



ERKEN ADÖLESAN ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, ANKSİYETE VE DEPRESYON DÜZEYLERİ İLE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasin ÇETİNTAŞ¹, İbrahim DEMİRCİ², Melike BİLDİREN³,
Sefa KAPLAN⁴, Ersin ULAŞ⁵

¹Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-posta: yasincetintas@gmail.com

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kliniği, Ankara
e-Posta: dr.idemirci@gmail.com Orcid: 0000-0003-0498-3115

³Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-Posta: melikerpd@gmail.com Orcid: 0000-0003-2108-5966

⁴Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-Posta: kaplansefa76@gmail.com Orcid: 0000-0002-9822-3282

⁵Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-Posta: ersinulas06@gmail.com 0000-0001-5765-3051

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 02.01.2023

Kabul Tarihi: 05.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

Araştırmada temel olarak erken adölesan çağındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Ankara’da 10-13 yaş aralığında 402 ortaokul öğrencisiyle çalışılmıştır. Verilerin toplanması iki safhada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcıların antropometrik ölçümleri alınmıştır. Bu ölçümler için Omron BF-511 (Holland) biyoempedans tartısı ve mezura kullanılmıştır. İkinci safha da ise anksiyete ve depresyon düzeyleri ile sosyal medya kullanımının belirlenmesi amacıyla ölçek formları kullanılmıştır. Bunlar; “Yenilenmiş Çocuk Ergen Anksiyete Depresyon Ölçeği” ve “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” dir. Tüm yasal izinlerin alınmasının ardından ölçümler alınmıştır ve elde edilen ham veriler SPSS paket programında analiz edilmiştir. Bu analizler sırasında ilk olarak verilerin homojenlik varsayımını sağladığı tespit edilmiştir ve ardından t-testi, ANOVA ve Perason Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; katılımcıların anksiyete düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine bağlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılık puanları cinsiyet değişkenine bağlı farklılık göstermezken sınıf değişkenine bağlı farklılık göstermektedir. Korelasyon analizi neticesinde ise BKİ ve bel çevresi ölçümleri ile “Ayrılma Anksiyetesi” ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilirken, sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılığı ile BKİ ve bel çevresi değerleri arasında pozitif, adım sayısı ile negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Adölesan, Sosyal Medya Bağımlılığı, Anksiyete, Depresyon, Antropometri

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS AND ANTHROPOMETRIC FEATURES OF EARLY ADOLESCENT STUDENTS

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between social media addiction, anxiety and depression levels and anthropometric characteristics of students in early adolescence. For this purpose, 402 secondary school



students from Ankara between the ages of 10-13 were included in the study. Data collection was carried out in two phases. In the first phase, anthropometric measurements of the participants were taken. Bioimpedance scale (Omron BF-511, Holland) and tape measure were used for these measurements. In the second phase, the levels of anxiety, depression and social media addiction were measured by validated questionnaires (Revised Child Adolescent Anxiety Depression Scale and Social Media Addiction Scale for Adolescents, respectively). After obtaining all legal permissions, measurements were recorded and the raw data were analyzed in the SPSS package program. For the analyses, following that the data provided the homogeneity assumption t-test, ANOVA and Pearson Correlation analyzes were performed. As a result of the research, it was revealed that the anxiety and levels of the participants differ depending on the gender and class variables. While the social media addiction scores did not differ depending on the gender variable, they differed depending on the class variable. As a result of the correlation analyses, a low level negative relationship was found between BMI (body mass index), waist circumference, "Separation Anxiety" and "Generalized Anxiety Disorder", while a low level positive relationship was found between social media addiction scores, BMI and waist circumference

Keywords: Early Adolescence, Social Media Addiction, Anxiety, Depression, Anthropometry.

GİRİŞ

Kişinin “erken adölesan dönem” olarak bilinen dönemi, yaşamın ortalama 10-13. yaşları arasına denk gelir. Bu dönem içerisinde bireyin fiziksel olduğu kadar davranışsal gelişimi de oldukça hızlı biçimde gerçekleşir. Kız çocuklarının büyümeleri ve gelişimleri erkeklere kıyasla daha hızlı ilerlemektedir. Bu dönem içerisindeki gerçekleşen farklılıklar erkek bireyleri psikolojik açıdan pozitif yönde etkilemektedir. Fakat kız çocuklarında kaygı bozukluklarına ve depresyona sebep olabilmektedir (Derman, 2008). Bahsi geçen durumlar erken yaşlardan itibaren başlayıp yaşamın ilerleyen dönemlerine kadar sirayet edebilir ki bu olumsuzlukların başında düzensiz beslenme alışkanlıkları ve olumsuz ruh halleri gelmektedir (Küçük & Bayat, 2012).

Erken adölesan dönem içerisinde meydana gelen düzensiz beslenme ve olumsuz ruh halleri kişinin yaşamının başlarında strese bağlı anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara sürüklemektedir (Dündar, 2020). Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik olumsuzluklardan uzaklaşmak ise öznel iyi oluşla mümkündür (Demir & Kumcağız, 2020). Spor ve egzersiz bazında öznel iyi oluş incelendiğinde aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu bilinmektedir (Şahin, Baş & Çelik, 2015). Bu sebeple adölesan bireylerin depresyon ve anksiyete gibi olumsuzlukların yanı sıra bedensel sağlıkları açısından spor elzemdir (Bal & Aras, 2020; Alpaslan, 2012; Canan & Ataoğlu, 2010).

Sporcu ve sedanter adölesanların arasında depresyon ve anksiyete farkı incelendiğinde sedanter hayat tarzı süren adölesanlarda depresyon ve anksiyete ölçek ortalamaları daha yüksek düzeyde bulunmaktadır. Bu farklılığı araştıran çalışmaların sonucunda spora erken yaşta katılımın bireyleri depresyon ve anksiyeteden uzaklaştırdığı ve ayrıca çeşitli dolaylı yollardan da olumlu etkilenmelere yol açabildiği öngörülmektedir. (Şen, 2015; Arslan, Güllü & Tural, 2011). Can, Hazar ve Kurt'un (2021) spor yapan ve yapmayan adölesanlarda gerçekleştirmiş oldukları araştırma sonucunda, bu yaş grubundaki bireyleri depresif olmaya iten unsurun sosyal medya bağımlılığı olduğuna dair veriler sunulmaktadır. Son yıllarda daha sık karşımıza çıkan bu bağımlılık türü, internet kullanıcılarının çevrimiçi etkileşimde bulunduğu sanal bir platform olan sosyal medya kullanımının sıklığı ve bu mecraaya dair yoksunluk duymasıyla ilişkilidir (Baz, 2018). Kişinin bu sanal mecraaya dair duyduğu yoksunluk



zaman içerisinde kişiye kimi zaman bedensel, ruhsal, sosyal ve ekonomik düzeylere kadar ulaşabilen çeşitli zararlar vermektedir. (Akgül, Yıldız & Turşucuoğlu, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin karşılaştıkları olumsuzlukların başında bedensel durumlar gelmektedir. Bunlardan en önemlisi beden kitle indeksinde (BKİ) meydana gelen artıştır. Kişinin elektronik cihazlarla geçirdiği zaman sürecinde hareketsiz ve pasif bir yaşantı sürmesi sonucunda kilo alımı ve durum bozukluklarına bağlı postüral sorunların doğmaktadır. (Marin, Nuñez & Almeida, 2021; Özgür & Uçar, 2020). Sosyal medya bağımlılığının fiziksel olumsuz etkileri haricinde, özellikle erken yaşlarda depresyon ve anksiyete gibi psikolojik bozukluklar ile ilişkisi de pek çok araştırmada bildirilmektedir. (Keles, McCrae & Grealish, 2020).

Adölesan dönemdeki bireylerin sosyal medya kullanımı ile birlikte meydana gelebilen muhtemel sonuçlar konu ile ilgili literatürde sabittir. Ancak bu dönemin ilk evresi özelinde muhtemel olumsuzlukların tespitinin araştırması önem arz etmektedir. Bu sebeple araştırmamızda, erken adölesan çağındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada faydalanılan modelden, araştırma grubuna ilişkin özelliklerden, veri toplama araçlarından ve verilerin analiz sürecinden söz edilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya halen var olan bir durumun var olduğu biçimiyle betimlemesini hedefleyen araştırma yaklaşımıdır. Yani araştırmaya konu edinilen olay, kişi veya nesne kendi koşulları içerisinde ve olduğu haliyle tanımlanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ankara ilinde ortaokul düzeyinde bir devlet okulu öğrencilerinden gönüllü katılıma dayalı 402 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar okulun 5., 6. ve 7. Sınıflarındaki öğrencilerden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerin toplanması amacıyla bazı antropometrik ölçümler ve ölçek formları kullanılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan etik onay alınmıştır. Alınan etik onayın ardından okul yönetiminden izin alınmıştır. Araştırma grubunun reşit olmaması nedeniyle katılımcıların çalışmaya dâhil edilmesine ilişkin gönüllü onam formları ailelerden imzalı olarak alınmıştır. Tüm yasal prosedürlerin tamamlanmasını müteakip okul ortamında tüm ölçümler alınmıştır. Verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.



Antropometrik Ölçümler

Araştırma kapsamında katılımcıların antropometrik ölçümlerinin alınmasında Omron BF-511 (Holland) biyoempedans tartısı ve mezura kullanılmıştır. Katılımcıların boyları (cm), ağırlıkları (kg), boyun ve bel çevreleri (cm) ile vücut yağ ve kas kitle miktarları (%) olarak kaydedilmiştir.

Ölçek Formları

Katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirleyebilmek için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçek formları kullanılmıştır. Bu amaçla Yenilenmiş Çocuk Ergen Anksiyete Depresyon Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçekleri kullanılmıştır.

Yenilenmiş Çocuk Ergen Anksiyete Depresyon Ölçeği; çocuk ve ergenlerin depresyon ve anksiyete bozuklukları için APA DSM-IV esas alınarak geliştirilmiş klinik semptomları tarama ölçeğidir. Chorpita ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen bu ölçek, toplamda 47 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; “Ayrılma Anksiyetesi”, “Sosyal Fobi”, “Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Panik Bozukluk”, “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” ve “Majör Depresif Bozukluk” tur. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları; Sosyal Fobi için .82, Panik Bozukluk için .79, Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu için .76, Majör Depresif Bozukluk için .76, Obsesif Kompulsif Bozukluk için .73 ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu için .77 olarak hesaplanmıştır (Chorpita vd., 2000). Bu ölçeğin Türkçe güvenilirlik geçerlik çalışmasını Görmez ve arkadaşları (2017) yapmıştır ve iç tutarlılığı .95 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından APA DSM-IV kıstasları dikkate alınarak geliştirilmiştir. 9 maddeden oluşan bu ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamında .90 olarak hesaplanmıştır. 5’li likert tipindeki bu ölçekten alınacak yüksek puan sosyal medya bağımlılığının yüksekliğini ifade etmektedir (Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019).

Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile elde edilen ham veriler IBM SPSS 25.0 versiyonla analiz edilmiştir. Verilerin homojenlik varsayımını sağladığı göz önünde bulundurularak parametrik testlerden ikili grupların karşılaştırılması için t-testi, üç ve daha fazla grupların karşılaştırılması için ANOVA kullanılmıştır. Parametreler arasındaki ilişkinin sınanması için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıklar “p<0.05” düzeyinde dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.



Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf değişkenine ilişkin frekans ve yüzde analiz sonuçları.

Değişken(ler)	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	202	50,2
	Erkek	200	49,8
	Total	402	100,0
Sınıf	5. Sınıf	173	43,0
	6. Sınıf	120	29,9
	7. Sınıf	109	27,1

Tablo 1’de katılımcıları cinsiyet ve sınıf değişkenine ilişkin frekans ve yüzde analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların %50,2’sini (n=202) kız öğrenciler, %49,8’ini (n=200) ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Sınıf düzeyi dikkate alındığında ise katılımcıların %43’ünü (n=173) 5. Sınıf, %29,9’unu (n=120) 6. Sınıf ve %27,1’ini 7. Sınıf öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların BKİ, yağ oranı, bazal metabolizma, kas oranı, bel-boyun çevresi ve adım sayısı parametrelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
BKİ (kg/m²)	402	11,50	31,70	19,63	3,90	,762	,152
Yağ Oranı (%)	402	5,20	37,40	18,96	6,77	,072	-,546
Bazal met. (kkal/gün)	402	1019,00	2086,00	1356,85	173,14	1,094	1,707
Kas Oranı (%)	402	20,00	43,40	34,54	2,99	-,057	,926
Bel Çevresi (cm)	402	50,00	98,00	70,38	10,41	,625	-,281
Boyun Çevresi (cm)	402	24,00	29,00	26,78	1,59	-,347	-1,080
Adım Sayısı	402	1258,00	18362,00	10472,04	3266,29	-,265	,135

Tablo 2’de katılımcıların BKİ, yağ oranı, bazal metabolizma, kas oranı, bel-boyun çevresi ve adım sayısı parametrelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde bu parametrelere ait verilerin normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010).

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin t-testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Ss.	t	P
Sosyal Fobi	Kız	202	9,16	5,71	1,665	.097
	Erkek	200	8,29	4,69		
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Kız	201	5,07	3,75	2,503*	.013
	Erkek	200	4,27	2,53		
Panik Bozukluk	Kız	202	4,96	5,18	3,185*	.002
	Erkek	199	3,51	3,83		
Ayrılma Anksiyetesi	Kız	202	3,75	2,73	1,331	.184
	Erkek	200	3,39	2,66		



Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Kız	202	6,23	3,17	2,954*	.003
	Erkek	200	5,32	2,95		
Majör Depresif Bozukluk	Kız	202	6,08	5,28	1,732	.084
	Erkek	199	5,22	4,65		
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	202	14,96	5,72	-1,356	.176
	Erkek	200	15,81	6,78		

*p<0.05

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre “Obsesif Kompulsif Bozukluk” (t=2.503; p=.013), “Panik Bozukluk” (t=3,185; p=.002) ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” (t=2,954; p=.003) alt boyutlarında kız öğrencilerin ortalama puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin verilerde ise gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 4. Katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Toplamı	F	p	Fark
Sosyal Fobi	Gruplararası	147,161	2	73,581	2,694	.069	-
	Gruplariçi	10897,519	399	27,312			
	Toplam	11044,680	401				
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Gruplararası	63,830	2	31,915	3,098*	.046	7. Sınıf > 5. Sınıf
	Gruplariçi	4100,210	398	10,302			
	Toplam	4164,040	400				
Panik Bozukluk	Gruplararası	53,137	2	26,569	1,248	.288	-
	Gruplariçi	8472,335	398	21,287			
	Toplam	8525,472	400				
Ayrılma Anksiyetesi	Gruplararası	8,022	2	4,011	,547	.579	-
	Gruplariçi	2927,590	399	7,337			
	Toplam	2935,612	401				
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Gruplararası	10,099	2	5,050	,525	.592	-
	Gruplariçi	3835,661	399	9,613			
	Toplam	3845,760	401				
Majör Depresif Bozukluk	Gruplararası	541,889	2	270,944	11,405*	.000	7. Sınıf > 5. Sınıf
	Gruplariçi	9454,955	398	23,756			
	Toplam	9996,844	400				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	252,899	2	126,450	3,237*	.040	7. Sınıf > 5. Sınıf
	Gruplariçi	15586,56	399	39,064			
	Toplam	15839,46	401				

*p<0.05



Tablo 4’de katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Ölçeğin yalnızca “Obsesif Kompulsif Bozukluk” (F=3,098; p=.046) ve “Majör Depresif Bozukluk” (F=11,405; p=.000) alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin verilerde de benzer şekilde gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (F=3,237; p=.040). Farklılığa rastlanan faktörler için yapılan post hoc analizi sonucunda tüm bu farklılıkların, 7. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 5. Sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların antropometrik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.

		Sosyal Fobi	Obsesif Kompulsif Bozukluk	Panik Bozukluk	Ayrılma Anksiyetesi	Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Majör Depresif Bozukluk	Sosyal Medya Bağımlılığı
BKİ	r	.015	-.053	-.044	-.117*	-.108*	-.016	.240*
	p	.757	.293	.381	.019	.030	.755	.031
Yağ Oranı (%)	r	.087	-.023	.016	-.064	-.039	-.008	-.051
	p	.082	.640	.754	.201	.431	.875	.308
Bazal (kkal/gün)	r	.001	-.070	-.096	-.133	-.134	-.016	.088
	p	.978	.162	.055	.087	.127	.744	.076
Kas Oranı (%)	r	-.050	.043	-.018	.001	.014	.031	.097
	p	.319	.393	.722	.984	.776	.536	.053
Bel Çevresi (cm)	r	.021	-.074	-.080	-.140**	-.149**	-.038	.211**
	p	.668	.139	.111	.005	.003	.446	.004
Boyun Çevresi (cm)	r	-.047	-.028	-.038	.008	-.055	-.001	-.073
	p	.352	.577	.451	.874	.273	.979	.147
Adım Sayısı	r	-.010	.007	.019	.010	.008	.008	-.357*
	p	.846	.881	.707	.844	.871	.868	.015

*p<0.05

**p<0.01

Tablo 5’de katılımcıların antropometrik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analizlerin sonucunda BKİ ile “Ayrılma Anksiyetesi” (r=-.117; p=.019) ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” (r=-.108; p=.030) arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile ise BKİ (r=.240; p=.031) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Katılımcıların bel çevresi ölçümleri ile “Ayrılma Anksiyetesi” (r=-.140; p=.005) ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” (r=-.149; p=.003) arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile ise BKİ (r=.211; p=.004) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Son olarak adım sayısı ile sosyal medya bağımlılığı (r=-.357; p=.015) arasında orta düzeyde negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Erken adölesan çağındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın neticesinde



elde edilen ilk istatistikî sonuç, ölçekler sonucunda saptanan farklılıkların cinsiyet değişkenine bağı farklılık göstermekte olduğudur. Bu verilere göre “Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Panik Bozukluk” ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” değişkenlerinde kız öğrencilerin ortalama puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilişkili alanyazın taramasında da kız çocuklarının adölesan dönemde erkeklere oranla daha fazla anksiyete ve depresyon yaşadıkları ifade edilmiştir (Gallo vd., 2018; Özakar-Akça vd., 2018). Bu farkın nedeni ise kimi araştırmalarda her iki cinsiyetin birbirlerine kıyasla fiziksel ve ruhsal geçişleri farklı düzeylerde yaşamalarından kaynaklandığı düşüncesidir (Gomez-Baya vd., 2019). Fakat cinsiyet farkı gözetilerek adölesan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerini inceleyen araştırma sonuçları; kız çocuklarında gelişen psikolojik komorbiditenin daha fazla olduğunu ve bu duruma bağı benzodiyazepin reçetelerin artışı işaret etmektedir (Langdon, Dove & Ramsey, 2019; Bal, Çakmak & Uğuz, 2013). Bu sebeple kız öğrencilerin daha yüksek anksiyete ve depresyon düzeyine sahip olduğunu açıklamak mümkündür.

Katılımcı öğrencilerin sınıf düzeyi dikkate alınarak yapılan analizler sonucunda “Obsesif Kompulsif Bozukluk” ve “Majör Depresif Bozukluk” alt boyutları ile sosyal medya bağımlılıklarında farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek adına yapılan analizin sonucunda ise 7. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 5. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularımızla örtüşen veriler elde eden Kılıç (2019), ortaokul düzeyindeki öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerini incelemiş ve sınıf bazında üst sınıflardan öğrencilerin ortalama puanlarının daha alt sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karaca (2019) tüm bu verilerin bedensel/ruhsal yıpranma ve yorgunluk sebebi olduğunu istatistiksel verilerle ifade etmiştir. Zalım-Başbekleyen (2018) ise bu durumun 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin liseye geçiş aşamasında sınava hazırlanmaları sebebiyle diğer sınıf düzeylerinden öğrencilerden daha yüksek anksiyete ve kaygı düzeyine sahip olmalarından kaynaklandığını ifade etmiştir. Bu araştırmalara ek olarak konuyla ilgili alan yazın taraması neticesinde rastlanan çalışmalarda bahsedilen sonuçların yanı sıra; cinsiyet ve yaş gibi gelişimsel farklılıkların, akran zorbalığının, boyun eğici davranışlara maruz kalmanın ve dijital ortamlara bağı olmanın adölesan bireylerde anksiyete ve depresyona sebep olabileceği görülmektedir (Akça vd., 2018; Anlı, 2018; Gökçaya & Sütçü, 2020; Twenge, 2020). Bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların ise adölesan kişilerin birey olmalarına ve gelişimsel özelliklerine paralel olarak kendilerinden yaşça küçük kişilere göre çevrelerinde yaşanan tüm olaylara yönelik farkındalıklarının daha yüksek olmasından ve yaşanan tüm olumlu/olumsuz hadiselerden diğer yaş gruplarına oranla daha fazla etkilenmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin verilere göre cinsiyet değişkeninde gruplar arası farklılık bulunmamışken sınıf değişkenine bağı istatistikî açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi ise 7. sınıf düzeyindeki öğrencilerin 5. sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalama elde etmeleridir. Sosyal medya özelinde “bağımlı” olarak adlandırabileceğimiz düzeyde değerler elde eden örneklem grubumuzun Z kuşağı olarak adlandırılan dijital nesilden bireyler olması nedeniyle bu durum literatürle örtüşür niteliktedir. Bu dijital çağda teknolojinin kullanımı okul öncesi döneme kadar sirayet etmiştir ve bu etkileşimin olumlu olduğu kadar olumsuz yanları da vardır (Kanter, 2020). Ünal (2022) bu bağımlılığın doğurabileceği muhtemel olumsuzlukları; aşırı sinirlilik, sosyal iletişimsizlik, obsesif kompulsif bozukluk ve benzeri çok ciddi



boyutlara ulaşabilecek hem zihinsel hem de fiziksel olumsuzluklar şeklinde sınıflandırmıştır. Adölesan bireylerde sosyal medya kullanımına ilişkin 32 ülkeden veri toplayarak araştırma yapan Cheng ve arkadaşları (2021) bulgularımızla ve alanyazınla örtüşen veriler sunmuştur. Bu verilere göre sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı erken yaşlara kadar inmiş, ilerleyen yaşlara doğru da artış göstermiştir. Fakat bu veriler de cinsiyet gözetmeksizin dağılım göstermiştir. Benzer araştırma sonuçları aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının adölesan bireylerde özgüven kırılmasına, kendilerini yetersiz hissetmelerine, çeşitli kaygı ve stres faktörlerine, bu mecralarda üretilen sağlıksız içerikler nedeniyle olumsuz davranış edinimine sebep olabileceğini ifade etmişlerdir (Al-Samarraie vd., 2021; Xuan & Amat, 2020). Sonuç olarak adölesan bireylerin sosyal medya kullanım sıklığına bağlı gelişen ve yoksunluk duyulmasıyla süren bağımlılığın yordayıcısı olarak cinsiyetin değil yaşa bağlı gelişimin olduğu ve bu bağımlılığın çeşitli alanlarda kişilere zararlarının var olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubun BKİ ve bel çevresi ölçümleri ile “Ayrılma Anksiyetesi” ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilirken, sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların adım sayıları ile ise sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzey ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle ayrılma-yaygın anksiyetesi olan adölesanların beden kitle indeksleri olumsuz etkilenmektedir (Otçeken-Kurtaranel, 2012). Oktay’ın (2015) BKİ ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonuçları da benzer veriler sunmaktadır. Bahsedilen çalışmanın neticesinde; kişinin ruh halindeki değişikliklerin duygusal bir yeme bozukluğuna sürükleyebildiği ve bunun neticesinde sağlıksız bir beden kitle indeksinin ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Araştırma bulgularımızın bu sebeple dağılım gösterdiği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığına ilişkin korelasyon değerleri incelendiğinde; BKİ ve bel çevresi ile pozitif, adım sayısı ile negatif yönde ilişki olduğunu işaret etmektedir. Bu verileri ise sosyal medya bağımlılığı olan adölesanların adım sayılarının azaldığı ve BKİ oranlarının arttığını şeklinde yorumlamak mümkündür. Konuyla ilgili alanyazında yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür. İlk olarak Yılmaz’ın (2019) araştırma sonucu incelendiğinde kişilerin dijital ortamda vakit geçirmeleri sonucunda gelişen bağımlılık ile BKİ arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bayrak ve Cihan (2021) da yeni medya aracılığıyla gelişen sosyal medya bağımlılığının kişileri hareketsiz bir yaşama ve kişilerin daha az adım atan, BKİ yüksek, obez bireyler olmaya sürüklediğini vurgulamışlardır. Bu verilere dayanarak sosyal medya bağımlılığının adölesan bireyleri hareketsiz bir yaşama sürüklediği, fiziksel aktivitelerden geri kalınması sebebiyle BKİ olumsuz etkilendiğini söylemek mümkündür.

Araştırmanın neticesinde sosyal medya bağımlılığının hem ruhsal hem de bedensel açıdan adölesan bireyleri olumsuz yönde etkilediği neticesine erişilmiştir. Bu olumsuzlukların giderilmesi için adölesan bireylerin teknolojik alt kullanım sıklık ve sürelerinin aileleri ve öğretmenleri tarafından optimal düzeyde olacak şekilde planlanması önerilmektedir. Dahası ideal bir BKİ ve sağlıklı bir yaşam için kişileri erken yaşlarda daha hareketli yaşama ve fiziksel aktivitelere katılımlarına teşvik edilmesi önerilmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde



herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %20, ikinci yazarın katkı oranı %20, üçüncü yazarın katkı oranı %20, dördüncü yazarın katkı oranı %20, beşinci yazarın katkı oranı %20'dir.

KAYNAKLAR

- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve Yaş Farklılıklarının Ergenlerin Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Kendine Zarar Verme, Psikoz, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Alkol-Uyuşturucu Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkili Sorunlara Etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Akgül, B., Yıldız, E. E., & Turşucuoğlu, B. (2018). Medya Bağımlısı Bireyin, Medyada Harcadığı Fazla Zamanın Bireye Sosyo-Ekonomik Zararları. *Akademia Sosyal Bilimler Dergisi, Special Issue of ASM5*, 282-290.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Anlı, G. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlar ve Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 1013-1035.
- Arslan, C., Güllü, M., & Tatal, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1129-1137.
- Bal, U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bayrak, T., & Cihan, B. (2021). Yeni Medyada Bağımlılık Sonucu Gelişen Dijital Obezite Olgusu Zerine Bir İnceleme: Netflix Türkiye Örneği. *e-Journal of New Media/Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*, 5(1), 78-94.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of Social Media Addiction Across 32 Nations: Meta-Analysis with Subgroup Analysis of Classification Schemes and Cultural Values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- Chorpita, B. F., Yim L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessments of Symptoms of DSM-IV Anxiety and Depression in Children: A Revised Child Anxiety and Depression Scale. *Behavior Research and Therapy*, 38(8), 835-855.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde Yeme Tutum Bozuklukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36.



- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Dündar, A. G. (2020). *Adölesan sporcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Gallo, E. A., Munhoz, T. N., de Mola, C. L., & Murray, J. (2018). Gender Differences in the Effects of Childhood Maltreatment on Adult Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child Abuse & Neglect*, 79, 107-114.
- George, D., & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference*. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Matos, M. G. D., & Tomico, A. (2019). Sport Participation, Body Satisfaction and Depressive Symptoms in Adolescence: A Moderated-Mediation Analysis of Gender Differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197.
- Gökkaya, F., & Sütçü, S. T. (2020). Akran Zorbalığının Ortaokul Öğrencileri Arasındaki Yaygınlığının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 40-54.
- Görmez, V., Kılınçaslan, A., Örengül, A. C., Ebesutani, C., Kaya, İ., Ceri, V., & Chorpita, B. (2017). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale-Child Version in a Clinical Sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 84-92.
- Kanter, A. (2020). Dijital Bağımlılığın Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Problem Davranışlarına Etkisi. *Researcher*, 8(2), 207-221.
- Karaca, K. (2019). Ortaokullarda Akran Zorbalığının Yaygınlığının ve Zorba-Mağdurların Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 23(78), 315-330.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: 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.
- Kılıç, K. M. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Yeterlik ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(27), 573-590.
- Küçük, S. & Bayat, M. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(2), 103-111.
- Langdon, K. J., Dove, K., & Ramsey, S. (2019). Comorbidity of Opioid-Related and Anxiety-Related Symptoms and Disorders. *Current Opinion in Psychology*, 30, 17-23.
- Marin, M. G., Nuñez, X., & de Almeida, R. M. M. (2021). Internet Addiction and Attention in Adolescents: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 237-249.
- Oktaş, C. (2015). *Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı, dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi*. Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Otçeken-Kurtaraner, M. (2012). *Obezitesi olan ve olmayan 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin ruhsal süreçlerinin, beden algıları, aile özellikleri ve beslenme alışkanlıkları yönünden incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özakar-Akça, S., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve Yaş Farklılıklarının Ergenlerin Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Kendine Zarar Verme, Psikoz, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Alkol-Uyuşturucu Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkili Sorunlara Etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.



- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662.
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2019). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şen, G. (2015). *13-18 yaş aralığındaki düzenli futbol oynayan ve oynamayan erkek öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge, J. M. (2020). Why Increases in Adolescent Depression May Be Linked to the Technological Environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89-94.
- Ünal, F. P. (2022). Erken Çocukluk Döneminde Dijital Bağımlılığın Alanyazın Değerlendirilmesi. *Uygulamada Eğitim ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Xuan, Y. J., & Amat, M. A. C. (2020). Social Media Addiction and Young People: A Systematic Review of Literature. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 537-541.
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görüntü kaygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Zalım-Başbekleyen, F. (2018). *Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.