

# Algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü

## Giriş

Günümüzde sosyal medya kullanımı tüm yaş gruplarında yaygınlaşarak günlük yaşamın merkezine yerleşmiş ve bu platformların sunduğu ödüller aşırı kullanımı teşvik ederek zamanla davranışsal bağımlılıklara yol açabilmektedir. Alanyazında, bireyin sosyal çevresinden edindiği psikolojik kaynakları ifade eden algılanan sosyal desteğin ruh sağlığını koruduğu ve depresyon düzeylerini azalttığı sıklıkla gösterilmiştir. Buna karşın, yeterli çevrimdışı sosyal desteğe sahip olmayan kişilerin bu boşluğu telafi etmek amacıyla yöneldiği sosyal medya mecralarında geliştirdikleri bağımlılık örüntüleri, depresif belirtileri tetikleyebilmektedir. Ancak algılanan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki bu ilişkilerin altında yatan dijital mekanizmalar henüz bütüncül bir yaklaşımla yeterince araştırılmamıştır. Bu çalışma, algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü yapısal eşitlik modellemesiyle test etmeyi amaçlamaktadır.

## Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma kesitsel ve nicel bir tasarımla yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, yaşları 19 ile 54 arasında değişen ve aktif sosyal medya hesabı bulunan toplam 213 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Veriler, Temmuz ve Eylül 2021 tarihleri arasında, uygunluk ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak çevrim içi bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ve doğrudan/dolaylı etkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi, doğrulayıcı faktör analizi ile bootstrapping tekniğine dayalı yapısal eşitlik modellemesi analizleri gerçekleştirilmiştir.

## Bulgular

Ön analizlerde, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşın, eğitim durumuna göre anlamlı bir fark saptanmış; lise mezunlarının sosyal medya bağımlılığı puanlarının üniversite mezunlarına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizleri, algılanan sosyal desteğin tüm alt boyutları ve toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, algılanan sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığını negatif yönlü ve anlamlı biçimde yordadığını, sosyal medya bağımlılığının ise depresyon düzeyini pozitif yönlü ve anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Doğrudan etkinin anlamsız, dolaylı etkinin ise anlamlı olması, sosyal medya bağımlılığının algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığını göstermektedir.

## Sonuç

Bu çalışmanın temel sonucu, algılanan sosyal destek yetersizliğinin depresif belirtileri artırmasında sosyal medya bağımlılığının anahtar bir tam aracı mekanizma olduğunu göstermektedir. Çevrimdışı sosyal ilişkilerinde yeterli destek bulamayan bireyler, bu duygusal boşluğu doldurmak ve sosyal onay ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal medyaya yönelmekte, bu durum zamanla bağımlılığa dönüşerek depresif semptomları şiddetlendirmektedir. Elde edilen bulgular, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların depresyon tedavilerinde yalnızca klinik semptomlara değil, bireylerin dijital davranışlarına ve çevrimdışı sosyal ağlarını güçlendirmeye de odaklanması gerektiğini göstermektedir. Dijital okuryazarlığı artıran ve yüz yüze etkileşimi teşvik eden bütüncül müdahale programları, problemleri internet kullanımını azaltmada etkili bir araç olabilir. Bu araştırma, sosyal ve teknolojik dinamiklerin ruh sağlığı üzerindeki birleşik etkisini açıklayarak alanyazına önemli bir teorik katkı sunmakta ve gelecekteki boyamsal çalışmalar için güçlü bir zemin hazırlamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** depresyon, algılanan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, yapısal eşitlik modellemesi