

Covid-19 Pandemi Sürecinde Depresyon, Anksiyete ve Stres ile Başa Çıkma Tutumlarının Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisi

The Relationship Between Coping Attitudes of Depression, Anxiety and Stress Experienced During Covid-19 Pandemic and Social Media Addiction



Emine ŞAHİN (Assoc. Prof. Dr.)
Gaziantep University, Faculty of Communication
Gaziantep/Turkey
emines@gantep.edu.tr



Fulya TÜRK (Assoc. Prof. Dr.)
İstanbul Medeniyet University, Faculty of Education Sciences
İstanbul/Turkey
fulyaturk80@gmail.com



Zeynep HAMAMCI (Prof. Dr.)
Gaziantep University, Faculty of Education
Gaziantep/Turkey
hamamci@gantep.edu.tr

Başvuru Tarihi | Date Received: 29.09.2021
Yayına Kabul Tarihi | Date Accepted: 06.12.2021
Yayınlanma Tarihi | Date Published: 31.01.2022
<https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.1001102>

Öz

COVID-19 küresel sağlık krizinde bilgi boşluğu bireylerin korku düzeyini arttırmış, belirsizlik stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik bozukluklara neden olmuştur. Pandemi sürecinde kolay erişilmesi, kitlesel kullanıma ve ihtiyaç duyulan etkileşime olanak tanınması sosyal medya kullanımını arttırmıştır. Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemi sürecinde zamanının çoğunu evde geçiren gençlerin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada aynı zamanda başa çıkma tutumunun sosyal medya bağımlılığına etkisi değerlendirilmektedir. Araştırmanın evrenini Gaziantep Üniversitesi öğrencileri, örneklemini ise, amaçlı örneklem tekniği kullanılarak belirlenen 338 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma nicel araştırma deseninde tasarlanmış ve çevrimiçi anket yöntemi ile veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde T-Testi, tek yönlü ANOVA, ilişkiyi ortaya koymada Pearson korelasyon ve bağımlı değişken üzerinde diğer değişkenlerin etkisini açıklayan çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda COVID-19 pandemi sürecinde sosyal medya bağımlılığının stres ve anksiyete ile pozitif yönde orta düzeyde, işlevsel başa çıkma ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada aynı zamanda stres ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumunun ve işlevsel olmayan başa çıkmanın sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. COVID-19 pandemi sürecinde gençlerin içinde buldukları zor duruma başa çıkmada sosyal medyadan faydalandığı ve bunun da bağımlılık düzeyinin artmasına yol açabileceği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, İletişim, Depresyon, Anksiyete, Stres, COPE.

Abstract

The information gap experienced in Covid-19 global health crisis has increased individuals' level of fear and uncertainty caused psychological disorders like stress, anxiety and depression. In this period, social media use has increased. The aim of this study is to reveal the relationship between young individuals who spend most of their time at home during COVID-19, social media addiction and their attitudes towards coping with depression, anxiety and stress. At the same time the effect of coping attitudes on social media addiction is evaluated. The population of the study consist of Gaziantep University students, and the sample of the study 338 students chosen with purposeful sampling method. The research was designed in the quantitative research model. Data were collected through online questionnaires, to analyze data T-Test, one-way ANOVA, Pearson correlation and multiple regression analysis are used. The result of analysis showed that there is positively midlevel correlation between social media addiction during COVID-19 and stress, anxiety, and non-functional coping. The research also revealed that stress, anxiety, and non-functional coping predicted social media addiction positively midlevel. It is observed that young individuals exploited social media in order to cope with the difficult emotional situation during COVID-19 and this increased the level of addiction.

Keywords: Social Media Addiction, Communication, Depression, Anxiety, Stress, COPE.



Giriş

2019 yılının son aylarında Çin'de başlayan COVID-19 pandemi süreci Türkiye'de 11 Mart 2020'de etkisini göstermiştir. Özellikle gençler ve 65 yaş üzeri ve çalışmayan yetişkinlerin sosyal faaliyetleri evle sınırlandırılmıştır. Bu dönemde COVID-19 virüsünün bulaşma riski ile birlikte hastalığın seyirindeki belirsizlik kaygıyı arttırmaktadır (Duman, 2020, s. 424; Wang vd., 2020, s. 15). COVID-19'un bulaşma korkusuyla birlikte, artan belirsizlik ve bu duruma tahammülsüzlük insanları mutsuz etmekte (Bakioğlu, Korkmaz & Ercan, 2020; Doğan & Düzel, 2020; Satici, Saricali, Satici & Griffiths vd., 2020) ve korku, panik haline, stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların artmasına neden olmaktadır (Ahorsu vd., 2020; Qiu vd. 2020; Li, Yang, Dou & Cheung, 2020; Chinna vd., 2021). Çalışmalar korku kaynaklı depresyon, anksiyete, stres ve panik bozukluğu gibi semptomların COVID-19 salgını öncesine göre arttığını ortaya koymaktadır (Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejo, & Essau, 2020; Ettman vd., 2020; Günlü, Asici & Çetinkaya, 2021). Özellikle gençler ve kadınlarda algılanan risk ve yaşanan korkunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Wang vd. 2020; Dikmen 2021; Yıldırım, Geçer & Akgül, 2021).

COVID-19 pandemi sürecinde evde kalma süresinin artması ile teknoloji ve çevrimiçi uygulamaların kullanımı da arttırmıştır (Qiu vd., 2020; Wang vd., 2020). Bireyler korku ve kaygı düzeylerine neden olan bilgi boşluğunu internet ve sosyal medya aracılığı ile azaltma çabası içine girmiştir (Kar, Yasir Arafat, Kabir, Sharma & Saxena, 2020; Depoux vd., 2020; Çelik & Diker, 2021). Pandemi döneminde bireylerin internet kullanım nedenleri incelendiğinde; öncelikle COVID-19 ile başa çıkmaya yardım etmesinin (%83'ü) vurgulandığı belirlenmiştir (We are Social, 2020). Kısıtlılık durumu da bireylerin sosyal medyada ilişki kurma isteğini arttırmaktadır (Bakioğlu vd., 2020; Fernandes vd., 2020). İnsanlar yakınları ve sosyal çevresi ile iletişim kurma ihtiyacını sosyal medya aracılığı ile gidermektedir. Ancak COVID-19 pandemi sürecinde sık ve uzun süreli sosyal medya kullanımı da ruh sağlığı sorunlarını arttırmaktadır (Depoux vd., 2020, s. 1; Gao vd., 2020, s. 5). İlgili yayınlarda da COVID-19'da evde kısıtlı kalınan dönemde depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik faktörlerle ilişkili olarak internet bağımlılığı (Kircaburun, Yurdagül, Kuss, Emirtekin & Griffiths, 2020; Sun vd., 2020), sosyal medya bağımlılığı (Fernandes vd., 2020; Çelik & Diker, 2021; Dikmen, 2021; Kovan & Ormanlı, 2021), çevrimiçi ve çevrimdışı oyun bağımlılığı (Amin, Griffiths & Dsouza, 2020; King, Delfabbro, Billieux & Potenz., 2020; Melodia, Canale & Griffiths, 2020) gibi konulara dikkat çekildiği görülmektedir.

Günümüzde sosyal ağ kurarak bu ağlarda tolere edilebileceğinden çok fazla zaman geçirme, kontrol edilemez sosyal ağa katılma isteği ve sık sık sosyal ağa bağlanma ruhsal hastalığın bir belirtisi olarak kabul edilmekte (Griffiths, 2005; Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017) ve bağımlılık benzeri semptomlarla ilişkilendirilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının temelinde yüksek nevrozite ve dışadönüklük (Wilson, Fornasier & Whitelock, 2010; Abbasi & Drouin, 2019), utangaçlık, özyeterlik (Wang vd., 2015; Appel & Gnambs, 2019), kendini beğenme/narsizm (Casale & Fioravanti, 2018; Brailovskaia vd., 2020) gibi kişilik özelliklerinin yanı sıra sosyal izolasyonla ve yalnızlıkla başa çıkma (Shettar, Karkal, Kakunje, Mendonsa & Chandran, 2017; Korkmaz, 2021), sosyal etkileşim, kendini gösterme (Szwedo, Mikami & Allen, 2012; Andreassen, 2015; Błachnio vd., 2016; Rajesh & Rangaiah, 2020), olumsuz duygular ve yaşam stresinden kaçma, duygusal rahatlama (Wang vd., 2015; Abbasi & Drouin, 2019) gibi nedenlerin etkili olduğu açıklanmaktadır.

Araştırmalar bireyin içinde bulunduğu demografik ve kültürel özelliklerin de sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Kuss & Griffiths, 2011; O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011; Tutgun-Ünal, 2020; Uslu, 2021; Korkmaz, 2021). Ergenlerde en yaygın psikolojik bozukluklar olarak depresyon, anksiyete, stres sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkilidir (Keles, McCrae & Grealish, 2020, ss. 88-89) ve gençlerde sosyal medya bağımlılığı riski %48 oranda artmaktadır (Li vd., 2018, s. 689). Yine profil bilgilerini güncelleme sıklığı, sosyal medyaya katılım şekli, kullanım sıklığı, amacı ve arkadaş sayısı gibi faktörler ile sosyal medya arasında anlamlı bir ilişki vardır (Hawi & Samaha, 2019, ss. 114-115; Çömlekçi & Başol, 2019, s. 182). Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça bağımlılık düzeyi, buna bağlı olarak ruhsal sorunlar artmaktadır (Keles vd., 2020, s. 88; Tutgun-Ünal, 2020, s. 316; Uslu, 2021).

Türkiye’de yapılan araştırmalarda şiddetli depresyon belirtisi gösterenlerin; normal ve hafif düzey depresyona sahip olanlara nazaran, daha yüksek sosyal medya bağımlılığı oranına sahip oldukları (Balcı & Baloğlu, 2018, s. 226; Karadağ ve Akçınar, 2019, s. 164; Dikmen, 2021, s. 21), Sosyal medya bağımlılığı ve kendini iyi hissetme arasında utangaçlık ve yalnızlığın aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Satici, 2019, s. 41). Sosyal medya bağımlılığının Türkiye’deki gençlerde kaygı, stres, depresyon, saldırganlık ve şiddete eğilim gibi duygusal ve davranışsal rahatsızlıklara yol açabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Diker & Taşdelen, 2017; Akçay-Bekiroğlu & Şahin, 2019). Sosyal medya bağımlılığı yaşam memnuniyeti, benlik kaygısı, öznel mutluluk ve farkındalık ile olumsuz, psikolojik problemlerle olumlu ilişkilidir (Satici & Uysal, 2015, s. 185; Karadağ & Akçınar, 2019; Eşkisü, Çam, Gelibolu & Rasmussen, 2020, s. 222). Sosyal medya kullanım süreleri ile bağımlılık arasında da anlamlı bir ilişki vardır (Balcı & Gölcü, 2013, s. 267; Uslu, 2021, s. 389; Kovan & Ormancı, 2021, s. 136). Gençlerde boş zaman geçirme, arkadaşlarla mesajlaşma ve eğlence amaçlı kullanımlar (Çömlekçi & Başol, 2019, s. 184) özellikle bağımlılığa yol açmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir (Çam & İşbulan, 2012, s. 14; Uslu, 2021, s. 382; Korkmaz, 2021, s. 251) ve kadınlar sosyal medyayı duygusal rahatlama ve yakınları ile ilişki kurma aracı olarak kullanmaktadır (Tutgun-Ünal & Deniz, 2016, s. 171).

Normal zamanda olduğu gibi COVID-19 pandemi sürecinde de sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerini ortaya koyan çalışmaların yer aldığı belirlenmiştir. Bu çalışmalarda genellikle sosyal medya kullanımı ile stres, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunların ilişkisinin ortaya konduğu görülmektedir. Türkiye’de COVID-19 sürecinde sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı üzerindeki etkilerine odaklanılmış sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır (Çelik & Diker, 2021; Dikmen, 2021). COVID-19 sürecinde bireylerin başa çıkma stratejilerinin kullanımına yönelik uluslararası düzeyde çalışmalar yer alırken (Kar vd., 2020; Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak & Kozłowski, 2021; Chinna vd., 2021), Türkiye’de bu konuda çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma ise sosyal medya bağımlılığı ile stres, anksiyete ve depresyonun yanı sıra başa çıkma stratejilerinin kullanımı arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin kısıtlı kalma süresine göre farklılık düzeyinin araştırılması bakımından daha önceki çalışmalardan ayrılmaktadır. Bu araştırmada COVID-19 pandemi sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması olduğu sürede gençlerin depresyon, anksiyete ve stres gibi problemlerle başa çıkmayla sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmektedir. Yine depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığını nasıl yordadığı açıklanmaktadır. Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

AS1: COVID-19 pandemi sürecinde gençlerin stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ve başa çıkma tutumları sosyal medya kullanım alışkanlıkları, pandemi sürecinde kısıtlı kalma süresi ve cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

AS2: COVID-19 pandemi sürecinde gençlerin sosyal medya bağımlılığı, stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında ilişki var mıdır?

AS3: COVID-19 pandemi sürecinde gençlerin sosyal medya bağımlılıklarını stres, anksiyete, depresyon düzeyleri ile başa çıkma tutumları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmada bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişki ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde etkinin belirlenmesine yönelik nicel araştırma deseni ve tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modelinde olgu ya da durumları değiştirme, etkileme çabası içine girilmemekte yalnızca var olan olgu ya da durumlar betimlenmektedir (Karasar, 2012). Bu çalışmada da araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya bağımlılığı; bağımsız değişkenleri ise stres, anksiyete ve depresyon ile bireylerin başa çıkma tutumlarıdır.

Etik Kurul İzni

Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 06.07.2020 tarih ve 22 sayılı kararı çerçevesinde çalışma etik açıdan bir sakınca içermemektedir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye'nin güneydoğusunda yer alan Gaziantep Üniversitesi öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Üniversitede 56 bin öğrenci eğitim görmektedir. Bu evrende amaçlı kolayda örneklem tekniği ile sosyal ağ siteleri, içerik paylaşım siteleri ve çevrimiçi mesajlaşma uygulamaları kullananlar araştırmanın örneklemini olarak belirlenmiştir. Gaziantep Üniversitesi öğrencilerinden 351 gönüllü öğrenci araştırmaya katılmış veriler kontrol edilerek şartları taşımayan katılımcı cevapları veri havuzundan silinmiştir (n=13). Böylece araştırmaya 338 kişi (% 96) katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılanların yaş aralığı 18-30 arasında olduğu belirlenmiştir, katılımcıların yaş ortalaması 21.54'tür (SD = 2.05). %72.8'i kadın (n=246), %27.2'si erkektir (n=92). Anketi cevaplayanların COVID-19 salgını sürecinde kısıtlı kaldığı gün sayısı ortalaması %51.18 olup (SD=23.80), bu sürede birlikte kaldıkları kişi sayısı ortalama 4.5'tir (SD = 1.99). Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve COVID-19 sürecinde kısıtlılık durumuna ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	246	72,8
	Erkek	92	27,2
Yaş	18-19	50	14,8
	20-21	130	38,5
	22-23	117	34,6
	23 üstü	41	12,1
Aylık gelir	Yok	224	66,3
	1000 TL altı	66	19,5
	1000-1500 TL	31	9,2
	1500 TL'den fazla	17	5,0

		n	%
COVID 19 pandemi sürecinde sokağa çıkma kısıtlamasında dışarı çıkmadığınız gün sayısı?	10 gün ve altı	35	10,4
	11-30 gün	51	15,1
	31-60 gün	129	38,2
	60 günden fazla	123	36,4
Yaşanılan yer	Öğrenci yurdunda	13	3,8
	Evde arkadaşlarıyla	10	3,0
	Ailemle	304	89,9
	Evde tek başıma	11	3,3
Birlikte yaşanılan kişi sayısı	Hiç	11	3,3
	1-2	34	10,1
	3	44	13,0
	4	89	26,3
	5	70	20,7
	5'ten fazla	90	26,6

Veri Toplama Aracı

Çalışmada hazırlanan anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik özelliklerini, COVID-19 döneminde kısıtlılık durumunu ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Anket formunun devamında çalışmaya katılanların depresyon, anksiyete, stres düzeyi ile başa çıkma tutumları ve sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçmeye yönelik sorular yer almaktadır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21): Depresyon, anksiyete ve stres Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen DASS öz değerlendirme ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçek Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından DASS-21 olarak Türkçeye uyarlanmıştır. 21 madde 4'lü Likert soru türü kullanılarak (0 = bana hiçbir şekilde uygun değil/hiçbir zaman, 3 = çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun/her zaman) değerlendirilmiştir. 7 madde stresi, 7 madde anksiyeteyi ve 7 madde ise depresyonu ölçen ifadelerden oluşmaktadır. Lovibond ve Lovibond'un (1995) ölçeği iyi düzeyde yapı geçerliliğine sahipken ($X^2=313.545$, $sd=165$, $p=0,01$; $RMSA=,054$, $TFI=,93$, $CFI=,93$, $SRMR=,036$), Türkçe DASS-21 alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları yüksek düzeyde güvenilirlik olarak (depresyon = .89, anksiyete= .87 ve stres= .90 için) belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç güvenilirliği katsayısı ölçek genelinde ,94, alt ölçeklerde DASS depresyon ,88; DASS anksiyete ,80 ve DASS stres ,67 ile güvenilir düzeydedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMAS-AF): Sosyal medya bağımlılık ölçeği SMBÖ-YF, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. 20 madde 5'li Likert soru türü (1=bana hiç uygun değil, 5=bana çok uygun) ile değerlendirilmiştir. Ölçek sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Sanal tolerans boyutu, 1-11 madde arasını, sanal iletişim boyutu da 12-20 arasını kapsamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği analizi sonucunda modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur (CFA: $X^2/df=3,05$; $sd=190$, $p=0,00$; $RMSA=,059$; $SRMR=,060$; $NFI=,59$; $CFI=,96$; $GFI=,90$; $AGFI=,88$). Ölçeğin geneli için iç tutarlık katsayısı ile yeterli güvenilirliğe sahiptir (Cronbach Alpha *SMAS-AF* =,94). Bu çalışma kapsamında ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,87; alt boyutlardan sanal tolerans için ,88 ve sanal iletişim için ,83 bulunmuş ve oldukça yüksek iç güvenilirlik sağlanmıştır.

Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE): Başa çıkma tutumları Folkman ve Lazarus'un (1980) "Başetme Yollar" ile Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından

geliştirilen COPE ölçeği kullanılmıştır. Ağargün vd. (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan COPE öz değerlendirme ölçeği 60 soru ve 15 alt boyuttan oluşmaktadır. 60 madde 4'lü Likert soru türü (1=asla böyle bir şey yapmam, 4=çoğunlukla böyle yaparım) ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,79 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin güvenirlik değerleri 0,29-0,76 aralığında değişmektedir. Bu araştırmada COPE, 15 alt ölçek 3 alt boyutta toplanmıştır. Bunlar problem odaklı başa çıkma (aktif başa çıkma, plan yapma, diğer meşguliyetleri bastırma, geri durma, yararlı sosyal destek kullanımı), işlevsel olmayan başa çıkma (soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yadsıma/inkar, zihinsel boş verme, davranışsal olarak boş verme, madde kullanımı) ve duygu odaklı başa çıkmadır (duygusal sosyal destek kullanımı, pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, kabullenme, şakaya vurma, dini olarak başa çıkma). Çalışmada Cronbach Alpha iç güvenirliğe katsayısı ölçek genelinde ,73, alt boyutlarda problem odaklı başa çıkma için ,89; işlevsel olmayan başa çıkma için 0,89 ve duygu odaklı başa çıkma için 0,82 olarak yüksek derecede güvenilirdir.

İşlem

Araştırma için araştırmanın yapılacağı üniversite etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Soru formu Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu bölgesinde eğitim veren Gaziantep Üniversitesinin fakülte ve yüksekokullarında gönüllü öğrencilerce 07.07.2020 ila 12.08.2020 tarihleri arasında doldurulmuştur. Mevcut koşullar nedeniyle çevrimiçi bir anket uygulaması olan online-survey ile veri toplanmıştır. Anket soruları www.survey.com internet sitesine yüklenmiş ve gruptaki öğrencilerden kendi özel ağlarında paylaşımları istenmiştir. Böylece kartopu tekniğiyle geniş öğrenci gruplarına ulaşılmıştır. Öğrencilere öncelikle araştırmaya katılmaya gönüllü olup olmadıkları sorulmuş, rıza seçeneğini işaretleyenler soru formuna geçmiştir. Çalışmayı anonim tutmak için hiçbir tanımlayıcı bilgi kaydedilmemiştir.

Veri Analizi

Araştırmada öncelikle ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan bir işlem, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçek puanlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,96$ arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2012). Buna göre Tablo 2'de sunulan değerler incelendiğinde ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistikleri ve Normalliği

	Minimum	Maksimum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık	CA
Stres	7	28	15,41	5,02	0,337	-0,458	0,671
Anksiyete	7	25	12,47	4,41	0,690	-0,425	0,808
Depresyon	7	28	15,41	5,36	0,348	-0,699	0,888
Sanal İletişim	9	43	23,55	6,59	-0,101	-0,198	0,836
Sanal Tolerans	11	52	31,83	8,20	-0,274	-0,265	0,889
Problem Odaklı Başa Çıkma	20	80	54,65	10,37	-0,119	0,673	0,890
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma	20	80	42,35	10,89	0,690	0,517	0,891
Duygu Odaklı Başa Çıkma	20	80	52,94	9,30	-0,129	1,331	0,828

Verilerin analizi SPSS 26 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada bağımsız gruplar T-Testi, tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Aynı zamanda Pearson korelasyon analizi ile bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvveti, regresyon analizi ile bağımlı değişken üzerinde etkili faktörler belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmada öncelikle araştırma örnekleminin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına dair betimleyici bilgiler sunulmuştur. Devamında örneklemin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ve başa çıkma tutumları (COPE); sosyal medya kullanım alışkanlıkları, COVID-19 pandemi sürecinde kısıtlı kalma süreleri ve diğer demografik değişkenlere göre bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 3'te analiz sonuçlarına dair bilgiler sunulmaktadır.

Tablo 3. Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Kullanılan sosyal medya hesap sayısı	1-2	78	23,1
	3	88	26,0
	4	77	22,8
	5 ve üstü	95	28,1
Sosyal medyaya katılım durumu	Cep telefonu	333	98,5
	Tablet	1	0,3
	Bilgisayar	4	1,2
Sosyal medya kullanım süresi	1 yıldan az	20	5,9
	1-3 yıl arası	55	16,3
	4-6 yıl arası	141	41,7
	7 yıldan fazla	122	36,1
Günlük sosyal medya kullanım süresi	0 - 30 dk	12	3,6
	31 dk - 59 dk	39	11,5
	1 saat - 2 saat	102	30,2
	3 saat - 4 saat	107	31,7
	5 saat - 6 saat	52	15,4
	7 saatten fazla	26	7,7
Kullanım amacı	Yeni arkadaşlar bulmak	18	5,3
	Oyun oynamak	50	14,8
	Online sohbet etmek	122	36,1
	Sosyal ağındakileri takip etmek	133	39,3
	Profilimi güncellemek, paylaşımında bulunmak	71	21,0
	Alışveriş yapmak	93	27,5
	Gündemi takip etmek	269	79,6
	Bilgi aramak	171	50,6
Diğer (dil öğrenmek, hepsi vs.)	30	8,9	
Günlük sosyal medyada paylaşım sayısı	Hiç	145	42,9
	1	116	34,3
	2	34	10,1
	3	18	5,3
	3'ten fazla	25	7,4

Kullanıcıların sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelendiğinde, ortalama 3.6 oranında sosyal medya kullanıcı hesaplarının olduğu (SD = 1.59), hesabı bulunan tüm

sosyal ağlarda yapılan paylaşım sayısı ortalamasının 2 (SD = 9.43) olduğu belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde en çok cep telefonu ile sosyal medyaya girildiği (%98,5) ve en fazla gündemi takip etmek amacıyla sosyal medyanın kullanıldığı (%26) görülmektedir.

Araştırmada ölçek puanlarının cinsiyet demografik değişkenine göre karşılaştırılmasında T-Testi, COVID-19 pandemi sürecinde kısıtlılık durumu, evde kalma süresi ile sosyal medya kullanım alışkanlıklarına göre karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular EK 1’de sunulmuştur.

Bulgular incelendiğinde, kadınlar ile erkeklerin stres düzeyleri, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ($p<0,005$). Kadınlarda stres düzeyleri ile problem ve duygu odaklı başa çıkma tutumları düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Ancak depresyon, anksiyete, işlevsel olmayan başa çıkma ve sosyal medya bağımlılığı açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

COVID-19 pandemi sürecinde evde kısıtlı kalma süreleri farklı olan kişiler arasında işlevsel olmayan başa çıkma puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0,05$). 10 gün ve altı süre sokağa çıkmayanlarda işlevsel olmayan başa çıkma düzeyi en yüksektir.

Benzer biçimde COVID-19 pandemi sürecinde evde kısıtlı kalma süresince birlikte yaşadığı kişi sayısı farklı olan kişiler arasında problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). 5’ten fazla kişi ile birlikte yaşayanlarda problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma düzeyi en yüksektir.

Sosyal medya uygulamalarında kullanıcı hesabı sayısı, sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim ve sanal tolerans puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,005$). 5 ve üstü sayıda sosyal medya hesabı olanlarda sosyal medya bağımlılık düzeyi daha yüksektir.

Sosyal medya kullanım süresi farklı olan kişiler arasında sanal tolerans, duygu odaklı başa çıkma puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). 7 yıldan fazladır sosyal medyayı kullananlarda sanal tolerans, 4-6 yıldır kullananlarda duygu odaklı başa çıkma düzeyi en yüksektir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi ve paylaşım sıklığı farklı olan kişiler arasında sanal iletişim, sanal tolerans puanları bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,005$).

Araştırmada bağımlı değişken sosyal medya bağımlılığının sanal tolerans ve sanal iletişim boyutu ile bağımsız değişkenler stres, anksiyete, depresyon ve COPE ölçeği alt boyutları ile arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığının Stres, Anksiyete ve Depresyon ile Başa Çıkma Tutumu Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5	6	7	8
Stres (1)	r	1	,761**	,819**	,298**	,320**	-0,019	,340**	0,098
	p		0,000	0,000	0,000	0,000	0,727	0,000	0,071
Anksiyete (2)	r		1	,694**	,334**	,298**	-0,079	,419**	0,051
	p			0,000	0,000	0,000	0,147	0,000	0,346
Depresyon (3)	r			1	,272**	,273**	-0,103	,272**	0,030
	p				0,000	0,000	0,058	0,000	0,579
Sanal İletişim (4)	r				1	,646**	-0,015	,314**	0,085
	p					0,000	0,783	0,000	0,118
Sanal Tolerans (5)	r					1	-,120*	,217**	0,028
	p						0,027	0,000	0,606
Problem Odaklı Başa Çıkma (6)	r						1	,268**	,744**
	p							0,000	0,000
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma (7)	r							1	,492**
	p								0,000
Duygu Odaklı Başa Çıkma (8)	r								1
	p								

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$ anlamlı ilişki var, $p > 0,05$ anlamlı ilişki yok. Korelasyon katsayısı güç düzeyleri; $0 < r < 0,299$ zayıf, $0,300 < r < 0,599$ orta, $0,600 < r < 0,799$ güçlü, $0,800 < r < 0,999$ çok güçlü.

Tablo 4'te sunulan değerler incelendiğinde, stres, anksiyete, depresyon boyutları ile sanal iletişim, sanal tolerans boyutları arasında pozitif yönlü ($r > 0$), istatistiksel anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Ancak ilişkinin düzeyi incelendiğinde korelasyon katsayısının 0,30- 0,59 arasında değiştiği belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2012). Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyutunun anksiyete ($r = 0,334$, $p < 0,01$) ve stresle ($r = 0,298$, $p < 0,01$) orta düzeyde, depresyon ile ($r = 0,272$, $p < 0,01$) zayıf düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal tolerans alt boyutunun ise stresle ($r = 0,320$, $p < 0,01$) ve anksiyete ile ($r = 0,298$, $p < 0,01$) orta düzeyde ve depresyon ile ($r = 0,273$, $p < 0,01$) zayıf düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının sanal tolerans alt boyutu ile COPE-problem odaklı başa çıkma boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$), sosyal medya bağımlılığının sanal iletişim boyutu ile anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$). COPE işlevsel olmayan başa çıkma alt boyutunun, stres, anksiyete, depresyon ile arasında pozitif yönlü ($r > 0$), istatistiksel anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$). İlişkinin düzeyi incelendiğinde COPE işlevsel olmayan başa çıkma alt boyutunun stresle ($r = 0,340$, $p < 0,01$) ve anksiyete ile ($r = 0,419$, $p < 0,01$) orta düzeyde; depresyon ile ($r = 0,272$, $p < 0,01$) düşük düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. COPE'un işlevsel olmayan başa çıkma alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ile ($r = 0,314$, $p < 0,01$) orta ve sanal tolerans alt boyutu ile ($r = 0,217$, $p < 0,01$) düşük düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. COPE ölçeğinin duygu odaklı başa çıkma alt boyutu ile sanal iletişim, sanal tolerans boyutları ile stres, anksiyete, depresyon arasında istatistiksel anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Araştırmada stres, anksiyete, depresyon ile başa çıkma tutumları bağımsız değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığının sanal tolerans ve sanal iletişim boyutlarını ne düzeyde yordadığı çoklu (linear) regresyon analiz yöntemi ile belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerinde Stres, Anksiyete, Depresyon ile Başa Çıkma Tutumunun Etkisi

Bağımlı		Bağımsız	β	t	p	R ²	F
Sanal İletişim	1.Model	Stres	0,083	0,820	0,413	0,117	14,718
		Anksiyete	0,250	3,097	0,002		
		Depresyon	0,031	0,337	0,736		
	2.Model	Stres	0,070	,700	0,484	0,156	10,204
		Anksiyete	0,151	1,802	0,072		
		Depresyon	0,040	0,450	0,653		
Problem Odaklı Başa Çıkma		-0,060	-0,766	0,444			
		İşlevsel Olmayan Başa Çıkma	0,231	3,539	0,000		
		Duygu Odaklı Başa Çıkma	0,000	-0,001	0,999		
Sanal Tolerans	1.Model	Stres	0,219	2,157	0,032	0,110	13,710
		Anksiyete	0,129	1,587	0,113		
		Depresyon	0,004	0,043	0,966		
	2.Model	Stres	0,238	2,351	0,019	0,145	9,355
		Anksiyete	0,056	0,665	0,506		
		Depresyon	-0,022	-0,243	0,808		
Problem Odaklı Başa Çıkma		-0,231	-2,955	0,003			
		İşlevsel Olmayan Başa Çıkma	0,125	1,904	0,058		
		Duygu Odaklı Başa Çıkma	0,113	1,318	0,188		

Tablo 5 incelendiğinde sosyal medya bağımlı değişkeni sanal iletişim alt boyutunda Model 1 anlamlıdır ($F(3, 334) = 14,71$, $p_{\text{model}} = ,000$ $p < ,001$), sanal iletişimdeki varyansın %12'si ($R^2 = ,117$) stres, anksiyete ve depresyon bağımsız değişkenleri tarafından açıklanmaktadır. Buna göre anksiyete bağımsız değişkeni sosyal medya bağımlılığının sanal iletişim boyutunu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = ,25$, $t(334) = 3,62$, $p = ,002$ $p < ,05$). Ancak stres ($\beta = ,083$, $p > ,001$) ve depresyon ($\beta = ,031$ $p > ,001$) modele pozitif ve anlamlı katkı sağlamamaktadır. Daha sonra analize başa çıkma tutumu alt boyutları da eklenmiş ve Model 2 elde edilmiştir. Buna göre sanal iletişim alt boyutunda Model 2 anlamlıdır ($F(3, 331) = 14,71$, $p_{\text{model}} = ,002$ $p < ,001$), sanal iletişimdeki varyansın %16'sı ($R^2 = ,156$) bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır. İşlevsel olmayan başa çıkma sosyal medya bağımlılığının sanal iletişim boyutunu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = ,231$, $t(331) = 3,53$, $p = ,000$ $p < ,001$). Ancak stres ($\beta = ,07$, $p > ,001$), anksiyete ($\beta = ,151$, $p > ,001$), depresyon ($\beta = ,04$ $p > ,001$), problem odaklı ($\beta = -,06$, $p > ,001$), duygu odaklı başa çıkma ($\beta = ,000$, $p > ,001$) modele pozitif ve anlamlı katkı sağlamamaktadır.

Sosyal medya bağımlı değişkeni sanal tolerans alt boyutunda stres, anksiyete ve depresyon bağımsız değişkenlerinin etkisinin açıklanmasına yönelik Tablo 5 incelendiğinde Model 1'in anlamlı olduğu görülmektedir ($F(3, 334) = 13,71$, $p_{\text{model}} = ,000$ $p < ,001$), sanal toleranstaki varyansının %11'i ($R^2 = ,110$) stres, anksiyete ve depresyon bağımsız değişkeni tarafından açıklanmaktadır. Buna göre stres sosyal medya bağımlılığının sanal tolerans boyutunu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = ,219$, $t(33) = 2,15$, $p = ,032$

$p < ,05$). Ancak anksiyete ($\beta = ,129$, $p > ,001$) ve depresyon ($\beta = ,005$ $p > ,001$) modele pozitif ve anlamlı katkı sağlamamaktadır. Daha sonra analize başa çıkma tutumu alt boyutları da eklenmiş ve Model 2 elde edilmiştir. Buna göre sanal tolerans alt boyutunda Model 2 anlamlıdır ($F(3, 331) = 9,35$, $p_{\text{model}} = ,004$ $p < ,05$), sanal tolerans varyansının %15'i ($R^2 = ,145$) bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Stres ($\beta = ,238$, $t(33) = 2,35$, $p = ,019$ $p < ,05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma ($\beta = ,125$, $t(334) = 1,90$, $p = ,058$ $p < ,05$), sosyal medya bağımlılığının sanal tolerans boyutunu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Problem odaklı başa çıkma tutumu ise sanal tolerans bağımlı değişkenini ($\beta = -,23$, $t(33) = -2,95$, $p = ,003$ $p < ,05$) negatif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Ancak anksiyete ($\beta = ,056$, $p > ,001$), depresyon ($\beta = -,022$, $p > ,001$) ve duygusal başa çıkma tutumu ($\beta = ,113$, $p > ,001$) modele katkı sağlamamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

2019 yılında başlayan COVID-19 pandemi sürecinde dünya geneline yayılan salgın tedbirleri kapsamında Dünya'da olduğu gibi Türkiye'de de ekonomik, sosyal ve kültürel faaliyetler evle sınırlandırılmıştır. Ülke genelindeki kısıtlamalar, belirsizlik ve bilgi boşluğu panik ve korkuyu artırmış bu da stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara neden olmuştur. Bu çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması olduğu sürede depresyon, anksiyete, stres ve başa çıkma tutumları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada aynı zamanda depresyon, anksiyete, stres ve başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığını ne düzeyde yordadığı açıklanmaktadır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde COVID-19 pandemi sürecinde kadınların erkeklere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir; alanyazında benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Qiu vd., 2020; Wang vd., 2020; Chinna vd., 2021; Yıldırım vd., 2021). Yine başa çıkma tutumları cinsiyete bağlı olarak değişmektedir. Araştırmaya katılan kadınlar benzer çalışmalarda olduğu gibi problem ve duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullanma eğilimindedir (Türküm, 2001; Matud, 2004; Aşçi, Hazar, Kiliç & Korkmaz, 2015; Erkmen & Çetin, 2008; Sinha & Latha, 2018; Korkmaz, 2021). Erkmen ve Çetin (2008, s. 234) kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde kabullenme ve bilişsel yeniden yapılandırmanın farklı olduğunu tespit etmişlerdir. Başka çalışmalarda üniversite öğrencilerinde sosyal destek kullanımı kadınlarda daha yüksek (Türküm, 2001, s. 1; Aşçi vd., 2015, s. 213) iken eğitim düzeyi problem odaklı başa çıkma ile orantılıdır (Aşçi vd., 2015, s. 213). Gençler arasında yapılan çalışmalarda, gençlerin en çok kabullenme, duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumlarının olduğu belirlenmiştir (Chinna vd., 2021, ss. 6-8; Sinha & Latha, 2018, ss. 1054-1055; Babicka-Wirkus vd., 2021, s. 7). Bireyler en çok aileden ya da arkadaşlardan gelen psikolojik ve duygusal desteğe ihtiyaç duymaktadır (Matud, 2004, s. 1408; Tutgun-Ünal, 2020, s. 317; Babicka-Wirkus vd., 2021, s. 6). Bu çalışmada katılanların başa çıkma tutumları alt kategorilerinde duygu odaklı dini başa çıkma düzeyi en yüksektir. Benzer çalışmalarda kadınların duygu odaklı başa çıkma tutumu olan dine sığınmayı erkeklerden daha fazla kullandıkları (Mutlu, 2017) ve olumsuz dini başa çıkmanın sosyal medya bağımlılığıyla olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Korkmaz, 2021).

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının bazı araştırmaların aksine (Uslu, 2021; Korkmaz, 2021) cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Balci & Baloglu, 2018, s. 222; Çömlekçi & Başol, 2019, s.182, Dikmen, 2021, s.26; Kovan & Ormancı, 2021, s. 138). Çünkü COVID-19 pandemi sürecinde uygulanan kısıtlılık kadın ve erkeklerin sınırlı mekanda hareket etme, sosyal ilişkilerden uzak kalma, bilgiye ulaşmada sınırlı kaynak

kullanımı gibi nedenlerle alternatif yöntemler kullanmaya itmiştir. Hem kadınlar hem de erkeklerde artan stres, anksiyete ve depresyonla baş etmede rahatlatma aracı olarak en kolay yöntem olan sosyal medya kullanımını arttırmış (Fernandes vd., 2020; Chinna vd., 2021; Dikmen, 2021; Çelik & Diker, 2021), bu sonuç sosyal medya bağımlılık düzeyine yansımıştır.

Araştırmada sokağa çıkamama süresi ve evde yaşayan kişi sayısı artıkça işlevsel olmayan başa çıkma düzeyinin azaldığı görülmektedir. Bir başka ifade ile evde kalma süresi artıkça işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanımı azalmaktadır. Yine araştırma bulgularına göre kısmi karantina döneminde evde birlikte yaşanan kişi sayısının artması da bireylerin problem ve duygusal başa çıkma tutumunu arttırmıştır denilebilir.

Bu araştırmada günlük sosyal medya kullanım süresi, kullanıcı hesabı sayısı, paylaşım sıklığı gibi aktif kullanım göstergelerinin sosyal medya bağımlılık düzeyinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. İlgili alanyazında olduğu gibi (Akçay-Bekiroğlu & Şahin, 2019; Hawi & Samaha, 2019; Appel & Gnambs, 2019; Tutgun-Ünal, 2020; Uslu, 2021; Kovan & Ormancı, 2021) COVID-19 pandemi sürecinde de benzer sonuç elde edilmiştir (Chinna vd., 2021, s. 7). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilidir.

Araştırmamızda stres, anksiyete ve depresyonun sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kuss & Griffiths 2011; Balcı & Baloğlu 2018; Karadağ & Akçınar, 2019; Keles vd. 2020; Dikmen, 2021). Bireyler bilgiye ulaşmak (Depoux vd., 2020; Çelik & Diker, 2021; Kovan & Ormancı, 2021), içinde bulunduğu belirsizlik, korku ve endişeyi azaltmak, yüz yüze sürdürülemeyen sosyal ilişkileri sürdürmek, etkileşime geçmek için daha fazla sosyal medya kullanmıştır. COVID-19 pandemi sürecinde bireyler içine buldukları durumla başa çıkmada yine sosyal medyadan faydalanmıştır (Fernandes vd. 2020; Kar vd. 2020, 204; Gao vd. 2020; Chinna vd. 2021; Korkmaz, 2021). Bizim çalışmamızda da işlevsel olmayan başa çıkma tutumu ile sosyal medya bağımlılığının olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda COVID-19 sürecinde stres, anksiyete, depresyon düzeyleri ile başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığına etkisi değerlendirilmiştir. Bu çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde stres, anksiyete ve işlevsel olmayan başa çıkmanın sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı ortaya konmuştur. İnternet kullanımında olduğu gibi (Wegmann & Brand 2016, 6-7) sosyal medya bağımlılığında da psikolojik faktörlerin yanı sıra işlevsel olmayan başa çıkma tutumunun etkili olduğu söylenebilir. Özellikle anksiyete ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumu sosyal medya bağımlılığının sanal iletişim; stres ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumu sanal tolerans boyutunda belirleyicidir. Başka ifade ile bireyler; zihinsel boş verme, inkar, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, davranışsal olarak boş verme ve madde kullanımı gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri ile COVID-19'un neden olduğu ruhsal sorundan uzaklaşmayı seçmektedir denilebilir. Bireyin stres, anksiyete ve işlevsel başa çıkma tutumu ne kadar yüksekse sosyal medya bağımlılığı da o kadar artmaktadır.

Bu çalışmada, COVID-19 pandemi sürecinde özellikle stres, anksiyete ve depresyon düzeyinin artmasının sosyal medya kullanımının artmasına yol açtığı ve bunun ise sosyal medya bağımlılığını etkileyebileceği, yine bu süreçte bireyin işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmasını kullanmasının sosyal medya bağımlılığını arttırabileceği bakımından önemli sonuçlar ortaya konmuştur.

Araştırmamız kendi içinde bir takım sınırlılıklar taşımaktadır, öncelikle çalışma 2019 yılının son aylarında başlayan ve halen devam eden COVID-19 pandemi

sürecindeki tutumları ölçmeye yöneliktir. Bu dönemde bir süre de olsa sosyo-kültürel, ekonomik hayattan kopan ve evde kısıtlı kalan Gaziantep Üniversitesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Örneklem rastlantısal olmayan amaçlı örneklem tekniği ile seçilmesi nedeniyle araştırmadan elde edilen bulguların evrene genelleme yapılamaması diğer bir sınırlılıktır.

Elde edilen bulgular ve sınırlılıklar bağlamında benzer konularda çalışma yapan araştırmacılara COVID-19 benzeri sağlık krizlerinde sosyal medyadan edindikleri bilgilerin korku düzeylerine etkilerini araştırmaları önerilmektedir. Yine bu dönemde sayısız bilgiye maruz kalan bireylerin sosyal medya paylaşımlarını egemen, okuma ve muhalif yaklaşımlardan hangisini benimsedikleri ve nasıl bir başa çıkma davranışını seçtikleri diğer bir araştırma konusu olarak önerilmektedir. Diğer taraftan Üniversitelerin yüz yüze eğitime başlamasıyla birlikte üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltacak, sosyal medya bağımlılıklarına yönelik farkındalık sağlayacak çalışmaların yürütülmesi önemli görünmektedir. Bu anlamda üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin grupla ve bireysel danışma çalışmalarına, psiko-eğitim uygulamalarına ağırlık vermesinin gençlerin ruh sağlığını koruma ve güçlendirme kapsamında gerekli olduğu düşünülmektedir.

Notlar

¹ Araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanımı için araştırmacılardan izin alınmıştır.

Kaynaklar

- Abbasi, I., & Drouin, M. (2019). Neuroticism and facebook addiction: How social media can affect mood? *The American Journal of Family Therapy*, 47(4), 199-215. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1624223>
- Ağargün, A. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., & Kara, H. (2005). Cope (baş çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/basa-cikma-tutumlarini-degerlendirme-olcegi>.
- Ahorsu, D. K., Imani, V., Lin, C.-Y., Timpka, T., Broström, A., Updegraff, J. A., Årestedt, K., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Associations between fear of Covid-19, mental health, and preventive behaviours across pregnant women and husbands: An actor-partner interdependence modelling. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00340-x>
- Akçay-Bekiroğlu, H., & Şahin, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım yoğunluğu ve saldırganlık davranışı gösterme ilişkisi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14(3), 215-236. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.22906>
- Amin, K. P., Griffiths, M. D., & Dsouza, D. D. (2020). Online gaming during the COVID-19 pandemic in India: strategies for work-life balance. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00358-1>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Appel, M., & Gnambs, T. (2019). Shyness and social media use: A meta-analytic summary of moderating and mediating effects. *Computers in Human Behavior*, 98, 294-301. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.018>

- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kiliç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/usaksosbil/504040>.
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE*, 16(7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İleti-ş-im, Aralık*, 210-223. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selcuk university example. *Journal of Studies in Turkology*, 34, 255-278. Erişim adresi: <http://sutad.selcuk.edu.tr/sutad/article/view/615/602>.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26-31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.051>
- Brailovskaia, J., Bierhoff, H.-W., Rohmann, E., Raeder, F., & Margraf, J. (2020). The relationship between narcissism, intensity of Facebook use, Facebook flow and Facebook addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100265>
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. (16. bs). Ankara, Türkiye: Pagem Yayınevi.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why Narcissists are at Risk for Developing Facebook Addiction: The Need to be Admired and the Need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312-318. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038>
- Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Hossain, S. F. A., Sukayt, A., Dalina, N., Rajagopalan, U., Kumar, R., & Memon, Z. (2021). Psychological impact of COVID-19 and lock down measures: An online cross-sectional multicounty study on Asian University students. *PLOS ONE*, 16(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253059>
- Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14-19. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/267556427>.

- Çelik, F., & Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde bireylerin depresyon ve stres durumları ile zorlayıcı sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43. <https://doi.org/10.31682/ayna.783472>
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Depoux, A., Martin, S., Karafillakis, E., Preet, R., Wilder-Smith, A., & Larson, H. (2020). The pandemic of social media panic travels faster than the COVID-19 outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(3), 1-2. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa031>
- Diker, E., & Taşdelen, B. (2017). Sosyal Medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 190-206. <https://doi.org/10.17361/UHIVE.2017.4.17>
- Dikmen, M. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1275011>.
- Doğan, M. M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Journal of Turkish Studies*, 15(4), 739-752. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678>
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>
- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitim öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61795/924223>
- Eşkisü, M., Çam, Z., Gelibolu, S., & Rasmussen, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and Facebook addiction among Turkish University Students. *Studia Psychologica*, 62(3), 213-231. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.801>
- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M., & Galea, S. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9), e2019686. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19686>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of Covid-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59-65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21(3), 219-239. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/2136617>.

- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, *15*(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Günlü, A., Asici, E., & Çetinkaya, M. (2021). Türkiye'de COVID-19 Salgınının ikinci evresinde ebeveynlerde depresyon, anksiyete, stres ve travma sonrası stres bozukluğunun incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, *4*(1), 94-124. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/apdad/900570>
- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of internet and social media addiction profiles: Traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, *38*(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1515984>
- Kar, S. K., Yasir Arafat, S. M., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. K. (2020). Coping with mental health challenges during COVID-19 içinde S. K. Saxena (Ed.), *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* (ss. 199-213). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-4814-7_16
- Karadağ A., & Akçınar B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, *20*(3), 154-166. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/45814/599296>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara, Türkiye: Nobel Yayıncılık.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the Covid-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Kircaburun, K., Yurdağül, C., Kuss, D., Emirtekin, E., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic mukbang watching and its relationship to disordered eating and internet addiction: A pilot study among emerging adult mukbang watchers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00309-w>
- Korkmaz, S. (2021). Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Tasavvur / Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, *7*(1), 237-271. <https://doi.org/10.47424/tasavvur.883693>
- Kovan, A. & Ormanlı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 Pandemi Örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, Special Issue for 4th Cultural Informatics, Communication & Media Studies Conference, 125-145 . <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>

- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Li, J. B., Yang, A., Dou, K., & Cheung, R. Y. M. (2020). Self-control moderates the association between perceived severity of the coronavirus disease 2019 (covid-19) and mental health problems among the Chinese public. *Int J Environ Res Public Health*, 17(13), 4820. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2xadq>
- Li, J.-B., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X.-F., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J.-C., & Chen, Y.-X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 686-696. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mamun, M. A., Hossain, Md. S., Moonajilin, Mst. S., Masud, M. T., Misti, J. M., & Griffiths, M. D. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2). <https://doi.org/10.1111/appy.12386>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12452/3243>
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical report—The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the Covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rajesh, T., & Rangaiah, D. B. (2020). Facebook addiction and personality. *Heliyon*, 6(1), e03184. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03184>

- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Satici, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>
- Shettar, M., Karkal, R., Kakunje, A., Mendonsa, R. D., & Chandran, V. M. (2017). Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern India. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(4), 325-329. <https://doi.org/10.1177/0020764017705895>
- Sinha, S., & Latha, G.S. (2018). Coping response to same stressors varies with gender. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(7), 1053-1056. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0206921032018>
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the Covid-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270. <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>
- Szwedo, D. E., Mikami, A. Y., & Allen, J. P. (2012). Social networking site use predicts changes in young adults' psychological adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 22(3), 453-466. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00788.x>
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği -yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/322037237>.
- Tutgun Ünal, A. (2020). A Comparative Study of Social Media Addiction Among Turkish and Korean University Students. *Journal of Economy Culture and Society*, (62), 307-322. DOI: 10.26650/JECS2020-0064
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181. <https://doi.org/10.17121/ressjournal.488>
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rs/issue/44977/543715>.
- Uslu, M. (2021), Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6 (2), 370-396. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tarr/issue/62824/933479>

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Wang, H.-Z., & Gaskin, J. (2015). Predicting social networking site (SNS) use: Personality, attitudes, motivation and internet self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 80, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.016>
- We are Social*. (2021). Dijital in 2020. Erişim adresi: <https://wearesocial.com/digital-2021>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Internet-communication disorder: It's a matter of social aspects, coping, and internet-use expectancies. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01747>
- Wilson, K., Fornasier, S., & Whitelock, J. (2010). Psychological predictors of young adults': Use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the depression anxiety stress scale-21 (dass-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>
- Yıldırım, M., Geçer, E., & Akgül, Ö. (2021). The impacts of vulnerability, perceived risk, and fear on preventive behaviours against COVID-19. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 35-43. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1776891>

The Relationship Between Coping Attitudes of Depression, Anxiety and Stress Experienced During Covid-19 Pandemic and Social Media Addiction

Emine ŞAHİN (Assoc. Prof. Dr.)
Fulya TÜRK (Assoc. Prof. Dr.)
Zeynep HAMAMCI (Prof. Dr.)

Extended Abstract

During COVID-19 pandemic which started in 2019 and surrounded the whole World has shown its effect in Turkey as it did in whole World. It has been observed that fear based depression, anxiety, stress and panic symptoms has increased compared to before COVID-19 period (Ettman vd., 2020; Fernandes vd., 2020; Günlü vd., 2021). Individuals have started to use internet and social media to fill the void of information that creates fear and anxiety (Qiu vd., 2020; C. Wang vd., 2020). During this period it is stated that people used internet because (83%) they want to cope with COVID-19 anxiety (We are Social, 2021). While there are some international studies researching individuals' coping mechanism towards COVID-19 (Babicka-Wirkus vd., 2021; Chinna vd., 2021; Kar vd., 2020), no study was found in Turkey context. This study is different from other studies since it researches the relationship between social media addiction and stress, anxiety and depression, it also studies the relationship between the use of coping mechanisms and social media addiction in terms of restriction periods. For this reason this study aims to reveal the relationship between social media addiction and the problems young people experienced such as depression, anxiety and stress during the curfew caused by the COVID-19. At the same time the effect of coping mechanism to social media addiction is searched. In this context research questions are determined and answers are searched.

In this study quantitative design and scanning model is preferred. The population of the study consist of Gaziantep University students. The sample of the study consists of 338 students chosen with purposeful sampling method who uses social networking sites (e.g. Facebook, Instagram, LinkedIn, Tiktok), microblogs (Twitter, Tumblr), content sharing sites (e.g. YouTube) and online messaging apps (e.g. WhatsApp). In the study questionnaire, there are questions to determine the participants' demographic information, how restricted they were during COVID-19 period, their habits of social media use; depression, anxiety and stress level, their coping mechanisms and social media addiction levels. The questionnaire was uploaded to www.survey.com internet site and was answered between 07.07.2020 and 12.08.2020. Analysis of the data was conducted SPSS 26 programme, T-Test and one-way ANOVA, Pearson correlation and multiple regression analysis are used. According to data gathered women have more stress and higher preferred coping attitude in problem-focused and emotion-focused than men. However, no significant difference is found between women and men in terms of depression, anxiety, non-functional coping and social media addiction. When it comes to daily social media use time, share frequency and social media app account an individual has, the more addicted the person becomes. Meanwhile social media addiction level doesn't change according to the number of days a person stays at home or how many people he/she stays with during COVID-19 period. But, there is a statistically significant difference in terms of non-functional coping scores among people who have different

periods of staying at home during the COVID-19 pandemic. Non-functional coping level is highest in those who do not go out for 10 days and less.

We obtained in our study that there is medium relationship between sub-dimensions of social media scale virtual communication and virtual tolerance and anxiety and stress; and low level relationship with depression. COPE sub-dimension non-functional coping attitude is medium level related to anxiety and stress; low level related to depression. It is also medium level revealed that non-functional coping attitude and social media addiction virtual communication sub-dimension and there is low level relationship with virtual tolerance sub-dimension. At the same time, the effect of stress, anxiety and non-functional coping on social media addiction is evaluated. Anxiety and non-functional coping attitude predicts the virtual communication sub-dimension of social media addiction in a positive and meaningful way. Stress and non-functional coping attitude predicts the virtual tolerance sub-dimension of social media addiction in a positive and meaningful way. Problem based coping predicts the virtual tolerance dependant variable in a negative and meaningful way. In other words individuals prefer to avoid mental issues like stress and anxiety caused by COVID-19 via non-functional coping methods such as mentally disengaging, denial, behavioural disengagement, focus on and venting of emotions and substance use. As a result, stress and anxiety as well as dysfunctional coping attitudes affect social media addiction positively and significantly.

Even though this study has its own limitations, it has significance since it reveals that during COVID-19 pandemic the increase of social media addiction is related to the in stress, anxiety and depression level and non-functioning coping methods affects social media addiction.

Keywords: Social Media Addiction, Communication, Depression, Anxiety, Stress, COPE.

Bu makale **intihal tespit yazılımlarıyla** taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

This article has been scanned by **plagiarism detection softwares**. No plagiarism detected.

Bu çalışmada “**Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi**” kapsamında uyulması belirtilen kurallara uyulmuştur.

In this study, the rules stated in the “**Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive**” were followed.

Yazarların çalışmadaki **katkı oranları**; birinci yazar %40, ikinci yazar %30, üçüncü yazar %30.

Contribution rates of the authors in the study; first author 40%, second author 30%, third author 30%.

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile **çakar çatışması** bulunmamaktadır.

There is no **conflict of interest** with any institution or person within the scope of the study.

Etik Kurul İzni | Ethics Committee Permission

Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 06.07.2020 tarih ve 22 sayılı kararı çerçevesinde çalışma etik açıdan bir sakınca içermemektedir.

Within the framework of the decision taken by Gaziantep University Social Sciences and Humanities Ethics Committee dated 06.07.2020 and numbered 22; the study does not contain any ethical issues.

Eklere**Ek 1: Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, Pandemi Sürecinde Kısıtlı Kalma Süresi ve Cinsiyet Demografik Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

		n	St	Ank	Dp	Si	ST	POBÇ	İOBÇ	DOBÇ
Cinsiyet	K	246	15,87±5,16	12,55±4,43	15,72±5,28	23,34±6,77	31,44±8,81	55,6±10,26	42,57±10,77	54,45±8,89
	E	92	14,16±4,4	12,25±4,36	14,59±5,5	24,12±6,08	32,88±6,22	52,11±10,3	41,75±11,24	48,91±9,21
	t	-	3,029	0,562	1,735	-0,971	-1,681	2,780	0,618	5,049
	p	-	0,003*	0,575	0,084	0,332	0,094	0,006*	0,537	0,000*
Sokağa çıkamama düzeyi	10 gün ve altı	35	15,46±5,46	13,69±4,77	15,63±5,24	24,54±7,07	32,4±7,7	54,63±10,75	47,8±12,31	54,23±9,6
	11-30 gün	51	14,55±4,83	11,78±4,38	14,69±5,1	23,92±5,75	31,65±7,2	55,45±9,87	41,78±11,11	53±9,06
	31-60 gün	129	15,09±4,87	12,26±4,4	14,78±5,11	22,86±6,94	30,89±8,54	54,29±10,14	41,91±10,69	52,22±9,34
	60 günden fazla	123	16,09±5,08	12,63±4,3	16,32±5,67	23,84±6,41	32,73±8,34	54,7±10,81	41,5±10,25	53,32±9,3
	F	-	1,440	1,450	2,129	0,866	1,125	0,154	3,362	0,550
	p	-	0,231	0,228	0,096	0,459	0,339	0,927	0,019*	0,648
Birlikte yaşadığı kişi sayısı	2 ve daha az	45	15,11±5,36	12,31±4,91	15,64±5,94	22,51±6,78	30,44±8,01	50,78±10,46	39,51±9,72	50,02±9
	3	44	15,93±4,85	12,2±4,4	16,45±4,78	24,61±5,99	32,39±7,71	54,16±9,44	42,48±8,38	52,86±8,97
	4	89	15,48±5,09	13,04±4,62	16,06±5,61	22,98±7,06	31,66±8,87	53,47±10,98	41,88±10,84	51,79±10,1
	5	70	15,71±4,75	11,91±3,67	14,9±5,06	23,19±5,93	32,59±8,09	55,79±10,22	41,6±9,52	53,61±8,15
	5'ten fazla	90	14,99±5,11	12,54±4,49	14,54±5,23	24,4±6,76	31,83±7,99	57,1±9,68	44,76±13,08	55,07±9,24
	F	-	0,384	0,715	1,518	1,163	0,527	3,442	2,014	2,779
	p	-	0,820	0,582	0,197	0,327	0,716	0,009*	0,092	0,027*
Sosyal medya hesabı sayısı	1-2	78	15,69±4,8	12,6±4,4	15,46±5,15	20,28±6,87	27,79±8,22	56,49±11,46	42,42±11,72	53,53±9,66
	3	88	15,81±5,21	12,98±4,27	15,48±5,27	24,08±5,88	33,03±8,16	53,08±8,79	41,22±8,84	52,47±8,22
	4	77	14,91±4,9	12±4,26	15,29±5,48	24,36±5,35	32,21±7,03	55,36±10,9	43,03±12,23	54,31±10,29
	5 ve üstü	95	15,21±5,13	12,27±4,67	15,41±5,59	25,08±7,07	33,73±8,1	54,01±10,23	42,79±10,84	51,8±9,05
	F	-	0,570	0,765	0,021	9,326	9,320	1,742	0,468	1,217
	p	-	0,635	0,514	0,996	0,000*	0,000*	0,158	0,705	0,304
Sosyal medya kullanım süresi	0-3 yıl arası	75	15,48±4,86	12,75±4,4	15,17±4,97	22,17±7,09	29,24±8,83	55,79±9,23	42,72±10,72	52,72±7,63
	4-6 yıl arası	141	15,18±4,96	12,16±4,28	14,94±5,14	23,65±6,45	32,12±8,18	55,57±10,38	42,66±11,11	54,3±9,49
	7 yıldan fazla	122	15,63±5,2	12,66±4,57	16,1±5,79	24,29±6,36	33,09±7,5	52,88±10,85	41,76±10,8	51,51±9,82
	F	-	0,276	0,596	1,621	2,432	5,409	2,823	0,277	3,024
	p	-	0,759	0,552	0,199	0,089	0,005*	0,061	0,758	0,049*
Günlük sosyal medya kullanım süresi	0-59 dk	51	14,57±5,57	11,76±4,65	14,76±5,84	19,37±7,04	24,8±8,42	55,86±11,46	40,61±12,63	53,53±10,3
	1 saat - 2 saat	102	14,78±4,66	11,87±3,95	14,65±4,93	22,28±6,23	29,57±6,58	54,79±11,4	41,55±11,05	52,11±10,33
	3 saat - 4 saat	107	16,31±5,26	12,85±4,52	16,14±5,53	24,37±5,94	34,02±7,66	53,96±9,68	43,12±10,43	52,77±8,6
	4 saatten fazla	78	15,54±4,62	13,19±4,57	15,83±5,25	26,81±5,76	36,38±6,59	54,6±9,19	43,47±10,01	53,9±8,1
	F	-	2,191	2,042	1,773	17,133	32,914	0,394	1,076	0,627
	p	-	0,089	0,108	0,152	0,000*	0,000*	0,757	0,359	0,598
Günlük sosyal medyada paylaşım sıklığı	Hiç	145	14,63±4,77	11,94±4,18	14,71±5,07	21,6±6,64	29,3±8,58	54,22±10,82	41,45±10,72	52,52±9,79
	1	116	15,93±5,4	12,6±4,72	15,62±5,61	23,78±5,83	32,6±7,38	55,86±11,03	42,95±11,25	53,75±9,72
	2	34	15,91±4,83	13,38±4,24	16,82±5,67	25,91±6,22	35,35±7,49	54,18±7,84	41,24±10,09	52,44±6,19
	2'den fazla	43	16,23±4,69	13,16±4,35	16,09±5,2	27,63±6,26	35,49±6,8	53,19±8,56	44,65±10,97	52,58±8,56
	F	-	2,112	1,568	1,921	12,347	10,735	0,919	1,209	0,442
	P	-	0,098	0,197	0,126	0,000*	0,000*	0,432	0,306	0,723

*p<0,05 anlamlı fark var, p>0,05 anlamlı fark yok; t testi, ANOVA (F) testi