme ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Bu da depresif semptomların daha sağlıklı değerlendirilmesine ve yanlılık ihtimalinin azalmasına neden olmuştur.

Vaka kontrol çalışması olarak tasarlanan araştırmaya katılan hastalar ve sağlıklı gönüllülerin yaş, cinsiyet, medeni durum açısından birbirlerine benzer olması elde edilen sonuçları daha güçlü kılmaktadır.

8. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Hasta grubunda Instagram bağımlılığı ve depresyonun pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir, kontrol grubunda ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Depresif bozukluğu olan hastalarda Instagram bağımlılığı açısından kullanım miktarını, sıklığını, depresyonla birlikte artıp artmadığını, kişinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğini sorgulamak yerinde olacaktır. Instagram bağımlılığı saptandığı takdirde durumun nedenlerini anlamak ve buna dair önerilerde bulunmak yararlı olacaktır. Instagram üyeliği olan kişilerde hasta ya da sağlıklı fark etmeksizin, uygulamaya girmek için en çok kullanılan araç %100'lük bir oranla akıllı telefon olarak bulunmuştur. Bu nedenle Instagram uygulamasına telefon ayarlarından süre kısıtlaması getirmek hastalara önerilebilir. Sağlıklı kişilerde Instagram kullanımının depresif durumla ilgisi bulunmadığı için ek önerilere gerek görülmemiştir.

Aidiyet duygusu ve depresyonun ilişkisine bakıldığında, her iki grupta da aidiyet duygusu arttıkça depresyonun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında Genel Aidiyet Ölçeğinin kabul edilme alt boyutu da her iki grup için depresyonu öngeren faktör olarak bulunmuştur. Depresif belirtileri olan hastaların bir risk faktörü olarak aidiyet duygusunu anlamak açısından aile-arkadaş ilişkilerini, toplumla ilişkisini sorgulamak ve olası sorunların nedenlerini anlamaya çalışmak yerinde olacaktır. Böylece tedavi esnasında kişinin bu alanlarda güçlenmesi ve depresif belirtilerin azalmasına yardımcı olması sağlanabilir. Hatta henüz depresif bozukluk için tanı kriterlerini karşılamayan ancak belirtileri olan kişilerde koruyucu olma ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır.

Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasında ise kontrol grubunda herhangi bir ilişki saptanmamışken, depresyon grubunda negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Aidiyet duygusu ve Instagram bağımlılığı ile ilgili sonuçlar bir tarafta toplanmamış gibi görünmektedir. Elimizdeki verilere ve alan yazına göre Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkiyi anlamak adına daha fazla çalışma yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Hasta grubunda sosyal güvencenin olmaması Instagram bağımlığını öngören değişkenlerden biri olarak tespit edilmiştir. Depresif bozukluğu olan hastalarda çalışma durumu, sosyal güvence, gelir durumu gibi yaşam koşullarının sorgulanması ve kişiyi zorlayan şartların varlığında yardım alabileceği sosyal kurumlar hakkında bilgi verilmesi hatalığın tedavisine katkıda bulunacaktır. Ayrıca hastanın aktivasyonunu sağlamaya yönelik ödevler verilmesi de

tedavinin bir parçasıdır. Bedensel hastalığın varlığı ve IBÖ-sağlık ve kişilerarası sorunlar alt boyutu da depresif bozukluğu olan kişiler için depresyon açısından bir öngörücü olarak bulunmuştur. Bu nedenle görüşmelerde mutlaka bedensel hastalık sorgulanmalıdır ve kişilerin ilgili bölümlere yönlendirme yapılması uygun olacaktır.

Genç yaş ve kadın cinsiyet Instagram bağımlılığı için öngören değişkenler olarak tespit edilmiştir. Genç kadınların risk altında olmasından ötürü, eğitim kurumlarında ya da gençlik merkezlerinde Instagram bağımlılığı konusunda bilgi verici oturumların düzenlenmesi, genç bireyleri sosyal açıdan aktifleştirecek etkinliklerin düzenlenmesi ve katılımın teşvik edilmesi yararlı olabilir. Klinikte ise başvuran genç bireylere ve kadınlara Instagram kullanım alışkanlıklarının sorulması ve bu konuda önlemler alınması tedavi gidişatı açısından faydalı olabilir.

Instagram bağımlılığı, aidiyet duygusu ve depresyonun ilişkisini incelediğimiz bu çalışmada önemli sonuçlar elde edilmiştir. Ancak bunların daha fazla araştırılması, uzunlamasına ve daha geniş örneklemli çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

9. ÖZET

Instagram Bağımlılığı ve Aidiyet Duygusunun Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi: Bir Vaka Kontrol Çalışması

Amaç: Bu araştırma ile klinik görüşme ve ölçeklerle Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusunun depresyon ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Temel olarak Instagram bağımlılığının depresyon ile arasındaki ilişkinin incelenmesi, aidiyet duygusunun depresyonla ilişkisinin incelenmesi ve depresyonun öngörücülerinin saptanması amaçlanmıştır.

Yöntem: Hastalar ve sağlıklı gönüllülerin değerlendirmeleri, DSM-5 tanı kriterlerine göre yapılan hekim muayenesi sonrasında, dahil edilme ve dışlama kriterlerine göre yapıldı. Çalışmaya katılan 70 hasta ve 70 sağlıklı gönüllü için araştırmacı hekim tarafından değerlendirilerek Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HDDÖ), Klinik Genel İzlenim-Hastalık şiddeti alt boyutu (KGİ-Ş), Genel Değerlendirme Ölçeği (GDÖ) doldurduldu. Katılımcıların kendileri tarafından Nüfus ve Klinik Bilgi Formu, Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ) ve Instagram Bağımlılık Ölçeği (IBÖ) doldurduldu. Tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma olarak ifade edildi. Nitel verilerin karşılaştırılmasında Ki-Kare testi ve gerekli durumlarda Fisher'in kesinlik testi kullanıldı. İki grup arasında sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanıldı. Çoklu doğrusal regresyon analizinde HDDÖ ve İBÖ'nün toplam puanı bağımlı değişken olarak değerlendirilmiş ve bu analizlerde Stepwise yöntemi kullanılmıştır. İç tutarlılık güvenilirliğini tahmin etmek için Cronbach alfa kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p<0.05$ değeri temel alınmıştır.

Bulgular: Hasta grubunda Instagram bağımlılığı ve depresyonun pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur, kontrol grubunda ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Her iki grupta da aidiyet duygusu arttıkça depresyonun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Instagram bağımlılığı ve aidiyet duygusu arasında ise kontrol grubunda herhangi bir ilişki saptanmamışken, depresyon grubunda negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Sağlıklı gönüllüler için GAÖ'nün kabul edilme alt boyutu ve IBÖ'nün ilişki kesme alt boyutu depresyon için öngörücü olarak bulunmuştur. Depresif bozukluğu olanlarda depresyon için öngörücü faktörler ise; GAÖ'nün kabul edilme alt boyutu, IBÖ'nün sağlık ve kişilerarası sorun alt boyutu ve bedensel hastalık varlığı olarak bulunmuştur. Instagram bağımlılığını öngören

değişkenler de kontrol grubunda genç yaş ve kadın cinsiyet iken, hasta grubunda sosyal güvencenin olmaması ve genç yaş olarak bulunmuştur.

Sonuç: Hasta grubunda Instagram bağımlılığı ve depresyonun pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Aidiyet duygusu ve depresyonun negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genç yaş ve kadın cinsiyet Instagram bağımlılığı için öngörücü olarak bulunmuştur, depresif bozukluğu olanlar için de sosyal güvencenin olmaması öngörücü olarak saptanmıştır. Bedensel hastalık ve kişilerarası sorunların varlığı depresif bozukluğu olanlar için depresyon şiddetini artıran bir faktör olarak bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Instagram bağımlılığı, depresyon, aidiyet duygusu.

ABSTRACT:

Investigating the Relationship of Instagram Addiction and Sense of Belonging with Depression: A Case Control Study

Objective: This study aims to examine the relationship between Instagram addiction and sense of belonging with depression using clinical interviews and scales. Basically, it is aimed to examine the relationship between Instagram addiction and depression, to examine the relationship between sense of belonging and depression and to determine the predictors of depression.

Method: Patients and healthy volunteers were evaluated according to the inclusion and exclusion criteria after a physician examination according to DSM-5 diagnostic criteria. Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), Clinical General Impression-Disease Severity Subscale (CGI-S), and General Assesment Scale (GAS) were completed by the physician for 70 patients and 70 healthy volunteers who participated in the study. Demographic Form, General Belonging Scale (GBS) and Instagram Addiction Scale (IAS) were completed by the participants by themselves. Descriptive statistics were expressed as frequency, percentage, mean and standard deviation. Chi-Square test and Fisher's exact test were used when necessary for comparison of qualitative data. Independent sample t-test was used to compare continuous variables between two groups. In multiple linear regression analyses, the total score of the HDRS and the IAS was considered as the dependent variable and the Stepwise method was used in these analyses. Cronbach's alpha was used to estimate internal consistency reliability. Statistical significance was based on $p<0.05$.

Results: A positive relationship was found between Instagram addiction and depression for the patient group, while no relationship was found for the control group. It was concluded that depression decreased as the sense of belonging increased in both groups. While no relationship was found between Instagram addiction and sense of belonging for the control group, a significant negative relationship was observed for the depression group. For healthy volunteers, the acceptance factor of the GBS and the disengagement factor of the IBS were found to be predictive for depression. The predictive factors of depression in patients with depressive disorders were found to be the acceptance factor of the GBS, the health and interpersonal troubles factor of the IAS, and the presence of physical illness. The variables predicting Instagram addiction were found to be young age and female gender for the control

group, while the variables predicting Instagram addiction were found to be lack of health insuarence and young age for the patient group.

Conclusion: It has concluded that there is a positive relationship between Instagram addiction and depression in the patient group. It has concluded that there is a negative relationship between sense of belonging and depression. Young age and female gender have found to be predictive for Instagram addiction, and lack of social security has found to be predictive for those with depressive disorder. The presence of physical illness and interpersonal problems has found to be a factor increasing the severity of depression for those with depressive disorder.

Key words: Instagram addiction, depression, sense of belonging.

9. EKLER

EK 1: Olgu Rapor Formu

NÜFUS VE KLİNİK BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet:

Medeni Durum:

Eğitim Durumu:

Okuryazar: İlköğretim: Lise: Üniversite ve üstü:

Çalışma Durumu:

Aktif çalışan (mesleğinizi belirtiniz): Öğrenci: İşsiz: Emekli:

Gelir Durumu(size uygun seçeneği işaretleyiniz):

Gelir>Gider: Gelir=Gider: Gelir<Gider:

Sosyal Güvence:

Yok: Var:

Yaşam biçimi (kimlerle yaşıyorsunuz?):

Yalnız: Aile ile: Arkadaşlar ile: Partner ile: Diğer (belirtiniz):

Sigara kullanımı:

Yok: Var: Varsa ne kadar süreyle, günde kaç adet?:

Alkol kullanımı:

Yok: Ara sıra: Sık sık:

Diğer Maddelerin Kullanımı (varsa hangi madde ya da maddeler olduğunuz belirtiniz):

Yok: Ara sıra: Sık sık:

Diğer Maddelerin Geçmişte Kullanımı (varsa hangi madde ya da maddeler olduğunuz belirtiniz):

Yok: Ara sıra: Sık sık:

Tedavi gördüğünüz bir ruhsal hastalık var mı? (Varsa tedaviniz ile belirtiniz)

Yok: Var:

Daha önce ruhsal bir tedavi aldınız mı? (İlaç tedavisi ve/veya psikoterapi olarak isimleri, dozajları ve süreleriyle belirtiniz)

EK 1: Olgu Rapor Formu (devamı)

Daha önce psikiyatri servisinde yatışınız oldu mu? Olduysa kaç kez ve ne kadar süreyle olduğunu belirtiniz.

Ailenizde kronik/tedavisi süren ruhsal hastalığı olan var mı?

- Varsa tanısı nedir? Ne tedavisi alıyor?

Bedensel bir hastalığınız var mı? Varsa ne(ler)dir?

İntihar düşünceniz ya da planınız var mı?

İntihar girişiminiz oldu mu?

- Olduysa ne zaman? Nasıl?

Instagram hesabınız var mı?

Evet: Hayır:

Instagram'a girmek için hangi cihaz ya da cihazları kullanıyorsunuz?

Akıllı Telefon: Bilgisayar: Tablet: Diğer:

Instagram'ı ne kadar zamandır kullanıyorsunuz?

Instagram'da günde ne kadar vakit geçiriyorsunuz? (Varsa telefondan uygulama zamanınızı kontrol ederek yazabilirsiniz)

Instagram'da kaç kişiyi takip ediyorsunuz/sizin kaç takipçiniz var?

Başka hangi sosyal medya sitelerini/uygulamalarını kullanıyorsunuz (Facebook, Twitter, Youtube, Whatsapp vb...)?

En aktif ya da en sık kullandığınız sosyal medya sitesi/uygulaması hangisidir?

Telefonunuzda varsa son 1 aydaki ortalama adım sayınız kaç?

Boy:

Kilo:

EK 2: Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği

HAMILTON DEPRESYON DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

1.DEPRESE DUYGUDURUM (0-4)**:**
2.İŞ VE ETKİNLİKLER (0-4)**:**
3.GENİTAL BELİRTİLER (CİNSEL İLGİ) (0-2):
4.SOMATİK BELİRTİLER (GASTROİNTESTİNAL) (0-2):
5.ERKEN UYKUSUZLUK (UYKUYA DALMA GÜÇLÜĞÜ) (0-2):
6. ORTA UYKUSUZLUK (UYKUYU SÜRDÜRME GÜÇLÜĞÜ) (0-2):
7. GECE UYKUSUZLUK (ERKEN UYANMA) (0-2):
8. GENEL BEDENSEL BELİRTİLER (0-2):
9.SUÇLULUK DUYGULARI (0-4)**:**
10.İNTİHAR (0-4)**:**
11.RUHSAL ANKSİYETE (0-4)**:**
12.BEDENSEL ANKSİYETE (0-4)**:**
13.HİPOKONDRİYAZİS (0-4)**:**
14.İÇGÖRÜ (İÇGÖRÜ KAYBI) (0-2):
15.RETARDASYON (0-4):
16.AJİTASYON (HUZURSUZLUK) (0-4)**:**
17.KİLO KAYBI (ZAYIFLAMA) (0-2)**:**

EK 3: Klinik Genel İzlenim-Şiddet (KGİ-Ş)

Hastanın Adı, Soyadı:	Tarih:
Hastanın Yaşı ve Cinsiyeti:	Değerlendirici:

KLİNİK GLOBAL İZLENİM ÖLÇEĞİ (CGI)

HASTALIK ŞİDDETİ

Bu hasta grubu ile olan klinik deneyimlerinize dayanarak, sizce bu kişi ne kadar hasta?

1. Normal, hasta değil ☐
2. Hastalık sınırında ☐
3. Hafif düzeyde hasta ☐
4. Orta düzeyde hasta ☐
5. Belirgin düzeyde hasta ☐
6. Ağır hasta ☐
7. Çok ağır hasta ☐

EK 4: Genel Değerlendirme Ölçeği (GDÖ)

Hastanın Adı, Soyadı:	Tarih:
Hastanın Yaşı ve Cinsiyeti:	Değerlendirici:

GLOBAL DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (GAS)

Mental sağlık-hastalık'ın varsayımsal sürekliliği üzerinde psikolojik, toplumsal ve mesleki işlevselliği göz önünde bulundurunuz. Fiziksel (ya da çevresel) kısıtlamalara bağlı işlevsellik bozulmalarını bu kapsam içinde değerlendirmeyiniz.

Kod	(**Not:** Uygun düştüğünde ara kodları da kullanınız, örn. 45, 68, 72.)
91-100	**Çok çeşitli etkinlik alanlarında üst düzeyde işlevsellik, yaşam sorunları hiçbir zaman denetim dışı kalmıyor gibi görünmektedir, birçok olumlu niteliği olduğu için başkalarınca aranan biridir. Herhangi bir semptomu yoktur.**
81-90	**Hiç belirti olmaması ya da çok az belirti olması** (örn. sınavdan önce hafif bir anksiyete duyma), **tüm alanlarda işlevselliğin iyi olması , çok çeşitli etkinliklerle ilgilenme ve bunlara katılma, toplumsal yönden etkindir, genellikle yaşamı doyumludur, günlük sorunlar ya da kaygılardan öte sorun ya da kaygıların olmaması** (örn. aile bireyleriyle ara sıra olan tartışmalar).
71-80	**Semptomlar varsa bile bunlar gelip geçicidir ve psikososyal stres kaynaklarına verilen beklenir tepkilerdir** (örn. aile tartışmasından sonra düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada zorluk çekme)**; toplumsal, mesleki ya da okuldaki işlevsellikte hafif bir bozulma olmasından daha ileri bir durum yoktur** (örn. geçici olarak okulda geri kalma)
61-70	**Birtakım hafif semptomlar** (örn. depresif duygudurum ve hafif insomnia) YA DA toplumsal, mesleki ya da okuldaki işlevsellikte birtakım zorlukların olması (örn. ara sıra okuldan kaçmalar ya da ev içinde hırsızlık yapma), **ancak genelde oldukça iyi bir biçimde işlevselliğini sürdürür, anlamlı kişiler arası ilişkileri vardır.**
51-60	**Orta derecede semptomlar** (örn. donuk duygulanım ve çevresel konuşma, ara sıra gelen panik atakları) **YA DA toplumsal, mesleki ya da okuldaki işlevsellikte orta derecede bir zorluğu vardır** (örn. az sayıda arkadaşı vardır, çalışma arkadaşları ile çatışmaları vardır).
41-50	**Ağır semptomlar** (örn. intihar düşünceleri, ağır obsesyonel törensel davranışlar, sık sık mağazalardan mal çalma) **YA DA toplumsal, mesleki ya da okuldaki işlevsellikte ciddi bir bozukluk vardır** (örn. hiç arkadaşı yoktur, işini koruyamaz).
31-40	**Gerçeği değerlendirmede ya da iletişimde bazı bozukluklar vardır** (örn. konuşması kimi zaman mantıkdışı, çapraşık ya da konuşulan konuyla ilgisizdir) **YA DA iş/okul, aile ilişkileri, yargılama, düşünme ya da duygudurum gibi birçok alanda temel birtakım bozukluklar vardır** (örn. depresif bir kişi arkadaşlarından kaçar, ailesini ihmal eder ve çalışamaz; çocuk yaşta olan bir kişi kendinden daha küçükleri döver, evde hep karşı gelir ve okulda başarısızdır).
21-30	**Davranışları hezeyanlar ve varsanılardan oldukça etkilenir YA DA iletişim ya da yargıda ciddi bir bozukluk vardır** (örn. bazen enkoherandır, ileri derecede uygunsuz bir biçimde davranır, intihar düşünceleriyle uğraşır durur) **YA DA hemen tüm alanlarda işlevselliği kötüdür** (örn. bütün gün yataktan çıkmaz; işi, evi ya da arkadaşları yoktur).
20-11	**Kendisini ya da başkalarını yaralayacak olma tehlikesi zaman zaman vardır** (örn. açıkça ölüm beklentisi olmadan intihar girişimleri; sıklıkla şiddete başvurur; manik eksitasyon) **YA DA ara sıra kişisel bakımın en temel gereklerini bile yerine getiremez** (örn. dışkı sürer) **YA DA iletişimde ileri derecede bir bozukluk vardır** (örn. ileri derecede enkoherandır ya da mutizm içindedir).
1-10	**Kendisini ya da başkalarını ağır bir biçimde yaralayacak olma tehlikesi sürekli vardır** (örn. yineleyen şiddet gösterileri) **YA DA kişisel bakımın en temel gereklerini sürekli olarak yerine getiremez YA DA açıkça ölüm beklentisi içinde ciddi intihar eylemi.**
0	**Bilgi yetersiz**

	PUAN

EK 5: GENEL AİDİYET ÖLÇEĞİ

GENEL AİDİYET ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen katılmıyorum	Kararsızım	Bazen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
İnsanlarla bir arada iken, onlarla birlikte olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Ailem ve arkadaşlarımla yakın/samimi bağlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
Başkaları tarafından kabul edildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Aidiyet duygusuna sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
İlişkilerimde ve paylaşımlarımda kendimi diğer insanlara eşit görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
Çevremdeki insanlarla bağlarım olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Ailem ve arkadaşlarım beni planlarına dâhil etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Sanki insanlar beni önemsemiyor/ umursamıyor gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Diğerlerine bağlanamadığım için onlardan uzak duruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi dış dünyadan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
İnsanlarla birlikteyken kendimi yabancı gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK 6: INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	Asla	Ara sıra/ Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. Instagram'a sıklıkla fotoğraf ya da video yüklerim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir buluşma ya da etkinlikten hemen sonra fotoğraf paylaşmak zorunda hissederim.	1	2	3	4	5
3. Aldığım yorumların ve beğenilerin sayısı az olduğunda kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5
4. Paylaşımlarımı kaç kişinin gördüğünü, beğendiğini ya da yorum yaptığını sürekli kontrol ederim.	1	2	3	4	5
5. Instagram kullanmam mümkün olmadığında/yoksun kaldığımda kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
6. Instagram kullanarak zihnimdeki rahatsız edici düşünceleri engellerim.	1	2	3	4	5
7. Stresli olduğumda Instagram kullanırım.	1	2	3	4	5
8. Bazı düşüncelerden uzaklaşmak istediğimde Instagram kullanırım.	1	2	3	4	5
9. Instagram'ı gerçeklerden uzaklaşmak için kullanırım.	1	2	3	4	5
10. Instagram'da geçirdiğim süreyi başkalarından saklamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Instagram'dan dolayı performansım ya da üretkenliğim (iş/okul) etkilenir.	1	2	3	4	5
12. Instagram kullanımından dolayı okuluma/işime odaklanamam.	1	2	3	4	5
13. Instagram kullanımımdan dolayı rutin işlerimi aksatırım.	1	2	3	4	5
14. Çevrimiçi olduğumda kendime "yalnızca birkaç dakika daha" derim ancak kullanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
15. Uyandığımda yaptığım ilk şey Instagram'a girmektir.	1	2	3	4	5
16. Instagram'ı kullanamadığımda bir şeyler kaçırıyormuş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
17. Instagram'da daha fazla zaman geçirmek için güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
18. Instagram'da düşündüğümden/planladığımdan daha fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5
19. Instagram kullanımından dolayı bel ve sırt ağrısı çekerim.	1	2	3	4	5
20. Instagram kullanmaya başladığımdan beri ailemle olan etkileşimim azaldı.	1	2	3	4	5
21. Instagram kullanımı fiziksel sağlığımı olumsuz yönde etkiler.	1	2	3	4	5

EK 7: ETİK KURUL ONAYI

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU

Etik Kurul Bilgileri	Adı	Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu	
	Adres	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, 3. Kat, 41380 Umuttepe Yerleşkesi /KOCAELİ	
	Tel / Faks / E-posta	0262 303 74 50 - 0262 303 74 63, gokaetikkurul@kocaeli.edu.tr	
Başvuru Bilgileri	Araştırmanın Adı	Instagram Bağımlılığı ve Aidiyet Duygusunun Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi: Bir Vaka Kontrol Çalışması	
	Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Bahadır Geniş	
	Sorumlu Arş. Uzmanlığı	Psikiyatri	
	Araştırma Merkez(ler)i	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	
	Destekleyici		
	Araştırmanın Türü		
	Araştırmanın Tipi		
Karar ve Dayanak	**Tarih : 01/09/2022**	**Karar No: KÜ GOKAEK-2022/14.10**	**Proje No: 2022/220**
	Hasta Hakları Yönetmeliği (01.08.1998/23420); Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi: İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (09.12.2003/25311); Biyotıp Araştırmalarına İlişkin İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesine Ek Protokolün Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (29.03.2011/27899); İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik (13.04.2013/28617); Tıbbi Cihaz Klinik Araştırmaları Yönetmeliği (06.09.2014/29111); Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi; İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu; Türk Tabipleri Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları; Türk Tabipleri Birliği Araştırma Etiği Bildirgesi ilgili maddelerine göre; yukarıda ismi geçmekte olan araştırmacının sorumluluğunda yapılan ve yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler, araştırmanın gerekçesi, amacı, yaklaşım ve yöntemleri, gönüllüler için beklenen yarar ve riskler dikkate alınarak değerlendirilmiş ve araştırmanın ilgili protokol doğrultusunda belirtilen merkezlerde yürütülmesi etik ve bilimsel açıdan, ☒ Uygun bulunmuştur. ☐ Uygun bulunmamıştır. ☐ Kapsam dışı olarak değerlendirilmiştir.		

ETİK KURUL ÜYELERİ						
Unvanı/Adı/Soyadı	**Uzmanlık Alanı**	**Kurumu**	**Cinsiyet**	**Toplantıda Bulunma**		**İmza**
Prof. Dr. Nurettin Özgür DOĞAN Başkan	Acil Tıp	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Erkek	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Cem CERİT Başkan Yardımcısı	Psikiyatri	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Erkek	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Canan BAYDEMİR Üye	Biyoistatistik	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Kadın	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Yusufhan YAZIR Üye	Histoloji ve Embriyoloji	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Erkek	E ☐	H ☒	Katılmadı
Prof. Dr. Evren DEMİRSOY Üye	Dermatoloji	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Kadın	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Çiğdem VURAL Üye	Patoloji	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Kadın	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Ceyla ERALDEMİR Üye	Biyokimya	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Kadın	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Enver Alper SİNANOĞLU Üye	Ağız Diş ve Çene Radyolojisi	Kocaeli Üni. Diş Hek. Fak.	Erkek	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Aslıhan AKPINAR Raportör	Tıp Tarihi ve Etik	Kocaeli Üni. Tıp Fakültesi	Kadın	E ☒	H ☐	

12. KAYNAKÇA

Akdemir, A., et al. (2001). "Reliability and validity of the Turkish version of the Hamilton Depression Rating Scale." Comprehensive psychiatry **42**(2): 161-165.

Andreassen, C. S. (2015). "Online social network site addiction: A comprehensive review." Current addiction reports **2**(2): 175-184.

Andreassen, C. S., et al. (2013). "The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality." Journal of behavioral addictions **2**(2): 90-99.

Andreassen, C. S., et al. (2017). "The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey." Addictive behaviors **64**: 287-293.

Andreassen, C. S., et al. (2012). "Development of a Facebook addiction scale." Psychological reports **110**(2): 501-517.

APA (2015). DSM-5, Tanı Ölçütleri, Başvuru El Kitabı, Hekimler Yayın Birliği.

Argentzell, E., et al. (2012). "Experience of meaning in everyday occupations among unemployed people with severe mental illness." Scandinavian Journal of Occupational Therapy **19**(1): 49-58.

Armstrong, L., et al. (2000). "Potential determinants of heavier internet usage." International journal of human-computer studies **53**(4): 537-550.

Ayan, B. (2016). Sosyal Ağlar Tarihi. Ankara, Abaküs Kitap.

Ballarotto, G., et al. (2021). "Adolescent attachment to parents and peers and the use of Instagram: The mediation role of psychopathological risk." International journal of environmental research and public health **18**(8): 3965.

Barak, A. and S. A. King (2000). The two faces of the Internet: Introduction to the special issue on the Internet and sexuality, Mary Ann Liebert, Inc. **3:** 517-520.

Bener, A. and D. Bhugra (2013). "Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic internet use in adolescents in an Arabian Gulf culture." Journal of addiction medicine **7**(4): 236-242.

Błachnio, A., et al. (2016). "Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study." Computers in Human Behavior **55**: 701-705.

Bonetti, L., et al. (2010). "The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication." Cyberpsychol Behav Soc Netw **13**(3): 279-285.

Bromet, E., et al. (2011). "Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode." BMC Med **9**: 90.

Brown, Z. and M. Tiggemann (2016). "Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image." Body image **19**: 37-43.

Brunet, J., et al. (2014). "Symptoms of depression are longitudinally associated with sedentary behaviors among young men but not among young women." Prev Med **60**: 16-20.

Burke, M., et al. (2010). Social network activity and social well-being. Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems.

Carney, R. M., et al. (1988). "Major depressive disorder predicts cardiac events in patients with coronary artery disease." Psychosomatic Medicine **50**(6): 627-633.

Choenarom, C., et al. (2005). "The role of sense of belonging and social support on stress and depression in individuals with depression." Arch Psychiatr Nurs **19**(1): 18-29.

Chou, C. (2001). "Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study." CyberPsychology & behavior **4**(5): 573-585.

Davis, R. A. (2001). "A cognitive-behavioral model of pathological Internet use." Computers in Human Behavior **17**(2): 187-195.

Dobrean, A., et al. (2016). "Impact of social media on social anxiety: A systematic." New developments in anxiety disorders **129**.

Durak, M. and E. Ş. Durak (2013). "Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic internet use in youths." Eğitim ve Bilim.

Erdinç, D. (2015). "Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması." Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal **5**(44): 37-47.

Everson, S. A., et al. (2002). "Epidemiologic evidence for the relation between socioeconomic status and depression, obesity, and diabetes." Journal of psychosomatic research **53**(4): 891-895.

Faelens, L., et al. (2021). "The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review." Computers in Human Behavior Reports **4**: 100121.

Fardouly, J., et al. (2020). "The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health." Journal of Clinical Psychology **76**(7): 1304-1326.

Faul, F., et al. (2007). "G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences." Behavior research methods **39**(2): 175-191.

Fioravanti, G., et al. (2020). "Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being." Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking **23**(2): 107-112.

Fisher, L. B., et al. (2015). "From the Outside Looking In: Sense of Belonging, Depression, and Suicide Risk." Psychiatry **78**(1): 29-41.

Frison, E. and S. Eggermont (2016). "Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood." Social Science Computer Review **34**(2): 153-171.

Fu, K.-w., et al. (2010). "Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong." The British Journal of Psychiatry **196**(6): 486-492.

Gao, W., et al. (2017). "How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective." Computers in Human Behavior **77**: 347-355.

Gezgin, D. M. and C. Mihci (2020). "Smartphone Addiction in Undergraduate Athletes: Reasons and Effects of Using Instagram Intensively." International Journal of Technology in Education and Science **4**(3): 188-202.

Goodell, S., et al. (2011). "Mental disorders and medical comorbidity." Robert Wood Johnson Foundation **2**.

Grant, J. E., et al. (2010). "Introduction to behavioral addictions." The American journal of drug and alcohol abuse **36**(5): 233-241.

Griffiths, M. (2005). "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework." Journal of Substance use **10**(4): 191-197.

Hacımusalar, Y., et al. (2019). "YOZGAT İLİNDE BİR YIL İÇERİSİNDE ÜNİVERSİTE HASTANESİ PSİKİYATRİ POLİKLİNİĞİ'NE BAŞVURAN HASTALARIN KLİNİK TANILARI VE SOSYODEMOGRAFİK VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ Evaluation of Clinical Diagnosis and Sociodemographic Data of Patients Applying to Psychiatric Outpatient Clinic of University Hospital in Yozgat Province." Bozok Tıp Dergisi **9**(2): 132-137.

Hagerty, B. M., et al. (1992). "Sense of belonging: A vital mental health concept." Archives of psychiatric nursing **6**(3): 172-177.

Hagerty, B. M. and K. Patusky (1995). "Developing a measure of sense of belonging." Nurs Res **44**(1): 9-13.

Hagerty, B. M. and A. Williams (1999). "The effects of sense of belonging, social support, conflict, and loneliness on depression." Nursing research **48**(4): 215-219.

Hammell, K. R. W. (2014). "Belonging, occupation, and human well-being: An exploration: Appartenance, occupation et bien-être humain: Une étude exploratoire." Canadian Journal of Occupational Therapy **81**(1): 39-50.

Harfuch, M. F. H., et al. (2010). "La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales." Psicología iberoamericana **18**(1): 6-18.

Hill, D. L. (2006). "Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health." Arch Psychiatr Nurs **20**(5): 210-216.

Huang, C. (2017). "Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis." Cyberpsychol Behav Soc Netw **20**(6): 346-354.

Iacovelli, A. and S. Valenti (2009). "Internet addiction's effect on likeability and rapport." Computers in Human Behavior **25**(2): 439-443.

Jaidka, K. (2022). "Cross-platform-and subgroup-differences in the well-being effects of Twitter, Instagram, and Facebook in the United States." Scientific reports **12**(1): 3271.

Jeri-Yabar, A., et al. (2019). "Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?" International Journal of Social Psychiatry **65**(1): 14-19.

Kavaklı, M. and E. İnan (2021). "Psychometric properties of the Turkish version of Instagram Addiction Scale (IAS)." Journal of Clinical Psychology Research **5**(2): 86-97.

Keles, B., et al. (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, 27.04.2023). "DIGITAL 2023 APRIL GLOBAL STATSHOT REPORT." from https://datareportal.com/reports/digital-2023-april-global-statshot.

Kemp, S. (2023, 2023). "GLOBAL SOCIAL MEDIA STATISTICS." from https://datareportal.com/social-media-users.

Kemp, S. (2023). "INSTAGRAM USERS, STATS, DATA & TRENDS." from https://datareportal.com/essential-instagram-stats.

Kırcaburun, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sakarya Universitesi (Turkey).

Kircaburun, K. and M. D. Griffiths (2018). "Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking." Journal of behavioral addictions **7**(1): 158-170.

Kırcaburun, K., et al. (2019). "Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors." International Journal of Mental Health and Addiction **17**: 891-908.

Kuehner, C. (2017). "Why is depression more common among women than among men?" Lancet Psychiatry **4**(2): 146-158.

Kuss, D. J. and M. D. Griffiths (2017). "Social networking sites and addiction: Ten lessons learned." International journal of environmental research and public health **14**(3): 311.

Kuss, D. J., et al. (2014). "Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade." Curr Pharm Des **20**(25): 4026-4052.

Lee, T. B. (2014, 02.06.2014). "40 maps that explain the internet." from https://www.vox.com/a/internet-maps.

Levy, J. A. and R. Strombeck (2002). "Health benefits and risks of the Internet." Journal of medical systems **26**: 495-510.

Lin, H., et al. (2014). "Determinants of users' continuance of social networking sites: A self-regulation perspective." Information & Management **51**(5): 595-603.

Lup, K., et al. (2015). "Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed." Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking **18**(5): 247-252.

Mackson, S. B., et al. (2019). "Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being." New media & society **21**(10): 2160-2182.

MacMillan, A. (2017). "Why Instagram is the worst social media for mental health." Retrieved July **16**: 2021.

Malone, G. P., et al. (2012). "The general belongingness scale (GBS): Assessing achieved belongingness." Personality and individual differences **52**(3): 311-316.

Mari, E., et al. (2023). "Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development." Computers in Human Behavior Reports **9**: 100247.

Maslow, A. (1943). "A theory of human motivation." Psychological Review **50(4)**: 370–396.

Mazalin, D. and B. Klein (2008). "Social anxiety and the Internet: Positive and negative effects." Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture **4**(2): 43-50.

McKenna, K. Y. and J. A. Bargh (2014). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. Personality and Social Psychology at the Interface, Psychology Press**:** 57-75.

Meerkerk, G.-J., et al. (2010). "Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity?" Computers in Human Behavior **26**(4): 729-735.

Meier, A. and S. Schäfer (2018). "The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram." Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking **21**(7): 411-417.

Michalski, C. A., et al. (2020). "Relationship between sense of community belonging and self-rated health across life stages." SSM Popul Health **12**: 100676.

Morahan-Martin, J. (2005). "Internet abuse: Addiction? disorder? symptom? alternative explanations?" Social Science Computer Review **23**(1): 39-48.

Muscanell, N. L. and R. E. Guadagno (2012). "Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use." Computers in Human Behavior **28**(1): 107-112.

Müller, K. W., et al. (2016). "A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents." Computers in Human Behavior **55**: 172-177.

Nasser, N. S., et al. (2020). "Cue-reactivity among young adults with problematic Instagram use in response to Instagram-themed risky behavior cues: a pilot fMRI study." Frontiers in psychology **11**: 556060.

Nie, N. H., et al. (2002). "Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study." The Internet in everyday life: 213-243.

Obar, J. A. and S. S. Wildman (2015). "Social media definition and the governance challenge-an introduction to the special issue." Obar, JA and Wildman, S.(2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications policy **39**(9): 745-750.

Oberst, U., et al. (2017). "Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out." J Adolesc **55**: 51-60.

Öztürk, O. and A. Uluşahin (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri.

Pantic, I., et al. (2012). "Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint." Psychiatr Danub **24**(1): 90-93.

Piccinelli, M. and G. Wilkinson (2000). "Gender differences in depression: Critical review." The British Journal of Psychiatry **177**(6): 486-492.

Pies, R. (2009). "Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder?" Psychiatry (Edgmont) **6**(2): 31.

Pittman, M. and B. Reich (2016). "Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words." Computers in Human Behavior **62**: 155-167.

Ponnusamy, S., et al. (2020). "Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator." Computers in Human Behavior **107**: 106294.

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community, Simon and schuster.

Raut, V. and P. Patil (2016). "Use of Social Media in Education: Positive and Negative impact on the students." International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication **4**(1): 281-285.

Rebeiro, K. L. (2001). "Enabling occupation: The importance of an affirming environment." Canadian Journal of Occupational Therapy **68**(2): 80-89.

Roberts, A. E. and M. D. Farrugia (2013). "The personal meaning of music making to Maltese band musicians." British Journal of occupational therapy **76**(2): 94-100.

Rogowska, A. M. and P. Libera (2022). "life satisfaction and instagram addiction among university students during the COVID-19 pandemic: the bidirectional mediating role of loneliness." International journal of environmental research and public health **19**(14): 8414.

Romero-Rodríguez, J.-M., et al. (2020). "Use of Instagram by pre-service teacher education: smartphone habits and dependency factors." International journal of environmental research and public health **17**(11): 4097.

Ruleman, A. B. (2012). "Social media at the university: a demographic comparison." New Library World **113**(7/8): 316-332.

Saadati, H. M., et al. (2021). "Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review." SSM-population health **16**: 100948.

Salehan, M. and A. Negahban (2013). "Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive." Computers in Human Behavior **29**(6): 2632-2639.

Schou Andreassen, C. and S. Pallesen (2014). "Social network site addiction-an overview." Current pharmaceutical design **20**(25): 4053-4061.

Selfhout, M. H., et al. (2009). "Different types of Internet use, depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality." J Adolesc **32**(4): 819-833.

Shen, K. N., et al. (2010). "Knowledge contribution in virtual communities: accounting for multiple dimensions of social presence through social identity." Behaviour & Information Technology **29**(4): 337-348.

Shepherd, R.-M. and R. J. Edelmann (2005). "Reasons for internet use and social anxiety." Personality and individual differences **39**(5): 949-958.

Siegrist, J., et al. (2004). "Social productivity and well-being of older people: A sociological exploration." Social Theory & Health **2**: 1-17.

Stefana, A., et al. (2022). "Instagram use and mental well-being: The mediating role of social comparison." The Journal of Nervous and Mental Disease **210**(12): 960-965.

Suhail, K. and Z. Bargees (2006). "Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan." Cyberpsychol Behav **9**(3): 297-307.

Tabachnick, B. G., et al. (2013). Using multivariate statistics, pearson Boston, MA.

Tan, Y., et al. (2016). "Exploring Associations between Problematic Internet Use, Depressive Symptoms and Sleep Disturbance among Southern Chinese Adolescents." Int J Environ Res Public Health **13**(3).

Tao, R., et al. (2010). "Proposed diagnostic criteria for internet addiction." Addiction **105**(3): 556-564.

Thrash, T. M., et al. (2010). "Inspiration and the promotion of well-being: tests of causality and mediation." Journal of personality and social psychology **98**(3): 488.

Tiggemann, M. and I. Anderberg (2020). "Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality'images on women's social comparison and body image." New media & society **22**(12): 2183-2199.

Tiggemann, M. and M. Zaccardo (2015). "'"Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image." Body image **15**: 61-67.

Tonioni, F., et al. (2012). "Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms." General hospital psychiatry **34**(1): 80-87.

Turel, O. and A. Serenko (2012). "The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites." European Journal of Information Systems **21**: 512-528.

Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı. Istanbul, Marmara Üniversitesi. **Doktora** 250.

Valkenburg, P. M., et al. (2006). "Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem." CyberPsychology & behavior **9**(5): 584-590.

Varchetta, M., et al. (2020). "Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios." Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria **14**(1).

Vera, V. D. G. and C. Q. López (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital.

Wahrendorf, M., et al. (2006). "Social productivity and well-being of older people: baseline results from the SHARE study." Eur J Ageing **3**(2): 67-73.

Waterloo, S. F., et al. (2018). "Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp." New media & society **20**(5): 1813-1831.

WHO (2023, 31 March 2023). "Depressive disorder (depression)." from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression.

Wittenberg, M. T. and H. T. Reis (1986). "Loneliness, social skills, and social perception." Personality and Social Psychology Bulletin **12**(1): 121-130.

Wolniczak, I., et al. (2013). "Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru." PLoS One **8**(3): e59087.

Woods, H. C. and H. Scott (2016). "#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem." J Adolesc **51**: 41-49.

Worldometer (2023, 2023). "Worldometers." from https://www.worldometers.info/.

Yang, C.-c. (2016). "Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare." Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking **19**(12): 703-708.

Yoon, S., et al. (2019). "Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations." Journal of affective disorders **248**: 65-72.

Yurdagül, C., et al. (2021). "Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender." International Journal of Mental Health and Addiction **19**: 1385-1397.