



DİJİTAL BAĞIMLILIKLA DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARACISI OLARAK BENLİK SAYGISI

SELF-ESTEEM AS A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL ADDICTION AND DEPRESSION

Dr. Murat KAN ¹

ÖZET

Bu literatür taraması, dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki karmaşık ilişkinin anlaşılmasında benlik saygısının potansiyel aracılık rolünü derinlemesine incelemektedir. Hızla dijitalleşen dünyada, internet, sosyal medya ve dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımı olarak tanımlanan dijital bağımlılık, önemli bir halk sağlığı sorunu olarak giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Kuss & Griffiths, 2017). Eş zamanlı olarak, yaygın bir duygudurum bozukluğu olan depresyon, bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen küresel bir yüküdür (World Health Organization, 2021). Literatür, dijital bağımlılık ile depresyon arasında pozitif bir korelasyon olduğunu tutarlı bir şekilde göstermekle birlikte (Gámez-Guadix, Orue, & Calvete, 2013), bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmalar tam olarak anlaşılamamıştır. Bu bağlamda, bireyin kendine yönelik genel değerlendirmesi olan benlik saygısı (Rosenberg, 1965), bu ilişkide kritik bir aracı değişken olarak öne çıkmaktadır. Mevcut derleme, dijital bağımlılığın benlik saygısını olumsuz etkileyebileceğini ve düşük benlik saygısının da depresif semptomların gelişimine veya şiddetlenmesine zemin hazırlayabileceğini öne süren teorik ve ampirik kanıtları sentezlemektedir. Dijital bağımlılık, depresyon ve benlik saygısı kavramları ayrıntılı bir şekilde tanımlanmakta, bu değişkenler arasındaki ikili ilişkiler mevcut araştırmalar ışığında incelenmekte ve son olarak benlik saygısının aracılık rolünü destekleyen bulgular eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Bulgular, dijital bağımlılığın olumsuz psikolojik sonuçlarını hafifletmeye yönelik önleyici ve terapötik müdahalelerde benlik saygısının güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Benlik Saygısı, Aracılık Rolü, Literatür Taraması.

ABSTRACT

This literature review comprehensively examines the potential mediating role of self-esteem in understanding the complex relationship between digital addiction and depression. In a rapidly digitalizing world, digital addiction, defined as the excessive and uncontrolled use of the internet, social media, and digital games, is increasingly recognized as a significant public health concern (Kuss & Griffiths, 2017). Concurrently, depression, a prevalent mood disorder, represents a global burden that severely impacts individuals' quality of life (World Health Organization, 2021). While the literature consistently indicates a positive correlation between digital addiction and depression (Gámez-Guadix, Orue, & Calvete, 2013), the underlying psychological mechanisms of this association are not fully understood. In this context, self-esteem, an individual's overall self-evaluation (Rosenberg, 1965), emerges as a critical mediating variable in this relationship. The current review synthesizes theoretical and empirical evidence suggesting that digital addiction can negatively affect self-esteem, and low self-esteem, in turn, can pave the way for the development or exacerbation of depressive symptoms. The concepts of digital addiction, depression, and self-esteem are defined in detail, the dyadic relationships between these variables are examined in light of existing research, and finally, findings supporting the mediating role of self-esteem are critically evaluated. The findings underscore the importance of strengthening self-esteem in preventive and therapeutic interventions aimed at mitigating the negative psychological consequences of digital addiction.

Keyword: Digital Addiction, Internet Addiction, Social Media Addiction, Depression, Self-Esteem, Mediating Role, Literature Review.

How to Cite This Article

KAN, M. (2024). "Dijital Bağımlılıkla Depresyon Arasındaki İlişkinin Aracısı Olarak Benlik Saygısı", Journal of Synthesis Academic Research
DOI: 10.61749/JOSSAR-10.143-178

Arrival: 18/02/2024

Published: 19/05/2024

Journal of Synthesis Academic Research is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

¹ PhD on Clinical Psychology. International Dublin University. <https://orcid.org/0009-0000-3023-0454>

1. GİRİŞ

1.1. Dijital Çağın Psikososyal Yansımaları ve Araştırmanın Önemi

Yirmi birinci yüzyıl, dijital teknolojilerin bireysel yaşamlar, toplumsal yapılar ve küresel etkileşimler üzerinde derin ve dönüştürücü etkiler yarattığı bir çağ olarak tanımlanmaktadır (Castells, 2010). İnternetin yaygınlaşması, mobil cihazların penetrasyonu ve sosyal medya platformlarının yükselişi, bilgiye erişim, iletişim kurma biçimleri, eğlence anlayışları ve hatta kimlik oluşum süreçleri üzerinde devrim niteliğinde değişikliklere yol açmıştır (Turkle, 2011). Bu teknolojik ilerlemeler, sayısız fayda ve fırsat sunarken, aynı zamanda bireylerin psikososyal iyi oluşları üzerinde potansiyel riskler ve zorluklar da barındırmaktadır (Kardefelt-Winther, 2014). Dijital ortamların sürekli ve yoğun kullanımı, özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında, yeni davranış kalıpları ve bunlara bağlı psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018).

Dijital teknolojilerin sunduğu anlık tatmin, sürekli bağlantıda olma imkânı ve sanal dünyada kimlik arayışı gibi faktörler, bazı bireylerde bu teknolojilere yönelik kompulsif ve kontrolsüz bir kullanım örüntüsüne, yani dijital bağımlılığa yol açabilmektedir (Griffiths, 2005). Bu durum, akademik performansta düşüş, sosyal izolasyon, kişilerarası ilişkilerde bozulma gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Young, 1998). Daha da önemlisi, dijital bağımlılığın, depresyon gibi ciddi ruh sağlığı sorunlarıyla olan yakın ilişkisi, bilimsel araştırmaların odak noktalarından biri haline gelmiştir (Ha, Chin, Park, Ryu, & Yu, 2008). Depresyon, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen, yeti yitimine ve yaşam kalitesinde önemli düşüşlere neden olan yaygın bir duygudurum bozukluğudur (Kessler et al., 2003).

Bu bağlamda, dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkinin doğasını ve bu ilişkide rol oynayan potansiyel aracı mekanizmaları anlamak hem önleyici stratejilerin geliştirilmesi hem de etkili müdahale programlarının tasarlanması açısından büyük önem taşımaktadır. Literatürde, bu iki olgu arasındaki bağlantıyı açıklayabilecek çeşitli psikolojik faktörler öne sürülmüştür; bunlar arasında benlik saygısı, sosyal destek, yalnızlık ve uyku kalitesi gibi değişkenler bulunmaktadır (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017). Özellikle, bireyin kendine yönelik genel olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi olarak tanımlanan benlik saygısı (Rosenberg, 1965), dijital bağımlılığın depresif semptomlara yol açma sürecinde kritik bir aracı rol üstlenebileceği hipotezi, giderek artan bir ilgi görmektedir (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Bu nedenle, mevcut literatür taraması, dijital bağımlılık, depresyon ve benlik saygısı arasındaki karmaşık etkileşimleri, özellikle benlik saygısının aracılık rolünü, mevcut bilimsel kanıtlar ışığında derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Dijital Bağımlılık: Tanımı, Yaygınlığı ve Artan Bir Endişe Kaynağı

Dijital bağımlılık, genellikle internet, akıllı telefonlar, sosyal medya platformları veya çevrimiçi oyunlar gibi dijital teknolojilerin aşırı, kompulsif ve kontrolsüz bir şekilde kullanılmasıyla karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türü olarak kavramsallaştırılmaktadır (Griffiths & Pontes, 2014). Bu durum, bireyin dijital aktivitelere ayırdığı zaman üzerinde kontrolünü kaybetmesi, bu aktivitelerden uzak kaldığında yoksunluk belirtileri (örneğin, anksiyete, irritabilite) yaşaması, tolerans geliştirmesi (aynı etkiyi elde etmek için giderek daha fazla zaman harcaması) ve bu kullanımın olumsuz sonuçlarına (örneğin, akademik, mesleki veya sosyal işlevsellikte bozulma) rağmen davranışını sürdürmesi gibi temel bağımlılık kriterlerini içermektedir (American Psychiatric Association, 2013; Young, 1998). Dijital bağımlılık terimi, şemsiye bir kavram olup, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, siberseks bağımlılığı gibi daha spesifik alt türleri kapsamaktadır (Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014).

Dijital bağımlılığın yaygınlığı konusunda yapılan araştırmalar, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında endişe verici düzeylere işaret etmektedir. Küresel tahminler farklılık göstermekle birlikte, bazı meta-analizler internet bağımlılığı prevalansının dünya genelinde %6 ila %8 arasında değiştiğini, bazı Asya ülkelerinde ise bu oranın %10'un üzerine çıktığını göstermektedir (Cheng & Li, 2014). Sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı için de benzer oranlar rapor edilmekte, bu durumun özellikle teknolojiye erişimin kolay ve yaygın olduğu toplumlarda daha belirgin olduğu gözlenmektedir (Kuss & Griffiths, 2011). Bu yaygınlık oranları, dijital bağımlılığın bireysel ve toplumsal düzeyde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Petry et al., 2015).

Dijital bağımlılığın artan bir endişe kaynağı olmasının temel nedenleri arasında, bireylerin psikolojik iyi oluşları, sosyal ilişkileri ve genel yaşam kaliteleri üzerindeki olumsuz etkileri yer almaktadır. Araştırmalar, problemlili dijital teknoloji kullanımının uyku bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomları, anksiyete,

yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi bir dizi psikolojik sorunla ilişkili olduğunu göstermektedir (Weinstein & Lejoyeux, 2010; Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015). Ayrıca, dijital bağımlılık, bireylerin gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşmasına, akademik veya mesleki sorumluluklarını ihmal etmesine ve kişilerarası çatışmalar yaşamasına neden olabilmektedir (Caplan, 2007). Bu olumsuz sonuçlar, dijital bağımlılığın etiyolojisini, risk faktörlerini ve potansiyel tedavi yaklaşımlarını anlamaya yönelik araştırmaların önemini daha da artırmaktadır.

1.3. Depresyon: Küresel Bir Ruh Sağlığı Sorunu Olarak Prevalansı ve Etkileri

Depresyon, yaygın ve ciddi bir duygudurum bozukluğu olup, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen, sürekli bir üzüntü hali ve ilgi kaybı ile karakterizedir (American Psychiatric Association, 2013). Majör depresif bozukluk olarak da bilinen bu durum, uyku ve iştah değişiklikleri, enerji azlığı, konsantrasyon güçlüğü, değersizlik veya suçluluk duyguları ve tekrarlayan ölüm ya da intihar düşünceleri gibi çeşitli semptomlarla kendini gösterebilir (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Depresyon, sadece geçici bir moral bozukluğu olmayıp, bireyin günlük işlevlerini yerine getirme yeteneğini önemli ölçüde kısıtlayan, tedavi edilmediği takdirde kronikleşebilen ve yaşam kalitesini ciddi şekilde düşüren bir sağlık sorunudur (Hirschfeld, 2001).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, depresyon küresel düzeyde en yaygın ruh sağlığı sorunlarından biridir ve dünya genelinde 264 milyondan fazla insanı etkilemektedir (World Health Organization, 2021). Depresyon, tüm yaş gruplarında görülebilmekle birlikte, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde başlama eğilimindedir ve kadınlarda erkeklere oranla daha sık rastlanmaktadır (Kessler & Bromet, 2013). Küresel hastalık yükü çalışmalarında, depresyonun yeti yitimine neden olan önde gelen faktörlerden biri olduğu ve önemli sosyoekonomik maliyetlere yol açtığı belirtilmektedir (Ustun, Ayuso-Mateos, Chatterji, Mathers, & Murray, 2004). Bu durum, depresyonun erken tanınması, etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması ile önleyici stratejilerin uygulanmasının toplumsal sağlık açısından kritik önem taşıdığını göstermektedir.

Depresyonun bireyler üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Psikolojik düzeyde, umutsuzluk, çaresizlik, özgüven eksikliği ve sosyal geri çekilme gibi durumlar sıkça gözlenir (Gotlib & Hammen, 2009). Fiziksel düzeyde, yorgunluk, ağrılar, sindirim sorunları ve bağışıklık sisteminde zayıflama gibi belirtiler ortaya çıkabilir (Krishnan & Nestler, 2008). Sosyal ve mesleki işlevsellik açısından ise, kişilerarası ilişkilerde bozulmalar, okul veya iş performansında düşüş, ilgi ve motivasyon kaybı gibi sorunlar yaşanabilir (Hammen, 2005). En ciddi sonucu ise intihar riskindeki artıştır; depresyon, intihar girişimleri ve tamamlanmış intiharlar için en önemli risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Hawton et al., 2013). Bu nedenle, depresyonun etiyolojisini, seyrini ve tedaviye yanıtını etkileyen faktörlerin anlaşılması, ruh sağlığı alanındaki araştırmaların temel hedefleri arasındadır.

1.4. Benlik Saygısı: Psikolojik İyi Oluşun Temel Bir Bileşeni

Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik genel bir değerlendirmesi, kendi değeri hakkındaki öznel yargısı ve kendini kabul etme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Bu kavram, bireyin kendini ne ölçüde yetenekli, önemli, başarılı ve değerli gördüğünü ifade eder ve psikolojik sağlık ile iyi oluşun temel bir göstergesi olarak kabul edilir (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, genellikle kendilerine güvenirlere, zorluklarla başa çıkma konusunda daha yetkin hissederler, olumlu bir benlik algısına sahiptirler ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı olma eğilimindedirler (Orth, Robins, & Widaman, 2012). Buna karşılık, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini yetersiz, değersiz ve seilmeyen biri olarak algılayabilirler, eleştiriye karşı daha duyarlı olabilirler, sosyal ortamlarda kaygı yaşayabilirler ve olumsuz geri bildirimlere daha fazla odaklanma eğiliminde olabilirler (Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995).

Benlik saygısının gelişimi, yaşam boyu devam eden karmaşık bir süreçtir ve genetik yatkınlıklar, erken çocukluk deneyimleri, ebeveyn tutumları, akran ilişkileri, akademik ve mesleki başarılar, sosyal karşılaştırmalar ve kültürel değerler gibi birçok faktörden etkilenir (Harter, 2012). Özellikle ergenlik dönemi, kimlik arayışının ve benlik kavramının şekillendiği kritik bir evre olup, bu dönemde yaşanan deneyimler benlik saygısı üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Benlik saygısı, sadece bireyin içsel bir değerlendirmesi olmakla kalmaz, aynı zamanda motivasyon, hedef belirleme, stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme gibi birçok psikolojik süreçle de yakından ilişkilidir (Judge & Bono, 2001).

Psikolojik iyi oluş açısından benlik saygısının önemi, sayısız araştırma ile desteklenmiştir. Yüksek benlik saygısı, daha fazla yaşam doyumu, mutluluk, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilirken (Diener & Diener, 2009), düşük benlik saygısı ise depresyon, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, madde kullanımı ve intihar düşünceleri gibi çeşitli psikopatolojiler için önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Sowislo & Orth, 2013). Bu nedenle, benlik saygısının korunması ve geliştirilmesi, ruh sağlığı alanındaki önleyici ve terapötik müdahalelerin önemli bir hedefi haline gelmiştir. Özellikle dijital çağda, çevrimiçi etkileşimlerin ve sosyal medyanın benlik saygısı üzerindeki potansiyel etkileri göz önüne alındığında, bu konunun daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir.

(Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

1.5. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı: Literatürdeki Boşluklar ve Katkı Potansiyeli

Dijital bağımlılık ve depresyon arasındaki ilişki, son yıllarda yoğun bir şekilde araştırılan bir konu olmasına rağmen (Carli et al., 2013; Keles, McCrae, & Grealish, 2020), bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmalar henüz tam olarak aydınlatılamamıştır. Mevcut literatür, genellikle bu iki değişken arasındaki doğrudan bağlantıya odaklanmakta ve aralarındaki etkileşimi açıklayabilecek potansiyel aracı veya düzenleyici faktörleri yeterince ele almamaktadır (Yao & Zhong, 2014). Bu durum, özellikle önleyici ve tedavi edici müdahalelerin hedeflerini belirlemede önemli bir eksiklik yaratmaktadır. Dijital bağımlılığın depresyona nasıl yol açtığını veya depresyon riskini nasıl artırdığını anlamak, daha etkili stratejiler geliştirmek için kritik öneme sahiptir.

Bu bağlamda, benlik saygısının, dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynayabileceği hipotezi, giderek daha fazla araştırmacının dikkatini çekmektedir (Bányai et al., 2017; Hawi & Samaha, 2017). Dijital ortamların aşırı ve sorunlu kullanımı, bireylerin kendilerini başkalarıyla olumsuz bir şekilde karşılaştırmasına (örneğin, sosyal medyada idealize edilmiş yaşamları görerek), siber zorbalığa maruz kalmasına veya gerçek dünya başarılarından ve sosyal etkileşimlerinden uzaklaşmasına neden olarak benlik saygısını olumsuz etkileyebilir (Appel, Gerlach, & Crusius, 2016; Feinstein et al., 2013). Düşük benlik saygısının ise depresyon için iyi bilinen bir risk faktörü olduğu göz önüne alındığında (Orth & Robins, 2013), dijital bağımlılığın benlik saygısı üzerinden dolaylı olarak depresyona yol açabileceği mantıksal bir çıkarımdır. Ancak, bu aracılık modelini kapsamlı bir şekilde inceleyen ve farklı dijital bağımlılık türlerini (örneğin, genel internet, sosyal medya, oyun) dikkate alan derleme çalışmaları sınırlıdır.

Bu literatür taramasının temel amacı, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki karmaşık ilişkileri, özellikle benlik saygısının aracılık rolünü, mevcut bilimsel kanıtlar ışığında sistematik ve eleştirel bir şekilde değerlendirmektir. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle her bir kavram (dijital bağımlılık, depresyon, benlik saygısı) kuramsal temelleri ve güncel literatürdeki tanımlarıyla ele alınacaktır. Ardından, bu değişkenler arasındaki ikili ilişkiler (dijital bağımlılık-depresyon, dijital bağımlılık-benlik saygısı, benlik saygısı-depresyon) ampirik araştırmaların bulgularıyla desteklenerek incelenecektir. Son olarak, benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak işlev gördüğünü gösteren araştırmalar sentezlenecek ve bu aracılık mekanizmasının potansiyel yolları tartışılacaktır. Bu derleme, konuyla ilgili mevcut bilgileri bütünleştirmeyi, literatürdeki boşlukları ve tutarsızlıkları belirlemeyi ve gelecek araştırmalar için yeni yönelimler sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların, ruh sağlığı uzmanları, eğitimciler, politika yapımcılar ve ebeveynler için dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmaya ve özellikle gençler arasında ruh sağlığını geliştirmeye yönelik pratik çıkarımlar sağlaması beklenmektedir.

1.6. Temel Kavramların Operasyonel Tanımları

Bu literatür taramasında ele alınan temel kavramların tutarlı bir anlayış çerçevesinde kullanılabilmesi için operasyonel tanımlarının yapılması önem arz etmektedir. Bu tanımlar, literatürdeki yaygın kabullere ve ilgili kuramsal yaklaşımlara dayanmaktadır.

Dijital Bağımlılık: Bireyin internet, akıllı telefonlar, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar veya diğer dijital teknolojileri ve platformları aşırı, kompulsif ve kontrolsüz bir şekilde kullanması, bu kullanım üzerinde kontrolünü kaybetmesi, kullanmadığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımını sürdürmesi ile karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık örüntüsüdür (Griffiths, 2005; Young, 1998). Bu taramada, "problemli internet kullanımı", "internet bağımlılığı", "sosyal medya bağımlılığı", "oyun bağımlılığı" gibi terimler, dijital bağımlılık şemsiye kavramı altında değerlendirilecektir.

Depresyon: En az iki hafta süreyle devam eden çökkün duygudurum veya hemen her türlü aktiviteye karşı ilgi ve zevk kaybı ile birlikte, uyku ve iştah değişiklikleri, psikomotor ajitasyon veya yavaşlama, enerji azlığı, değersizlik veya aşırı suçluluk duyguları, konsantrasyon güçlüğü veya kararsızlık ve tekrarlayan ölüm ya da intihar düşünceleri gibi semptomlardan en az beşinin (veya daha fazlasının) varlığı ile tanımlanan bir duygudurum bozukluğudur (American Psychiatric Association, 2013). Bu taramada, "depresif semptomlar", "majör depresif bozukluk" ve "klinik depresyon" ifadeleri, bu tanımsal çerçeveye atıfta bulunacaktır.

Benlik Saygısı: Bireyin kendine yönelik genel olumlu ya da olumsuz tutumunu, kendi değeri hakkındaki öznel yargısını ve kendini kabul etme derecesini ifade eden psikolojik bir yapıdır (Rosenberg, 1965). Yüksek benlik saygısı, bireyin kendini değerli, yetenekli ve kabul edilebilir olarak algılamasıyla, düşük benlik saygısı ise kendini değersiz, yetersiz ve kabul edilemez olarak algılamasıyla ilişkilidir (Baumeister et al., 2003). Bu taramada, "öz-değer", "kendine saygı" gibi terimler, benlik saygısı kavramıyla eş anlamlı olarak veya bu kavramın boyutları olarak ele alınacaktır.

Bu operasyonel tanımlar, ilerleyen bölümlerde sunulacak olan kuramsal çerçeve ve literatür incelemesinin temelini oluşturacak ve tartışılan konuların daha net bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Kavramların bu şekilde sınırlandırılması, farklı araştırmalardaki bulguların karşılaştırılabilirliğini ve sentezlenebilirliğini artırmayı amaçlamaktadır (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dijital Bağımlılık Kuramları

Dijital bağımlılığın karmaşık doğasını anlamak ve açıklamak için çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller, bağımlılığın başlangıcını, sürdürülmesini ve potansiyel tedavi yaklaşımlarını farklı açılardan ele almaktadır.

2.1.1. Bilişsel-Davranışçı Model (Davis, 2001)

Davis (2001) tarafından önerilen bilişsel-davranışçı model, problemleri internet kullanımını açıklamak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu model, problemleri internet kullanımını "spesifik" (örneğin, çevrimiçi kumar, pornografi) ve "genelleşmiş" (örneğin, amaçsız sörf, sosyal medya kullanımı) olmak üzere iki ana kategoriye ayırır. Modele göre, altta yatan psikopatoloji (örneğin, depresyon, sosyal anksiyete) veya uyumsuz bilişler (örneğin, yalnızlık, düşük benlik saygısı) bireyleri internetin belirli özelliklerine (anonimlik, erişilebilirlik, kaçış) yöneltir. Bu yönelim, internetin aşırı kullanımıyla sonuçlanır ve bu kullanım, olumlu pekiştirme (örneğin, sosyal kabul, heyecan) veya olumsuz pekiştirme (örneğin, olumsuz duygulardan kaçış) yoluyla sürdürülür (Caplan, 2002).

Model, özellikle uyumsuz bilişlerin (maladaptive cognitions) rolüne vurgu yapar. Bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz düşünceleri, interneti bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmasına neden olabilir (Davis, 2001). Örneğin, sosyal ortamlarda kendini yetersiz hisseden bir birey, çevrimiçi ortamlarda daha rahat iletişim kurabilir ve bu durum, gerçek dünya etkileşimlerinden kaçınmayı pekiştirebilir. Zamanla, bu kaçınma davranışı ve internete aşırı bağımlılık, sosyal izolasyonu artırabilir ve mevcut psikopatolojiyi şiddetlendirebilir (Kraut et al., 1998). Bu model, dijital bağımlılığın tedavisinde bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal tekniklerin önemini vurgular.

Bu bilişsel-davranışçı perspektif, dijital bağımlılığın gelişiminde bireyin düşünce kalıplarının ve bu düşüncelere dayalı davranışsal tepkilerinin merkezi bir rol oynadığını öne sürer. Özellikle, "çevrimiçi dünya hakkında aşırı değerli düşünceler" ve "çevrimdışı dünya hakkında olumsuz düşünceler" gibi spesifik bilişsel çarpıtmalar, bireyin dijital ortamlara giderek daha fazla sığınmasına yol açabilir (Brand, Young, & Laier, 2014). Bu model, benlik saygısı gibi bireysel faktörlerin, bu uyumsuz bilişlerin oluşumunda ve dolayısıyla dijital bağımlılık riskinin artmasında nasıl bir rol oynayabileceğine dair önemli ipuçları sunar. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin, kendileri hakkındaki olumsuz bilişleri nedeniyle dijital ortamlarda onay ve kabul arayışına daha yatkın olabileceği düşünülebilir (Yates, Gregor, & Midgley, 2000).

2.1.2. Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı ve Dijital Ortamlar

Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı (KDK), bireylerin medya içeriklerini neden ve nasıl kullandıklarını anlamaya odaklanan bir iletişim kuramıdır (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Bu kurama göre, bireyler aktif bir izleyici kitlesidir ve belirli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla medya içeriklerini seçerler ve kullanırlar. Bu ihtiyaçlar bilişsel (bilgi edinme), duyuşsal (duygusal deneyim, eğlence), kişisel bütünleşme (benlik saygısı, güven), sosyal bütünleşme (arkadaşlarla, aileyle etkileşim) ve gerilimden kurtulma (kaçış, rahatlatma) gibi çeşitli kategorilerde olabilir (McQuail, 1983). Dijital ortamlar, özellikle internet ve sosyal medya, bu ihtiyaçların karşılanması için zengin ve çeşitli fırsatlar sunmaktadır (Stafford, Stafford, & Schkade, 2004).

KDK, dijital bağımlılık bağlamında, bireylerin neden belirli dijital aktivitelere (örneğin, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar) yöneldiğini ve bu aktivitelerden ne tür doyumlar elde ettiğini açıklamada yardımcı olabilir. Örneğin, sosyal kabul ve aidiyet ihtiyacı yüksek olan bireyler, sosyal medya platformlarını yoğun bir şekilde kullanarak bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışabilirler (Park, Kee, & Valenzuela, 2009). Benzer şekilde, gerçek hayatta başarı veya kontrol duygusu eksikliği yaşayan bireyler, çevrimiçi oyunlarda bu doyumları arayabilirler (Yee, 2006). Ancak, bu doyum arayışı aşırıya kaçtığında ve kontrolsüz bir hal aldığı anda, dijital bağımlılık riski ortaya çıkabilir.

Kuram, bireylerin dijital teknolojileri kullanma motivasyonlarının çeşitliliğini vurgulayarak, dijital bağımlılığın tek bir nedene indirgenemeyeceğini gösterir. Bireyin psikolojik ihtiyaçları, kişilik özellikleri ve sosyal çevresi, dijital medya kullanım örüntülerini ve bu kullanımın bağımlılığa dönüşme potansiyelini etkileyen önemli faktörlerdir (LaRose, Lin, & Eastin, 2003). Özellikle, benlik saygısı düşük olan bireylerin, kişisel bütünleşme ihtiyaçlarını karşılamak veya olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla dijital ortamlara daha fazla yönelebileceği ve bu durumun bağımlılık riskini artırabileceği KDK perspektifinden değerlendirilebilir (Kim & Haridakis, 2009). Bu kuram, dijital

bağımlılığın önlenmesi ve tedavisinde, bireylerin altta yatan ihtiyaçlarını anlamının ve bu ihtiyaçları daha sağlıklı yollarla karşılamalarına yardımcı olmanın önemini vurgular.

2.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı ve Dijital Davranışların Modellenmesi

Albert Bandura'nın (1977) Sosyal Öğrenme Kuramı, bireylerin davranışları gözlemleyerek, taklit ederek ve model alarak öğrendiğini öne sürer. Bu kuram, öğrenmenin sadece doğrudan deneyimlerle değil, aynı zamanda başkalarının davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek de gerçekleşebileceğini vurgular. Dijital bağımlılık bağlamında, Sosyal Öğrenme Kuramı, özellikle akran etkisi ve sosyal medyadaki model alma davranışları üzerinden önemli açıklamalar sunabilir (Bandura, 2001). Bireyler, özellikle ergenler, çevrelerindeki kişilerin (arkadaşlar, aile üyeleri, popüler figürler) dijital teknolojileri nasıl kullandığını gözlemler ve bu davranışları taklit etme eğiliminde olabilirler (Subrahmanyam & Greenfield, 2008).

Sosyal medya platformları, bireylerin başkalarının dijital davranışlarını (örneğin, sürekli çevrimiçi olma, sık paylaşım yapma, oyun oynama) gözlemlemesi ve bu davranışların algılanan olumlu sonuçlarını (örneğin, popülerlik, sosyal kabul, eğlence) görmesi için ideal bir ortam sunar (Boyd & Ellison, 2007). Eğer bir birey, akranlarının veya takip ettiği kişilerin dijital ortamlarda çok fazla zaman geçirdiğini ve bundan keyif aldığını, sosyal olarak ödüllendirildiğini (örneğin, çok sayıda beğeni veya yorum aldığını) gözlemlerse, benzer davranışları sergileme olasılığı artabilir (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018). Bu durum, özellikle dijital davranışların normalleştirildiği ve hatta teşvik edildiği sosyal çevrelerde, bağımlılık örüntülerinin gelişmesine katkıda bulunabilir.

Ayrıca, Sosyal Öğrenme Kuramı'nın bir uzantısı olan öz-yeterlik kavramı da dijital bağımlılıkla ilişkilidir. Öz-yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneğine olan inancıdır (Bandura, 1997). Dijital ortamlarda (örneğin, bir oyunda başarılı olma, sosyal medyada etkileşim kurma) yüksek öz-yeterlik algısına sahip olan bireyler, bu ortamlarda daha fazla zaman geçirme eğiliminde olabilirler. Ancak, eğer bu öz-yeterlik algısı sadece dijital alanla sınırlı kalır ve gerçek dünya becerilerine yansmazsa, birey gerçek dünya zorluklarından kaçmak için dijital ortamlara sığınabilir ve bu da bağımlılık riskini artırabilir (LaRose, Mastro, & Eastin, 2001). Bu kuram, dijital bağımlılığın önlenmesinde olumlu rol modellerinin ve sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının teşvik edilmesinin önemini vurgular.

2.1.4. I-PACE Modeli (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution)

I-PACE (Kişi-Duygu-Biliş-Eylem Etkileşimi) modeli, spesifik internet kullanım bozukluklarının (örneğin, oyun, kumar, pornografi, sosyal ağ, alışveriş) gelişimini ve sürdürülmesini açıklamak için geliştirilmiş güncel ve kapsamlı bir kuramsal çerçevedir (Brand et al., 2016; Brand, Wegmann, Stark, et al., 2019). Bu model, bireyin yatkınlık faktörleri (örneğin, kişilik özellikleri, genetik yatkınlık, psikopatoloji), duyuşsal ve bilişsel tepkileri (örneğin, başa çıkma tarzları, internet kullanım beklentileri, dürtüsellik) ile internetin belirli uygulamalarına yönelik yürütücü işlevler ve karar verme süreçleri arasındaki karmaşık etkileşimi vurgular. Model, bu faktörlerin zaman içinde nasıl bir araya gelerek problemlili kullanımdan bağımlılığa doğru bir geçişe yol açtığını açıklamayı hedefler.

I-PACE modeline göre, bireyin öncül yatkınlıkları (örneğin, yüksek nevroz, düşük öz-yönelim, depresif eğilimler) ve belirli durumsal tetikleyiciler (örneğin, stres, olumsuz duygular), internetin belirli bir uygulamasını kullanma arzusunu tetikler (Brand, Young, Laier, Wölfling, & Potenza, 2016). Bu arzu, bireyin internet kullanımıyla ilgili beklentileri (örneğin, ruh halini iyileştirme, can sıkıntısını giderme) ve algılanan öz-yeterliliği tarafından şekillendirilir. İnternet kullanımı sırasında yaşanan olumlu pekiştirme (örneğin, keyif, sosyal kabul) veya olumsuz pekiştirme (örneğin, strese kaçış), bu davranışın tekrarlanma olasılığını artırır. Zamanla, bu döngüsel süreç, bilişsel yanlışlıklara (örneğin, internetle ilgili ipuçlarına aşırı dikkat), dürtü kontrolünde zorluklara ve karar verme yetisinde bozulmalara yol açarak bağımlılığın yerleşmesine neden olabilir (Dong & Potenza, 2014).

Bu model, özellikle benlik saygısı gibi bireysel farklılıkların dijital bağımlılık gelişimindeki rolünü anlamak için önemli bir zemin sunar. Düşük benlik saygısı, modeldeki "bireysel yatkınlık faktörleri" arasında yer alabilir ve bireyin olumsuz duygularla başa çıkmak veya kendini değerli hissetmek için internete yönelme olasılığını artırabilir (Snodgrass et al., 2014). Ayrıca, I-PACE modeli, bağımlılığın sadece bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel ve durumsal faktörlerle de etkileşim içinde geliştiğini vurgulayarak, dijital bağımlılığın çok boyutlu doğasını ortaya koyar. Bu model, dijital bağımlılığın önlenmesi ve tedavisinde hem bireysel düzeydeki risk faktörlerine hem de bilişsel ve davranışsal süreçlere müdahale etmenin gerekliliğini işaret eder.

2.2. Depresyon Kuramları

Depresyonun etiyolojisini ve mekanizmalarını açıklamaya yönelik birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlar, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimini vurgular.

2.2.1. Beck'in Bilişsel Kuramı ve Olumsuz Otomatik Düşünceler

Aaron T. Beck'in (1967) bilişsel kuramı, depresyonun temelinde bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz ve çarpıtılmış düşünce kalıplarının yattığını öne sürer. Bu üç alandaki olumsuz düşünce örüntüsü "bilişsel üçlü" (cognitive triad) olarak adlandırılır (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Depresif bireyler, kendilerini yetersiz, değersiz ve kusurlu ("Ben bir hiçim"), dünyayı adaletsiz, zorluklarla dolu ve acımasız ("Dünya kötü bir yer"), geleceği ise umutsuz ve karanlık ("Hiçbir şey düzelmeyecek") olarak algılama eğilimindedirler. Bu temel inançlar, bireyin deneyimlerini yorumlama biçimini etkileyen ve olumsuz duygulara yol açan "olumsuz otomatik düşünceler" üretir.

Beck'e göre, erken yaşam deneyimleri (örneğin, kayıp, eleştiri, travma) bireylerde belirli "şemalar" veya temel inançlar geliştirir. Bu şemalar, stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında aktif hale gelerek bilişsel çarpıtmalara (örneğin, keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme, felaketleştirme) yol açar (Dozois & Beck, 2008). Bu bilişsel çarpıtmalar, bireyin gerçekliği olumsuz bir şekilde algılamasına ve depresif semptomların (üzüntü, ilgi kaybı, enerji azlığı vb.) ortaya çıkmasına neden olur. Depresyonun sürdürülmesinde de bu olumsuz düşünce döngüsü önemli bir rol oynar; birey, olumsuz düşüncelerini destekleyen kanıtları arar ve olumlu deneyimleri göz ardı eder.

Beck'in bilişsel kuramı, depresyonun anlaşılması ve tedavisinde devrim niteliğinde bir etki yaratmış ve bilişsel davranışçı terapinin (BDT) temelini oluşturmuştur. BDT, bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve altta yatan uyumsuz şemalarını tanımlamalarına, sorgulamalarına ve daha gerçekçi ve uyumlu düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmayı hedefler (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). Bu kuram, benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkiyi anlamada da önemlidir; zira düşük benlik saygısı, genellikle "kendilik" hakkındaki olumsuz temel inançlarla (örneğin, "Ben değersizim") yakından ilişkilidir ve bilişsel üçlünün önemli bir parçasını oluşturur (Fennell, 1997).

2.2.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli (Seligman)

Martin Seligman (1975) tarafından geliştirilen Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli, bireylerin kontrol edemedikleri olumsuz olaylara maruz kaldıklarında, gelecekteki benzer durumlarda da çaba göstermekten vazgeçme ve pasif kalma eğiliminde olacaklarını öne sürer. Bu model, başlangıçta hayvan deneylerine dayanmakla birlikte, daha sonra insan depresyonunu açıklamak için de kullanılmıştır (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). Modele göre, bireyler travmatik veya stresli olaylar karşısında sonuçları etkileyemeyeceklerini öğrendiklerinde, bir çaresizlik ve umutsuzluk duygusu geliştirirler. Bu durum, motivasyonel, bilişsel ve duygusal eksikliklere yol açarak depresif semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırlar.

Modelin yeniden formüle edilmiş halinde (Abramson et al., 1978), bireylerin olumsuz olaylara verdikleri nedensel atıfların (attributions) öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon gelişiminde kritik bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Bireyler, olumsuz olayların nedenlerini içsel (benim yüzümden), kalıcı (hep böyle olacak) ve genel (hayatımın her alanını etkileyecek) olarak algıladıklarında, depresyona girme olasılıkları daha yüksektir. Bu "depresojenik atıf stili", bireyin olaylar üzerinde kontrolü olmadığına ve gelecekte de olumlu bir değişiklik bekleyemeyeceğine inanmasına yol açar (Peterson & Seligman, 1984).

Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli, özellikle stresli yaşam olayları ve travmalar sonrasında gelişen depresyonu anlamada önemli bir çerçeve sunar. Dijital çağda, siber zorbalık veya çevrimiçi ortamda sürekli olumsuz geri bildirimlere maruz kalma gibi deneyimler, bireylerde kontrol kaybı ve çaresizlik duygularını tetikleyebilir (Hinduja & Patchin, 2010). Eğer birey bu tür deneyimlere karşı etkili başa çıkma stratejileri geliştiremezse ve olumsuz atıflarda bulunursa, depresif semptomlar geliştirme riski artabilir. Bu model, bireylerin kontrol algılarını ve atıf stillerini değiştirerek depresyonla başa çıkmalarına yardımcı olacak müdahalelerin önemini vurgular. Benlik saygısı düşük bireylerin, olumsuz olayları daha fazla içselleştirme ve kendilerini suçlama eğiliminde olmaları, bu modelin benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamadaki potansiyelini de göstermektedir (Metalsky, Halberstadt, & Abramson, 1987).

2.2.3. Biyopsikososyal Model ve Depresyonun Çok Boyutlu Etiyolojisi

Biyopsikososyal model, depresyon da dahil olmak üzere ruh sağlığı sorunlarının anlaşılmasında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık ve dinamik etkileşimini vurgulayan bütüncül bir yaklaşımdır (Engel, 1977). Bu modele göre, depresyon tek bir nedene indirgenemez; aksine, genetik yatkınlıklar, beyin kimyasındaki değişiklikler, hormonal dengesizlikler gibi biyolojik faktörler; olumsuz düşünce kalıpları, düşük benlik saygısı, travmatik deneyimler, başa çıkma becerilerindeki yetersizlikler gibi psikolojik faktörler ve sosyal izolasyon, yoksulluk, ayrımcılık, kültürel etkiler, aile içi sorunlar gibi sosyal faktörlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkar (Slavich & Irwin, 2014).

Biyolojik açıdan, depresyonun nörotransmitter dengesizlikleri (özellikle serotonin, norepinefrin ve dopamin), beyin yapısı ve işlevlerindeki değişiklikler (örneğin, hipokampus hacminde azalma, amigdala aktivitesinde artış), genetik polimorfizmler ve inflamatuvar süreçlerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Krishnan & Nestler, 2008; Caspi et al., 2003). Psikolojik faktörler arasında, Beck'in bilişsel modeli ve öğrenilmiş çaresizlik modeli gibi kuramların yanı sıra, kişilik özellikleri (örneğin, nevrozizm), erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri de önemli rol oynar (Bowlby, 1980; Alloy et al., 2006). Sosyal faktörler ise, stresli yaşam olayları (örneğin, kayıp, işsizlik, boşanma), sosyal destek eksikliği, kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorluklar ve sosyoekonomik dezavantajlar gibi unsurları içerir (Hammen, 2005; Brown & Harris, 1978).

Biyopsikososyal model, depresyonun etiolojisindeki bu çoklu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini ve bireyin depresyona karşı savunmasızlığını (vulnerability) nasıl artırdığını anlamaya çalışır. Örneğin, genetik yatkınlığı olan bir birey, stresli bir yaşam olayıyla karşılaştığında ve yeterli sosyal desteğe sahip olmadığında depresyona girme olasılığı daha yüksek olabilir (Kendler, Kessler, Walters, MacLean, & Neale, 1995). Bu model, depresyonun tanı ve tedavisinde de bütüncül bir yaklaşımı savunur; yani, sadece semptomlara odaklanmak yerine, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamını dikkate alan, kişiye özel tedavi planlarının geliştirilmesini önerir (World Health Organization, 2001). Dijital bağımlılık ve benlik saygısı gibi faktörler de bu model içinde, depresyon riskini etkileyen psikososyal değişkenler olarak değerlendirilebilir.

2.3. Benlik Saygısı Kuramları

Benlik saygısı, psikolojinin temel kavramlarından biri olup, bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini ve duygularını içerir. Çeşitli kuramlar, benlik saygısının doğasını, kaynaklarını ve işlevlerini açıklamaya çalışmıştır.

2.3.1. Rosenberg'in Benlik Saygısı Modeli

Morris Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendine yönelik genel olumlu ya da olumsuz bir tutumu olarak tanımlamış ve bu kavramı ölçmek için yaygın olarak kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni geliştirmiştir. Rosenberg'e göre benlik saygısı, bireyin kendini değerli, yetenekli ve kabul edilebilir bulma derecesini yansıtan tek boyutlu bir yapıdır. Yüksek benlik saygısı, bireyin kendini beğenmesi, kendine saygı duyması ve genel olarak kendinden memnun olması anlamına gelirken; düşük benlik saygısı, bireyin kendinden hoşnut olmaması, kendini eleştirilmesi ve değersiz hissetmesi ile karakterizedir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995).

Rosenberg, benlik saygısının bireyin psikolojik iyi oluşu ve sosyal davranışları üzerinde önemli etkileri olduğunu vurgulamıştır. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin daha mutlu, daha az kaygılı, sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve stresle başa çıkmada daha etkili olma eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Rosenberg, 1989). Buna karşılık, düşük benlik saygısının depresyon, anksiyete, sosyal izolasyon ve uyumsuz davranışlarla ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Rosenberg'in modeli, benlik saygısını küresel bir öz-değerlendirme olarak ele alması ve ölçümünün kolay olması nedeniyle psikoloji alanında geniş kabul görmüş ve sayısız araştırmada kullanılmıştır.

Bu model, benlik saygısının özellikle ergenlik döneminde şekillendiğini ve ebeveyn tutumları, akran ilişkileri ve sosyal karşılaştırmalar gibi faktörlerden etkilendiğini belirtir (Rosenberg, 1979). Dijital çağda, sosyal medya platformları ve çevrimiçi etkileşimler, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırması ve geri bildirim alması için yeni alanlar sunmaktadır. Bu durum, Rosenberg'in benlik saygısı kavramının günümüzdeki geçerliliğini ve önemini daha da artırmaktadır. Özellikle, çevrimiçi ortamlarda alınan olumsuz geri bildirimler veya idealize edilmiş sunumlarla yapılan sosyal karşılaştırmalar, bireylerin küresel benlik saygısını olumsuz etkileyebilir (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

2.3.2. Sosyometre Kuramı (Leary)

Mark Leary ve meslektaşları tarafından geliştirilen Sosyometre Kuramı (Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995; Leary & Baumeister, 2000), benlik saygısının temel işlevinin, bireyin sosyal kabul ve aidiyet düzeyini izleyen bir içsel monitör (sosyometre) olduğunu öne sürer. Bu kurama göre, insanlar doğuştan sosyal varlıklardır ve başkaları tarafından kabul edilme, değer görme ve bir gruba ait olma ihtiyacı duyarlar. Benlik saygısı, bu temel ihtiyacın ne ölçüde karşılandığını yansıtan bir gösterge olarak işlev görür. Birey, başkaları tarafından kabul edildiğini ve değer verildiğini hissettiğinde benlik saygısı yükselir; reddedildiğini, dışlandığını veya eleştirildiğini hissettiğinde ise benlik saygısı düşer.

Sosyometre Kuramı'na göre, benlik saygısındaki dalgalanmalar, bireyin sosyal çevresindeki ilişkisel değerini (relational value) yansıtır. İlişkisel değer, başkalarının bireyi ne kadar önemli, arzu edilir ve değerli bir ilişki partneri olarak gördüğünü ifade eder (Leary, 2005). Benlik saygısı, bu algılanan ilişkisel değeri izleyerek, bireyi sosyal kabulünü artıracak ve reddedilme riskini azaltacak davranışlara yönlendirir. Örneğin, benlik saygısında bir düşüş yaşayan birey, sosyal becerilerini geliştirmeye, başkalarına daha fazla yardım etmeye veya görünüşünü iyileştirmeye

çalışarak sosyal kabulünü yeniden kazanmaya motive olabilir.

Bu kuram, benlik saygısının neden bu kadar önemli olduğunu ve neden çeşitli psikolojik süreçlerle (örneğin, duygular, motivasyon, davranışlar) yakından ilişkili olduğunu açıklamada güçlü bir çerçeve sunar. Dijital ortamlarda, özellikle sosyal medyada, bireyler sürekli olarak başkalarından geri bildirim (beğeni, yorum, takipçi sayısı) alırlar ve bu geri bildirimler, sosyometrelerini doğrudan etkileyebilir (Thomaes, Poorthuis, & Nelemans, 2018). Çevrimiçi ortamda yaşanan sosyal kabul veya reddedilme deneyimleri, bireylerin benlik saygısı üzerinde önemli etkilere sahip olabilir ve bu durum, dijital bağımlılık ve depresyon gibi sorunlarla ilişkili olabilir. Örneğin, sosyal medyada yeterince beğeni alamamak veya olumsuz yorumlara maruz kalmak, bireyin ilişkisel değerinin düşük olduğu algısını yaratarak benlik saygısını düşürebilir ve bu da depresif duygulara yol açabilir (Feinstein et al., 2013).

2.3.3. Benlik Tutarlılığı Kuramları ve Benlik Saygısının Rolü

Benlik tutarlılığı kuramları, bireylerin kendileri hakkındaki inançları, algıları ve deneyimleri arasında bir tutarlılık ve uyum arayışında olduklarını öne sürer (Swann, 1983; Epstein, 1980). Bu kuramlara göre, bireyler, benlik kavramlarıyla (kendilerini nasıl gördükleriyle) tutarlı olan bilgileri ve geri bildirimleri tercih ederler, çünkü bu tutarlılık, dünyayı öngörülebilir ve kontrol edilebilir kılar. Benlik kavramıyla çelişen bilgiler ise rahatsızlık ve kaygıya yol açabilir. Benlik saygısı, bu tutarlılık arayışında önemli bir rol oynar; çünkü bireyler, genellikle benlik saygısı düzeyleriyle uyumlu olan sosyal etkileşimlere ve deneyimlere yönelirler (Swann, Rentfrow, & Guinn, 2003).

Örneğin, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendileri hakkında olumlu geri bildirimler almayı bekler ve bu tür geri bildirimleri ararlar. Olumlu geri bildirimler, onların benlik kavramlarını doğrular ve benlik saygılarını pekiştirir. Buna karşılık, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendileri hakkında olumsuz bir benlik kavramına sahip oldukları için, olumlu geri bildirimler karşısında bile rahatsızlık duyabilirler, çünkü bu geri bildirimler onların yerleşik inançlarıyla çelişir (Swann, Pelham, & Krull, 1989). Bu bireyler, bazen farkında olmadan, benlik kavramlarını doğrulayan olumsuz geri bildirimleri veya eleştirileri arayabilir veya bu tür durumlara daha fazla odaklanabilirler.

Benlik tutarlılığı kuramları, düşük benlik saygısının neden kalıcı olabileceğini ve depresyon gibi sorunlarla nasıl ilişkili olabileceğini açıklamada yardımcı olabilir. Düşük benlik saygısına sahip bir birey, olumsuz benlik algısını sürdüren bir kısır döngüye girebilir: Olumsuz benlik algısı, olumsuz beklentilere yol açar; bu beklentiler, bireyin davranışlarını etkiler (örneğin, sosyal geri çekilme, çaba göstermeme); bu davranışlar, olumsuz sonuçlara (örneğin, reddedilme, başarısızlık) yol açar ve bu sonuçlar da başlangıçtaki olumsuz benlik algısını doğrular (Joiner, 1995). Dijital ortamlarda, bireylerin seçici olarak belirli türde bilgilere maruz kalması veya belirli etkileşimleri araması, benlik tutarlılığı süreçlerini etkileyebilir. Örneğin, düşük benlik saygısına sahip bir birey, çevrimiçi forumlarda veya sosyal medya gruplarında kendi olumsuz benlik algısını destekleyen içeriklere yönelebilir ve bu durum, depresif duygularını pekiştirebilir (Moreno et al., 2011).

2.4. Aracılık (Mediasyon) Modelleri ve Psikolojideki Yeri

Psikolojik araştırmalarda, iki değişken arasındaki ilişkinin nasıl ve neden ortaya çıktığını anlamak, sadece bu iki değişken arasında bir bağlantı olup olmadığını belirlemekten daha derin bir kavrayış sunar. Aracılık (mediasyon) analizi, bu tür "nasıl" ve "neden" sorularını yanıtlamak için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (MacKinnon, Fairchild, & Fritz, 2007).

2.4.1. Baron ve Kenny'nin Aracılık Analizi Yaklaşımı

Aracılık analizinde klasik ve en yaygın olarak bilinen yaklaşım, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen dört adımlı yöntemdir. Bu yaklaşıma göre, bir değişkenin (M) bir bağımsız değişken (X) ile bir bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişkide aracı rol oynayabilmesi için belirli koşulların karşılanması gerekir:

1. Adım: Bağımsız değişken (X), bağımlı değişken (Y) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır (c yolu).
2. Adım: Bağımsız değişken (X), aracı değişken (M) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır (a yolu).
3. Adım: Aracı değişken (M), bağımsız değişken (X) kontrol edildikten sonra, bağımlı değişken (Y) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır (b yolu).
4. Adım: Bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisi (c yolu), aracı değişken (M) modele dahil edildiğinde (c' yolu) azalmalı veya ortadan kalkmalıdır. Eğer c' yolu anlamlılığını yitirirse "tam aracılık", c' yolu anlamlı kalır ancak etkisi azalırsa "kısmi aracılık" söz konusudur.

Bu yaklaşım, aracılık etkisinin varlığını ve büyüklüğünü değerlendirmek için bir dizi regresyon analizi kullanılmasını önerir. Baron ve Kenny'nin (1986) modeli, psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde aracılık hipotezlerinin test edilmesinde uzun yıllar boyunca standart bir yöntem olarak kullanılmıştır. Ancak, bu yaklaşımın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır; örneğin, ilk adımda X ile Y arasında anlamlı bir ilişkinin olması zorunluluğu (ki bu her zaman gerekli

olmayabilir), dolaylı etkinin (ab) anlamlılığının doğrudan test edilmemesi ve küçük örneklemelerde güç sorunları yaşamaları gibi (Hayes, 2009; Preacher & Hayes, 2004).

Bu klasik yaklaşım, dijital bağımlılık (X), benlik saygısı (M) ve depresyon (Y) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar için bir başlangıç noktası oluşturmuştur. Örneğin, dijital bağımlılığın depresyon üzerindeki etkisinin (c yolu), dijital bağımlılığın benlik saygısını düşürmesi (a yolu) ve düşük benlik saygısının da depresyonu artırması (b yolu) şeklinde bir mekanizma üzerinden işleyip işlemediği bu adımlar kullanılarak test edilebilir. Ancak, daha güncel ve güçlü istatistiksel yöntemlerin geliştirilmesiyle birlikte, Baron ve Kenny'nin yaklaşımı yerini modern aracılık analizlerine bırakmaya başlamıştır (Zhao, Lynch Jr, & Chen, 2010).

2.4.2. Modern Aracılık Analizleri ve İstatistiksel Uygulamalar (Örn: PROCESS Makrosu)

Baron ve Kenny'nin (1986) klasik aracılık yaklaşımının sınırlılıklarını aşmak ve daha güçlü istatistiksel testler sunmak amacıyla modern aracılık analiz yöntemleri geliştirilmiştir. Bu yöntemler, özellikle dolaylı etkinin (indirect effect; ab çarpımı) anlamlılığını doğrudan test etmeye odaklanır (Preacher & Hayes, 2008). Dolaylı etki, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinden bağımlı değişkene olan etkisini ifade eder ve aracılık mekanizmasının temelini oluşturur. Modern yaklaşımlarda, dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek için genellikle bootstrap yöntemi kullanılır. Bootstrap, orijinal örneklemde tekrarlı olarak yeni örneklem (örneğin, 5000 veya 10000 kez) oluşturularak dolaylı etkinin dağılımını tahmin eder ve bu dağılıma dayanarak güven aralıkları hesaplar (Hayes, 2013). Eğer bu güven aralığı sıfırı içermiyorsa, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı kabul edilir.

Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makrosu (SPSS ve SAS için), bu modern aracılık (ve düzenleyicilik) analizlerini uygulamak için yaygın olarak kullanılan bir araçtır (Hayes, 2018). PROCESS, tekli veya çoklu aracı değişkenlerin olduğu modelleri, karmaşık koşullu süreç modellerini (moderated mediation) test etme imkânı sunar ve bootstrap yöntemiyle güvenilir sonuçlar üretir. Bu yaklaşım, Baron ve Kenny'nin ilk adımda bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olması şartını da esnetir; zira anlamlı bir dolaylı etki, başlangıçta X ile Y arasında doğrudan bir ilişki olmasa bile var olabilir (Rucker, Preacher, Tormala, & Petty, 2011).

Dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü inceleyen güncel araştırmalar, sıklıkla PROCESS makrosu gibi modern istatistiksel araçları kullanmaktadır. Bu yöntemler, araştırmacılara daha esnek modelleme seçenekleri sunar ve aracılık etkisinin büyüklüğü ve anlamlılığı hakkında daha kesin bilgiler elde etmelerini sağlar (Shrout & Bolger, 2002). Örneğin, dijital bağımlılığın farklı türlerinin (sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı vb.) benlik saygısı üzerinden depresyona olan etkileri, bu tür gelişmiş analizlerle daha detaylı bir şekilde incelenebilir. Bu, literatürdeki anlayışımızı derinleştirmek ve daha hedefe yönelik müdahaleler geliştirmek için önemlidir.

2.4.3. Psikolojik Araştırmalarda Aracılık Değişkenlerinin Önemi

Aracılık değişkenlerinin incelenmesi, psikolojik araştırmalarda nedensel mekanizmaları anlamak için kritik bir öneme sahiptir. Bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkeni nasıl etkilediğini açıklayan aracı süreçleri belirlemek, kuramsal modellerin geliştirilmesine ve test edilmesine katkıda bulunur (Frazier, Tix, & Barron, 2004). Sadece iki değişken arasında bir korelasyon olduğunu bilmek, bu ilişkinin altında yatan dinamikler hakkında yeterli bilgi vermez. Aracılık analizleri, bu "kara kutuyu" açarak, bir etkinin hangi yollarla ortaya çıktığını ve hangi ara basamaklardan geçtiğini gösterir (MacKinnon, 2008).

Aracılık modelleri, özellikle müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından pratikte büyük değere sahiptir. Eğer bir bağımsız değişkenin (örneğin, dijital bağımlılık) olumsuz bir sonuç (örneğin, depresyon) üzerindeki etkisi, belirli bir aracı değişken (örneğin, benlik saygısı) üzerinden işliyorsa, bu aracı değişkene yönelik müdahaleler, olumsuz sonucu önlemede veya azaltmada etkili olabilir (Kazdin, 2007). Örneğin, dijital bağımlılığın benlik saygısını düşürerek depresyona yol açtığı tespit edilirse, benlik saygısını güçlendirmeye yönelik terapötik programlar, dijital bağımlılığın depresif etkilerini hafifletmek için önemli bir hedef haline gelebilir. Bu, doğrudan dijital bağımlılığı hedeflemenin yanı sıra, daha dolaylı ama etkili bir müdahale yolu sunabilir.

Ayrıca, aracılık analizleri, farklı popülasyonlarda veya farklı bağlamlarda bir ilişkinin neden farklılık gösterebileceğini anlamamıza da yardımcı olabilir. Bir aracı değişkenin etkisi, kültürel faktörlere, yaşa, cinsiyete veya diğer bireysel farklılıklara göre değişebilir (Fairchild & McQuillin, 2010). Bu tür farklılıkları incelemek, kuramların genellenebilirliğini test etmek ve daha özelleştirilmiş müdahale yaklaşımları geliştirmek için önemlidir. Sonuç olarak, aracılık değişkenlerinin psikolojik araştırmadaki rolü, sadece betimsel bir anlayıştan öteye geçerek, açıklayıcı ve öngörücü bir kavrayışa ulaşmamızı sağlar ve bilimsel bilginin pratik uygulamalara dönüştürülmesine olanak tanır.

3. LİTERATÜR İNCELEMESİ

Bu bölümde, dijital bağımlılık, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ele alan mevcut ampirik araştırmaların bulguları detaylı bir şekilde incelenecektir. Öncelikle bu değişkenler arasındaki ikili ilişkiler (dijital bağımlılık-depresyon, dijital bağımlılık-benlik saygısı, benlik saygısı-depresyon) ele alınacak, ardından benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkideki aracılık rolünü inceleyen çalışmalara odaklanılacaktır.

3.1. Dijital Bağımlılık ve Depresyon Arasındaki Doğrudan İlişki

Dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki pozitif yönlü ilişki, psikoloji ve psikiyatri literatüründe geniş bir şekilde belgelenmiştir. Çok sayıda kesitsel ve bazı boylamsal araştırmalar, internetin, sosyal medyanın veya dijital oyunların sorunlu kullanımının artan depresif semptomlarla ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir (Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009; Kross et al., 2013). Bu ilişki, farklı yaş gruplarında, kültürlerde ve farklı dijital bağımlılık türlerinde gözlemlenmiştir, bu da konunun evrensel bir öneme sahip olduğunu düşündürmektedir (Moreno et al., 2016).

Bu ilişkinin altında yatan potansiyel mekanizmalar çeşitlidir. Birincisi, aşırı dijital kullanım, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltabilir, bu da sosyal izolasyona ve yalnızlık duygularına yol açarak depresyon riskini artırabilir (Kraut et al., 1998; Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003). İkincisi, dijital ortamlarda geçirilen aşırı zaman, uyku düzenini bozabilir (uykusuzluk veya aşırı uyuma), fiziksel aktiviteyi azaltabilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir; tüm bu faktörler depresyonla yakından ilişkilidir (Cain & Gradisar, 2010; Thomee, Härenstam, & Hagberg, 2011). Üçüncüsü, dijital bağımlılık, akademik veya mesleki performansta düşüşe, kişilerarası çatışmalara ve mali sorunlara yol açarak stres düzeyini artırabilir ve bu da depresif semptomları tetikleyebilir (Young & Rogers, 1998).

Ancak, dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkinin yönü konusunda literatürde tam bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bazı araştırmacılar, dijital bağımlılığın depresyona yol açtığını öne sürerken (öncül hipotez), diğerleri depresif bireylerin olumsuz duygularıyla başa çıkmak veya sosyal kaçış sağlamak amacıyla dijital ortamlara sığındığını ve bu durumun bağımlılığa dönüştüğünü savunmaktadır (sonuç hipotezi) (Yao & Zhong, 2014; Gámez-Guadix, 2014). Muhtemelen, bu iki durum arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki söz konusudur; yani, dijital bağımlılık depresyonu artırabilirken, depresyon da dijital bağımlılığı pekiştirebilir (van den Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016). Bu karmaşık etkileşimin anlaşılması, etkili müdahale stratejilerinin belirlenmesi açısından kritik öneme sahiptir.

3.1.1. İnternet Bağımlılığı ve Depresif Semptomlar Üzerine Araştırmalar

Genel internet bağımlılığı veya problemli internet kullanımı ile depresif semptomlar arasındaki ilişki, alandaki en erken ve en sık araştırılan konulardan biridir. Çok sayıda kesitsel araştırma, interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanan bireylerin, kullanmayanlara veya kontrollü kullananlara göre daha yüksek düzeyde depresif belirtiler rapor ettiğini göstermektedir (Young & Rogers, 1998; Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012). Örneğin, Çinli ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığı olanların olmayanlara kıyasla depresyon skorlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Cao, Su, Liu, & Gao, 2007). Benzer şekilde, Avrupalı üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada da problemli internet kullanımı ile depresyon arasında güçlü bir pozitif korelasyon saptanmıştır (Odacı & Kalkan, 2010).

Meta-analitik çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Ho ve meslektaşları (2014) tarafından yapılan bir meta-analiz, internet bağımlılığı ile depresyon arasında orta düzeyde güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu ilişki, farklı coğrafi bölgelerden (Asya, Avrupa, Kuzey Amerika) gelen örneklemelerde ve farklı ölçüm araçları kullanıldığında da tutarlılığını korumuştur. Bu tür kapsamlı analizler, internet bağımlılığının depresyon için önemli bir risk faktörü olabileceği veya depresyonla sıkça komorbidite gösterdiği yönündeki görüşleri güçlendirmektedir (Pies, 2009).

İnternet bağımlılığının depresyona yol açabileceği potansiyel mekanizmalar arasında, çevrimiçi etkileşimlerin yüzeysel ve tatmin edici olmayan doğası, gerçek dünya sosyal bağlarının zayıflaması, siber zorbalığa maruz kalma ve internette harcanan zaman nedeniyle önemli yaşam görevlerinin ihmal edilmesi sayılabilir (Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Jelenchick, Eickhoff, & Moreno, 2013). Ayrıca, internetin sunduğu anonimlik ve kaçış imkânı, bireylerin sorunlarıyla yüzleşmek yerine sanal dünyaya sığınmalarına ve bu durumun da uzun vadede depresif duyguları artırmasına neden olabilir (Caplan, 2007). Bu bulgular, internet kullanım alışkanlıklarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmekte ve özellikle risk altındaki bireyler için önleyici tedbirlerin önemini vurgulamaktadır.

3.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon İlişkisi: Kanıtlar ve Mekanizmalar

Sosyal medya platformlarının (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok vb.) yaygınlaşmasıyla birlikte, sosyal medya bağımlılığı da önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya kullanımını kontrol etmede zorlanması, aşırı zaman harcaması ve bu kullanımın günlük işlevlerini olumsuz etkilemesi olarak tanımlanır (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012). Literatür, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında da güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Koc & Gulyagci, 2013; Shensa et al., 2017). Özellikle ergenler ve genç yetişkinler, sosyal medyanın yoğun kullanıcıları oldukları için bu risklere daha açık görünmektedirler (Pantic, 2014).

Sosyal medya kullanımının depresyonla ilişkisini açıklayan birkaç önemli mekanizma bulunmaktadır. Bunlardan biri "sosyal karşılaştırma"dır (Festinger, 1954). Sosyal medya platformları, bireylerin genellikle idealize edilmiş ve olumlu yönlerini sergiledikleri bir vitrin gibidir (Chou & Edge, 2012). Kullanıcılar, başkalarının mutlu, başarılı ve çekici görünen paylaşımlarına maruz kaldıkça, kendi yaşamlarını ve başarılarını olumsuz bir şekilde değerlendirme eğilimine girebilirler. Bu tür yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar, kıskançlık, yetersizlik duyguları ve düşük benlik saygısı yaratarak depresif semptomları tetikleyebilir (Appel, Gerlach, & Crusius, 2016; Feinstein et al., 2013). Özellikle pasif sosyal medya kullanımı (başkalarının içeriklerini sadece izlemek), bu olumsuz etkilere daha fazla yol açabilmektedir (Verduyn et al., 2017).

Bir diğer önemli mekanizma ise "Fear of Missing Out" (FOMO) olarak bilinen "gelişmeleri kaçırma korkusu"dur (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). FOMO, bireylerin başkalarının keyifli veya ödüllendirici deneyimler yaşadığını ve kendilerinin bu deneyimlerden mahrum kaldığını düşünerek duyduğu endişe ve huzursuzluk halidir. Sosyal medyada sürekli olarak başkalarının aktivitelerini takip etme isteği, FOMO'yu tetikleyebilir ve bu durum, anksiyete, stres ve depresif duygularla ilişkilendirilmiştir (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016). Ayrıca, sosyal medyada yaşanan siber zorbalık, olumsuz geri bildirimler ve sosyal dışlanma deneyimleri de depresyon riskini artıran önemli faktörlerdir (Bonanno & Hymel, 2013). Bu kanıtlar, sosyal medya kullanımının niteliğinin (aktif vs. pasif kullanım, sosyal karşılaştırma eğilimi) ve bireyin psikolojik özelliklerinin, depresyonla olan ilişkide önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

3.1.3. Oyun Bağımlılığı ve Depresyon: Komorbidite ve Risk Faktörleri

Dijital oyun bağımlılığı, özellikle çevrimiçi çok oyunculu rol yapma oyunları (MMORPGs) ve diğer sürükleyici oyun türleri, son yıllarda artan bir endişe kaynağıdır. Oyun bağımlılığı, bireyin oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi, oyun oynamaya aşırı zaman ayırması, oyun oynamadığı zamanlarda yoksunluk belirtileri yaşaması ve bu durumun kişisel, sosyal, eğitimsel veya mesleki işlevselliğinde önemli bozulmalara yol açması ile karakterizedir (American Psychiatric Association, 2013; Griffiths, 2005). Araştırmalar, oyun bağımlılığı ile depresyon arasında yüksek bir komorbidite oranı olduğunu ve bu iki durumun sıklıkla bir arada görüldüğünü ortaya koymaktadır (Gentile et al., 2011; Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014).

Oyun bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin altında yatan çeşitli risk faktörleri ve mekanizmalar bulunmaktadır. Birincisi, oyunlar, özellikle gerçek dünya sorunlarından ve olumsuz duygulardan kaçmak için bir sığınak olarak kullanılabilir (Yee, 2006). Depresif eğilimleri olan bireyler, oyunların sunduğu başarı, kontrol ve sosyal etkileşim (sanal da olsa) duygularıyla geçici bir rahatlama bulabilirler. Ancak, bu kaçış davranışı, alta yatan sorunların çözülmesini engeller ve uzun vadede depresif semptomları daha da kötüleştirebilir (Hussain & Griffiths, 2009). İkincisi, aşırı oyun oynama, sosyal izolasyona, akademik veya iş başarısızlığına, aile içi çatışmalara ve fiziksel sağlık sorunlarına (uyku bozuklukları, hareketsizlik) yol açarak depresyon riskini artırabilir (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011).

Ayrıca, bazı oyun türlerinin rekabetçi ve stresli doğası, başarısızlık durumunda hayal kırıklığı ve yetersizlik duygularını tetikleyebilir (King & Delfabbro, 2016). Çevrimiçi oyunlarda yaşanan olumsuz sosyal etkileşimler (örneğin, diğer oyuncular tarafından eleştirilme, dışlanma) da depresif duyguları artırabilir. Bazı araştırmalar, belirli kişilik özelliklerinin (örneğin, yüksek nevrotiklik, düşük dışadönüklük, düşük öz-disiplin) hem oyun bağımlılığına hem de depresyona yakınlığı artırabileceğini göstermektedir (Mehroof & Griffiths, 2010). Bu bulgular, oyun bağımlılığının sadece bir eğlence sorunu olmadığını, aynı zamanda ciddi ruh sağlığı sonuçları olabilen karmaşık bir davranışsal bağımlılık olduğunu vurgulamaktadır. Oyun bağımlılığı olan bireylerde depresyon taramasının yapılması ve entegre tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi önemlidir.

3.1.4. Boylamsal Araştırmaların Bulguları: Nedensellik Yönü Üzerine Değerlendirmeler

Dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkinin nedensel yönünü belirlemek, kesitsel araştırmaların sınırlılıkları nedeniyle zordur. Kesitsel tasarımlar, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirli bir zaman noktasında ölçtüğü için, hangi değişkenin diğerine neden olduğu konusunda kesin bir sonuca varılamaz (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Bu

nedenle, nedensellik ilişkisini daha iyi anlamak için boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Boylamsal araştırmalar, aynı bireyleri zaman içinde birden fazla noktada izleyerek değişkenler arasındaki zamansal sıralamayı ve değişimi inceleme olanağı sunar (Caruana, Roman, Hernández-Sánchez, & Solli, 2015).

Son yıllarda, dijital bağımlılık ve depresyon arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak inceleyen araştırmaların sayısı artmaktadır. Bu araştırmaların bulguları, ilişkinin karmaşık ve potansiyel olarak çift yönlü olduğunu göstermektedir. Bazı boylamsal çalışmalar, başlangıçtaki yüksek düzeyde problemlili internet kullanımının veya sosyal medya bağımlılığının, ilerleyen zamanlarda depresif semptomların artışı yordadığını bulmuştur (Gámez-Guadix, Orue, & Calvete, 2013; Primack et al., 2017). Bu bulgular, dijital bağımlılığın depresyona yol açabileceği (öncül hipotez) görüşünü desteklemektedir. Örneğin, ergenler üzerinde yapılan bir boylamsal araştırmada, problemlili internet kullanımının bir yıl sonraki depresif belirtileri anlamlı şekilde yordadığı, ancak başlangıçtaki depresyonun problemlili internet kullanımını yordamadığı bulunmuştur (Lam, 2014).

Öte yandan, bazı boylamsal araştırmalar ise başlangıçtaki depresif semptomların, ilerleyen zamanlarda dijital bağımlılık riskini artırdığını göstermektedir (Younes et al., 2016; van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, 2008). Bu bulgular, depresif bireylerin dijital teknolojileri bir başa çıkma mekanizması olarak kullanma eğiliminde olduğu (sonuç hipotezi) görüşünü destekler. Örneğin, Hollandalı ergenlerle yapılan bir çalışmada, depresif duyguların ve sosyal anksiyetenin, kompulsif internet kullanımının gelişimini yordadığı saptanmıştır (van den Eijnden et al., 2008). Daha da önemlisi, bazı boylamsal çalışmalar, dijital bağımlılık ile depresyon arasında karşılıklı (reciprocal) bir ilişki olduğunu, yani her iki durumun da zaman içinde birbirini etkileyip şiddetlendirdiğini ortaya koymuştur (Ko, Yen, Yen, Chen, & Wang, 2009; Gámez-Guadix, 2014). Bu döngüsel ilişki, bir "aşağı doğru sarmal" (downward spiral) yaratarak bireylerin ruh sağlığını giderek daha fazla bozabilir. Bu bulgular, müdahalelerin hem dijital bağımlılığı hem de depresif semptomları eş zamanlı olarak hedeflemesi gerektiğini düşündürmektedir.

3.2. Dijital Bağımlılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Dijital teknolojilerin yaygın kullanımı, bireylerin kendilerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Literatür, dijital bağımlılık ile benlik saygısı arasında genellikle negatif bir ilişki olduğunu, yani dijital teknolojilerin sorunlu kullanımının düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017; Hawi & Samaha, 2016). Bu ilişki, özellikle sosyal medya kullanımı ve çevrimiçi sosyal etkileşimler bağlamında belirgindir.

Dijital bağımlılığın benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği birkaç potansiyel mekanizma bulunmaktadır. Birincisi, sosyal medya platformlarında sıkça rastlanan "sosyal karşılaştırma" olgusudur. Bireyler, başkalarının idealize edilmiş ve genellikle gerçekçi olmayan çevrimiçi sunumlarına maruz kaldıkça, kendi yaşamlarını, başarılarını ve görünümlerini olumsuz bir şekilde değerlendirme eğilimine girebilirler (Vogel et al., 2014). Bu tür yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar, yetersizlik duygularını ve benlik saygısında düşüşü tetikleyebilir (Nesi & Prinstein, 2015). İkincisi, siber zorbalık ve çevrimiçi olumsuz geri bildirimlere maruz kalma, bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve değerlilik duygularını ciddi şekilde zedeleyebilir (Patchin & Hinduja, 2010).

Üçüncüsü, dijital bağımlılık, bireylerin gerçek dünya başarılarından, anlamlı sosyal ilişkilerden ve kişisel gelişim fırsatlarından uzaklaşmasına neden olabilir (Caplan, 2007). Çevrimiçi aktivitelere aşırı zaman ayırmak, akademik veya mesleki hedeflere ulaşmayı engelleyebilir, yüz yüze etkileşimleri azaltabilir ve hobilerden veya ilgi alanlarından vazgeçmeye yol açabilir. Bu durum, bireyin yetkinlik ve başarı duygusunu azaltarak benlik saygısını olumsuz etkileyebilir (Kandell, 1998). Öte yandan, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, gerçek dünyada karşılanmayan onay, kabul ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamak veya olumsuz benlik algılarından kaçmak için dijital ortamlara daha fazla yönelebileceği ve bu durumun da bağımlılık riskini artırabileceği düşünülmektedir (Joinson, 2004). Bu nedenle, dijital bağımlılık ile benlik saygısı arasındaki ilişki de muhtemelen çift yönlüdür.

3.2.1. Dijital Ortamlarda Sosyal Karşılaştırma ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkileri

Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi yeteneklerini, görüşlerini ve başarılarını başkalarıyla kıyaslayarak kendilerini değerlendirme sürecidir (Festinger, 1954). Dijital ortamlar, özellikle sosyal medya platformları, sosyal karşılaştırma için zengin ve sürekli bir zemin sunar. Kullanıcılar, arkadaşlarının, tanıdıklarının ve hatta tanımadıkları kişilerin yaşamlarından kesitler (tatiller, başarılar, ilişkiler, fiziksel görünüm) içeren paylaşımlarına sürekli maruz kalırlar (Chou & Edge, 2012). Bu paylaşımlar genellikle bireylerin en iyi, en mutlu ve en başarılı anlarını yansıttığı için, gerçekçi olmayan bir "ideal" portresi çizebilir (Manago, Graham, Greenfield, & Salimkhan, 2008).

Araştırmalar, sosyal medyada yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların (kendini daha iyi durumda olanlarla kıyaslama) benlik saygısı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Appel et al., 2016; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014). Bireyler, başkalarının idealize edilmiş yaşamlarını gördükçe, kendi yaşamlarının daha az tatmin edici veya daha az başarılı olduğu sonucuna varabilirler. Bu durum, kıskançlık, yetersizlik, umutsuzluk gibi

olumsuz duygulara ve benlik saygısında düşüşe yol açabilir (Krasnova, Wenninger, Widjaja, & Buxmann, 2013). Özellikle, pasif sosyal medya kullanımı (başkalarının profillerini ve paylaşımlarını aktif bir etkileşimde bulunmadan sadece gözlemlemek), bu tür olumsuz sosyal karşılaştırma etkilerine daha fazla maruz kalmaya neden olabilir (Verduyn et al., 2017).

Bazı bireylerin sosyal karşılaştırma yapma eğilimleri daha yüksek olabilir ve bu bireyler, sosyal medyanın benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız olabilirler (Yang, 2016). Ayrıca, sosyal medyada "beğeni" sayısı, takipçi sayısı gibi niceliksel geri bildirimler, bireylerin sosyal kabul ve popülerliklerini değerlendirmede bir ölçüt haline gelebilir. Yeterince beğeni veya olumlu geri bildirim alamamak, bireyin kendini değersiz veya yetersiz hissetmesine ve benlik saygısının düşmesine neden olabilir (Burrow & Rainone, 2017). Bu bulgular, dijital ortamlardaki sosyal karşılaştırma süreçlerinin, özellikle ergenler ve genç yetişkinler gibi benlik algısı daha hassas olan gruplarda, benlik saygısını şekillendirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

3.2.2. Siber Zorbalık, Dijital Mağduriyet ve Benlik Saygısının Zedelenmesi

Siber zorbalık, dijital teknolojiler (internet, cep telefonları, sosyal medya vb.) aracılığıyla bir bireye veya gruba yönelik kasıtlı, tekrarlayan ve düşmanca davranışlarda bulunulması olarak tanımlanır (Smith et al., 2008). Siber zorbalık, tehdit etme, aşağılama, dedikodu yayma, özel bilgileri ifşa etme, dışlama gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir ve mağdurlar üzerinde ciddi psikolojik sonuçlara yol açabilir (Hinduja & Patchin, 2010). Dijital mağduriyet, siber zorbalığa maruz kalmanın yanı sıra, çevrimiçi ortamda istenmeyen cinsel içeriklere maruz kalma, dolandırıcılık veya kimlik hırsızlığı gibi diğer olumsuz deneyimleri de kapsayabilir (Livingstone, Haddon, Görzig, & Ólafsson, 2011).

Araştırmalar, siber zorbalık mağduriyetinin benlik saygısı üzerinde yıkıcı etkileri olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014; Patchin & Hinduja, 2010). Siber zorbalığa maruz kalan bireyler, kendilerini değersiz, güçsüz, utanç içinde ve izole edilmiş hissedebilirler. Zorbalığın sürekli ve yaygın doğası (mesajlar silinse bile ekran görüntüsü alınabilir, hızla yayılabilir), mağdurların kendilerini güvende hissetmelerini zorlaştırır ve benlik algılarını derinden sarsabilir (Slonje & Smith, 2008). Özellikle ergenlik döneminde, akran kabulünün ve sosyal statünün önemli olduğu bir evrede, siber zorbalık benlik saygısının gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir ve kalıcı izler bırakabilir (O'Moore & Minton, 2009).

Siber zorbalığın benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkileri, mağduru yaşadığı stres, kaygı, depresyon ve intihar düşünceleri gibi diğer psikolojik sorunlarla da yakından ilişkilidir (Bauman, Toomey, & Walker, 2013). Mağdurlar, genellikle kendilerini suçlama, olaydan utanma veya misilleme korkusu gibi nedenlerle yaşadıklarını başkalarıyla paylaşmakta zorlanabilirler, bu da sosyal destek almalarını engelleyerek izolasyonlarını artırır (Beran & Li, 2007). Dijital bağımlılık, bireylerin çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine ve dolayısıyla siber zorbalık gibi risklere daha fazla maruz kalmasına neden olabileceği için, bu iki durum arasındaki ilişki de önemlidir (Twyman, Saylor, Taylor, & Comeaux, 2010). Siber zorbalık ve dijital mağduriyetin önlenmesi, gençlerin benlik saygısını korumak ve geliştirmek için kritik bir adımdır.

3.2.3. Çevrimiçi Kimlik Sunumu, Onay Arayışı ve Benlik Saygısı Dinamikleri

Dijital ortamlar, özellikle sosyal medya platformları, bireylere kendilerini sunma ve kimliklerini ifade etme konusunda yeni ve çeşitli olanaklar sunar (Zhao, Grasmuck, & Martin, 2008). Bireyler, profil bilgileri, fotoğraflar, paylaşımlar ve etkileşimler aracılığıyla istedikleri bir çevrimiçi kimlik inşa edebilirler. Bu durum, bazı bireyler için olumlu bir benlik ifadesi ve keşif alanı olabilirken, bazıları için ise sürekli bir onay arayışı ve benlik saygısı dalgalanmalarına yol açabilir (Manago et al., 2008; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

Bazı bireyler, özellikle benlik saygısı düşük olanlar veya sosyal kabul ihtiyacı yüksek olanlar, çevrimiçi ortamda kendilerini idealize edilmiş bir şekilde sunma eğiliminde olabilirler (Gonzales & Hancock, 2011). Bu "sahte benlik" sunumu, kısa vadede olumlu geri bildirimler (beğeniler, olumlu yorumlar) alarak geçici bir benlik saygısı artışı sağlayabilir. Ancak, bu tür bir benlik sunumu, gerçek benlikle çevrimiçi benlik arasında bir tutarsızlık yaratarak uzun vadede psikolojik sorunlara yol açabilir (Higgins, 1987). Birey, sürekli olarak bu idealize edilmiş imajı sürdürme baskısı hissedebilir ve aldığı geri bildirimlere aşırı duyarlı hale gelebilir (Forest & Wood, 2012).

Sürekli onay arayışı, bireyin benlik saygısını dışsal faktörlere (başkalarının beğenisi, yorumları) bağımlı hale getirebilir. Bu durum, "koşullu benlik saygısı" (contingent self-esteem) olarak adlandırılır ve benlik saygısının istikrarsız olmasına ve olumsuz geri bildirimler karşısında kolayca düşmesine neden olabilir (Crocker & Wolfe, 2001). Sosyal medyada yeterince beğeni alamamak, olumsuz yorumlara maruz kalmak veya takipçi kaybetmek, bu bireyler için önemli bir benlik tehdidi oluşturabilir ve benlik saygılarında ciddi düşüşlere yol açabilir (Tiggemann & Slater, 2013). Bu dinamikler, dijital bağımlılığın benlik saygısı üzerindeki karmaşık etkilerini göstermektedir. Bireyler, çevrimiçi onay arayışıyla dijital platformlara daha fazla bağlanabilir ve bu durum, benlik saygılarının daha

da kırılğan hale gelmesine neden olabilir.

3.2.4. Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Algısı ve Öz Değer Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Problemlı internet kullanımı (PİK), bireyin internet kullanımını kontrol etmede zorlanması, aşırı zaman harcaması ve bu durumun günlük yaşamını olumsuz etkilemesi olarak tanımlanır ve dijital bağımlılığın bir alt türü olarak kabul edilir (Caplan, 2010). PİK'nin bireyin benlik algısı (kendini nasıl gördüğü) ve öz-değer (kendine ne kadar değer verdiği) duygusu üzerinde çeşitli olumsuz etkileri olabileceği literatürde belirtilmektedir (Ceyhan & Ceyhan, 2008; Kim, LaRose, & Peng, 2009). Bu etkiler, PİK'nin doğası ve bireyin psikolojik özellikleriyle etkileşim halindedir.

PİK, bireylerin gerçek dünya sorumluluklarını (okul, iş, aile) ihmal etmelerine yol açabilir. Bu ihmaller, başarısızlık deneyimlerine (düşük notlar, iş performansı sorunları, ilişkilerde bozulma) neden olabilir ve bireyin yetkinlik ve yeterlilik algısını zedeleyebilir (Young, 1998). Kendini başarısız ve yetersiz hisseden bireyin öz-değer duygusu doğal olarak azalacaktır. Ayrıca, PİK yaşayan bireyler, genellikle zamanlarını verimsiz ve amaçsız bir şekilde harcadıklarının farkındadırlar, ancak bu davranışı değiştirmekte zorlanırlar. Bu durum, suçluluk, utanç ve kendine yönelik olumsuz değerlendirmelere yol açarak benlik saygısını düşürebilir (Davis, Flett, & Besser, 2002).

Problemlı internet kullanımı, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerden kaçınmasına ve sosyal izolasyona sürüklenmesine de neden olabilir (Nie, Hillygus, & Erbring, 2002). Sosyal bağların zayıflaması ve yalnızlık duygularının artması, bireyin kendini değersiz ve seilmeyen biri olarak algılamasına katkıda bulunabilir. Özellikle, sosyal anksiyetesi olan veya düşük benlik saygısına sahip bireyler, gerçek dünya etkileşimlerinin zorluklarından kaçmak için internete sığınabilirler (Caplan, 2003). Ancak, bu kaçış davranışı, altta yatan sorunları çözmediği gibi, bireyin sosyal becerilerinin gelişmesini de engelleyerek benlik algısını daha da olumsuzlaştırabilir. Bu bulgular, PİK'nin sadece bir zaman yönetimi sorunu olmadığını, aynı zamanda bireyin kendine yönelik temel inançlarını ve duygularını derinden etkileyebilen karmaşık bir psikolojik sorun olduğunu göstermektedir.

3.3. Benlik Saygısı ve Depresyon Arasındaki İlişki

Benlik saygısı ile depresyon arasındaki güçlü ve negatif yönlü ilişki, psikoloji literatüründeki en tutarlı ve iyi belgelenmiş bulgulardan biridir (Orth, Robins, & Roberts, 2008; Sowislo & Orth, 2013). Düşük benlik saygısı, depresyonun hem bir risk faktörü hem de bir semptomu olarak kabul edilir ve bu iki yapı arasında karmaşık, genellikle çift yönlü bir etkileşim olduğu düşünülmektedir (Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991). Bu ilişki, farklı yaş gruplarında, kültürlerde ve klinik popülasyonlarda gözlemlenmiştir, bu da benlik saygısının ruh sağlığı açısından evrensel bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değersiz, yetersiz ve seilmeyen biri olarak algılama eğilimindedirler (Rosenberg, 1965). Bu olumsuz kendilik algısı, onları stresli yaşam olaylarına karşı daha savunmasız hale getirebilir ve olumsuz deneyimleri daha yoğun yaşamalarına neden olabilir (Zeigler-Hill, 2011). Ayrıca, düşük benlik saygısı, bireylerin olumlu deneyimlerden keyif alma ve başarılarını içselleştirme yeteneklerini de azaltabilir. Bu durum, umutsuzluk, çaresizlik ve genel bir yaşam doyumsuzluğu duygularına yol açarak depresif semptomların gelişimine zemin hazırlayabilir (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004).

Öte yandan, depresyon da benlik saygısını olumsuz etkileyebilir. Depresif bireyler, genellikle kendileri, dünya ve gelecek hakkında olumsuz düşüncelere (Beck'in bilişsel üçlüsü) sahiptirler (Beck et al., 1979). Bu olumsuz düşünceler, bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini çarpıtarak benlik saygısında düşüşe neden olabilir. Depresyonun getirdiği enerji azlığı, motivasyon kaybı ve sosyal geri çekilme gibi semptomlar, bireyin günlük işlevlerini yerine getirmesini zorlaştırır ve bu da başarısızlık ve yetersizlik duygularını pekiştirerek benlik saygısını daha da düşürebilir (Pyszczynski & Greenberg, 1987). Bu kısır döngü, depresyonun sürdürülmesinde ve şiddetlenmesinde önemli bir rol oynar.

3.3.1. Düşük Benlik Saygısının Depresyon İçin Bir Risk Faktörü Olarak Rolü

Çok sayıda boylamsal araştırma, düşük benlik saygısının depresyon gelişimi için önemli bir risk faktörü (vulnerability factor) olduğunu göstermektedir (Orth, Robins, Trzesniewski, Maes, & Schmitt, 2009; Sowislo & Orth, 2013). Bu araştırmalar, başlangıçta düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin, ilerleyen zamanlarda depresif semptomlar geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu etki, diğer potansiyel risk faktörleri (örneğin, nevroitiklik, stresli yaşam olayları) kontrol edildikten sonra bile anlamlılığını korumaktadır, bu da benlik saygısının depresyon etiyolojisinde bağımsız bir rol oynadığını düşündürmektedir (Steiger, Allemand, Robins, & Fend, 2014).

Düşük benlik saygısının depresyona yatkınlığı artırmasının birkaç nedeni vardır. Birincisi, düşük benlik saygısına sahip bireyler, olumsuz olaylara karşı daha duyarlıdırlar ve bu olayları daha fazla kişiselleştirme, felaketleştirme ve genelleme eğilimindedirler (Leary & MacDonald, 2003). Bu tür bilişsel yanlılıklar, stresli durumlarla başa çıkmayı zorlaştırır ve olumsuz duyguların yoğunluğunu artırır. İkincisi, düşük benlik saygısı, bireylerin sosyal ilişkilerinde

sorunlar yaşamasına neden olabilir. Kendilerini değersiz hisseden bireyler, başkalarından onay bekleyebilir, reddedilmeye aşırı duyarlı olabilir veya sosyal ortamlardan kaçınabilirler. Bu durum, sosyal destek eksikliğine ve yalnızlık duygularına yol açarak depresyon riskini artırabilir (Roberts & Gotlib, 1997).

Üçüncüsü, düşük benlik saygısı, bireylerin hedef belirleme ve motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Kendilerine güvenmeyen bireyler, zorlayıcı hedeflerden kaçınabilir, başarısızlık korkusuyla çaba göstermekten vazgeçebilir veya başarılarını küçümseyebilirler (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989). Bu durum, olumlu deneyimlerin ve başarı duygusunun azalmasına, dolayısıyla da depresif duyguların artmasına neden olabilir. Bu bulgular, benlik saygısının erken yaşlardan itibaren desteklenmesinin ve geliştirilmesinin, depresyonun önlenmesinde önemli bir koruyucu faktör olabileceğini vurgulamaktadır. Özellikle ergenlik gibi benlik saygısının hassas olduğu dönemlerde yapılacak müdahaleler, uzun vadeli ruh sağlığı açısından kritik öneme sahip olabilir (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt, & Caspi, 2005).

3.3.2. Benlik Saygısı ve Depresif Ruminasyonlar Arasındaki Bağlantı

Depresif ruminasyonlar, bireyin kendi semptomlarına, olası nedenlerine ve sonuçlarına odaklanan tekrarlayıcı ve pasif düşüncelerdir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyonlar, genellikle olumsuz içeriklidir ve bireyin sorunlarını çözmesine yardımcı olmak yerine, olumsuz duyguları yoğunlaştırır ve uzatır. Araştırmalar, depresif ruminasyonların depresyonun başlangıcı, şiddeti ve süresi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Benlik saygısı düzeyi, bireylerin ruminatif düşünce tarzlarına yatkınlığını etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998).

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin, olumsuz olaylar veya kişisel başarısızlıklar karşısında daha fazla ruminasyon yapma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Orth, Berking, & Burkhardt, 2012). Kendileri hakkında olumsuz temel inançlara sahip olan bu bireyler, yaşadıkları olumsuz deneyimleri bu inançlarını doğrulayan kanıtlar olarak görebilir ve bu deneyimler üzerinde tekrar tekrar düşünebilirler. Örneğin, "Ben yetersizim" gibi bir temel inanca sahip olan bir kişi, iş yerinde aldığı bir eleştiriyi sürekli zihninde evirip çevirerek kendi yetersizliği üzerine odaklanabilir. Bu ruminatif süreç, olumsuz benlik algısını pekiştirir, umutsuzluk duygularını artırır ve problem çözme becerilerini ketleyerek depresif bir kısır döngü yaratır (Watkins & Moulds, 2005).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler ise, olumsuz deneyimler karşısında daha az ruminasyon yapma ve daha çok dikkat dağıtma veya problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindedirler (Lyubomirsky & Tkach, 2003). Kendilerine olan güvenleri, umutsuzluklar karşısında daha dirençli olmalarını ve olumlu bir bakış açısını daha kolay koruyabilmelerini sağlar. Bu durum, onların olumsuz duyguları daha hızlı atlatmalarına ve depresif semptomlar geliştirme risklerinin daha düşük olmasına katkıda bulunur. Bu bulgular, benlik saygısının sadece genel bir öz-değer duygusu olmadığını, aynı zamanda bireylerin düşünce süreçlerini ve duygusal düzenleme becerilerini de etkilediğini göstermektedir. Depresyon tedavisinde, ruminasyonları azaltmaya yönelik müdahalelerin (örneğin, farkındalık temelli terapiler) benlik saygısını artırıcı tekniklerle birleştirilmesi faydalı olabilir (Raes, Dewulf, Van Heeringen, & Williams, 2009).

3.3.3. Klinik Depresyon Vakalarında Benlik Saygısı Düzeyleri ve Terapötik Müdahaleler

Klinik depresyon tanısı almış bireylerde düşük benlik saygısı yaygın bir özelliktir ve genellikle tanı kriterlerinin bir parçası olarak değerlendirilir (American Psychiatric Association, 2013). Araştırmalar, majör depresif bozukluğu olan hastaların, sağlıklı kontrollere veya diğer psikiyatrik bozuklukları olan hastalara kıyasla anlamlı derecede daha düşük benlik saygısı düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir (Silverstone & Salsali, 2003; Franck, De Raedt, Barbez, & Rosseel, 2008). Bu durum, depresyonun şiddetiyle de ilişkilidir; yani, depresif semptomlar ne kadar ağırsa, benlik saygısı da o kadar düşük olma eğilimindedir (Gara et al., 1993).

Depresyon tedavisinde kullanılan çeşitli psikoterapötik yaklaşımlar, doğrudan veya dolaylı olarak benlik saygısını artırmayı hedefler. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi (BDT), depresif bireylerin kendileri hakkındaki olumsuz otomatik düşüncelerini ve temel inançlarını (örneğin, "Ben değersizim", "Ben sevmeye layık değilim") tanımlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olarak benlik saygısını iyileştirmeyi amaçlar (Beck et al., 1979; Fennell, 1997). Davranışsal aktivasyon teknikleri, bireylerin keyif aldıkları ve başarı duygusu yaşadıkları aktivitelere yeniden katılmalarını teşvik ederek olumlu deneyimlerini artırır ve bu da benlik saygısını olumlu etkileyebilir (Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001). Kişilerarası psikoterapi (IPT) ise, depresyonu kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alır ve bireylerin sosyal rollerindeki sorunları çözmelerine, iletişim becerilerini geliştirmelerine ve sosyal desteklerini artırmalarına yardımcı olarak dolaylı yoldan benlik saygısını güçlendirebilir (Klerman, Weissman, Rounsaville, & Chevron, 1984).

Farmakolojik tedavilerin (antidepresan ilaçlar) de benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olabileceği belirtilmektedir, ancak bu etkilerin genellikle depresif semptomlardaki genel iyileşmenin bir yansıması olduğu düşünülmektedir (Fava

et al., 1995). Psikoterapi ve farmakoterapinin kombinasyonu, özellikle şiddetli veya kronik depresyon vakalarında hem depresif semptomların azaltılmasında hem de benlik saygısının iyileştirilmesinde daha etkili olabilir (Keller et al., 2000). Tedavi sürecinde benlik saygısındaki iyileşmenin, nüks riskini azaltmada ve uzun vadeli iyi oluşu sağlamada önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Taylor & Ingram, 2000). Bu nedenle, klinik uygulamada depresyon tedavisinin bir parçası olarak benlik saygısının değerlendirilmesi ve hedeflenmesi büyük önem taşır.

3.3.4. Benlik Saygısının Koruyucu Bir Faktör Olarak Depresyona Karşı Rolü

Düşük benlik saygısının depresyon için bir risk faktörü olmasının yanı sıra, yüksek benlik saygısının da depresyona karşı koruyucu bir faktör (protective factor) olarak işlev görebileceği düşünülmektedir (Orth, Robins, & Meier, 2009). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, stresli yaşam olayları ve olumsuz deneyimler karşısında daha dirençli olma eğilimindedirler ve bu tür durumların psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkilerini daha iyi tamponlayabilirler (Taylor & Brown, 1988). Bu koruyucu etki, birkaç mekanizma aracılığıyla gerçekleşebilir.

Birincisi, yüksek benlik saygısı, bireylerin daha etkili başa çıkma stratejileri kullanmalarını sağlar. Kendilerine güvenen bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında daha proaktif davranma, problem çözme becerilerini kullanma ve sosyal destek arama olasılıkları daha yüksektir (Thoits, 1995). Ayrıca, olumsuz duygularla başa çıkmada daha esnek olabilirler ve olumlu bir bakış açısını daha kolay koruyabilirler. İkincisi, yüksek benlik saygısı, bireylerin daha sağlıklı ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olabilir (Leary & Baumeister, 2000). Kendilerini değerli hissedenden bireyler, başkalarıyla daha olumlu etkileşimler kurma ve sosyal ağlarından daha fazla destek alma eğilimindedirler. Bu güçlü sosyal destek sistemi, stresin olumsuz etkilerine karşı önemli bir tampon görevi görür.

Üçüncüsü, yüksek benlik saygısı, bireylerin olumlu kendilik algılarını sürdürmelerine yardımcı olan bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Örneğin, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, başarılarını içsel faktörlere (yetenek, çaba) atfetme, başarısızlıklarını ise dışsal veya geçici faktörlere (şanssızlık, durumun zorluğu) atfetme eğilimindedirler (Campbell & Sedikides, 1999). Bu "kendine hizmet eden atıf yanlılığı" (self-serving attributional bias), olumsuz deneyimlerin benlik saygısı üzerindeki etkisini azaltır. Ayrıca, bu bireyler olumlu bilgilere daha fazla dikkat etme ve olumlu anıları daha kolay hatırlama eğilimindedirler (D'Armenteau & Van der Linden, 2008). Bu koruyucu mekanizmalar, yüksek benlik saygısının neden depresyon riskini azalttığını ve psikolojik iyi oluşu desteklediğini açıklamaktadır. Bu nedenle, benlik saygısını güçlendirmeye yönelik müdahaleler, sadece mevcut ruh sağlığı sorunlarını tedavi etmekle kalmaz, aynı zamanda gelecekteki sorunlara karşı da bir tür "psikolojik aşı" görevi görebilir (Seligman, 1998).

3.4. Benlik Saygısının Dijital Bağımlılık ve Depresyon İlişkisindeki Aracılık Rolü

Önceki bölümlerde dijital bağımlılık, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ikili ilişkiler ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Literatür, dijital bağımlılığın depresyonla (pozitif yönlü), dijital bağımlılığın benlik saygısıyla (negatif yönlü) ve benlik saygısının depresyonla (negatif yönlü) anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide potansiyel bir aracı değişken (mediator) olabileceği hipotezini gündeme getirmektedir (Elhai, Levine, & Hall, 2019). Yani, dijital bağımlılık doğrudan depresyona yol açmak yerine, öncelikle benlik saygısını olumsuz etkileyerek (örneğin, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, gerçek dünya başarılarından uzaklaşma yoluyla) ve bu düşük benlik saygısı da ardından depresif semptomların gelişimine veya artışına neden olarak dolaylı bir etki yaratabilir.

Bu aracılık modelini test eden araştırmaların sayısı son yıllarda artmaktadır ve bulgular genellikle bu hipotezi destekler niteliktedir (Hawi & Samaha, 2017; Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018; Casale & Fioravanti, 2015). Bu araştırmalar, farklı popülasyonlarda (ergenler, genç yetişkinler, üniversite öğrencileri), farklı dijital bağımlılık türlerinde (genel internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı) ve farklı kültürel bağlamlarda benlik saygısının aracılık rolünü incelemiştir. Aracılık etkisinin varlığı, dijital bağımlılığın olumsuz psikolojik sonuçlarını anlamada ve bu sonuçları hafifletmeye yönelik müdahaleler geliştirmede önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Aracılık modeline göre, dijital bağımlılığın depresyon üzerindeki toplam etkisi, hem doğrudan bir etkiyi (eğer varsa) hem de benlik saygısı üzerinden işleyen dolaylı bir etkiyi içerir (Baron & Kenny, 1986; Hayes, 2013). Eğer benlik saygısı tam bir aracı ise, dijital bağımlılığın depresyon üzerindeki doğrudan etkisi, benlik saygısı modele dahil edildiğinde anlamsız hale gelir. Eğer kısmi bir aracı ise, doğrudan etki azalır ancak anlamlı kalmaya devam eder. Her iki durumda da benlik saygısının bu ilişkide önemli bir mekanizma olarak rol oynadığı anlaşılır.

3.4.1. Ergenlerde Benlik Saygısının Aracılık Etkisini İnceleyen Araştırmalar

Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi, akran ilişkilerinin önem kazanması ve benlik saygısının şekillenmesi açısından kritik bir evredir (Harter, 2012). Aynı zamanda, ergenler dijital teknolojilerin en yoğun kullanıcıları arasındadır ve

dijital bağımlılık ile buna bağlı ruh sağlığı sorunları açısından riskli bir grup olarak kabul edilirler (Kuss & Griffiths, 2017; Twenge et al., 2018). Bu nedenle, ergenlerde benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkideki aracılık rolünü inceleyen araştırmalar büyük önem taşımaktadır.

Çeşitli çalışmalar, ergenlerde problemli internet kullanımı veya sosyal medya bağımlılığının, benlik saygısını düşürerek dolaylı yoldan depresif semptomları artırdığını göstermiştir. Örneğin, Çinli ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, problemli internet kullanımının depresyon üzerindeki etkisinde benlik saygısının kısmi bir aracı rol oynadığı bulunmuştur (Xiuqin, Huimin, Mengchen, & Jin, 2010). Benzer şekilde, Avrupalı ergenlerle yapılan bir başka çalışmada, sosyal medya bağımlılığının depresif belirtilerle ilişkisinde düşük benlik saygısının önemli bir aracı olduğu saptanmıştır (Pantic et al., 2012). Bu araştırmalar, ergenlerin dijital ortamlarda yaşadıkları olumsuz deneyimlerin (örneğin, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, onay alamama) benlik saygılarını zedelediğini ve bu durumun da onları depresyona karşı daha savunmasız hale getirdiğini düşündürmektedir.

Örneğin, van den Eijnden ve meslektaşları (2016) tarafından Hollandalı ergenler üzerinde yapılan boylamsal bir araştırma, kompulsif internet kullanımının zamanla benlik saygısında düşüşe yol açtığını ve bu düşük benlik saygısının da ilerleyen dönemlerde depresif semptomların artışını yordadığını bulmuştur. Bu tür boylamsal bulgular, aracılık ilişkisinin nedensel yönü hakkında daha güçlü kanıtlar sunmaktadır. Ergenlerin dijital dünyada karşılaştıkları baskılar (örneğin, popüler olma, mükemmel görüne) ve bu baskılarla başa çıkma becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması, onları benlik saygısı sorunlarına ve dolayısıyla depresyona daha yatkın hale getirebilir (Nesi & Prinstein, 2015). Bu nedenle, ergenlere yönelik önleyici programların, dijital okuryazarlık becerilerini artırmanın yanı sıra, benlik saygısını güçlendirmeye ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmeye odaklanması kritik öneme sahiptir.

3.4.2. Genç Yetişkinlerde Benlik Saygısının Aracılık Rolüne Dair Bulgular

Genç yetişkinlik dönemi (yaklaşık 18-25 yaş arası), üniversiteye başlama, iş hayatına atılma, romantik ilişkiler kurma gibi önemli yaşam geçişlerini içerir ve bu dönemde de benlik saygısı önemli bir rol oynamaya devam eder (Arnett, 2000). Genç yetişkinler, aynı zamanda dijital teknolojileri yoğun bir şekilde kullanan bir diğer önemli gruptur ve dijital bağımlılık ile ilişkili ruh sağlığı sorunları açısından risk altında olabilirler (Twenge, 2013). Bu popülasyonda yapılan araştırmalar da benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide aracılık ettiğini desteklemektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan birçok araştırma, bu aracılık modelini doğrulamıştır. Örneğin, Hawi ve Samaha (2017) tarafından Lübnanlı üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde benlik saygısının tam aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Yani, sosyal medya bağımlılığının depresyona etkisi, tamamen benlik saygısındaki düşüş üzerinden gerçekleşmektedir. Benzer şekilde, Türk üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, problemli internet kullanımının depresif belirtilerle ilişkisinde benlik saygısının kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır (Odacı & Çelik, 2013). Bu bulgular, genç yetişkinlerin dijital ortamlarda karşılaştıkları sosyal baskıların, onay arayışının ve sosyal karşılaştırmaların benlik saygılarını olumsuz etkileyerek depresyon riskini artırabileceğini göstermektedir.

Özellikle Facebook gibi sosyal ağ sitelerinin kullanımıyla ilgili yapılan araştırmalar, genç yetişkinlerde benlik saygısının aracılık rolüne dikkat çekmektedir. Feinstein ve meslektaşları (2013), Facebook'ta yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu ve bu düşük benlik saygısının da depresif semptomları yordadığını bulmuştur. Bu durum, genç yetişkinlerin sosyal medyada gördükleri idealize edilmiş yaşamlarla kendi yaşamlarını kıyaslayarak kendilerini yetersiz hissetmelerinin ve bunun sonucunda depresyona girmelerinin bir mekanizmasını ortaya koymaktadır. Ayrıca, çevrimiçi oyun bağımlılığı olan genç yetişkinlerde de benzer bir aracılık mekanizmasının işlediği gösterilmiştir; oyun bağımlılığı, düşük benlik saygısı yoluyla depresif semptomları artırabilmektedir (Krossbakken, Torsheim, Mentzoni, & Pallesen, 2018). Bu araştırmalar, genç yetişkinlere yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde, dijital kullanım alışkanlıklarının yanı sıra benlik saygısı düzeylerinin de değerlendirilmesi ve hedeflenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

3.4.3. Farklı Dijital Bağımlılık Türlerinde (Sosyal Medya, Oyun vb.) Benlik Saygısının Aracılığı

Dijital bağımlılık, şemsiye bir kavram olup, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi farklı alt türleri içerir. Her bir bağımlılık türünün kendine özgü özellikleri ve potansiyel psikolojik etkileri olabileceği için, benlik saygısının aracılık rolünün bu farklı türler açısından ayrı ayrı incelenmesi önemlidir (Kuss et al., 2014). Literatür, benlik saygısının aracılık mekanizmasının, farklı dijital bağımlılık türlerinde de benzer şekillerde işleyebileceğini, ancak bazı nüanslar olabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı bağlamında, daha önce de belirtildiği gibi, sosyal karşılaştırma ve onay arayışı mekanizmaları ön plandadır (Appel et al., 2016; Forest & Wood, 2012). Bireyler, sosyal medyada başkalarının

"mükemmel" yaşamlarını gördükçe veya yeterince beğeni/onay alamadıkça benlik saygıları düşebilir ve bu durum depresyona yol açabilir. Bu aracılık etkisi, özellikle görsel ağırlıklı platformlarda (örneğin, Instagram) daha belirgin olabilir, çünkü bu platformlar fiziksel görünüm ve yaşam tarzı üzerinden sosyal karşılaştırmayı daha fazla teşvik edebilir (Tiggemann & Slater, 2013). Marino ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan bir araştırma, problemli Facebook kullanımının depresif semptomlarla ilişkisinde hem düşük benlik saygısının hem de ruminasyonun aracı rol oynadığını bulmuştur, bu da mekanizmanın karmaşıklığını göstermektedir.

Oyun bağımlılığı söz konusu olduğunda, benlik saygısının aracılık rolü biraz farklı dinamiklerle işleyebilir. Çevrimiçi oyunlar, bazı bireyler için gerçek dünyada elde edemedikleri başarı, yetkinlik ve sosyal kabul duygularını sanal ortamda deneyimleme fırsatı sunabilir (Yee, 2006). Ancak, bu durum, bireyin gerçek dünya benlik saygısını artırmak yerine, "oyun içi benlik" ile "gerçek benlik" arasında bir ayırmaya yol açabilir. Aşırı oyun oynama, gerçek dünya sorumluluklarının ihmal edilmesine, sosyal izolasyona ve başarısızlık deneyimlerine neden olarak genel benlik saygısını düşürebilir ve bu da depresyonu tetikleyebilir (Lemmens et al., 2011). Örneğin, Çinli ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, çevrimiçi oyun bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisinde düşük benlik saygısının ve yalnızlığın aracı rol oynadığı bulunmuştur (Yao et al., 2022). Bu bulgular, farklı dijital bağımlılık türlerinin benlik saygısını etkileme yollarının ve dolayısıyla depresyona yol açma mekanizmalarının spesifik özellikler gösterebileceğini, ancak benlik saygısının genel olarak önemli bir aracı değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4.4. Kültürlerarası Çalışmalarda Benlik Saygısının Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi

Dijital bağımlılık, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler, kültürel faktörlerden etkilenebilir. Farklı kültürlerde benlik saygısının kaynakları, ifadesi ve önemi değişiklik gösterebilir (Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999). Benzer şekilde, dijital teknolojilerin kullanım biçimleri, sosyal normlar ve ruh sağlığına yönelik tutumlar da kültürden kültüre farklılık gösterebilir (Cheung & Montasem, 2011). Bu nedenle, benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkideki aracılık rolünün farklı kültürel bağlamlarda incelenmesi, modelin evrenselliği veya kültüre özgüllüğü hakkında önemli bilgiler sunar.

Batı kültürlerinde (genellikle bireyci), benlik saygısı daha çok bireysel başarılar, bağımsızlık ve kişisel özelliklerle ilişkilendirilirken (Markus & Kitayama, 1991), Doğu Asya kültürlerinde (genellikle toplulukçu), benlik saygısı daha çok kişilerarası uyum, grup aidiyeti ve sosyal beklentilere uygunlukla bağlantılı olabilir (Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004). Bu kültürel farklılıklar, dijital bağımlılığın benlik saygısını nasıl etkilediğini ve düşük benlik saygısının depresyona nasıl yol açtığını etkileyebilir. Örneğin, toplulukçu kültürlerde, çevrimiçi ortamda sosyal dışlanma veya grup normlarına uyamama deneyimleri, benlik saygısı üzerinde daha yıkıcı etkilere sahip olabilir ve depresyon riskini daha fazla artırabilir (Khilnani & Kumar, 2021).

Bu alandaki kültürlerarası araştırmalar henüz sınırlı olmakla birlikte, mevcut bulgular benlik saygısının aracılık rolünün farklı kültürlerde de gözlemlenebildiğini, ancak etkinin büyüklüğünün veya bazı yolların öneminin değişebileceğini düşündürmektedir. Örneğin, hem Batı (örneğin, ABD, Almanya) hem de Doğu (örneğin, Çin, Güney Kore) kültürlerinden gelen örneklerde, problemli internet kullanımı veya sosyal medya bağımlılığının düşük benlik saygısı yoluyla depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur (Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013; Kim, 2017; Chen, Wang, & Lee, 2019). Ancak, bazı çalışmalarda, kültürel değerlerin (örneğin, bireycilik-toplulukçuluk) bu aracılık ilişkisini düzenleyebileceği (modere edebileceği) öne sürülmüştür (Gao et al., 2020). Kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmaların artması, bu modelin daha iyi anlaşılmasına ve kültüre duyarlı müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

3.4.5. Aracılık Mekanizmalarının Derinlemesine Analizi: Nasıl ve Neden?

Benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermek önemli bir adım olmakla birlikte, bu aracılık mekanizmasının "nasıl" ve "neden" işlediğini daha derinlemesine anlamak, kuramsal ve pratik açıdan daha da değerlidir. Yani, dijital bağımlılık tam olarak hangi süreçler yoluyla benlik saygısını düşürmekte ve düşük benlik saygısı hangi psikolojik yollarla depresyona zemin hazırlamaktadır? Bu sorulara yanıt aramak, daha spesifik ve etkili müdahale noktaları belirlememize yardımcı olabilir (Hayes & Rockwood, 2017).

Dijital bağımlılığın benlik saygısını düşürme yolları arasında, daha önce de değinilen sosyal karşılaştırma (özellikle yukarı doğru ve olumsuz sonuçlanan), siber zorbalık ve çevrimiçi eleştiriye maruz kalma, çevrimiçi onay arayışının yarattığı baskı ve hayal kırıklığı, gerçek dünya başarılarından ve sosyal bağlardan kopma, zaman yönetimi sorunları nedeniyle artan stres ve suçluluk duyguları sayılabilir (Valkenburg et al., 2006; Feinstein et al., 2013; Patchin & Hinduja, 2010). Örneğin, bir birey sosyal medyada sürekli olarak başkalarının "mükemmel" hayatlarını görerek kendini yetersiz hissedebilir (sosyal karşılaştırma), bu da benlik saygısını düşürür. Veya çevrimiçi bir oyunda sürekli başarısız olan veya diğer oyuncular tarafından eleştirilen bir bireyin kendine olan güveni azalabilir. Bu süreçler, bireyin kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmasına ve öz-değer duygusunun zedelenmesine neden olur.

Düşük benlik saygısının depresyona yol açma mekanizmaları ise, olumsuz bilişsel şemaların aktifleşmesi (Beck et al., 1979), depresojenik atıf stillerinin benimsenmesi (Abramson et al., 1978), ruminatif düşünce tarzlarının artması (Nolen-Hoeksema, 1991), olumsuz duygusal tepkilerin yoğunlaşması, sosyal geri çekilme ve izolasyon, başa çıkma becerilerinde yetersizlik ve umutsuzluk duygularının gelişmesi gibi faktörleri içerir (Sowislo & Orth, 2013; Mann et al., 2004). Örneğin, benlik saygısı düşük bir birey, yaşadığı küçük bir olumsuzluğu bile kendi değersizliğinin bir kanıtı olarak yorumlayabilir (bilişsel çarpıtma), bu durum üzerinde sürekli düşünebilir (ruminasyon) ve sonuç olarak kendini daha da kötü hissederek sosyal çevresinden uzaklaşabilir. Bu karmaşık etkileşimler, benlik saygısının dijital bağımlılığın depresif sonuçlarına aracılık etmesindeki temel psikolojik süreçleri oluşturur. Bu mekanizmaların daha detaylı incelenmesi, örneğin deneyim örnekleme metodları (experience sampling methods) veya nitel araştırmalar yoluyla, konuya dair anlayışımızı daha da zenginleştirebilir (Myin-Germeys et al., 2009).

4. TARTIŞMA

Bu literatür taraması, dijital bağımlılık, depresyon ve benlik saygısı arasındaki karmaşık ilişkileri, özellikle benlik saygısının aracılık rolünü, mevcut bilimsel kanıtlar ışığında kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, bu üç değişken arasında anlamlı ve çok yönlü etkileşimler olduğunu ve benlik saygısının, dijital bağımlılığın depresif sonuçlara yol açmasında önemli bir psikolojik mekanizma olarak işlev gördüğünü güçlü bir şekilde desteklemektedir. Bu bölümde, temel bulgular sentezlenecek, kuramsal çıkarımlar tartışılacak, pratik öneriler sunulacak, literatür taramasının sınırlılıkları ele alınacak ve gelecek araştırmalar için yönelimler belirlenecektir.

4.1. Temel Bulguların Sentezi ve Yorumlanması

Literatür incelemesi, dijital bağımlılığın (internet, sosyal medya, oyun vb. sorunlu kullanımı) artan depresif semptomlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde ortaya koymuştur (Ho et al., 2014; Keles et al., 2020). Bu ilişki hem kesitsel hem de boylamsal araştırmalarla desteklenmekte olup, nedensellik yönünün potansiyel olarak çift taraflı olabileceğine işaret etmektedir (Gámez-Guadix, 2014). Yani, dijital bağımlılık depresyonu tetikleyebilirken, depresif bireyler de dijital ortamlara daha fazla sığınarak bağımlılık geliştirebilirler. Bu bulgu, dijital çağda ruh sağlığı sorunlarının anlaşılmasında dijital teknolojilerin rolünün göz ardı edilemeyeceğini vurgulamaktadır.

İkinci olarak, dijital bağımlılığın benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Andreassen et al., 2017; Hawi & Samaha, 2016). Dijital ortamlarda yaşanan olumsuz sosyal karşılaştırmalar, siber zorbalık, onay arayışının yarattığı baskı ve gerçek dünya başarılarından uzaklaşma gibi faktörler, bireylerin kendilerine yönelik olumlu değerlendirmelerini zedeleyerek benlik saygısını düşürebilmektedir (Vogel et al., 2014; Patchin & Hinduja, 2010). Bu durum, özellikle benlik algısının hassas olduğu ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha belirgin olabilmektedir.

Üçüncü olarak, benlik saygısı ile depresyon arasındaki güçlü ve negatif yönlü ilişki, literatürdeki en sağlam bulgulardan biri olarak yeniden teyit edilmiştir (Sowislo & Orth, 2013). Düşük benlik saygısı, depresyon için hem bir risk faktörü hem de bir semptom olarak kabul edilmekte ve depresif ruminasyonlar, olumsuz bilişsel şemalar ve etkisiz başa çıkma stratejileri gibi mekanizmalarla depresyonu derinleştirebilmektedir (Roberts et al., 1998; Orth et al., 2009). Bu üç temel ikili ilişki, benlik saygısının aracılık rolünü incelemek için sağlam bir zemin oluşturmıştır.

4.1.1. Dijital Bağımlılık, Benlik Saygısı ve Depresyon Arasındaki Karmaşık Etkileşim

Bu derlemede incelenen araştırmaların önemli bir kısmı, benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermiştir (Hawi & Samaha, 2017; Marino et al., 2018). Bu bulgu, dijital bağımlılığın depresyona giden yolda benlik saygısını bir "ara durak" olarak kullandığını ima etmektedir. Dijital teknolojilerin aşırı ve sorunlu kullanımı, bireyin kendine yönelik olumlu algılarını ve öz-değer duygusunu zedelemekte, bu zedelenmiş benlik saygısı da bireyi depresif duygulara ve semptomlara karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Bu etkileşim, basit bir neden-sonuç ilişkisinden ziyade, zaman içinde birbirini etkileyen ve potansiyel olarak bir kısır döngü yaratan karmaşık bir süreçtir (van den Eijnden et al., 2016).

Örneğin, sosyal medyada sürekli olarak başkalarının idealize edilmiş yaşamlarını gören bir birey, kendi yaşamından memnuniyetsizlik duyabilir ve kendini yetersiz hissedebilir (dijital bağımlılık -> düşük benlik saygısı). Bu düşük benlik saygısı, bireyin olayları daha olumsuz yorumlamasına, sosyal ortamlardan çekilmesine ve umutsuzluk duygularına kapılmasına neden olabilir (düşük benlik saygısı -> depresyon). Depresif duygular içindeki birey, bu olumsuz duygulardan kaçmak veya geçici bir rahatlama bulmak için tekrar dijital ortamlara yönelebilir ve bu da bağımlılığı daha da pekiştirebilir (depresyon -> dijital bağımlılık). Bu döngüsel model, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki etkileşimin dinamik ve karmaşık doğasını vurgulamaktadır.

Bu karmaşık etkileşimin anlaşılması, müdahale stratejileri açısından önemlidir. Sadece dijital bağımlılığı veya sadece

depresyonu hedefleyen müdahaleler, altta yatan benlik saygısı sorunlarını göz ardı ederse, uzun vadede yetersiz kalabilir (Brooks, 2015). Bu nedenle, bu üç değişkeni birlikte ele alan, özellikle benlik saygısını güçlendirmeye odaklanan bütüncül yaklaşımların daha etkili olması beklenir. Ayrıca, bu etkileşimin bireyden bireye farklılık gösterebileceği de unutulmamalıdır; kişilik özellikleri, sosyal destek sistemleri, başa çıkma becerileri ve kültürel faktörler gibi birçok değişken bu süreci etkileyebilir (Gao et al., 2020).

4.1.2. Benlik Saygısının Kilit Aracılık Rolünün Vurgulanması

Bu literatür taramasının en önemli sonuçlarından biri, benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide oynadığı kilit aracılık rolünün altının çizilmesidir. Birçok araştırma, dijital bağımlılığın depresyon üzerindeki etkisinin önemli bir kısmının, hatta bazı durumlarda tamamının, benlik saygısındaki düşüş üzerinden gerçekleştiğini göstermiştir (Hawi & Samaha, 2017; Casale & Fioravanti, 2015). Bu bulgu, benlik saygısını, dijital çağın potansiyel olumsuz psikolojik etkilerine karşı bir "tampon" veya "kırılganlık noktası" olarak konumlandırmaktadır. Eğer bireylerin benlik saygısı güçlüyse, dijital bağımlılığın olumsuz etkilerine karşı daha dirençli olabilirler; ancak benlik saygısı zayıfsa veya dijital kullanımları nedeniyle zedeleniyorsa, depresyon riski önemli ölçüde artmaktadır.

Benlik saygısının bu kilit rolü, Sosyometre Kuramı (Leary & Baumeister, 2000) ve Beck'in Bilişsel Kuramı (Beck et al., 1979) gibi temel psikolojik kuramlarla da uyumludur. Sosyometre Kuramı'na göre, dijital ortamlarda yaşanan sosyal kabul veya reddedilme deneyimleri (örneğin, beğeni sayısı, siber zorbalık) bireyin ilişkisel değerini ve dolayısıyla benlik saygısını doğrudan etkiler. Düşük ilişkisel değer algısı, depresif duygulara yol açabilir. Beck'in Bilişsel Kuramı açısından ise, dijital bağımlılık, bireyin kendisi ("Ben yetersizim çünkü çevrimiçi ortamda popüler değilim"), dünya ("Dijital dünya acımasız ve yargılayıcı") ve gelecek ("Hiçbir zaman çevrimiçi ortamda kabul görmeyeceğim") hakkındaki olumsuz bilişlerini pekiştirerek benlik saygısını düşürebilir ve depresif bir bilişsel üçlüye katkıda bulunabilir.

Bu aracılık rolünün vurgulanması, ruh sağlığı uzmanlarına ve politika yapıcılara önemli bir mesaj vermektedir: Dijital bağımlılığın ve depresyonun önlenmesi ve tedavisinde, benlik saygısının korunması ve geliştirilmesi merkezi bir strateji olmalıdır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinler gibi dijital teknolojileri yoğun kullanan ve benlik algıları daha hassas olan gruplar için, benlik saygısını destekleyici programlar ve müdahaleler hayati önem taşımaktadır (Donnellan et al., 2005). Bu tür programlar, bireylerin dijital ortamlardaki deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde yorumlamalarına, sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerinden korunmalarına ve kendilerine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir.

4.1.3. Literatürdeki Tutarlılıklar ve Tutarsızlıkların Değerlendirilmesi

Genel olarak, bu derlemede incelenen literatür, dijital bağımlılık, düşük benlik saygısı ve depresyon arasındaki pozitif ilişkiler konusunda yüksek düzeyde bir tutarlılık sergilemektedir. Farklı coğrafyalarda, farklı yaş gruplarında ve farklı ölçüm araçları kullanılarak yapılan çok sayıda araştırma, bu üç değişkenin birbiriyle yakından ilişkili olduğunu ve genellikle bir arada bulunduğunu göstermektedir (Cheng & Li, 2014; Sowislo & Orth, 2013; Kuss & Griffiths, 2017). Benlik saygısının aracılık rolü konusunda da özellikle son on yılda yapılan araştırmaların çoğu bu modeli destekler niteliktedir (Elhai et al., 2019). Bu tutarlılık, modelin genel geçerliliği ve önemi hakkında güven vermektedir.

Ancak, literatürde bazı tutarsızlıklar veya henüz tam olarak aydınlatılamamış noktalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri, ilişkinin nedensel yönü ve karmaşıklığıdır. Çoğu araştırma kesitsel tasarıma sahip olduğu için, değişkenler arasındaki zamansal sıralamayı ve nedensel etkileşimleri kesin olarak belirlemek zordur (Shadish et al., 2002). Boylamsal çalışmalar bu konuda daha fazla bilgi sunsa da bulgular bazen farklılık gösterebilmektedir; bazı çalışmalar dijital bağımlılığın depresyona öncülük ettiğini, bazıları depresyonun dijital bağımlılığa öncülük ettiğini, bazıları ise karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Gámez-Guadix, 2014; Lam, 2014). Benlik saygısının bu dinamik içindeki tam rolü (öncül mü, sonuç mu, yoksa her ikisi mi?) hala daha fazla boylamsal araştırmayla netleştirilmeye ihtiyaç duymaktadır.

Bir diğer potansiyel tutarsızlık alanı, aracılık etkisinin gücü ve tam/kısmi aracılık durumuyla ilgilidir. Bazı araştırmalar benlik saygısının tam aracılık rolü oynadığını (yani, dijital bağımlılığın depresyon üzerindeki etkisinin tamamen benlik saygısı üzerinden olduğunu) rapor ederken (Hawi & Samaha, 2017), diğerleri kısmi aracılık (yani hem doğrudan bir etki hem de benlik saygısı üzerinden dolaylı bir etki olduğu) bulmuştur (Odacı & Çelik, 2013). Bu farklılıklar, kullanılan ölçüm araçlarının, örneklem özelliklerinin (yaş, cinsiyet, kültür), incelenen dijital bağımlılık türünün veya analiz yöntemlerinin farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca, modelde yer almayan diğer potansiyel aracı veya düzenleyici değişkenler (örneğin, sosyal destek, başa çıkma stilleri, kişilik özellikleri) de bu farklılıklara katkıda bulunuyor olabilir. Bu nedenle, daha karmaşık ve çoklu aracılık/düzenleyicilik modellerini test eden araştırmalara ihtiyaç vardır.

4.2. Kuramsal Çıkarımlar ve Modellerin Entegrasyonu

Bu literatür taramasından elde edilen bulgular, mevcut psikolojik kuramların anlaşılmasına ve geliştirilmesine önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkileri açıklayan kuramsal modellerin entegrasyonu için bir zemin oluşturmaktadır.

4.2.1. Mevcut Kuramların Bulgular Işığında Değerlendirilmesi

Dijital bağımlılığı açıklamaya yönelik kuramlardan I-PACE modeli (Brand et al., 2016), bu derlemenin bulgularıyla özellikle uyumludur. I-PACE modeli, bireysel yatkınlık faktörlerinin (ki düşük benlik saygısı bunlardan biri olabilir), duyuşsal ve bilişsel süreçlerin ve internet kullanımının etkileşimini vurgular. Bulgularımız, düşük benlik saygısının hem dijital bağımlılığa bir yatkınlık faktörü olabileceğini hem de dijital bağımlılığın bir sonucu olarak ortaya çıkabileceğini ve bu durumun da depresif duyguları tetikleyebileceğini göstermektedir. Bu, I-PACE modelindeki geri bildirim döngüleriyle (feedback loops) tutarlıdır; yani, internet kullanımı sonuçları (örneğin, benlik saygısında düşüş) gelecekteki kullanımı ve psikolojik durumu etkiler.

Depresyon kuramları açısından, Beck'in Bilişsel Kuramı (Beck et al., 1979) ve Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli (Seligman, 1975), bulgularımızı anlamlandırmada yardımcı olmaktadır. Dijital ortamlarda yaşanan olumsuz deneyimler (sosyal karşılaştırma, siber zorbalık), bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz bilişlerini (bilişsel üçlü) pekiştirerek benlik saygısını düşürebilir ve depresyona yol açabilir. Benzer şekilde, dijital ortamlarda kontrol kaybı yaşayan veya sürekli olumsuz geri bildirimlere maruz kalan bireyler, öğrenilmiş bir çaresizlik duygusu geliştirerek depresif semptomlar sergileyebilirler. Benlik saygısı, bu bilişsel ve atıfsal süreçlerde merkezi bir rol oynamaktadır.

Benlik saygısı kuramlarından Sosyometre Kuramı (Leary & Baumeister, 2000), dijital bağımlılığın benlik saygısını nasıl etkilediğini açıklamada özellikle güçlüdür. Sosyal medya gibi platformlar, bireylerin ilişkisel değerlerini sürekli olarak test ettikleri ve geri bildirim aldıkları bir arena haline gelmiştir. Bu platformlarda yaşanan olumsuz deneyimler, sosyometreyi (benlik saygısını) olumsuz etkileyerek depresif sonuçlara yol açabilir. Benlik Tutarlılığı Kuramları (Swann, 1983) ise, düşük benlik saygısına sahip bireylerin neden dijital ortamlarda olumsuz deneyimlere daha açık olabileceğini veya bu deneyimleri neden daha fazla içselleştirebileceğini açıklamada yardımcı olabilir. Bu kuramların ışığında, benlik saygısının aracılık rolü daha anlamlı bir çerçeveye oturmaktadır.

4.2.2. Üç Değişkeni Birlikte Ele Alan Bütüncül Bir Model Önerisi İçin Zemin

Mevcut literatür, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyonu genellikle ayrı ayrı veya ikili ilişkiler temelinde ele almıştır. Ancak, bu derlemenin vurguladığı gibi, bu üç değişken karmaşık ve dinamik bir şekilde birbirine bağlıdır. Bu nedenle, bu üç yapıyı ve aralarındaki etkileşimleri bütüncül bir model içinde kavramsallaştırmak hem kuramsal anlayışı derinleştirecek hem de pratik uygulamalar için daha kapsamlı bir çerçeve sunacaktır. Böyle bir model, "Dijital Çağda Benlik ve Duygudurum Modeli" gibi bir isimle anılabilir.

Bu bütüncül model, aşağıdaki temel önermeleri içerebilir:

- Bireysel Yatkınlıklar:** Bireyler, kişilik özellikleri (örneğin, nevroitiklik, dürtüsellik), erken yaşam deneyimleri, genetik faktörler ve mevcut benlik saygısı düzeyleri gibi çeşitli yatkınlıklarla dijital ortamlara girerler. Düşük başlangıç benlik saygısı, dijital bağımlılık ve depresyon için bir risk faktörüdür.
- Dijital Ortam Etkileşimleri:** Bireylerin dijital ortamlardaki (sosyal medya, oyunlar, genel internet kullanımı) deneyimleri (kullanım süresi, içeriği, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, onay arayışı, sanal başarı/başarısızlık) benlik saygılarını etkiler. Olumsuz deneyimler benlik saygısını düşürürken, bazı durumlarda (özellikle gerçek dünya sorunlarından kaçış için kullanılıyorsa) geçici ve yanıltıcı bir benlik saygısı artışı da sağlayabilir.
- Benlik Saygısı Dinamikleri:** Dijital ortam etkileşimleri sonucu değişen benlik saygısı, bireyin bilişsel (kendilik algısı, atıflar, ruminasyonlar), duyuşsal (duygusal tepkiler, duygusal düzenleme) ve davranışsal (başa çıkma stratejileri, sosyal davranışlar) süreçlerini etkiler.
- Depresif Sonuçlar:** Düşük veya istikrarsız benlik saygısı, bu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler yoluyla depresif semptomların ortaya çıkmasına veya şiddetlenmesine yol açar.
- Geri Bildirim Döngüleri:** Depresif durum, bireyin dijital teknolojileri kullanma biçimini (örneğin, kaçış veya başa çıkma amacıyla daha fazla kullanma) ve benlik saygısını (örneğin, daha da düşürme) etkileyerek bir kısır döngü yaratabilir. Aynı şekilde, dijital bağımlılık da benlik saygısını ve depresyonu sürekli olarak etkileyebilir.
- Düzenleyici Faktörler:** Sosyal destek, başa çıkma becerileri, farkındalık düzeyi, dijital okuryazarlık ve kültürel bağlam gibi faktörler, bu modeldeki yolların gücünü ve yönünü düzenleyebilir (modere edebilir).

Böyle bir bütüncül model, araştırmacılara daha karmaşık hipotezler test etme ve değişkenler arasındaki nedensel yolları daha ayrıntılı bir şekilde inceleme olanağı sunar. Ayrıca, müdahale stratejilerinin hangi noktalara odaklanması gerektiği konusunda da rehberlik edebilir. Örneğin, sadece dijital kullanımı azaltmaya çalışmak yerine, bireyin benlik saygısını güçlendirecek, sağlıklı başa çıkma becerileri kazandıracak ve sosyal destek sistemlerini harekete geçirecek çok boyutlu müdahaleler daha etkili olabilir.

4.3. Pratik Çıkarımlar ve Öneriler

Bu literatür taramasından elde edilen bulgular, ruh sağlığı uzmanları, eğitimciler, ebeveynler ve politika yapımcılar için önemli pratik çıkarımlar ve öneriler sunmaktadır. Benlik saygısının dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkideki kilit aracılık rolü, önleyici ve tedavi edici müdahalelerin odak noktasını belirlemede yol göstericidir.

4.3.1. Önleyici Ruh Sağlığı Stratejileri İçin İpuçları

Dijital bağımlılığın ve buna bağlı depresyonun önlenmesinde, erken yaşlardan itibaren benlik saygısını güçlendirmeye yönelik stratejiler kritik öneme sahiptir. Okullarda ve aile içinde, çocukların ve ergenlerin kendilerine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine, yeteneklerini keşfetmelerine ve başarı duygusunu tatmalarına yardımcı olacak ortamlar yaratılmalıdır (Shirk & Karver, 2003). Bu, sadece akademik başarıya odaklanmak yerine, sanat, spor, sosyal beceriler gibi farklı alanlardaki gelişimlerini de desteklemeyi içerir.

Dijital okuryazarlık eğitimleri, önleyici stratejilerin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu eğitimler, gençlere sadece teknolojiyi nasıl kullanacaklarını değil, aynı zamanda dijital ortamların potansiyel risklerini (sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, bilgi kirliliği), çevrimiçi kimliklerini nasıl yöneteceklerini ve dijital stresi nasıl azaltacaklarını da öğretmelidir (Livingstone, 2008). Özellikle, sosyal medyadaki idealize edilmiş sunumların gerçekçi olmadığını anlama ve eleştirel bir bakış açısı geliştirme becerileri, sosyal karşılaştırmanın olumsuz etkilerinden korunmada yardımcı olabilir.

Ebeveynlerin çocuklarının dijital kullanımlarını denetlemesi, onlarla açık iletişim kurması ve sağlıklı dijital alışkanlıklar konusunda rol model olması da önemlidir (Nikken & Jansz, 2014). Aile içinde dijital kullanımla ilgili sınırlar koymak, ekran süresini dengelemek ve yüz yüze etkileşimlere, fiziksel aktivitelere ve hobilere zaman ayırmayı teşvik etmek hem dijital bağımlılık riskini azaltabilir hem de çocukların benlik saygısını ve genel iyi oluşunu destekleyebilir. Ayrıca, okullarda akran destek programları ve zorbalık karşıtı kampanyalar, siber zorbalığın önlenmesine ve mağdurların desteklenmesine katkıda bulunabilir.

4.3.2. Terapötik Müdahalelerde Benlik Saygısının Güçlendirilmesinin Önemi

Dijital bağımlılık ve/veya depresyon sorunu yaşayan bireyler için geliştirilecek terapötik müdahalelerde, benlik saygısının güçlendirilmesi merkezi bir hedef olmalıdır. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) teknikleri, bireylerin kendileri ve dijital deneyimleri hakkındaki olumsuz otomatik düşüncelerini ve temel inançlarını tanımlamalarına, sorgulamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olabilir (Beck, 2011). Örneğin, "Sosyal medyada yeterince beğeni almazsam değersizim" gibi bir düşünceyi, "Benim değerim başkalarının beğenisine bağlı değildir, benim birçok olumlu özelliğim var" gibi daha gerçekçi ve olumlu bir düşünceyle değiştirmek, benlik saygısını artırabilir.

Farkındalık (mindfulness) temelli terapiler, bireylerin dijital kullanımlarına ve içsel deneyimlerine (düşünceler, duygular) yargısız bir şekilde odaklanmalarını sağlayarak, dürtüsel dijital kullanımlarını azaltmalarına ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Garland, Farb, Goldin, & Fredrickson, 2015). Bu, özellikle onay arayışı veya olumsuz duygulardan kaçış amacıyla dijital ortamlara yönelen bireyler için faydalı olabilir. Ayrıca, kabul ve kararlılık terapisi (ACT) gibi yaklaşımlar, bireylerin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmelerine ve dijital teknolojileri bu değerler doğrultusunda bilinçli bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

Grup terapileri, dijital bağımlılık ve düşük benlik saygısı sorunları yaşayan bireyler için destekleyici bir ortam sunabilir. Grup içinde benzer deneyimleri paylaşmak, yalnızlık duygusunu azaltabilir, sosyal becerileri geliştirebilir ve başkalarından geri bildirim alarak benlik algısını olumlu yönde etkileyebilir (Yalom & Leszcz, 2005). Terapötik süreçte, bireylerin gerçek dünya ilgi alanlarını ve yeteneklerini keşfetmeleri, anlamlı hedefler belirlemeleri ve sosyal bağlarını güçlendirmeleri de benlik saygısını artırıcı önemli adımlardır.

4.3.3. Eğitim Kurumları ve Aileler İçin Farkındalık Programları

Eğitim kurumları, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon konularında öğrencileri, öğretmenleri ve ebeveynleri bilinçlendirmede kilit bir role sahiptir. Okul temelli ruh sağlığı programları, bu konuları müfredata entegre edebilir, seminerler, atölye çalışmaları ve bilgilendirici materyaller aracılığıyla farkındalık yaratabilir (Weare & Nind, 2011). Bu programlar, öğrencilere sağlıklı dijital alışkanlıklar, stresle başa çıkma yolları, duygusal zekâ ve benlik saygısını

geliştirme becerileri kazandırmayı hedeflemelidir.

Öğretmenler, öğrencilerin dijital kullanımlarındaki riskli örüntüleri ve ruh sağlığı sorunlarının erken belirtilerini tanıma konusunda eğitilmelidir. Okul psikolojik danışmanları, risk altındaki öğrencilere bireysel veya grup danışmanlığı sunarak erken müdahalede bulunabilir ve gerektiğinde daha ileri düzeyde yardım için yönlendirme yapabilirler (Adelman & Taylor, 2006). Ayrıca, okullar, siber zorbalığa karşı net politikalar geliştirmeli ve uygulamalı, mağdurlara destek sağlamalı ve zorbalık davranışında bulunan öğrenciler için uygun yaptırımlar ve rehabilitasyon programları sunmalıdır.

Ailelere yönelik farkındalık programları da büyük önem taşımaktadır. Ebeveynler, çocuklarının dijital dünyada karşılaştıkları zorluklar, dijital bağımlılığın belirtileri, benlik saygısının önemi ve depresyonun işaretleri hakkında bilgilendirilmelidir (Rosen, Carrier, & Cheever, 2013). Bu programlar, ebeveynlere çocuklarıyla nasıl etkili iletişim kuracakları, sağlıklı sınırlar nasıl koyacakları ve çocuklarının dijital iyi oluşlarını nasıl destekleyecekleri konusunda pratik beceriler kazandırmalıdır. Ebeveynlerin kendi dijital kullanımları konusunda da bilinçli olmaları ve çocuklarına olumlu rol model olmaları teşvik edilmelidir. Okul, aile ve toplum iş birliği, bu sorunlarla mücadelede başarı şansını artıracaktır.

4.4. Literatür Taramasının Sınırlılıkları

Bu literatür taraması, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkileri kapsamlı bir şekilde incelemeye çalışsa da bazı sınırlılıklara sahiptir. Bu sınırlılıkların farkında olmak, bulguların yorumlanmasında ve gelecek araştırmaların planlanmasında önemlidir.

4.4.1. Yöntemsel Kısıtlılıklar (Kesitsel Çalışmaların Ağırlığı vb.)

Bu derlemede incelenen araştırmaların önemli bir kısmı kesitsel tasarıma sahiptir. Kesitsel çalışmalar, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirli bir zaman noktasında ölçtüğü için, nedensellik yönü hakkında kesin sonuçlar çıkarılamaz (Maxwell & Cole, 2007). Yani, dijital bağımlılığın mı depresyona yol açtığı, yoksa depresyonun mu dijital bağımlılığa neden olduğu, ya da her ikisinin de başka bir faktörden mi etkilendiği gibi sorulara yanıt vermek zordur. Benlik saygısının aracılık rolü de kesitsel verilerle test edildiğinde, zamansal öncelik ilişkisi belirsiz kalır. Boylamsal araştırmalar bu konuda daha fazla bilgi sunsa da sayıları henüz yeterli değildir ve bazıları kısa takip sürelerine sahip olabilir.

Bir diğer yöntemsel kısıtlılık, çoğu araştırmanın öz-bildirim (self-report) ölçeklerine dayanmasıdır. Öz-bildirim verileri, sosyal istenirlik yanlılığı (social desirability bias), hatırlama hataları veya bireyin kendi durumu hakkındaki farkındalığının sınırlı olması gibi nedenlerle geçerlilik ve güvenilirlik sorunları taşıyabilir (Paulhus & Vazire, 2007). Örneğin, bireyler dijital bağımlılık düzeylerini veya depresif semptomlarını olduğundan az veya fazla rapor edebilirler. Gelecek araştırmalarda, öz-bildirim verilerinin yanı sıra, klinik görüşmeler, davranışsal gözlemler, ebeveyn veya öğretmen raporları gibi çoklu veri kaynaklarının kullanılması, bulguların güvenilirliğini artırabilir.

Ayrıca, "dijital bağımlılık" kavramının operasyonel tanımı ve ölçümü konusunda literatürde tam bir fikir birliği bulunmamaktadır. Farklı araştırmalarda farklı ölçekler ve kesme noktaları kullanılması, bulguların karşılaştırılabilirliğini ve genellenebilirliğini zorlaştırabilir (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015). Benzer şekilde, depresyon ve benlik saygısı için de farklı ölçüm araçları kullanılabilir. Bu durum, meta-analiz çalışmalarında heterojenliğe yol açabilir ve sonuçların yorumlanmasını karmaşıktırabilir.

4.4.2. Ölçüm Araçlarının Farklılığı ve Standardizasyon Sorunları

Dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon gibi psikolojik yapıların ölçülmesinde kullanılan araçların çeşitliliği, literatürdeki bulguların sentezlenmesinde ve karşılaştırılmasında önemli bir zorluk teşkil etmektedir. Dijital bağımlılık için Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi (IAT; Young, 1998), Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS; Andreassen et al., 2012), Oyun Bağımlılığı Ölçeği (GAS; Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009) gibi birçok farklı ölçek bulunmaktadır. Bu ölçekler, farklı teorik temellere, farklı madde sayılarına ve farklı puanlama sistemlerine sahip olabilir. Bu durum, farklı çalışmalarda elde edilen prevalans oranlarının veya ilişkisel bulguların doğrudan karşılaştırılmasını güçleştirmektedir (Laconi, Rodgers, & Chabrol, 2014).

Benzer şekilde, benlik saygısını ölçmek için en yaygın kullanılan araç Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSES; Rosenberg, 1965) olmakla birlikte, farklı alt boyutları (örneğin, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı) ölçen veya farklı yaş gruplarına yönelik geliştirilmiş başka ölçekler de mevcuttur (Harter, 1985). Depresyon semptomlarını taramak için ise Beck Depresyon Envanteri (BDI; Beck et al., 1961), Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADS; Zigmond & Snaith, 1983), Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (CDI; Kovacs, 1985) gibi çok sayıda araç kullanılmaktadır. Bu ölçüm araçlarının psikometrik özellikleri (geçerlik, güvenilirlik) farklılık gösterebilir ve bu da araştırma sonuçlarını etkileyebilir.

Standardizasyon eksikliği, özellikle kültürlerarası karşılaştırmalarda daha da önemli bir sorun haline gelmektedir. Bir kültürde geliştirilmiş ve standardize edilmiş bir ölçeğin, başka bir kültüre doğrudan uyarlanması, ölçeğin anlamını ve geçerliğini değiştirebilir (Van de Vijver & Leung, 1997). Bu nedenle, ölçüm araçlarının kültürel adaptasyonunun ve psikometrik özelliklerinin her yeni bağlamda dikkatle incelenmesi gerekmektedir. Gelecekte, araştırmacılar arasında daha fazla iş birliği ve konsensüs ile, temel yapılar için standart ve karşılaştırılabilir ölçüm protokollerinin geliştirilmesi, alanın ilerlemesine katkı sağlayacaktır.

4.4.3. Yayın Yanlılığı (Publication Bias) Potansiyeli

Herhangi bir literatür taramasında olduğu gibi, bu derlemede de yayın yanlılığı (publication bias) potansiyeli bir sınırlılıktır. Yayın yanlılığı, istatistiksel olarak anlamlı veya pozitif sonuçlar bulan araştırmaların, anlamsız veya negatif sonuçlar bulan araştırmalara göre yayınlanma olasılığının daha yüksek olması durumudur (Rosenthal, 1979). Bu durum, literatürde belirli bir etkinin veya ilişkinin gerçekte olduğundan daha güçlü veya daha yaygın görünmesine neden olabilir. Örneğin, dijital bağımlılık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulan çalışmaların yayınlanma olasılığı, bu iki değişken arasında bir ilişki bulamayan çalışmalara göre daha yüksek olabilir.

Bu derlemede, benlik saygısının aracılık rolünü destekleyen birçok araştırmaya atıfta bulunulmuştur. Ancak, bu modelin test edildiği ancak anlamlı bir aracılık etkisi bulunamadığı veya beklenenin tersi yönde sonuçlar elde edildiği yayınlanmamış veya daha az görünür olan araştırmalar da olabilir. Bu durum, benlik saygısının aracılık rolünün önemini abartmamıza yol açabilir. Meta-analiz çalışmaları, yayın yanlılığını tespit etmek ve düzeltmek için bazı istatistiksel yöntemler (örneğin, funnel plot, Egger testi) kullanabilir (Sterne, Egger, & Moher, 2008), ancak bu yöntemler de kendi sınırlılıklarına sahiptir.

Yayın yanlılığı riskini azaltmak için, araştırmacıların hem anlamlı hem de anlamsız bulgularını rapor etmeleri, dergilerin yayın politikalarında bu konuda daha esnek olmaları ve ön kayıtlı (pre-registered) çalışmaların teşvik edilmesi önemlidir (Chambers, 2013). Ön kayıtlı çalışmalar, araştırma hipotezleri ve analiz planları veri toplanmadan önce kamuya açık bir şekilde kaydedildiği için, sonuçların anlamlı olup olmamasına bakılmaksızın yayınlanma olasılığını artırabilir. Bu derleme, mevcut yayınlanmış literatüre dayandığı için, yayın yanlılığının potansiyel etkilerinden tamamen arınmış olmayabilir.

4.5. Gelecek Araştırmalar İçin Yönelimler

Bu literatür taraması, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiler konusunda önemli bilgiler sunmakla birlikte, alanda hala yanıtlanması gereken birçok soru ve keşfedilmesi gereken birçok alan bulunmaktadır. Gelecek araştırmalar için bazı önemli yönelimler aşağıda tartışılmaktadır.

4.5.1. Boylamsal ve Deneysel Araştırma İhtiyacı

Daha önce de belirtildiği gibi, mevcut literatürün önemli bir kısmı kesitsel tasarımlara dayanmaktadır. Değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ve zamansal dinamikleri daha iyi anlamak için daha fazla boylamsal araştırmaya ihtiyaç vardır (Cole & Maxwell, 2003). Özellikle, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyonun gelişimsel yörüngelerini ve bu yörüngelerin birbirini nasıl etkilediğini inceleyen uzun süreli takip çalışmaları, bu karmaşık etkileşimleri aydınlatmada kritik rol oynayacaktır. Örneğin, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş gibi kritik gelişim dönemlerinde bu üç değişkenin nasıl bir değişim gösterdiğini ve birbirlerini nasıl yordadığını incelemek, önleyici müdahaleler için önemli ipuçları sunabilir.

Nedensellik ilişkilerini daha güçlü bir şekilde test etmek için deneysel ve yarı-deneysel araştırma tasarımlarının kullanılması da önemlidir. Örneğin, benlik saygısını artırmaya yönelik bir müdahale programının, dijital bağımlılık düzeylerini ve depresif semptomları nasıl etkilediğini inceleyen randomize kontrollü bir çalışma, benlik saygısının koruyucu rolü hakkında daha kesin kanıtlar sunabilir (Kazdin, 2007). Benzer şekilde, dijital teknolojilerin belirli özelliklerinin (örneğin, sosyal medya bildirimleri, oyun içi ödül sistemleri) benlik saygısı ve ruh hali üzerindeki anlık etkilerini laboratuvar ortamında veya deneyim örnekleme metodlarıyla incelemek, mekanizmaları daha detaylı anlamamıza yardımcı olabilir (Oh, Ozkaya, & LaRose, 2014). Bu tür araştırmalar, kuramsal modellerin test edilmesine ve kanıta dayalı müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

4.5.2. Farklı Demografik Gruplarda Aracılık Mekanizmalarının İncelenmesi

Bu derlemede ele alınan aracılık modeli (dijital bağımlılık -> benlik saygısı -> depresyon), farklı demografik gruplarda (örneğin, farklı yaş grupları, cinsiyetler, sosyoekonomik düzeyler, etnik kökenler) farklı şekillerde işleyebilir. Gelecek araştırmalar, bu potansiyel farklılıkları daha sistematik bir şekilde incelemelidir. Örneğin, ergenler ve genç yetişkinler dijital teknolojileri yoğun kullanan gruplar olmakla birlikte, orta yaşlı veya yaşlı yetişkinlerde dijital bağımlılığın benlik saygısı ve depresyonla ilişkisi daha az araştırılmıştır (Cotten, Ford, Ford, & Hale, 2012). Bu gruplarda dijital kullanım motivasyonları ve sonuçları farklılık gösterebilir.

Cinsiyet farklılıkları da önemli bir araştırma alanıdır. Bazı araştırmalar, kızların sosyal medya bağımlılığına ve buna bağlı benlik saygısı sorunlarına daha yatkın olabileceğini, erkeklerin ise oyun bağımlılığına daha yatkın olabileceğini öne sürmektedir (Kuss & Griffiths, 2012; Nesi & Prinstein, 2015). Bu farklılıkların, benlik saygısının aracılık rolünü nasıl etkilediği incelenmelidir. Sosyoekonomik düzey ve kültürel bağlam gibi faktörlerin de bu ilişkileri düzenleyebileceği (modere edebileceği) göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin dijital teknolojilere erişimi ve kullanım biçimleri farklı olabilir ve bu durum, benlik saygısı ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini değiştirebilir (Hargittai, 2002). Bu tür gruplar arası karşılaştırmalar, modelin genellenebilirliğini ve özgüllüğünü anlamamıza yardımcı olacaktır.

4.5.3. Yeni Dijital Teknolojilerin Etkilerinin Araştırılması

Dijital teknoloji alanı sürekli ve hızlı bir değişim içindedir. Yeni platformlar, uygulamalar ve cihazlar (örneğin, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik, yapay zekâ destekli sosyal botlar, giyilebilir teknolojiler) ortaya çıkmakta ve bireylerin dijital dünyayla etkileşim biçimlerini değiştirmektedir (Riva, Wiederhold, & Mantovani, 2019). Gelecek araştırmalar, bu yeni teknolojilerin benlik saygısı, dijital bağımlılık ve depresyon üzerindeki potansiyel etkilerini proaktif bir şekilde incelemelidir. Örneğin, sanal gerçeklik ortamlarında yaşanan sosyal etkileşimlerin veya avatarlar aracılığıyla kimlik sunumunun benlik saygısı üzerindeki etkileri nelerdir? Yapay zekâ destekli sohbet botlarıyla kurulan ilişkiler, yalnızlık ve depresyonu nasıl etkileyebilir?

Giyilebilir teknolojiler ve mobil sağlık uygulamaları, bireylerin ruh sağlıklarını izlemeleri ve yönetmeleri için yeni fırsatlar sunarken, aynı zamanda veri gizliliği ve aşırı kendi kendine takip (self-tracking) gibi potansiyel riskleri de beraberinde getirebilir (Lupton, 2016). Bu teknolojilerin hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin dengeli bir şekilde değerlendirilmesi önemlidir. Ayrıca, dijital teknolojilerin tasarımı (örneğin, kullanıcı arayüzleri, bildirim sistemleri, algoritmik içerik önerileri) da bireylerin davranışlarını ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir (Eyal, 2014). "Etik tasarım" (ethical design) ilkelerinin benimsenmesi ve teknolojilerin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini dikkate alarak geliştirilmesi, dijital çağın olumsuz sonuçlarını azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Bu konularda yapılacak disiplinlerarası araştırmalar (psikoloji, bilgisayar bilimleri, sosyoloji, etik), gelecekteki dijital ortamların daha sağlıklı ve insan odaklı olmasına katkıda bulunabilir.

5. SONUÇ

Bu kapsamlı literatür taraması, dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkinin anlaşılmasında benlik saygısının oynadığı kritik aracılık rolünü aydınlatmayı hedeflemiştir. Dijital teknolojilerin yaşamın her alanına nüfuz ettiği günümüz dünyasında, bu teknolojilerin aşırı ve sorunlu kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Elde edilen bulgular, bu üç psikolojik yapı arasında karmaşık ve dinamik bir etkileşim olduğunu ve bu etkileşimin anlaşılmasının hem kuramsal modellerin geliştirilmesi hem de etkili önleyici ve tedavi edici stratejilerin tasarlanması açısından hayati olduğunu göstermektedir.

5.1. Ana Argümanların Özeti ve Varılan Temel Yargılar

Bu derlemenin temel argümanı, dijital bağımlılığın depresyona giden yolda benlik saygısını önemli bir basamak olarak kullandığıdır. Literatür, dijital bağımlılığın (özellikle sosyal medya ve oyun bağımlılığı gibi türlerinin) bireylerin kendilerine yönelik olumlu değerlendirmelerini zedeleyebileceğini, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık, onay arayışı ve gerçek dünya başarılarından uzaklaşma gibi mekanizmalarla benlik saygısını düşürebileceğini ortaya koymaktadır. Düşük benlik saygısının ise, depresyon için iyi bilinen bir risk faktörü olduğu ve olumsuz bilişsel şemalar, ruminatif düşünce tarzları ve etkisiz başa çıkma stratejileri yoluyla depresif semptomları tetikleyebileceği veya şiddetlendirebileceği görülmektedir. Bu bağlamda, benlik saygısı, dijital bağımlılığın olumsuz psikolojik sonuçlarını hafifletmede veya şiddetlendirmede bir "kavşak noktası" işlevi görmektedir.

Varılan temel yargılar şunlardır:

1. Dijital bağımlılık ile depresyon arasında güçlü ve genellikle çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
2. Dijital bağımlılık, benlik saygısını olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktördür.
3. Düşük benlik saygısı, depresyon için hem bir risk faktörü hem de bir semptom olarak kabul edilmektedir.
4. Benlik saygısı, dijital bağımlılık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamaktadır; yani, dijital bağımlılığın depresyon üzerindeki etkisinin önemli bir kısmı, benlik saygısındaki düşüş üzerinden gerçekleşmektedir.
5. Bu aracılık mekanizması, farklı yaş gruplarında (özellikle ergenler ve genç yetişkinler), farklı dijital bağımlılık türlerinde ve farklı kültürel bağlamlarda gözlemlenebilmekle birlikte, bazı nüanslar içerebilir.

Bu yargılar, dijital çağda ruh sağlığını koruma ve geliştirme çabalarında benlik saygısının merkezi bir konuma yerleştirilmesi gerektiğini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır. Bireylerin dijital teknolojilerle sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlamak, sadece kullanım süresini kısıtlamakla değil, aynı zamanda bu teknolojilerin benlik algıları üzerindeki etkilerini anlamalarını ve yönetmelerini sağlayacak beceriler kazandırmakla da mümkündür.

5.2. Araştırmanın Bilimsel Bilgiye Katkısının Vurgulanması

Bu literatür taraması, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak ve özellikle benlik saygısının aracılık rolüne odaklanarak bilimsel bilgiye çeşitli katkılarda bulunmaktadır. İlk olarak, dağınık halde bulunan çok sayıda araştırma bulgusunu sentezleyerek, bu üç değişken arasındaki karmaşık etkileşim örüntüsünü daha net bir şekilde ortaya koymuştur. Bu, araştırmacılar için mevcut bilgi durumunu özetleyen ve gelecekteki araştırmalar için bir zemin oluşturan değerli bir kaynaktır.

İkinci olarak, benlik saygısının aracılık rolünü vurgulayarak, dijital bağımlılığın depresyona nasıl yol açtığına dair önemli bir psikolojik mekanizmayı aydınlatmıştır. Bu, sadece "ne" sorusuna (dijital bağımlılık depresyonla ilişkili midir?) değil, aynı zamanda "nasıl" ve "neden" sorularına da (bu ilişki hangi yollarla ortaya çıkar?) yanıt arayan bir yaklaşımdır. Bu tür mekanizma odaklı araştırmalar, kuramsal modellerin geliştirilmesi ve rafine edilmesi için kritik öneme sahiptir. Bu derleme, I-PACE modeli, Bilişsel Kuram, Sosyometre Kuramı gibi mevcut kuramların bu üçlü ilişkiyi açıklamada nasıl kullanılabileceğini göstermiş ve bu kuramların entegrasyonu için bir zemin hazırlamıştır.

Üçüncü olarak, bu derleme, farklı demografik gruplar, farklı dijital bağımlılık türleri ve kültürel bağlamlar açısından bulguları değerlendirerek, modelin genellenebilirliği ve özgüllüğü hakkında önemli tartışmalar başlatmıştır. Bu, araştırmacıları daha nüanslı ve bağlama duyarlı sorular sormaya teşvik edebilir. Son olarak, pratik çıkarımlar ve gelecek araştırma yönelimleri sunarak, bilimsel bilginin uygulamaya dönüştürülmesine ve alanın daha da ilerlemesine katkıda bulunmayı amaçlamıştır. Özellikle, önleyici ve tedavi edici müdahalelerde benlik saygısının hedeflenmesinin önemi, bu derlemenin önemli bir pratik mesajıdır.

5.3. Konunun Geleceği ve Toplumsal Etkileri Üzerine Nihai Değerlendirmeler

Dijital teknolojiler hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmaya devam ettikçe ve yeni teknolojiler geliştikçe, dijital bağımlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiler de evrilmeye devam edecektir. Bu nedenle, bu alandaki araştırmaların sürekliliği ve güncelliği büyük önem taşımaktadır. Gelecekte, yapay zekâ, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik gibi yeni teknolojilerin bireylerin benlik algıları ve ruh sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamak, yeni araştırma sorularını ve zorluklarını beraberinde getirecektir. Bu teknolojilerin potansiyel faydalarını en üst düzeye çıkarırken, olası risklerini en aza indirmek için proaktif ve etik bir yaklaşım benimsenmelidir.

Toplumsal düzeyde, dijital çağın ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda farkındalığın artırılması ve bu sorunlarla mücadele için kaynakların seferber edilmesi gerekmektedir. Eğitim kurumları, sağlık kuruluşları, politika yapıcılar, teknoloji şirketleri ve sivil toplum kuruluşları arasında iş birliği, bu karmaşık sorunlara yönelik kapsamlı ve etkili çözümler geliştirmek için elzemdir. Özellikle, teknoloji şirketlerinin, ürünlerini tasarlarlarken kullanıcıların psikolojik iyi oluşunu göz önünde bulundurmaları ve "etik tasarım" ilkelerini benimsemeleri, dijital ortamların daha sağlıklı hale getirilmesine katkı sağlayabilir.

Dijital bağımlılıkla depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü anlamak, bireylerin dijital dünyada daha bilinçli, daha sağlıklı ve daha güçlü bir şekilde var olmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmemize olanak tanır. Benlik saygısı, sadece bireysel bir özellik değil, aynı zamanda dijital çağın zorluklarına karşı psikolojik bir kalkan işlevi görebilen dinamik bir yapıdır. Bu kalkanı güçlendirmek hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha iyi bir ruh sağlığına ulaşmanın anahtarlarından biri olabilir. Bu alandaki bilimsel çabaların, bu hedefe ulaşmada önemli bir rol oynamaya devam edeceği açıktır.

KAYNAKÇA

- [1] Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74.
- [2] Adelman, H. S., & Taylor, L. (2006). *The school leader's guide to student learning supports: New directions for addressing barriers to learning*. Corwin Press.
- [3] Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Safford, S. M., & Gibb, B. E. (2006). The cognitive vulnerability to depression (CVD) project: A prospective investigation of the diathesis-stress model of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 723-754.
- [4] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- [5] Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71-80.
- [6] Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- [7] Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- [8] Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- [9] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- [10] Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- [11] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- [12] Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265-299.
- [13] Bánya, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS One*, 12(1), e0169839.
- [14] Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- [15] Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence*, 36(2), 341-350.
- [16] Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- [17] Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(2), 547-579.
- [18] Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row. (Republished as *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972).
- [19] Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- [20] Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- [21] Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- [22] Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 15-33.

- [23] Bonanno, R. A., & Hymel, S. (2013). Cyber bullying and internalizing difficulties: Above and beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 685-697.
- [24] Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- [25] Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- [26] Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Wendell, A., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
- [27] Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.
- [28] Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations in the assessment and treatment of internet addiction. *Current Addiction Reports*, 3(4), 347-358.
- [29] Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
- [30] Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. London: Tavistock.
- [31] Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232-236.
- [32] Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- [33] Campbell, W. K., & Sedikides, C. (1999). Self-threat magnifies the self-serving bias: A meta-analytic integration. *Review of General Psychology*, 3(1), 23-43.
- [34] Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471.
- [35] Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- [36] Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- [37] Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- [38] Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- [39] Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., ... & Sarchiapone, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1-13.
- [40] Caruana, E. J., Roman, M., Hernández-Sánchez, J., & Solli, P. (2015). Longitudinal studies. *Journal of Thoracic Disease*, 7(11), E537.
- [41] Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). The association between problematic Facebook use, psychological distress and self-esteem: A new insight through a latent profile analysis. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 23-27.
- [42] Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., ... & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389.
- [43] Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (Vol. 1). John Wiley & Sons.
- [44] Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.

- [45] Chambers, C. D. (2013). Registered reports: A new publishing initiative at Cortex. *Cortex*, 49(3), 609-610.
- [46] Chen, I. H., Wang, Y. C., & Lee, M. L. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between problematic internet use and depression among Taiwanese adolescents. *Journal of Child & Family Studies*, 28(2), 555-563.
- [47] Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760.
- [48] Cheung, C. K., & Montasem, A. (2011). The social-psychological bases of internet addiction: A test of the internal-external-control and social-identity models. *Journal of Computer Information Systems*, 51(4), 1-12.
- [49] Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- [50] Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (2003). Testing mediational models with longitudinal data: questions and tips in the use of structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 558.
- [51] Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2012). Internet use and depression among retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(6), 760-768.
- [52] Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593.
- [53] D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16(5), 538-547.
- [54] Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- [55] Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- [56] Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- [57] Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11.
- [58] Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335.
- [59] Dozois, D. J., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and theory. In D. J. A. Dozois (Ed.), *Cognitive-behavioral therapy: General strategies* (pp. 119-142). Hogrefe & Huber Publishers.
- [60] Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- [61] Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 45-52.
- [62] Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- [63] Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- [64] Epstein, S. (1980). The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. In E. Staub (Ed.), *Personality: Basic issues and current research* (pp. 82-132). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- [65] Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Portfolio/Penguin.
- [66] Fairchild, A. J., & McQuillin, S. D. (2010). Evaluating mediation and moderation effects in school psychology: A presentation of methods and review of current practice. *Journal of School Psychology*, 48(1), 53-84.
- [67] Fava, M., Abraham, M., Pava, J., Shostak, M., & Rosenbaum, J. F. (1995). Fluoxetine treatment of social phobia: a double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 15(4), 258-262.

- [68] Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161.
- [69] Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1-25.
- [70] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- [71] LaRose, R., Mastro, D., & Eastin, M. S. (2001). Understanding Internet usage: A social-cognitive approach to uses and gratifications. *Social Science Computer Review*, 19(4), 395-413.
- [72] Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75-111.
- [73] Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
- [74] Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). The Guilford Press.
- [75] Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518.
- [76] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- [77] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38-47.
- [78] Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393-411.
- [79] Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy recommendations from the EU Kids Online survey of 25 countries. LSE, London: EU Kids Online.
- [80] Lupton, D. (2016). *The quantified self*. John Wiley & Sons.
- [81] Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & M. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory and treatment of negative thinking in depression* (pp. 21-42). John Wiley & Sons Ltd.
- [82] MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Erlbaum.
- [83] MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.
- [84] Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446-458.
- [85] Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- [86] Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and self-esteem among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- [87] Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- [88] Maxwell, S. E., & Cole, D. A. (2007). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. *Psychological Methods*, 12(1), 23.
- [89] McQuail, D. (1983). *Mass communication theory: An introduction*. Sage.
- [90] Mehroo, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of personality, social anxiety, and loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316.

- [91] Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., & Abramson, L. Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 386.
- [92] Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- [93] Moreno, M. A., Christakis, D. A., Egan, K. G., Jelenchick, L. A., Cox, E., Young, H., & Villiard, H. (2016). A pilot evaluation of the Program to Encourage Active, Rewarding Lives (PEARL) for depression prevention in adolescents. *Journal of Clinical Psychiatry*, 77(2), e199-e205.
- [94] Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28(6), 447-455.
- [95] Myin-Germeys, I., Oorschot, M., Collip, D., Lataster, J., Delespaul, P., & Van Os, J. (2009). Experience sampling research in psychopathology: opening the black box of daily life. *Psychological Medicine*, 39(9), 1533-1547.
- [96] Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267-294.
- [97] Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- [98] Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations and sociability: A time diary study. In B. Wellman & C. Haythornthwaite (Eds.), *The internet in everyday life* (pp. 215-243). Blackwell Publishing.
- [99] Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250-266.
- [100] Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- [101] Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- [102] Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382-2387.
- [103] Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- [104] Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online social networking, social capital, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78.
- [105] O'Moore, M., & Minton, S. J. (2009). Cyber-bullying: The Irish experience. *Pastoral Care in Education*, 27(1), 21-36.
- [106] Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2012). Self-conscious emotions and depression: A mediational model. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1009-1016.
- [107] Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460.
- [108] Orth, U., Robins, R. W., & Meier, L. L. (2009). Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: A 5-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 307.
- [109] Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695.
- [110] Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk

factor for depression: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 307-323.

[111] Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271.

[112] Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.

[113] Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.

[114] Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 729-733.

[115] Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 614-621.

[116] Paulhus, D. L., & Vazire, S. (2007). The self-report method. In R. W. Robins, R. C. Fraley, & R. F. Krueger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 224–239). The Guilford Press.

[117] Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347.

[118] Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T., ... & O'Brien, C. P. (2015). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 110(9), 1399-1406.

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

[120] Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal basis, and treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11.

[121] Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.

[122] Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.

[123] Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.

[124] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

[125] Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102(1), 122.

[126] Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a student sample. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 539-544.

[127] Riva, G., Wiederhold, B. K., & Mantovani, F. (2019). Neuroscience of virtual reality: From virtual exposure to embodied medicine. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(1), 82-96.

[128] Roberts, J. E., & Gotlib, I. H. (1997). Temporal congruity of global self-esteem and affect: The role of cognitive-affective structures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 704-714.

[129] Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and insecure attachment. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401-423.

[130] Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423.

[131] Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced

task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

- [132] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- [133] Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- [134] Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Wesleyan University Press.
- [135] Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156.
- [136] Rosenthal, R. (1979). The "file drawer problem" and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86(3), 638.
- [137] Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371.
- [138] Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- [139] Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- [140] Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- [141] Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.
- [142] Shirk, S. R., & Karver, M. (2003). Prediction of treatment outcome from relationship variables in child and adolescent therapy: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 452.
- [143] Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422.
- [144] Silverstone, P. H., & Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: Part I—The relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2(1), 2.
- [145] Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*, 140(3), 774.
- [146] Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- [147] Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- [148] Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F., Eisenhauer, S., Batchelder, G., & Cookson, R. J. (2014). A formal anthropological view of Pathological Gambling: A case for the DSM-5. *Transcultural Psychiatry*, 51(2), 215-241.
- [149] Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.
- [150] Stafford, T. F., Stafford, M. R., & Schkade, L. L. (2004). Determining uses and gratifications for the internet. *Decision Sciences*, 35(2), 259-288.
- [151] Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing the face of internet addiction: A review of current research. *Hellenic Journal of Psychology*, 10(1), 21-45.
- [152] Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(1), 150.
- [153] Sterne, J. A., Egger, M., & Moher, D. (2008). Addressing reporting biases. In J. P. Higgins & S. Green (Eds.), *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (pp. 297–333). John Wiley & Sons.
- [154] Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146.
- [155] Swann, W. B., Jr. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. In J. Suls &

A. G. Greenwald (Eds.), *Social psychological perspectives on the self* (Vol. 2, pp. 33-66). Erlbaum.

[156] Swann, W. B., Jr., Pelham, B. W., & Krull, D. S. (1989). Agreeable fancy or disagreeable truth? Reconciling self-enhancement and self-verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 782.

[157] Swann, W. B., Jr., Rentfrow, P. J., & Guinn, J. S. (2003). Self-verification: The search for coherence. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 367–383). The Guilford Press.

[158] Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193.

[159] Taylor, S. E., & Ingram, R. E. (2000). The role of cognitive factors in the etiology and maintenance of depression. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practices for the 21st century* (pp. 247–269). John Wiley & Sons Inc.

[160] Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53-79.

[161] Thomaes, S., Poorthuis, A. M., & Nelemans, S. A. (2018). The looking glass selfie: Instagram and adolescent appearance concerns. *Current Opinion in Psychology*, 20, 1-6.

[162] Thomee, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66.

[163] Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *Journal of Early Adolescence*, 33(5), 606-620.

[164] Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic books.

[165] Twenge, J. M. (2013). The evidence for a mental health crisis in “Generation i”. *Journal of Health Service Psychology*, 39(4), 133-137.

[166] Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.

[167] Twyman, K., Saylor, C., Taylor, L. A., & Comeaux, C. (2010). Comparing children and adolescents engaged in cyberbullying to matched peers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 195-199.

[168] Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239.

[169] Ustun, T. B., Ayuso-Mateos, J. L., Chatterji, S., Mathers, C., & Murray, C. J. (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British Journal of Psychiatry*, 184(5), 386-392.

[170] Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.

[171] Van de Vijver, F. J., & Leung, K. (1997). *Methods and data analysis for cross-cultural research*. Sage.

[172] van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

[173] van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655.

[174] Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2017). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(2), 284.

[175] Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.

[176] Watkins, E. R., & Moulds, M. L. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete construal on problem solving. *Emotion*, 5(3), 319.

[177] Weare, K., & Nind, M. (2011). *Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the*

evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl_1), i29-i69.

[178] Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.

[179] World Health Organization. (2001). *The world health report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.

[180] World Health Organization. (2021). Depression. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

[181] Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., & Jin, L. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.

[182] Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

[183] Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 713-718.

[184] Yao, M. Z., He, J., Ko, D. M., & Pang, K. (2014). The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on internet addiction: A study of Chinese adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 104-110.

[185] Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

[186] Yao, Y. W., Liu, L., Ma, S. S., Shi, X. H., Zhou, N., Zhang, J. T., & Lin, D. H. (2022). The mediating roles of loneliness and self-esteem in the relationship between online game addiction and depression among Chinese adolescents: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 299, 225-232.

[187] Yates, T. M., Gregor, M. A., & Midgley, C. (2000). The role of maladaptive cognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 16(6), 707-716.

[188] Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(3), 309-329.

[189] Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., ... & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS One*, 11(9), e0161126.

[190] Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

[191] Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

[192] Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157-164.

[193] Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816-1836.

[194] Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.

[195] Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.