

Araştırma / Original article**Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi**İbrahim DEMİRCİ¹**ÖZ**

Amaç: Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmıştır. Bu araştırmada altı boyutlu bağımlılık modelinden hareketle geliştirilen Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı, sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. **Yöntem:** Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği çeviri-geri çeviri yöntemiyle Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında yapı geçerliliğini incelemek için açılımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenilirlik iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasında ilişkiler korelasyon ve regresyon analiziyle incelenmiştir. **Bulgular:** Açılımlayıcı faktör analizinde özgün ölçekte olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu yapının kabul edilebilir uyum verdiğini göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmasında ölçeğin İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının anksiyete ve depresyon belirtilerini düşük düzeyde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. **Sonuç:** Bu araştırmanın bulgularına göre Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkiye’de yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği söylenebilir. Sosyal medya bağımlılığının artmasının anksiyete ve depresyon belirtilerin artırabileceği için önleyici çalışmalar yapılması önerilmiştir. (Anadolu Psikiyatri Derg 2019; 20(Ek sayı.1):15-22)

Anahtar sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, anksiyete, depresyon, İnternet bağımlılığı

The adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale to Turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms

ABSTRACT

Objective: Social media addiction has become a considerable problem with the widespread use of social media. The aim of this research is to examine the psychometric properties of the Turkish version of the Bergen Social Media Addiction Scale, which was developed based on the 6-dimensional addiction model. Another aim of the study is to investigate the relationship between social media addiction and anxiety and depression symptoms. **Methods:** Bergen Social Media Addiction Scale is translated into Turkish by the translation-back translation method. Exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis were used to examine the construct validity of the Turkish version of the scale. The reliability was examined by internal consistency and test re-test method. Relationships between social media addiction and anxiety and depression symptoms were analyzed by correlation and regression analysis. **Results:** As a result of exploratory factor analysis for construct validity, it was found that the scale was in

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Sinop

Yazışma adresi / Correspondence address:

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim DEMİRCİ, Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, 57002 Sinop

E-mails: idemirci@sinop.edu.tr; ibrahimdemircipdr@gmail.com

Received: April, 04th 2019, **Accepted:** June, 17th 2019, **doi:** 10.5455/apd.41585

a one-dimensional structure as in the original form. The results of the confirmatory factor analysis indicated that the one-dimensional model was an acceptable fit. In the criterion-related validity study, it was found that the scale had a positive correlation with the Internet Addiction Scale. The internal consistency reliability and test re-test reliability coefficient of the scale was found to be acceptable. It was found that social media addiction predicted the anxiety and depression symptoms positively. **Conclusions:** According to the findings of this research can be said of Bergen Social Media Addiction Scale it can be used in studies to be conducted in Turkey. Preventive studies are recommended because of the increase in social media addiction may increase anxiety and depression symptoms. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2019; 20(Suppl.1):15-22)

Keywords: social media addiction, anxiety, depression, Internet addiction

GİRİŞ

İnternet kullanımı Türkiye’de ve dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. Yaklaşık olarak 7.68 milyar olan dünya nüfusunun yarısından fazlası, 4.39 milyar kişi, Türkiye’de ise nüfusun %72’sini oluşturan 59.36 milyon kişi internet kullanmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının internetin en çok kullanılan özelliği olduğu vurgulanmaktadır. Türkiye sosyal medya kullanımı açısından dünyada ön sıralarda yer almaktadır ve nüfusun %63’ini oluşturan 52 milyon kişi sosyal medya kullanmaktadır. Türkiye’de günlük ortalama sosyal medya kullanma süresi 2 saat 46 dakikadır.¹ Türkiye sosyal medya sitelerini kullanan kişi sayısı açısından dünyada ön sıralarda olması, 43 milyon Facebook kullanıcısı ve 38 milyon Instagram kullanıcısı ile görülmektedir. Sosyal medyada eğilimler yıllar geçtikçe değişmektedir. Geçen yıla göre Facebook kullanımında sekiz milyon düşüş yaşanırken, Instagram kullanımı beş milyon artış göstermiştir.¹ Sosyal medya kullanımı arttıkça sosyal medya bağımlılığı riskinin ve psikopatolojik belirtilerin arttığı vurgulanmaktadır.^{2,3} Sosyal medya bağımlılığı aktif olarak etkileşim içeren davranışsal bağımlılıklar arasında gösterilmektedir.^{4,5}

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya sitelerini kullanmak için güçlü bir istek duymak, sosyal medya siteleriyle ilgili aşırı endişe içinde olmak ve sosyal medya sitelerinde harcanan zaman ve çaba nedeniyle sosyal aktivitelere katılmada iş veya okul yaşamında, kişilerarası ilişkilerde ve ruh sağlığında sorunların ortaya çıkması olarak kavramsallaştırılmıştır.⁶

Sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar için de ölçüt oluşturan altı bileşeni içermektedir. Bu bileşenler: a. Sosyal medya sitelerini kullanma konusunda aşırı düzeyde zihinsel uğraş ve çok fazla zaman harcama, b. Hedeflenenden daha fazla sosyal medya sitelerinde zaman geçirme ve sosyal medyadan zevk almak için aktivite süresinde artışa gerek duyma, c. Olumsuz duygu durumları azaltmak ve kişisel sorunları unutabilmek için sosyal medya sitele-

rini kullanma, d. Sosyal medya kullanmadığında, sinirli ve huzursuz olma, e. Sosyal ağları daha az kullanma girişimlerinde başarısız olma, f. Sosyal medyanın fazla kullanımı nedeniyle kişilerarası ilişkilerinde, fiziksel ve ruhsal sağlıklarında sorunlar yaşama şeklinde belirtilmiştir.^{7,8}

Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili çalışmalar cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres gibi birçok değişkenin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olabileceğini göstermiştir. Kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkiler incelendiğinde, nevrozizm ve dışa dönüklük arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı görülmüştür. Öte yandan, sorumlu kişilik özelliği arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.⁸⁻¹⁰ Özseverlik ve sosyal medya bağımlılığı düşük de olsa pozitif ilişki gösterirken, öz-saygı ve sosyal medya bağımlılığı negatif ilişkili bulunmuştur.¹² Demografik özellikler açısından bakıldığında, kadınların ve gençlerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmüştür.¹¹ Kadınların sosyal yönlerinin daha ön planda olması ve iletişim kurmaya eğilimli olması nedeniyle, gençlerin ise yetişkinlere göre teknolojiyi daha aktif kullanmayla ilişkili olarak sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk gibi ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.¹² Bu araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının ölçülmesi

Sosyal medya bağımlılığını ölçmek için dünyada ve Türkiye’de çeşitli ölçme araçları kullanılmaktadır. Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği,^{8,13} Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği,^{2,14} Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği,¹⁵⁻¹⁷ Instagram Bağımlılığı Ölçeği¹⁸ bu alanda kullanılan ölçekler arasında yer almaktadır. Andreassen ve arkadaşlarının Facebook bağımlılığını değerlendirmek için kullandıkları ölçme aracı,^{8,13} içeriği

değiştirilerek genel anlamda sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek için uyarlanmıştır.¹² Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin¹² Türkçeye uyarlanmasıyla yaygın olarak kullanılan aşırı zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk hissi, çatışma yaşama ve bırakma girişimlerinde başarısızlık bağımlılık ölçütlerini^{5,19} sosyal medya için değerlendirebilecek bir ölçme aracı literatürde yerini alacaktır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, sosyal medya bağımlılığı tanısı koymak ve bağımlılığı azaltmak için geliştirilen müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek için kullanılabilir. Bu araştırmanın amaçlarından biri Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini Türkçeye uyarlamaktır.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 14-57 yaşları arasındaki 658 (379 kadın ve 279 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Ölçme aracının farklı örneklemelerde geçerliliğini ve güvenilirliğini inceleyebilmek için altı farklı örneklemde veri toplanmıştır. Katılımcıların 371'i üniversite öğrencisi, 127'si lise öğrencisi, 160'ı çalışandır. 1. Araştırmada açıklayıcı faktör analizi 19-25 yaşları arasındaki 77'i kadın, 44'i erkek 121 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle yapılmıştır. Doğrulamalı faktör analizi için veriler: 2. Üniversite örnekleminde 18-28 yaşları arasındaki 94'ü kadın, 38'i erkek 132 üniversite öğrencisinden, 3. Lise örnekleminde 14-18 yaşları arasındaki 75'i kadın, 52'si erkek 127 lise öğrencisinden, 4. Çalışan örnekleminde 21-57 yaşları arasındaki 56'sı kadın, 104'ü erkek 160 çalışandan toplanmıştır. 5. Ölçüt geçerliği için 21-37 yaşları arasındaki 67 üniversite öğrencisine sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı ölçekleri birlikte uygulanmıştır. Çalışan örnekleminde de sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı ölçekleri birlikte uygulanmıştır. 6. Test-tekrar test güvenilirliği için ölçme aracı 20-33 yaşları arasındaki 51 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile iki defa uygulanmıştır. AFA ve DFA örnekleminde bulunan kişiler arasında bulunan 18-24 yaşları arasındaki 116'sı kadın, 52'si erkek üzere 168 üniversite öğrencisine Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Hasta Sağlık Anketi-4 birlikte uygulanmıştır. Çalışan örnekleminde bulunan 160 katılımcıya Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve DASS-21 ile birlikte uygulanmıştır. Araştırmanın verileri sosyal medya kullanan katılımcılardan gönüllük temeline dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu okumuşlar ve onayladıklarını belirtmiş-

lerdir. Araştırma için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır.

Veri toplama araçları

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Andreassen ve arkadaşlarının¹² geliştirdiği Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği altı maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır.⁷ Ölçek (1) çok nadir ile (5) çok sık arasında değişen beşli Likert tipi derecelendirmeye göre yanıtlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 6-30 arasında değişmektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılığı 0.88 olarak bulunmuştur. Ekte maddelerin tümü gösterilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): Young²⁰ tarafından geliştirilen İBÖ, Pawlikowski ve arkadaşları²¹ tarafından 12 maddelik kısa forma dönüştürülmüştür. Kutlu ve arkadaşları²² tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek beşli Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. AFA ve DFA sonuçları ölçeğin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı üniversite öğrencilerinde 0.91, ergenlerde 0.86 olarak, test-tekrar test güvenilirliği üniversite öğrencilerinde 0.93, ergenlerde 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

Hasta Sağlık Anketi-4 (HSA-4): Kroenke ve arkadaşları²³ tarafından geliştirilmiş, Demirci ve Ekşi²⁴ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin 1. ve 2. maddeleri anksiyete belirtilerini, 3. ve 4. maddeleri depresyon belirtilerini ölçmektedir. Ölçek son iki haftadaki anksiyete ve depresyon belirtilerini (0) hiç ile, (3) neredeyse her gün arasında dördü derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir.

HSA-4'ün bu çalışmada toplanan veriler üzerinde yapılan doğrulamalı faktör analizi sonuçları tek boyutlu modelin ($\chi^2=0.83$, $df=2$, $p=0.659$; CFI=1.00; TLI=1.00; SRMR=0.010; RMSEA=0.000) ve iki boyutlu ($\chi^2=0.04$, $df=1$, $p=0.837$; CFI=1.00; TLI=1.00; SRMR=0.002; RMSEA=0.000) modelin iyi uyum verdiği görülmüştür. Tek boyutlu modelde faktör yüklerinin 0.69-0.78, iki boyutlu modelde 0.70-0.79 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı anksiyete boyutu için 0.73, depresyon boyutu için 0.72 ve toplam puan için 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmada 50 katılımcıya üç hafta arayla uygulanması sonucunda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı anksiyete boyutu için 0.74, depresyon boyutu için

0.71, toplam puan için 0.81 olarak bulunmuştur.

Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği-21 (DASÖ-21): Lovibond ve Lovibond²⁵ tarafından geliştirilmiş, Sarıçam²⁶ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 21 maddelidir; depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarında yedişer madde vardır. Ölçek son bir haftadaki depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini (0) hiçbir zaman ile (3) her zaman arasında dörtlül derecelendirmeye göre değerlendirmektedir. AFA ve DFA sonuçları ölçeğin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Klinik örnekleme Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için 0.87, anksiyete alt ölçeği için 0.85 ve stres alt ölçeği için 0.81 olarak bulunmuştur.

İşlem

Ölçme aracı çeviri-geri çeviri yöntemiyle Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği için AFA ve DFA yapılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin AFA için verilerin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testleri hesaplanmıştır. KMO değeri 0.60'dan yüksek ve Bartlett testinde hesaplanan ki-kare değeri istatistiksel olarak anlamlı olmalıdır.²⁷ AFA'da maddelerin faktör yüklerinin ölçeğin toplam varyansının %40'ını açıklaması önerilmiştir.²⁸ Ölçeğin tek boyutlu yapısını değerlendirmek için uygulanan DFA'da sınanan modelin uyum yeterliliği çeşitli uyum indeksleriyle değerlendirilmektedir. CFI, TLI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 olarak kabul edilmektedir.^{29,30} RMSEA ve SRMR değerleri için 0.08 kabul edilebilir uyum, .05 mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmektedir.³⁰ χ^2 /sd değerinin 3-5 arasında olmasının kabul edilebilir, 3'ün altında olmasının ise iyi uyum değeri olduğu belirtilmiştir.³⁰ Ölçeğin güvenilirlik özellikleri iç tutarlılık yöntemiyle incelenmiştir. Ayrıca ölçeğin zamana karşı tutarlılığını (test-tekrar test) incelemek için aynı katılımcılardan üç hafta arayla elde edilen puanlar arası korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmasında Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım ve çoklu bağıntı açısından incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasında ilişkiler korelasyon ve regresyon analiziyle incelenmiştir.

BULGULAR

Yapı geçerliliği

Anatolian Journal of Psychiatry 2019; 20(Suppl.1):15-22

Açımlayıcı faktör analizi (AFA): Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için üniversite öğrencileri örnekleminde AFA yapılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri 0.80 olarak hesaplanmış ve Bartlett küresellik testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=28.48$, sd=15, p<0.001). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin yapı geçerliliğini değerlendirmek için yapılan AFA sonucunda ölçeğin öz değeri 3.29 olan, toplam varyansın %52.83'ünü açıklayan ve altı maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin özgün formunda da tek boyutlu yapıda bulunmaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.60-0.90 arasındadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları 0.42-0.80 arasındadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır.

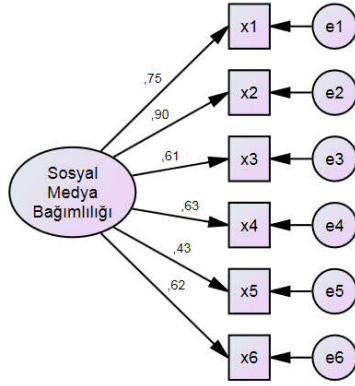
Doğrulamalı faktör analizi (DFA): Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin tek boyutlu yapısını değerlendirmek için üniversite öğrencileri örnekleminde DFA yapılmıştır. Ölçüm modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2=10.80$, df=9, p=0.290; CFI=0.99; TLI=0.99; SRMR=0.031; RMSEA=0.039). Ölçeğin faktör yükleri 0.43-0.90 arasındadır. Ölçeğin faktör yapısı ve faktör yükleri Şekil 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi sonuçları

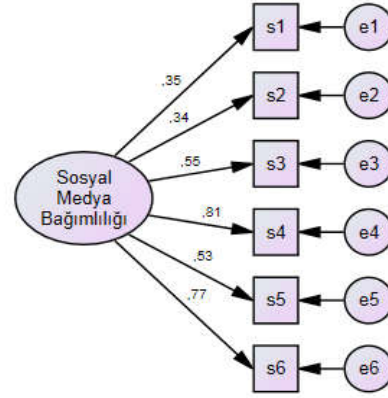
Madde No	Ort.±SS	Faktör yükleri
1	2.74±1.40	0.82
2	2.72±1.36	0.90
3	2.75±1.42	0.62
4	2.11±1.38	0.77
5	2.57±1.49	0.71
6	2.35±1.32	0.60

Ölçeğin tek boyutlu yapısı lise öğrencileri örnekleminde de DFA ile test edilmiştir. Ölçüm modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2=16.02$, df=9, p=0.066; CFI=0.95; TLI=0.92; SRMR=0.048; RMSEA=0.079). Ölçeğin faktör yükleri 0.34-0.81 arasındadır. Ölçeğin faktör yapısı ve faktör yükleri Şekil 2'de görülmektedir.

Ölçeğin tek boyutlu yapısı son olarak çalışan

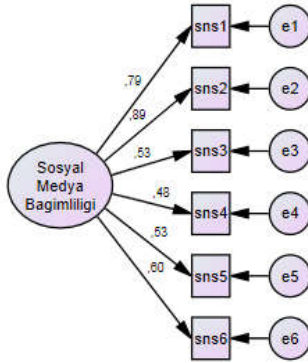


Şekil 1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin üniversite öğrencileri örneklemindeki faktör yapısı ve faktör yükleri



Şekil 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin lise öğrencileri örneklemindeki faktör yapısı ve faktör yükleri

örnekleminde de DFA ile test edilmiştir. Ölçüm modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2=11.98$, $df=9$, $p=0.214$; CFI=0.99; TLI=0.98; SRMR=0.039; RMSEA=0.046). Ölçeğin faktör yükleri 0.48-0.89 arasın-



Şekil 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin çalışan örneklemindeki faktör yapısı ve faktör yükleri

dadır. Ölçeğin faktör yapısı ve faktör yükleri Şekil 3'te görülmektedir.

Ölçüt bağıntılı geçerlilik: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği için Young İBÖ ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Beklenildiği gibi Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile internet bağımlılığı arasında üniversite öğrencileri örnekleminde ($r=0.63$, $p<0.001$) ve çalışan örnekleminde ($r=0.76$, $p<0.001$) pozitif korelasyon bulunmuştur.

Güvenilirlik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, AFA örnekleminde 0.83, DFA örnekleminde 0.82, ölçüt bağıntılı geçerlilik örnekleminde 0.82, test-tekrar test ilk uygulama örnekleminde 0.84, ikinci uygulama örnekleminde 0.83, çalışan örnekleminde 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin üç hafta arayla 51 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları

Madde No	Örneklem						Çalışan DFA
	AFA	DFA	Ölçüt geçerliliği	Test-tekrar test 1. ölçüm	Test-tekrar test 2. ölçüm	Lise DFA	
1	0.68	0.64	0.63	0.71	0.64	0.31	0.66
2	0.80	0.78	0.79	0.78	0.78	0.34	0.74
3	0.48	0.57	0.56	0.60	0.51	0.48	0.52
4	0.63	0.55	0.64	0.61	0.56	0.64	0.46
5	0.57	0.39	0.37	0.44	0.45	0.45	0.46
6	0.46	0.58	0.66	0.61	0.65	0.61	0.54
Cronbach α	0.83	0.82	0.83	0.84	0.83	0.73	0.80

tüm çalışma gruplarında 0.30'un üzerinde bulunmuştur. Bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiler

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki 168 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle incelenmiştir. Katılımcıların günlük sosyal medyada geçirdikleri süre 1-12 saat arasında değişmektedir. Korelasyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete belirtileri ($r=0.24$, $p<0.01$), depresyon belirtileri ($r=0.20$, $p<0.01$), ve sosyal medyada geçirilen süre ($r=0.44$, $p<0.001$) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Regresyon analizleri sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı anksiyete belirtilerindeki toplam varyansın %6'sını ($F=10.41$, $p<0.01$), depresyon belirtilerindeki toplam varyansın %4'ünü ($F=7.13$, $p<0.01$) ve sosyal medyada geçirilen süredeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır ($F=38.78$, $p<0.01$).

Çalışan örnekleminde bulunan 160 katılımcının sosyal medya kullanma süresi 1-15 saat arasında değişmektedir. Korelasyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete belirtileri ($r=0.34$, $p<0.001$), depresyon belirtileri ($r=0.23$, $p<0.01$), ve sosyal medyada geçirilen süre ($r=0.30$, $p<0.001$) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Regresyon analizleri sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı anksiyete belirtilerindeki toplam varyansın %11'ini ($F=20.24$, $p<0.001$), depresyon belirtilerindeki toplam varyansın %5'ini ($F=9.16$, $p<0.01$) ve sosyal medyada geçirilen süredeki toplam varyansın %9'unu ($F=16.06$, $p<0.01$) açıklamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgulara göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin AFA sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının açıkladığı toplam varyans oranının yeterli olduğu söylenebilir. DFA sonucunda elde edilen CFI, TLI, RMSEA, SRMR ve χ^2/sd değerleri ölçeğin tek faktörlü yapısının kabul edilebilir uyum verdiğini göstermektedir.³² Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmasında üniversite örnekleminde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin İBO ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. İnternetin en yaygın kullanıma amaçlarının başında gelen sosyal medya olduğu için araştırmadan önce beklenen sonuç ortaya çıkmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği daha önce İtalya örnekleminde,³³ Macaristan örnekleminde³⁴ ve İran örnekleminde³⁵ kullanılarak bu ülkelerde uyarlama çalışmaları

oları yapılmıştır. Bu üç ülkede de ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

Son yıllarda internet kullanımı bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de yaygınlaşmıştır. İnternet kullanımının en çok yoğunlaştığı alanların başında sosyal medya gelmektedir. Sosyal medya Facebook, Twitter ve Instagram gibi uygulamalarda insanların birbiriyle etkileşime geçebilmesine, kendi görüş, düşünce, fotoğraflar ve videolarını paylaşabilmesine olanak sağlamaktadır. Öte yandan sosyal medya bağımlılığı bireysel ve kişilerarası sorunlara neden olabilmektedir. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça anksiyete belirtilerinin, depresyon belirtilerinin ve sosyal medyada geçirilen sürenin arttığı bulunmuştur. Daha önceki çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur.^{3,16,35} İran örnekleminde de sosyal medya bağımlılığının anksiyete ve depresyon düzeylerini yordadığı görülmüştür.³⁵ Andreassen ve arkadaşlarının¹² çalışmasında sosyal medya bağımlılığının anksiyeteyi depresyondan daha güçlü şekilde yordadığı bulunmuştur. Şimdiki araştırmada da sosyal medya bağımlılığının anksiyete belirtileriyle ilişkisi depresyon belirtileri arasındaki ilişkiden daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin anksiyete ve depresyon belirtilerini daha az yaşamaları için sosyal medya bağımlılığın önlemeye ve azaltmaya yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı üniversite anksiyete belirtileriyle 0.24 ve depresyon belirtileriyle 0.20 düzeyinde korelasyon göstermiştir. Çalışan örnekleminde ise sosyal medya bağımlılığı anksiyete belirtileriyle 0.34 ve depresyon belirtileriyle 0.23 düzeyinde korelasyon göstermiştir. Yurt dışındaki çalışmalarda da yaklaşık düzeylerde ilişkiler bulunmuştur. Yaşları 16-88 arasında olan 23533 kişiden oluşan Norveç örnekleminde sosyal medya bağımlılığı anksiyete ile 0.34 ve depresyon ile 0.19 düzeyinde korelasyon göstermiştir.¹² Yaşları 14-19 arasında olan İran örnekleminde ise sosyal medya bağımlılığı anksiyete ile 0.17 ve depresyon ile 0.21 düzeyinde korelasyon göstermiştir.³⁵ Bu sonuçlar sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek değişkenlere gerek olduğunu gösterebilir. Sonraki çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının anksiyete ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisini artırabilecek veya azaltabilecek değişkenler araştırılabilir.

Bu araştırmanın çeşitli sınırlılıkları vardır. İlk olarak katılımcıların lise öğrencileri ve üniversite öğrencileri ile çalışan grubundan oluşması ölçe-

ğin farklı örneklem gruplarında kullanımı açısından sınırlılık oluşturabilir. Farklı örneklemelerde ve yaş gruplarında ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi faydalı olacaktır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, lise örnekleminde ölçüt geçerliliği için herhangi bir çalışma yapılmaması ve üniversite ve çalışan örneklemelerinde de sadece ölçeğin internet bağımlılığı ile ilişkisine bakılmış olmasıdır. Sonraki çalışmalarda ölçüt geçerliliği için diğer teknoloji bağımlılıklarının ölçekle ilişkisi lise, üniversite ve çalışan örnekleminde incelenebilir. Bu çalışmada katılımcıların anksiyete ve depresyon belirtileri genel tarama çalışmalarında kullanılabilecek bir ölçme aracıyla belirlenmiştir. Sonraki çalışmalarda tanı koymak için kullanılabilecek ölçme araçlarıyla veri toplanabilir. Ayrıca anksiyete ve depresyon tanısı konmuş ve konmamış kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi faydalı olabilir. Sosyal medya bağımlılığını azalt-

maya yönelik çalışmaların anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltma durumlarının incelendiği deneysel müdahaleler tasarlanabilir. Boylamsal çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki nedensel ilişkiler belirlenebilir.

Sonuç olarak ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek faktörlü yapısının kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarının ve madde toplam korelasyonlarının kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Lise, üniversite ve çalışan örneklemleri karşılaştırıldığında üniversite örnekleminde ölçeğin daha iyi uyum verdiği, güvenilirlik katsayılarının ve düzeltilmiş madde toplam test korelasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulgular Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkiye’de yapılacak araştırmalarda kullanılabileceğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

1. We Are Social, Digital in 2019 Global overview. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>. Erişim tarihi: 1 Nisan, 2019.
2. van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behav* 2016; 61:478-487.
3. Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub* 2012; 24(1):90-93.
4. Griffiths M. Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Counselling Today* 1996; 8(3):19-25.
5. Griffiths MD. Social networking addiction: Emerging themes and issues. *J Addict Res Ther* 2013; 4:e118.
6. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction—an overview. *Curr Pharm Des* 2014; 20:4053-4061.
7. Griffiths MD. A componets model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 2005; 10:191-197.
8. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychol Rep* 2012; 110:501-517.
9. Andreassen CS, Griffiths MD, Gjertsen SR, Krossbakken E, Kvam S, Pallesen S. The relationship between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *J Behav Addict* 2013; 2:90-99.
10. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports* 2015; 2:175-184.
11. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav* 2016; 64:287-293.
12. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav* 2016; 30:252-262.
13. Akin A, Demirci İ, Akin U, Ocakci H, Akdeniz C, Akbas ZŞ. Turkish version of the Facebook Addiction Scale. Paper presented at the 13th European Conference on Personality (9-12 July, 2013); 2013, Stockholm, Sweden.
14. Savcı M, Ercengiz M, Aysan F. Turkish adaptation of the Social Media Disorder Scale in adolescents. *Arch Neuropsychiatry* 2018; 55(3):248-255.
15. Ağyar-Bakır B, Uzun B. Developing the social media addiction scale: validity and reliability studies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018; 5(3):507-525.
16. Koc M, Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16:279-284.
17. Çam E, Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turk Online J Educ Technol* 2012;11:14-19.

18. Kircaburun K, Griffiths MD. Instagram addiction and the big five of personality: the mediating role of self-liking. *J Behav Addict*, 2018; 7(1):158–170.
19. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders*, Fifth ed. Arlington: APA, 2013.
20. Young KS. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons, 1998.
21. Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Comput Human Behav* 2013; 29:1212-1223.
22. Kutlu M, Savci M, Demir Y, Aysan F. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2016; 17(Ek Sayı.1):69-76.
23. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, Löwe B. An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. *Psychosomatics* 2009; 50(6): 613-621.
24. Demirci İ, Ekşi H. Don't bother your pretty little head otherwise you can't enjoy life. *ERPA Paper presented at the International Congresses on Education* 2018, 28 June-1 July 2018, Istanbul, Turkey.
25. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther* 1995; 33:335-343.
26. Sarıcam H. The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* 2018; 7(1):19-30.
27. Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
28. Kline P. *Handbook of Psychological Testing*. London: Routledge, 2000.
29. Bentler PM, Bonet DG. Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychol Bull* 1980; 88:588-606.
30. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online* 2003; 8:23-74.
31. Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi, 2010.
32. Kline P. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford, 2015.
33. Monacis L, De Palo V, Griffiths MD, Sinatra M. Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *J Behav Addict* 2017;6(2):178-186.
34. Bányaı F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, et al. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE* 2017; 12(1):e0169839.
35. Lin C-Y, Broström A, Nilsen P, Griffiths MD, Pakpour AH. Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *J Behav Addict* 2017;6(4):620-629.

EK 1. BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

(1) Çok nadir, (2) Nadir, (3) Bazen, (4) Sıkça, (5) Oldukça sık

1 Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2 Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3 Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5
4 Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5 Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5
6 Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5