



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

SEDA BAY

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

İstanbul, 2019

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

SEDA BAY

174102116

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

İstanbul, 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102116
Öğrenci Adı Soyadı	: Seda Bay
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol
Tezin Başlığı	: Doğu Anadolu Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 27.05.2019	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BIRLIGI ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☐ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BIRLIGI ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Doğu Anadolu Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

....../....../.....

Seda Bay

İmza

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında sabırla ve destekleri ile yanımda olan, kendilerine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan Sayın Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL'a emekleri ve anlayışları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmam süresince yanımda olan, her zaman maddi ve manevi desteğini esirgemeyen babam M. Ercan BAY, Dr. M. Tevfik DEMİRDÖVEN ve aileme tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

SEDA BAY

ÖZET

BAY, Seda, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019

Doğu Anadolu Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi

Günümüzde insanların birbirleriyle olan iletişim ve etkileşimlerini değiştirerek farklı boyuta taşıyan sosyal medya uygulamaları, bilgiye, çevremizde olup bitenlere ve dünyaya erişimi inanılmaz şekilde hızlandırmıştır. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte insanların birbirlerine olan bakış açıları, ilişkileri, yaklaşımları, fikirleri, dünyayı algılama biçimleri değişimden geçerken bu değişimin, bireylerin ruhsal dünyalarını nasıl ve ne şekilde etkilediğiyle ilgili araştırmalar hız kazanmıştır. Gündelik hayatımızın bir parçası haline gelen, milyarlarca kullanıcısı olan, hayatımızın dinamiklerini ve ritmini değiştiren sosyal medya kontrol edilemeyen aşırı kullanım ve beraberinde yaşanan fiziksel ve ruhsal belirtilerle görülen bağımlılık kavramı ortaya atılırken son dönemde bu kavramın aleksitimiyle ilişkisine dair araştırmalar yapılmaya başlanmıştır.

TURBAHAR (Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası) Projesi dahilinde, Doğu Anadolu Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisi ortaya konmaya çalışıldı. Araştırma kapsamında Doğu Anadolu'da yaşayan ve yaşları 18 yaş ve üzeri değişen 3200 katılımcının, %50.0'si (n=1600) kadınlardan ve diğer %50.0'si (n=1600) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcılara Sosyo Demografik Soru Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu, ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAO-20) uygulanmıştır.

Sonuçlara göre, erkek cinsiyetten olma, katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı, katılımcıların yaşları, eğitim düzeyi, ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki istatistikçe anlamlı düzeydedir. Bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve aleksitimiyle anlamlı ilişki görülmektedir.

Fakat bağımlılığın mı aleksitimiye meydana getirdiği yoksa aleksitiminin mi bağımlılığa neden olduğu hakkında bir bilgiye ulaşılamamıştır. Klinik

ortamda çalışılırken öncü olan problemin belirlenmesi, bağımlı kişilere dair oluşturulacak tedavi planı için önemli bir yol haritası oluşturulması gerekmektedir. Sosyal medyanın yoğun kullanılmasıyla birlikte oluşabilecek olumsuzluklar ve bu olumsuzluklara getirilecek çözüm önerileri için, psikoeğitim çalışmaları uzmanlar tarafından verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı, Aleksitimi, Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası



ABSTRACT

BAY, Seda, Master, İstanbul, 2019

***Relation of Social Media Addiction and Alexithymia in the Eastern Anatolia
Region of Turkey***

Nowadays, the social media applications that bring a different dimension to people interaction and communication with each other by changing, incredibly accelerated the access of information, whole world and what happens around us. Together with the widespread use of the social media, while the transition goes through the perspectives, relationships, approaches, ideas, the way of perceiving the world of people with each other, this transition's researches gain speed about how and in what way it influences the inner world of individuals. The social media that has become a part of our everyday life with billions of users and changing the dynamics and the rhythm of our life, while the concept of dependency that is seen with the mental and physical symptoms living along with the out-of-control overuse is propounded; in the recent period, this concept's associate with the alexithymia is being researched.

In this research the social media addiction in the Eastern Region of Anatolia and its associate with alexithymia has been revealed. The scope of this research consists 50% of women and the other 50% of men; total 3200 participants that living in the Eastern Anatolia and ages 18 years and older. The Sociodemographic Questionnaire, The Form of Behavior Influence Load and Toronto Alexithymia Scale (TAO-20) were applied to participants.

According to the research results, the male participants' relationship between the social media addiction, the number of children they had, the participants age, and their degree of learning at a significant level in terms of statistics. It shows that these relationships are a significant predictor for social media addiction and it has a significant correlation with alexithymia.

However, there is no available information about whether the alexithymia is caused by the addiction or the addiction is caused by the alexithymia. It is a requirement to determine the pioneer problem and to determine an important

roadmap for the treatment plan of addict person while working in the clinical environment. The psychoeducation studies can be given by the experts in order to negative effects that may occur with intensive use of social media and the solution recommendations of these negative effects.

Keywords: Addiction, Social Media Addiction, Alexithymia, Turkey
Addiction and Mental Health Map



İÇİNDEKİLER

Yemin Metni	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
2.SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	4
2.1.Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı ve ilişkili Kavramlar.....	4
2.1.1.Sosyal Medya ve Özellikleri	5

2.1.2. Sosyal Medya Kullanımı.....	9
2.1.3.Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
2.1.4.Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tarihçesi	12
2.1.5.Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	14
2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Nedenleri	15
2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişkili Kavramlar	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	19
3.ALEKSİTİMİ.....	19
3.1.Aleksitimi Tanımı	19
3.2.Etki Eden Faktörler	20
3.3.Aleksitimi ve Bağımlılık.....	20
3.4.Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı	21
3.5.Psikolojik Semptomlar	22
3.6.Değerlendirme Ölçekleri.....	22
3.6.1. Belirti Tarama Listesi (SCL-90)	23
3.7. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	24
4.DOĞU ANADOLU BÖLGESİ ÖZELLİKLERİ.....	24
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	26

5. YÖNTEM.....	26
5.1.Evren	26
5.2.Prosedür	26
5.3.Verı Toplama Araçları	27
5.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu:.....	27
5.3.2.Davranış Etkileme Yüğü Formu	28
5.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeğı (TAÖ-20)	28
5.4.Analiz	29
ALTINCI BÖLÜM	30
6.BULGULAR.....	30
Tablo 1: Demografik bilgilerden cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeylerine dair tanımlayıcı bulgular.....	30
Tablo 2: Demografik bilgilerden yaş verilerine dair tanımlayıcı bulgular	32
Tablo 3: Demografik bilgilerden çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan sayılarına dair tanımlayıcı bulgular	33
Tablo 4:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait bilgiler	35
Tablo 5:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler	35
Tablo 6:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler	36

Tablo 7: Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi	37
Tablo 8: Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi.....	39
YEDİNCİ BÖLÜM.....	41
7.TARTIŞMA	41
SEKİZİNCİ BÖLÜM.....	44
8.SONUÇ VE ÖNERİLER	44
DOKUZUNCU BÖLÜM.....	46
9.KAYNAKLAR	46

TABLÖLAR LİSTESİ

1. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular
2. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular
3. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular
4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkenlerine Ait Bilgiler
5. Sosyal Medya Bağımlılık düzeyleri ile Medeni Durum Değişkenlerine Ait Bilgiler
6. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Yaş Değişkenlerine Ait Bilgiler
7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi
8. Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

KISALTMALAR

DSM Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı

SNS Social Network Sites

APA American Psychiatric Assosiation

MR Manyetik Rezonans

TAÖ Toronto Aleksitimi Ölçeği

NDÖ Nörolojik Değerlendirme Ölçeği

PE-R Padua Envanteri- Revize

DYÖ Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği

SNB Silik Nörolojik Bulgu

OKB Obsesif Kompulsif Bozukluk

BAB Bipolar Afektif Bozukluk

TURBAHAR Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

YİB Young İnternet Bağımlılığı

DTTZ Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk

SMKS Sosyal Medya Kullanım Sıklığı

KSE Kısa Semptom Envanteri

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz çağın koşulları ve bilgi iletişim teknolojilerinin hızlı gelişimiyle yaşanan değişimler, günlük hayatımızda, iletişimde ve bilgi paylaşımında önemli değişimlere neden olmaktadır. Geçmiş zamanlar da internet, tüm dünyada ve ülkemizde de bilgi aktarım amacıyla kullanılırken, gelişmelerle birlikte 1995'ten bugüne artan bir taleple, insanlar internet aracılığıyla ulaşmak istedikleri bilgiye çok kısa bir zamanda ulaşabilmekte ve uzakta yakın da olan insanlarla hızlı bir şekilde iletişim kurabilmektedir. Bunun gibi birçok etkileşim sağlayarak insan yaşamına katkısı olmuştur.

Ögel (2012)' ye göre, teknolojinin gelişimiyle birlikte yeni bir çağdan söz etmekteyiz ve bu çağın başlaması ise sanal çağın başlangıcı olan, bilgisayarın bulunmasından sonra internetin yaygınlaşması olarak görülmektedir. Her ne kadar teknolojiyi hayatımızı değiştirse de internet, hayatımızı etkilediği kadar toplumsal yapıyı da oldukça değiştirmiştir.

Günümüzün internet tabanlı uygulamalarından oluşan sosyal medya, kullanıcılar için rutin haline gelen, sosyal medya kullanıcıların memnuniyetiyle gittikçe daha da artan bir katılım sağlanmaktadır. Bu uygulamalarda etkileşimler yazı, fotoğraf, müzik video gibi medyaya ilişkin karışık oluşumlar içererek çeşitlilik göstermektedir. (Komito ve ark., 2009)

TÜİK (2018) sonuçlarına bakıldığında, internete erişim ve internet kullanımı sırasıyla birlikte %59,6 ve %72,9 olmaktadır. 2017 yılı sonuçlarına baktığımızda %56,6 ve %66,8 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu sonuçlara baktığımızda internete erişim ve internet kullanım oranının her yıl arttığı söyleyebiliriz. Ögel (2012)'ye göre kişi bir yanda korku yaşarken, diğer yanda bilgisayarın sağladığı nimetlerden faydalanarak ikilem yaşadığını ancak, o ikilem duydukları nesnenin, kişiyi nesneye daha çok bağladığını vurgulamaktadır.

Bunların yanı sıra, insanlar her ne kadar olumlu yanları göz önünde bulunduruyor olsa da artan aşırı kullanım ve etkiyle, bağımlılık gelişmekte ve

birtakım psikososyal, fiziksel, bilişsel sorunları da beraberinde getirmektedir (Muslu ve ark.,2009; Gökçearslan ve ark., 2012)

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırma, Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) projesi kapsamında Türkiye Geneli ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Doğu Anadolu, Ege, İç Anadolu, Doğu Karadeniz, Batı Karadeniz, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) üzerinde bağımlılık ve ilişkili faktörler araştırılmaktadır.

Mevcut araştırma kapsamında Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki taranmış olan bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin belirlenmesi, sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın ana problemi olarak “Doğu Anadolu Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı düzeyi nedir ve sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri ise aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri üzerinde cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı ve yaşın etkisi var mıdır?

Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan bireylerin aleksitimi düzeyleri sosyal medya bağımlılıklarına göre farklılaşmakta mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı düzeyi kadın ve erkekler arasında farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma kapsamında ulaşılan örneklemin Doğu Anadolu Bölgesini temsil ettiği varsayılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların anket formuna verdikleri yanıtların objektif olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Doğu Anadolu Bölgesinde ulaşılan örneklem ile sınırlandırılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü nitelikler araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

2.SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı ve ilişkili Kavramlar

Bağımlılık, anlam bakımından baktığımızda oldukça geniş bir kavram olmakla birlikte Uzbay (2009)'a göre ise, herhangi bir nesne veya kişiye, duyulan kontrol edilemeyen arzu durumuyla birlikte insanın zihinsel süreçleriyle ilgili davranış örüntüsünü yansıtmaktadır. Bağımlılığın, biyolojik ve sosyolojik çeşitli zararları olmasına karşın, insanların nesneye veya kişiye kontrol edilemeyen bir arzu ve bu durumu sürekli hale getirmek olduğu görülmüştür.

Ayrıca Tarhan ve Nurmedov (2018)'e göre bağımlılığın zararlarına rağmen, dürtüsel olarak madde ya da sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile nitelenen, nükseden, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır.

Bağımlılık dediğimizde akla ilk olarak kimyasal madde veya bitkisel maddelere olan bağımlılık gelmektedir. Fakat, Ögel (2001a)'ya göre her nesnenin bağımlılığa yol açabileceği ve her şeyin bağımlılık riski olduğunu hatta insanların bağımlılık eğilimi olan maddelere daha kolay bağımlı olabildikleri belirtmiştir. Bununla birlikte günümüzde “alveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı ve yeme-içme bağımlılığı” gibi tıbbi yardım gerektiren başka bağımlılık türleri de görülmektedir.

Ögel (2012) ise bağımlılığın alışkanlığın bir sonraki aşaması olduğunu ve bağımlılığın tam olarak oluşması için, alışkanlık davranışının rutin ve aşırı ölçüde yapılmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

İnternetin giderek yaygınlaşmasıyla birlikte kullanımının artmasıyla olası zararların araştırılması da hız kazanmıştır. Bu alandaki çalışmalara göre, internet kullanımının kontrol edilemediği ve işlevsellikte bozulmaya neden olduğu görülmektedir(Beard, 2005).

Alanyazın incelemesinde, bağımlılık, madde bağımlılığı ve bir davranışa olan bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Madde bağımlılığında; çay, kahve, sigara, çikolata, uyuşturucu maddeler, alkol gibi maddelere olan bağımlılık gelişirken, davranış bağımlılığı ise belirli bir davranışın, normalin dışında ve sıklıkla yapılması sonucu bireyin günlük işlevlerinde aksamalar ve uyumsuzluk şeklinde tanımlanmaktadır(Karaman ve ark., 2009). Ayrıca, davranışsal bağımlılıklarda da fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri görülmektedir(Griffiths, 1996).

Özetle, bağımlılık, kişinin birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen, kullandığı maddeyi bırakamaması, artan doz ve kullanım istediğinin giderek arttırması, yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve zararlarına rağmen kullanmayı sürdürmesi ve zamanının büyük bölümünü madde bulma düşüncesiyle ya da madde arayarak geçirmesi ile belirli bir durum olarak tanımlanmaktadır.

2.1.1.Sosyal Medya ve Özellikleri

Sosyal medya; kişisel, ücretsiz web deneyimi olan, sosyalleşmeye ve sosyal etkileşime imkan veren , grup oluşumuna izin veren web 2.0 teknolojileri üzerine kurulu kullanımı kolay bir sistem olmaktadır. Sosyal medya, insanların duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilme, tartışma ve paylaşma ortamı sunan, çeşitli sektörlerdeki firmalara reklam ve müşteriye ulaşmak için efektif bir ortam sunan alanlardır(Bat ve ark., 2014).

Preeti (2009) ise, kişilerin ortak bir amaç doğrultusunda düşüncelerini paylaşmalarını ve birbirleriyle etkileşime girmelerini kolaylaştıran internet tabanlı bir topluluk oluşumu olduğunu belirtmektedir.

Diğer şekilde Gane ve ark. (2008) ise yeni medya, kültür ve sosyal yaşamın teknolojileştirilmiş haliyle ilgilenmektedir. Sosyal medya, yeni medyanın özellikleri çerçevesinde özgün, güçlü ve popüler olarak ortaya çıkan iletişim mecraları olarak değerlendirilmektedir. Manovich (2001), eski medya sayısal süreçleri işlerken, yeni medya sayısal kodlama süreci, üretilen ürünlerin

işlenmesi ve kültürel biçimleri(sanat, müzik, yazı gibi) temsil etmesiyle aralarındaki tek temel farkı ortaya koymaktadır.

Literatüre baktığımızda, sosyal medya beş temel özellik çatısı altında incelenmektedir(Gürsakal, 2009).

Katılım: Sosyal medyada herkes kendi ve diğer kullanıcıların duvarına yorumlar yazarak geribildirim sağlamaktadır. Bu özellikle karşılıklı katılım sağlanmış olmaktadır.

Açıklık: Sosyal medya kullanımı, açık ve kolaylaştırılmıştır. Bu kolaylık, sosyal medyaya ulaşmayı ve kullanmayı mümkün kıldığı kadar birçok engeli de ortadan kaldırmaktadır.

Karşılıklı Konuşma: Eski medya araçlarında geribildirimde bulunmak oldukça zor ve zaman alırken, sosyal medya, kısa sürede ve zamanında geribildirim ve karşılıklı konuşmaya olanak sağlamaktadır.

Topluluk: Sosyal medyada ortak konu veya ilgili kişiler için toplulukların hızla oluşturulmasına ve iletişim kurmalarına izin vermektedir.

Bağlantısallık: Sosyal medya uygulamalarında reklam veya paylaşım amacıyla diğer sitelere, kaynaklara ve kişilere link (bağlantı) gönderebilmektir.

Bu özellikler kapsamında, sosyal medya ağlarından en yaygın kullanılanları aşağıda ele alınmıştır.

Facebook, Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında Harvard Üniversitesi içinde kurulmuş (Liebert, 2011) ve The Statistics Portal (2018) verilerine göre, 2.23 milyar aktif kullanıcısıyla 2018 yılının en popüler sosyal paylaşım sitesidir

Facebook özelliklerine bakıldığında, kullanıcılar profilinde ‘Duvar’ adı verilen alandan arkadaşlarına mesaj gönderebilir ve alabilirler. Bu özellikle, Facebook kullanıcıları kendi arkadaşlarıyla ve ortak arkadaşı olan arkadaşıyla da iletişim kurabilmektedirler. Aynı zamanda, ise gizlilik ayarlarıyla kullanıcının izniyle birlikte profili ve duvarı diğer kullanıcılar tarafından görüntülenebilmektedir. Facebook kullanıcıları duvarlarını arkadaşlarıyla paylaşabilmesi katılım özelliğini yansıtmaktadır.

Özel Mesaj ve Sohbet, özelliğiyle, kullanıcılar arkadaşlarıyla sohbet edebilir, diğer arkadaşlarının göremeyeceği özel şekilde mesajlaşabilmektedirler. yazılan içeriklerin diğerlerinin göremeyeceği şekilde özel olarak gönderilmesini sağlamaktadır. Facebook bu özelliklerle, karşılıklı iletişim imkanı sağlamaktadır.

Sosyal medya, iletişim imkanı haricinde birçok aktiviteye (oyun oynama, arama yapma, bilgi edinme gibi) de imkan sağlamaktadır.

Oyun, özelliği sayesinde Facebook kullanıcıları arkadaşlarıyla oyun oynayabilir, karşılıklı konuşma ve işbirliği sağlayabilirler. Oyun içinde kullanıcılar birbirine oyun hakkı ve ek hamle gönderebilir gereken yardımı sağlayabilirler.

Grup, özelliği facebook üzerinden ortak amaca hizmet eden gruplar oluşturarak kişilerin iletişim ve paylaşım halinde kalmasını sağlamaktadır.

Facebook'un her yaş kullanıcısı olması ve kullanım kolaylığı (Usluel ve ark., 2009) *açıklık* özelliğini göstermektedir. Ayrıca, ağ içerisinde iletişim sağlandığında *katılım*, *karşılıklı konuşma* ve *topluluk* birbiri içine geçmektedir.

Bağlantısallık ise, Facebook ve Instagram uygulamasının ortak paylaşım yapma imkanı vermesiyle kişiler sosyal medya uygulamasının birinden bir fotoğraf paylaşmak istediklerinde diğer uygulamalardan da bunu yayınlayıp oradan da paylaşım yapabilir böylece aynı anda birçok ağda paylaşım yapma imkanları olmaktadır.

Twitter ise, kullanıcıların bilgilerini, düşüncelerini paylaşmak istedikleri web adresi, resim ve videoları, 140 karakterle sınırlı içeriklerle paylaşabildiği uygulamadır. Kullanıcılar oluşturduğu ağıyla ilgi alanındaki konular hakkında hızlı şekilde fikir edinebilir, ortak ilgi alanına sahip kişilerle iletişim ve işbirliği kurarak kendilerini geliştirebilirler(Greenhow, 2009).

Twitter 'da iletişim kurmak ve tweetlerini izlemek istediği kullanıcıları takip edebilmek için takip (follow) isteği gönderebilir, bu durum karşılıklı olmak zorunda değildir. (Boyd ve ark., 2010).

Twitter'ın 140 karakter ile sınırlı olması ve daha geniş paylaşımlar yapılmak istendiğinde *bağlantısallık* özelliği sayesinde, geniş paylaşımların

linkinin paylaşılmasını sağlamaktadır. Kullanıcılar çeşitli konularda uzunca yazdıkları yazılarını kısa mesajla birlikte sayfalarında link olarak paylaşabilmektedirler.

Twitter kullanıcıları toplantı ve seminerlerde, *katılım* özelliği sayesinde aktif yorumlarda bulunarak iletişim halinde ve bilgi paylaşımında bulunabilirler (Reinhart ve ark., 2009).Twitter’a kolay erişilebilirlik sayesinde kullanıcılar istedikleri an tweet oluşturabilmektedirler.Diğer taraftan, kontrol edilemeyen yoğun kullanım olumsuzlukları da ortaya çıkarmaktadır(Aspden ve ark., 2009). Twitter yaşamlarının bir parçası haline gelen kullanıcılar sürekli içerik üretip tweet’ler paylaşmakta aynı zaman da gündemi kaçırmamak adına diğer paylaşımları sürekli kontrol etme, aktif olma gerekliliği hissiyatını oluşturmaktadır.

Bir başka sosyal medya uygulamalarından olan **Instagram**, Kevin Systrom ve Mike Krieger’in 2010 yılında fotoğraf paylaşım amacıyla kurduğu uygulamadır. The Statistics Portal (2018)’e göre Instagram’ın 1 milyar aktif kullanıcısı ve dünya genelinde toplamda 2.46 milyar sosyal paylaşım ağı kullanıcısı bulunmaktadır.

Kullanıcıları yoğun kullanıma çeken özelliği ise, etkileyici filtreler uygulayarak kullanıcıların çekmiş olduğu fotoğraflar sanki bir sanatçı tarafından çekilmiş kadar etkileyici hale dönüşmektedir(Gürel, 2011).Kullanıcıların paylaştıkları fotoğrafları ağındaki izin verdiği arkadaşları “beğen” tuşu özelliği ile beğenisini, yorum yazarak düşüncelerini iletebilir bu şekilde etkileşim sağlayabilirler. Ayrıca, özelden mesaj ve fotoğraf göndererek iletişim kurabilmektedirler.

Bağlantısallık özelliği ile, kullanıcılar paylaştıkları fotoğrafları, Instagram uygulaması aracılığıyla diğer sosyal medya ağlarında da paylaşabilmektedir. Bu şekilde bağlantılı, yoğun fotoğraf paylaşımları ile fotoğrafçılık özel ilgi alanına sahip kişiler de Instagram’a yoğun ilgi göstermektedir. Bu sayede, resim çekmeye merakı olan kişilerin daha sık paylaşımında bulunması ve diğer kişilerle etkileşimde bulunması kaçınılmazdır.

Bu özelliklerle birlikte aşırı kullanım ve ilgiyle birlikte bağımlılığın gelişmesinde rol oynayabilir.

Bir başka sosyal medya uygulaması olan **Foursquare**, konum bazlı çalışmaktadır. Foursquare uygulamasıyla hem yer arayabilirken hem de yer bildirimi yani ‘‘check in’’ yapılabilirken, şimdi bildirim yapmak istenildiğinde, **Swarm** uygulamasına yönlendirmekte ve entegre olarak çalışmaktadırlar. Swarm’ın ana ekranında, kullanıcının yakınında bulunan arkadaşları: 100 metre yakınında, 300 metre yakınında ve 1,5 km uzaktakiler şeklinde giderek genişleyen bir çapta arkadaşlarının nerede olduklarını görebilmektedir.

Swarm’un bir yeniliği ise, plan yapabilme ve diğer kullanıcı arkadaşlarının da planlarını görebilme özelliğidir. Bu özelliğiyle uygulamanın katılım ve topluluk oluşturmaya imkan sağlamış ve kolay, anlaşılabilir kullanımıyla da yaygın kullanımı beraberinde getirmiştir.

Sosyal medya uygulamalarının özelliklerine baktığımızda, bu ortamların oldukça ilgi çekici hale getirilmesi insanları oldukça etkilemekte ve günlük hayatın büyük bir parçası haline getirmektedirler. Sürekli bu mecralarda aktif olma isteğiyle birlikte sosyal medyadan yarar sağlanması haricinde bazı problemlerin ortaya çıkmasına ve bu problemlerin çözüm yollarının araştırılmasına neden olmuştur.

2.1.2. Sosyal Medya Kullanımı

Günümüzde popüler iletişim aracı olarak sosyal medya kullanılmakta ve giderek sosyal ağları kullanan birey sayısının günden güne artışı ile gündelik hayatımızın önemli bir parçası hâline gelmeye başlamıştır. Sosyal medya kullanıcıları aynı ortamda yaşayamadıkları veya bulunmadıkları sosyal ilişkilerini sosyal medya ortamında devam ettirmektedir.

Kırık ve ark. (2015)’e göre her yaştan ve her kesimin ilgisini çeken sosyal ağ sitelerinin (Social Network Sites-SNS), web üzerinden ücretsiz ve kolayca erişilebilir olması kullanıcıları cezbetmektedir. Ayrıca (Mahmood ve ark., 2014) ise, sanal ortamların, yer mekân sınırlaması olmadan insanlara

birbirleriyle etkileşimde bulunma fırsatları oluşturmaları daha da cazip kıldığını belirtmektedir.

Sosyal ağ sitelerinin yoğun şekilde kullanılmasının altında bilgi aramak, kimlik oluşumu, eğlence, diğer kullanıcıları gizlice takip etme gibi bir takım motivasyonlar yer almaktadır(Boyd, 2007; Zhao, ve ark., 2008).

Maslow (1943) yılında yayınladığı ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, (Riva ve ark., 2016)'ya göre insanların temel ihtiyaçlarından kendini güvende hissetme, sevgi ve aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme basamaklarını sosyal ağların karşıladıkları iddia edilmiştir Sosyal ağların kullanıcılara bilgilerini, paylaştıkları içerikleri kimlerin görüntüleyebileceğine izin vermesi ve mahremiyet açısından özelleştirilebilmesi ile güvenlik gereksinimleri karşılanmaktadır. Kullanıcıların ailesini, arkadaşlarını, çevresini arkadaşlık ve takip etme gibi sosyal ağ özellikleri ilişkisel ihtiyaçları karşılanmaktadır. Sosyal ağların kullanıcılara arkadaş sayıları, aldıkları beğenileri toplayarak kendilerini başkalarıyla karşılaştırma imkânını sağlamasıyla, saygınlık karşılanır. Son olarak, kullanıcıların yalnızca küçük bir azınlığının ulaşabildiği en üst basamak olan kendini gerçekleştirme gereksinimi sosyal medyanın kullanıcılara ilgi alanlarına göre paylaşımlarda bulunma, üretime geçme ve doyuma ulaşma fırsatı tanınmasıyla karşılanmaktadır.

Ayrıca, sosyal medya kullanımıyla birlikte bireylerin kendileri hakkında bilgi vermesiyle beyindeki ödül sistemini harekete geçirdiği manyetik rezonans (MR) görüntülemeleriyle kanıtlanmış, bu durumun doğal ödülleri olan yemek yeme, seks yapma gibi hoş tecrübelerle benzediği ortaya çıkmıştır(Tamir ve ark., 2012).Böylece, kendilik ifşası yoluyla ödül sisteminin etkinleştirilmesi(Schultz, 2002; Chen ve ark., 2013), sosyal medyanın aşırı kullanımına yol açan bağımlılık düzleminde değerlendirilebilir(Guedes ve ark. 2016).

Bir diğer yandan, (Amichai-Hamburger ve ark.,2010) sosyal medyanın profilleri sayesinde insanlar kendilerini idealleştirme imkânı sağlamakta ve böylece idealize edilmiş sanal kimlikler oluşturabildiklerini ve bu kimliklerle (Carbonell ve ark.,2017)'ye göre genç yetişkinlerin çoğu sosyal medya sitelerinde arzuladıkları, istedikleri sanal benlikler yaratmakta, arkadaşlarıyla ve

çevreleriyle olan iletişimlerinde yetişkinlerin denetiminden uzak, erişimi ve kullanımı kolay sanal kimliklerini kullandıklarını ifade etmektedirler. Bu doğrultuda literatüre baktığımızda, sosyal ağlarda kişi kendini özgürce, istediği gibi sunabilmesiyle birlikte, sosyal ağlarda narsist kişilere rastlamak mümkün olmaktadır(Buffardi ve ark., 2008; Mehdizadeh, 2010).

Sosyal medya ortamları, internet ve internete bağlı uygulamaların bilgisayardan farklı kolaylıkla erişilebilir olan cep telefonu, tablet, ve diğer işletim sistemleri için de uygulanabilir olması gençler ve yetişkinler başta olmak üzere çocukların bile kullandığı, boş zaman aktivitesi olarak da değerlendirilen, popüler bir araç olarak dünya genelinde ön plana çıkmaktadır. Yapılan araştırmalara göre sosyal medyayı gençlerin büyük oranda kullandıkları görülmektedir. (Akyazı ve ark., 2013; Usluel ve ark., 2009; Vural ve ark., 2010)

Internet World Stats (2018) verilerine göre, tüm dünyadaki internet kullanıcı sayısı yaklaşık 4 milyar 208 milyon (%55,1), Türkiye’de ise %68,4; sosyal medya (facebook) kullanıcı oranı ise %53,7 olmakla birlikte son 15 yıl içinde internet kullanımı artış oranı %934 olmuştur.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2018 yılındaki verilerde, bireylerin bilgisayar kullanımı %59,6 internet kullanımı %72,9 iken, 2017 yılına baktığımızda sonuçların %56,6 ve %66,8 olduğu görülmektedir. 16-74 yaş arası bireylerde cinsiyetlere göre farklılıklara baktığımızda erkeklerde bilgisayar kullanımı %68,6 iken internet kullanımı %80,4 dür. Bilgisayar kullanımı kadınlarda %50,6 iken, internet kullanımı %65,5 olmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Türkiye’de internet kullanımının yüksek olduğu söylenebilir.

2.1.3.Sosyal Medya Bağımlılığı

Yapılan araştırmalara baktığımızda sosyal medya bağımlılığı, günümüzde sıradan bir problem olmaktan çıkıp, küresel salgın bir hastalık haline gelmiştir. Dünyanın dört bir yanındaki insanlar sosyal medyayla fazlasıyla ilgili olabilmekte ve bir süre sonra alışkanlık haline gelen bu durumla insanlar, sosyal medyayı kullanırken çok fazla zaman harcayabilmekte ve kontrolü

yitirmektedirler. Bundan dolayı sosyal medya dünyadaki milyonlarca insanın hayatını olumsuz etkilemektedir (Andreassen, 2015; Khan ve ark., 2017).

2.1.4.Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tarihçesi

İlk olarak, bağımlılık kavramını ele alacak olursak; fiziksel olarak bir maddeye olan bağımlılık şeklinde tanımlanmıştır(Holden,2001).Düvenci (2012)'ye göre kişinin günlük hayatında işlevsizlik yaratacak, rahatsızlık derecesinde kontrol edilemeyen kullanılması durumu ile tanımlanmıştır. Ayrıca, bu tutumu gösteren kullanıcı içinde bulunduğu durumunu gözlemlemede yanılabılır, bu nedenle yakın çevresindeki kişilerin gözlemlemesi ve tıbbi tedavi sürecinden geçmesi gerekmektedir.

İnternet bağımlılığı sosyoloji, psikoloji ve iletişim gibi farklı disiplinlerden araştırmacılar için önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı için standart bir tanım yapılmadığı halde, araştırmacılar arasında böyle bir olgunun varlığı kabul görmektedir(Chou ve ark., 2005). İnternet bağımlılığının da vazgeçilemeyen ve zihinsel olarakta meşguliyet yaratan bir durum haline geldiği görülmektedir(Young, 1996a, 1996b ;Young ve ark., 1998).İnternet bağımlılığı incelenen çalışmalarda, aslında internetin kendisine değil internette kazanım sağladıkları oyun, kumar gibi aktivitelere bağımlı hale gelmektedirler(Griffiths, 2000a, 2000b; Tsai ve ark., 2001; Davis, 2001;). Bağımlılığın internete mi ya da daha önceki bağımlılık nesnesine mi zemin ol oluşturduğuna dair çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır.

Patolojik internet kullanımı hakkında literatür incelendiğinde, henüz ayrı bir tanı kategorisi olarak ele alınmamıştır. APA (American Psychiatric Assosiation) tarafından 2013'te yayınlanan DSM-5'te "internet bağımlılığı" madde bağımlılığı kapsamında bir hastalık olarak değerlendirilmektedir.

Ancak teknolojinin gelişimiyle farklılaşan davranışsal değişiklikler, sosyal medya kullanımının, gerçek hayat etkileşimlerinde azalma, işlevsizlik ve ilişki problemleri gibi birçok negatif sonuçlar ortaya çıkarmaktadır(Kuss ve ark., 2011).

Sonuç olarak, yapılan araştırmalar temel alınarak sosyal medya bağımlılığında temel sorunun internet kullanımına dayandığı açıktır ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle birlikte özel, akademik, sosyal ve iş alanlarında problemler yaşamasına yol açan psikolojik bir sorun diyebiliriz.

İnternet bağımlılığı terimi ilk kez Young (1996b) tarafından patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerini temel almıştır. Bu kriterlerden beş ya da daha fazla “evet” yanıtı verildiğinde kişi “internet bağımlısı” olarak kabul edilmektedir.

1. İnternet kullanımı ve düşüncesiyle zihniniz sürekli meşgul müdür?
2. İstenilen keyfi almak için internet kullandığınız sürenin artması gerekmekte midir?
3. İnternet kullanımınızı kontrol etmek veya durdurmakla ilgili başarısızlıklarınız oldu mu?
4. İnternet kullanımını kestiğiniz veya durdurmaya çalıştığınız dönemlerde huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık yaşadınız mı?
5. Planlanandan daha uzun süre internet kullanıyor musunuz?
6. Aşırı internet kullanımından dolayı iş, eğitim, ilişki veya önemli fırsatı tehlikeye ya da riske attığınız oldu mu?
7. Başkalarına (aile, arkadaş, terapist) internet kullanım süreniz ile ilgili yalan söylediğiniz oldu mu?
8. İnterneti, olumsuzluklardan kaçınmak ya da huzursuzluk, çökkünlük, çaresizlik gibi yaşadığınız ruh hallerini gidermenin bir yolu olarak kullanıyor musunuz ? (Young 1996b; Young 1999)

Beard ve ark., (2001) ise, Young’ın tanımlamış olduğu 8 ölçütünden ilk 5’ini internet kullanım fonksiyonelliği olarak , diğer 3 maddeyi ise kişilerin internet kullanımından dolayı zarar görmesi olarak gruplandırmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, en az birinin yaşanmış olması gerekmektedir.

Davis (2001), patolojik internet kullanımını biliş ve davranış temelli olumsuz sonuçları olan, bir durum olarak tanımlamış ve buna göre model bilişsel davranışçı model oluşturmuştur. İnterneti kullanım amacına göre özgül

kullanım; internet çevrimiçi özel amaçlar (kumar, alışveriş, oyun gibi) doğrultusunda kullanılırken, amaç hedefe ulaşmak için internetin kullanılmasıdır. Yaygın kullanım; direkt olarak internet kullanımıyla birlikte kullanım amacı olsun ya da olmasın internette çok fazla zaman harcanması söz konusudur. Bu kullanıcılar her an ulaşabilme ve ulaşılabilir olma isteğindedir. Çevrimiçiye, yaşanan sosyal bağ ve destek duygu çevrimiçi kalmaya yönelik motivasyonu arttırdığı için ve kişi sürekli çevrimiçi olma hissiyatında olup, internet kişinin dış dünyayla kurduğu ana bağlantısı haline gelmektedir.

Bağımlılığın birçok biyolojik ve çevresel faktörü bulunup, gelişmesinde ve ilerlemesinde büyük rol oynamaktadır. Ögel (2012) insanlar, gelişimsel süreçleri boyunca anneden ayrılma, toplumun insanı yalnızlaştırması, sevgisizlik karşısında dönem dönem ayrılma ve yalnızlık yaşarlar ve kendini topluma kabul görmeyen ve yalnızlaşan insan kaygısını azaltmak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Duyduğu kaygı, bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımını kolaylaştırmakta ve yaşamla ancak bu şekilde başa çıkabilmektedir.

2.1.5.Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kriterleri

DSM-5'te henüz ayrı bir tanı kategorisi olarak ele alınmayan bağımlılık türleri madde bağımlılığına benzer belirtilere sahip olması nedeniyle, madde bağımlılığı kriterlerinin adaptasyonu ile tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığının bir türevi olarak değerlendirilen sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri belirlenirken internet bağımlılığı temel alınarak değerlendirilmiştir. Belirtileri ruh halinde değişimler, duygu durum dalgalanmaları, davranışsal, bilişsel ve duyuşsal olarak zihnin sürekli internet ile meşgul olması, sosyal medya kullanımı kısıtlandığında ya da durdurulduğunda olumsuz fiziksel ve duygusal belirtilerin oluşması, kişisel ve kişiler arası çatışma yaşanması halinde kullanımın artması şeklinde vurgulamıştır(Kuss ve ark., 2011).

Griffiths (1999) ise, internet bağımlılığını teknolojik bağımlılık özelinde olarak değerlendirmiş ve bağımlı davranış ölçütlerini dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olarak

tanımlamıştır. (Bu kavramların açıklamasına 2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişkili Kavramlar başlığı altında yer verilmiştir.)

2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Nedenleri

Araştırmalarda, sosyal medya kullanımının ve özelde ise Facebook kullanımının motivasyonlarının farklılık gösterdiği görülmüştür.(Ross ve ark., 2009).Sosyal medya bireyin doyum alması için amaç olup tatmin sağlamaktadır,(Katz, ve ark., 1974)bu durum da bağımlılık ile benzerlik göstermektedir.

Sosyal medya etkilerine bakıldığında, bu durum kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Çünkü sosyal medya kullanımı, karakteristik koşullara, zaman, mekan ve diğer birçok faktöre göre değişmektedir(Hazar, 2011).Dolayısıyla, kişiler her kullanımdan farklı doyumlar sağlamaktadır.

Sosyal medya kullanımı, insanlar için yaşamın bir parçası haline gelmiş olmasıyla birlikte sosyal ihtiyaçların karşılanması doğal bir süreç ise, bu ihtiyaçların sosyal medya ile karşılanarak yüz yüze gerçekleşen etkileşimin yerini alması, insanların sosyal medya uygulamalarına bağımlı olmasını kaçınılmaz hale gelmesi mümkündür.

Hazar (2011)'a göre, bağımlılık bireyin huzursuzluktan kaçınmasıdır. Bağımlılık nesnesi bireylerin huzursuzluktan kaçınmasına olanak sağlıyorsa, bağımlı kişi nesneyi daha çok benimsenmektedir. Ancak kullanım sürelerinin uzamasıyla birlikte kullanılan madde ya da nesnenin insanları huzursuzluktan kurtarıken, aynı zamanda aynı kullanım miktarıyla eski doyumunu artık vermemeye başlamasıyla tekrar huzursuzlaştırdığı, bunu aşmak için ise, daha fazla madde ya da nesne kullanmak eğiliminin belirdiği görülmektedir.

Sosyal ağ sitelerinin, web tabanlı ücretsiz ve kolayca erişilebilir olması ayrıca bu sanal ortamın, zaman ve mekan gibi sınırlamaları olmadığı için insanlara birbirleriyle etkileşimde bulunma fırsatları ve mobil cihaz teknolojisiyle erişim kolaylığı, düzenli profil güncellemeleri, yorumlara ve mesajlara hızlıca cevap vermeyi kolaylaştırarak günlük sosyal etkileşimin hızla

gelişmesine katkı sağlamakta ve kullanıcıları cezbetmektedir(Mahmood ve ark., 2014; Otu, 2015).

Patolojik internet kullanımı ya da internet kullanım bozukluğunun oluşmasında, bağımlılığa genetik yatkınlık (Kormas ve ark., 2011), mutsuz olunan hayattan kaçma arzusu (Ang ve ark., 2017), zihinsel sağlık sorunları (Islam ve ark., 2014; Robbins ve ark., 2012), utangaç olma (Scealy ve ark., 2002), sosyoekonomik statü (Hur, 2006), kişilerarası problemler, sosyal beceri eksikliği (Torrente ve ark., 2014), sosyal olma arzusu (Esen ve ark., 2011), stresli durumlardan kaçma (Shaw ve ark., 2008) gibi nedenlerden kaynaklanabilmektedir.

Öte yandan sosyal ağ sitelerinin yoğun şekilde kullanılmasının altında birtakım, bilgi aramak, kimlik oluşumu, eğlence, diğer kullanıcıları gizlice takip etme gibi motivasyonlar yer almaktadır(Zhao ve ark., 2008; Boyd,2007).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde tanımladığı üzere insanların temel ihtiyaçları olarak kendini güvende hissetme, sevgi ve aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme basamakları sosyal ağlar aracılığıyla karşıladıkları iddia edilmiştir(Maslow, 1943; Riva ve ark., 2016).Günümüzde sosyal ağların popülaritesini, yoğun şekilde kullanılmasını ve bağımlılığa giden yolda bu ihtiyaçlar piramidinin, önemli bir yeri olduğu görülmektedir(Beutel ve ark., 2011).

Bireylerin sosyal medya kullanımında kendileri hakkında bilgi vererek, beyindeki ödül sistemini aktive ettiği manyetik rezonans (MR) görüntülemeleriyle kanıtlanmış(Schultz, 2002; Chen ve ark., 2013), bu nedenle sosyal medyanın aşırı kullanımıyla birlikte ortaya çıkan bağımlılık anlamlı düzeyde değerlendirilebilir(Guedes ve ark., 2016).

Hazar (2011)'a göre, gerçek iletişim yerine sanal iletişimi yani sosyal medyayı tercih etmek, insanlara buluşmak için kolaylık ve zaman tasarrufu sağlarken, herhangi bir bedel ya da zorluk yaşamadan elde edilen şeyleri de sıradanlaştırmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma da sosyal medyayı % 47,2 si bilgi edinmek, % 23'ü iletişimde kalmak, % 10,1'i

eğlence, diğer % 10,1'i fotoğraf ve video paylaşımı, % 2,8'i oyun, % 2,4'i para kazanmak, % 0,8 blog amacıyla kullanmaktadır.

(Subrahmanyam ve ark., 2008) 'in üniversite öğrencilerinden %81'i arkadaşlarla haberleşmek, %61'i arkadaşlarının kullanımından etkilenerek, %48'i aileyle haberleşmek, %35'i arkadaşlarıyla sık sık görüşebilmek nedeniyle kullandıkları saptanmıştır.

Sonuç olarak, sosyal ağları sık kullanan bireylerin gerçek hayatta sosyallik ve gerçek hayat paylaşımları anlamında yetersiz ve depresif eğilimde oldukları, sosyal medyanın ise bu bireylere öz yeterlilik, yaşam memnuniyeti gibi ödüller sunmasıyla birlikte kullanımının arttığı, bu artışın bireylerin ilişkilerinde, iş hayatı ve eğitim gibi pek çok alanda ciddi sorunlar yarattığı, bunun sonucunda ortaya çıkan disforik duygudurumun hafiflemesi için daha da fazla kullanıldığı ve ortaya çıkan bu kısır döngünün bağımlılık oluşumunda önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz(Xu ve ark., 2012).

2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişkili Kavramlar

Griffiths (1999)' e göre, teknoloji bağımlılığı çatısı altında internet bağımlılığının ana bileşenleri şu şekildedir:

Dikkat çekme: İnternet kullanımının, kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hakim olması halidir. Kişinin internet kullanmadığı anlarda bile, internet kullanacağı anı düşünmesi.

Duygu durum değişikliği: İnternet kullanımının, başa çıkma stratejisi olarak görülmesi ve internete bağlandıklarında duygusal olarak bir canlanma halidir. Ya da saatlerce online kaldıklarında kaçma ya da kayıtsız kalmanın sakinleştirici etkisini hissederler.

Tolerans: İstenilen doyumunu yaşamak için, internet kullanım süresini arttırmak. Örneğin, başlangıçta daha az sürede elde edilen doyumun elde edebilmesi için kullanım süresini arttırması gerekmektedir.

Geri çekilme Belirtileri: İnternet kullanımı, aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir İnternet kullanımı engellendiğinde, sinirlilik titreme, karamsarlık yaşamasıdır.

Çatışma: İnternet bağımlılığı olan kişilerin çevresindekilerle ve iş, sosyal yaşam ve diğer alanlarda yaşadığı çatışmalar ve kendi içsel çatışmalarıdır.

Nüksetme: İnternet kullanımının bir dönem yenilmesi fakat tekrar oluşması eğilimidir ve yıllar süren kaçınma ya da kontrollü kullanımdan sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.

Bu değişkenlerin yanı sıra; internet bağımlılığıyla ilişkisi son zamanlarda daha sık araştırılmaya başlanan aleksitimi kavramı ise aşağıda tanımlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.ALEKSİTİMİ

Aleksitimi kavramı, “duygular için söz yokluğu” anlamına gelmesiyle birlikte Sifneos tarafından literatüre kazandırılmıştır.(Lesser, 1981; (Sifneos, 1996).Önceden hastalık belirtilerini açıklamak için kullanılırken, güncel araştırmalarla aleksitiminin birçok psikiyatrik bozuklukla (madde kötüye kullanım bozukluğu, somatoform bozukluk, depresyon, kaygı bozuklukları özellikle travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk gibi) sıklıkla birlikte görülebileceği ifade edilmiştir(Sifneos, 1996; Bankier, Aigner ve ark., 2001). Günümüzde bir kişilik özelliği olarak aleksitimi, değişken olmayan sürekli bir durum olarak görülmektedir(Zackheim, 2007; Ogredniczuk, Piper ve ark., 2011) Ayrıca, patolojik gruplar haricinde sağlıklı gruplarda da aleksitimik özelliklerin görüldüğü çeşitli araştırmalarla mevcuttur.(Batıgün ve ark., 2008; Tolmunen ve ark., 2011).

3.1.Aleksitimi Tanımı

Aleksitimi, ilk tanımlandığı sıralarda, bilişsel ve duygusal kısıtlamalardan kaynaklı kişinin somatik yakınmalarının olması ve fiziksel olarak kişiyi daha güçsüz kıldığı savunulmaktaydı. Bu durum, bireyin duyguları ve kişilik özellikleri üzerinde etki göstermekteydi(Taylor ve ark., 1991)

Grabe ve ark. (2008)’ e göre aleksitimi duyguları tanımlamakta ve ifade etmede güçlük yaşanmasıdır.Ayrıca, bu durum üzerinde düşlem yetersizliğine de vurgu yapmaktadır.

Taylor ve arkadaşları (1997) aleksitimi kavramını; duyguları tanımlama ve duygusal uyarılmanın bedensel duyumlarından ayırmada zorluk yaşama, duyguları ifade etmekte zorluk yaşama, düşlem hayatının yoksulluğu ve sınırlı imgesel süreçler, uyarın bağımlı, dışsal odaklı bilişsel tarz gibi bileşenlerle tanımlamıştır.

3.2.Etki Eden Faktörler

Klinik olarak bakıldığında, aleksitimik bireyler; fantezi üretme ve duygularını ifade etmede zorluk yaşamak, konuşmalarının içeriğinde tekrarlayan ayrıntılar, çok seyrek rüya görmek ve kişilerarası ilişkilerinde bağımlı ya da tam tersi mesafeli olma eğiliminde oldukları öne sürülmüştür(Lesser, 1981; Ahrens, ve ark., 1986). Bu özelliklere bakıldığında birçok kişide, farklı zamanlarda ortaya çıkabilecek özellikte olduğu düşünülmektedir.

Aleksitimik özellikler gösteren bireyler, duygusal uyarılmayı fiziksel uyarılmadan ayırmakta güçlük yaşadığı için genellikle duygularını anlatırken fiziksel belirtilerden yararlanmaktadırlar(Lesser ve ark.,1985).

Bu bilgiler doğrultusunda aleksitimi, kişinin kendi duyguları bir yana, karşı tarafın duygularını anlama ve ilişkisel süreçlerde problem olduğundan, bireyin kişilerarası ilişkileri önünde sorun oluşturmaktadır. Ayrıca, empati kapasitesinin yetersiz olduğu ileri sürülen bu bireylerde, ek olarak bilişsel alanda da önemli zayıflık görüldüğü vurgulanmaktadır(Zackheim, 2007; Grynberg ve ark., 2010).Ayrıca, aleksitimi belirli kişilik özellikleri olan gruplarda da gözlenmiştir(Bach ve ark. 1994).

3.3.Aleksitimi ve Bağımlılık

Speranza ve ark. (2004) ise aleksitimi yaşayan bireylerde içgörü ve kendilik bilgisi yoksunluğu bağımlı davranışlar göstermesine neden olmakla birlikte, Taylor ve ark. (1991) ise, bu bireyler aynı zamanda duygularını düzenlemek amacıyla kompulsif davranışlara yönelmektedirler.

Aleksitimik bireylerde görülen duygu düzenleme güçlüğü, olumsuz duygular karşısında, uyumsal duygu düzenleme ve dürtüsel davranışları kontrol etmede, hedefe yönelik davranışları sürdürmede güçlük yaşanması şeklinde görülmektedir(Gratz ve ark., 2004; Berking ve ark. 2011).Aleksitimik bireylerdeki başa çıkma süreçlerinden biri olan duygu düzenleme becerilerinin(Lazarus ve ark.,1984) yetersizliğiyle sıkıntı veren duygularını regüle etmek istediklerinde bağımlı davranışlara yönelmektedirler (Taylor ve ark. 1997). Ayrıca, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin yüz-yüze

iletişimden kaçınarak çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih ettikleri; profilleri, internete girecekleri ya da çıkacakları zamanı denetleyebilmelerinden ötürü artmış kontrollerine bağlı olarak duygularını daha iyi düzenleyebilecekleri belirtilmiştir (Kandri ve ark., 2014).

Geçmiş çalışmalarda, aleksitiminin madde, kumar ya da seks gibi farklı türdeki bağımlılıklarla ilişkisi bulunmuş (El Rasheed, 2001; Parker ve ark., 2005; Reid ve ark., 2008) internet kullanımı sorunları hakkında çalışan araştırmacıların ilgisini çekmiş, özellikle son zamanlarda yürütülen farklı çalışmalarda aleksitimi ve internet kullanımı ile bağlantılı sorunların ilişkili olduğu ortaya konmuştur(Craparo, 2011; Yates ve ark., 2012; Dalbudak ve ark., 2013;).

3.4.Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Gerçek hayattaki sosyal ortamlarda duygularımız başkaları tarafından en çok yüzümüzden anlaşılmaktadır. Fakat günümüzde sosyal medyayla birlikte, insanlar yazdıklarımıza göre duygularımız hakkında fikir sahibi olabilmektedir. Sosyal medya ortamında paylaşılan bir fotoğrafa olumlu yorumla birlikte gülümseme ifadesi eklemek mutlu, olumsuz bir yorumla birlikte öfkeli veya düz bir ifade eklenmesi mutsuz, hiçbir ifade kullanılmamasından dolayı kişi ciddi olarak algılanabilmektedir. Bu durum kişinin kendisiyle kalmayıp sosyal ağdaki arkadaşlarını, zincirleme olarak onların arkadaşlarını da etkiler hale gelmektedir.Bu şekilde sosyal medya ortamlarımda ciddi bir duygusal bulaşma yaşanmaktadır.Günlük hayatta duygu bulaşmasıyla ilgili birçok deneyim yaşamaktayız: Arkadaşımızla fıkra paylaşıyor, birimiz gülerken diğeri gülüyor, eşimiz ağladığında üzülüyor, kötü bir gün geçirdiğimizde arkadaşımıza ailemize sarılıyoruz. Sosyal medya da ise, çevrimdışı olunduğunda dahi yapılan paylaşımlarla, ağdaki diğer kişilerin duygularını etkileyeceği söylenebilir. Bu şekilde yayılım göstererek gerek olumlu gerekse olumsuz şekilde birçok kitle üzerinde etkiler yaratacağı söylenebilir(Christakis ve ark., 2012).

Duygu ve davranışlar ayna nöron sistemi adı verilen biyolojik mekanizma sayesinde bulaşıcı hale geldiği söylenmektedir (Iacoboni, 2008). Beynimiz, bu sistemle başkalarının yapmış olduğu davranışları taklit etmeye

çalışmaktadır. Aynı durum sosyal medyada, insanların birbirinden etkilenme ve ve bir süre sonra o davranışın bizde sürekli hale gelmesini açıklamaktadır.

3.5.Psikolojik Semptomlar

İnsanların psikolojik işlevselliği ve iyilik hali, biliş, duygu ve davranışların bütününe temsil etmektedir. Psikopatolojilerin güncel modellerinde de düşünce, duygu ve davranış etkileşimi söz konusudur. Psikolojik belirtilerin anlaşılabilmesi için duygu, düşünce ve davranış etkileşimlerine ve içsel yaşantılara bakılması gerekmektedir. Bütün içerisinde duygu, duygulanım süreçleri psikolojik belirtilerde önemli rol oynamakla birlikte psikopatolojik bozuklukların çoğunluğunda duygularla ilgili sıkıntılar belirti vermektedir(Kring ve ark., 2004).

Psikopatoloji, duygu, düşünce ve davranış örüntüsü dahilinde olan anormal bir durumu tanımlamaktadır. Bu sorunla birlikte kişi evde, işte ve sosyal yaşamda işlev bozukluğu yaşamakta ve kişinin yaşadığı bu sorunlara birtakım semptomlar (belirtiler) eşlik ederek kişinin kendisinde ve/veya çevresinde sıkıntı/tehlike oluşturmaktadır.

Bir durumun varlığına psikopatoloji diyebilmek için; değerlendirme sonucunda normlardan sapma, davranıştaki uyumsuzluk ve o davranışın sıklığı, şiddeti ve süresi, duygusal dışavurum ve kontrol, kişinin gerçekliği algılama ve sosyal ilişkileri değerlendirilmektedir(Dennis 1995).

3.6.Değerlendirme Ölçekleri

Bir davranışın nesnel ve standart şekilde ölçülmesi psikolojik testler aracılığıyla yapılmaktadır. Psikolojik testlerde gözlemler küçük ve özenle seçilmiş bir örnekleme yapılır. Genelde, psikolojik testler, bireyler arasında veya aynı bireyin farklı durumlarda bulunduğu tepkileri ve bunların farklarını değerlendirmektir(Anastasi 1990).

3.6.1. Belirti Tarama Listesi (SCL-90)

Derogatis (1977) psikopatoloji belirtilerini tarama ve psikolojik sorunları belirlemek amacıyla geliştirdiği bu ölçek, kısa ifadelerden oluşan 90 maddeyi içermektedir. Türk örnekleme uyarlama çalışması Dağ (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öz bildirim aracı olarak uygulanan bu ölçek bireylerden son bir hafta içerisinde söz konusu maddeye ilişkin rahatsızlık ya da zorlanmayı 5 dereceli bir ölçekle değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin doldurulması sonunda genel ortalama cinsinden hissedilen rahatsızlık düzeyi belirlenebilmektedir.

3.7. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya bağımlılığına yönelik araştırmalara baktığımızda, Köroğlu ve ark. (2013)’ün araştırmasında 428 öğrencinin, %92,3’ü Facebook, %58’ise Twitter, %20,8’i Youtube, %16,9’u Foursquare, %17,4 Instagram ve %38,2’i diğer sosyal medya hesaplarına sahip olduğu görülmüştür.

Bir başka araştırmada, sosyal medya kullanıcılarının kaç tane sosyal medya uygulamaları kullandığına baktığımızda,%82.44’ü 1 veya 2 tane, % 16.03’ü 3 ile 5 arasında, %1.53’ünün ise 5’ten fazla sosyal medya sahibi olduğu görülmüştür(Koç ve ark., 2011).

248 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, öğrencilerin gün içerisinde, % 50,4’ü 2-4 saat, % 31,9’u en fazla bir saat, % 9,7’si 5 saat ve üstünde olarak sosyal medya kullanımına süre ayırdıkları bulunmuştur(Hazar, 2011).

Birbirine paralellik gösteren bu sonuçlara baktığımızda, sosyal medyanın günlük kullanım oranının artış gösterebileceği ve günden güne yeni kullanıcıların eklenebileceğini söyleyebiliriz.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.DOĞU ANADOLU BÖLGESİ ÖZELLİKLERİ

Arslan (2018)'e göre, Türkiye'nin doğusunda ve yüz ölçümü bakımından 1.sırada yer alan bölgesinden Doğu Anadolu bölgesi Erzurum-Kars, Yukarı Murat-Van, Hakkari ve Yukarı Fırat bölümü olarak 4 bölüme ayrılmıştır. Bu bölümler kapsamında Erzurum, Kars, Ardahan, Iğdır, Van, Muş, Ağrı, Hakkari, Şırnak, Malatya, Elazığ, Tunceli, Erzincan, Bingöl, Bitlis şehirleri bulunmaktadır. Araştırmamız için bu şehirlerde yapılan çalışmaları inceleyecek olursak,

Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Ağırkan ve ark. (2017)'nin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği araştırmada, 2016-2017 akademik öğrenim yılında öğretim gören 551 öğrenciden 200'ü erkek (%36,3) ve 351' i kız (%63,7) olmak üzere yapılan araştırma sonuçlara göre; psikolojik dayanıklılık düzeyleri yerleşim yeri, sosyoekonomik gelir gibi değişkenlerle anlamlı farklılıklar göstermekte; cinsiyet, anne baba öğrenim durumu ve sosyal medya kullanım sıklığı ile anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Tapancı (2017)'nin yaptığı çalışmasında, psikiyatri kliniğine başvuran 30 Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) hastası ve 30 sağlıklı gönüllü ile' Obsesif kompulsif bozukluk olgularında silik nörolojik bulguların obsesif kompulsif belirtiler ve dissosiyasyon ile ilişkisi 'nin araştırıldığı çalışmada her iki grup yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu ve gelir düzeyi bakımından eşleştirilmiştir. Tüm katılımcılara Sosyodemografik Veri Formu, Nörolojik Değerlendirme Ölçeği(NDÖ), Padua Envanteri- Revize (PE-R), Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DYÖ) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda; SNB (silik nörolojik bulgu) puanlarının OKB grubunda çok daha yüksek olduğu ve OKB hastalarında özellikle ardışık kompleks motor koordinasyon alt boyut puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca OKB hastaları, kontrollerle karşılaştırıldığında dissosiyasyon ve aleksitimi düzeyleri

çok daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek ve düşük SNB düzeyleri, sosyodemografik değişkenlerden bağımsız olduğu bulunmuştur ve kontrol etme ve kesinlik obsessif-kompulsif belirti alt boyutlarının yüksek SNB'si olan OKB grubunda belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle ardışık motor koordinasyonla ilişkili nörolojik sorunların ve disosiyatif absorpsiyon düzeylerindeki artışın, OKB klinik tanısı almada önemli risk faktörleri olduğu tespit edilmiştir.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Dursun Odabaş Tıp Merkezi Psikiyatri polikliniğinde 'bağlanma, çocukluk çağı travmaları, disosiyasyon ve aleksitimi ilişkilerinin araştırıldığı diğer bir araştırma da ise, BAB (Bibolar Affektif Bozukluk) tanısı almış olup takip edilen 40 ardışık hasta ile yaş ve cinsiyet açısından eşleştirilmiş 40 sağlıklı bireyle yapılan bu çalışmada, katılımcılara Sosyodemografik soru formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği, Somatoform Disosiyasyon Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Young Mani Ölçeği uygulandı.

BAB tanısı alan grupta, aleksitimi, somatoform disosiyasyon, disosiyatif yaşantılar, çocukluk çağı travmaları, yakın ilişkilerde yaşantılar envanterindeki anksiyöz bağlanma puanları ve kaçınan bağlanma puanları anlamlı derecede yüksek olduğu ve BAB'ta erken hastalık başlangıç yaşı ile kaçınan bağlanma boyutu puanları ve çocukluk çağı fiziksel istismar puanlarının arasında pozitif yönde korelasyon olduğu gözlemlendi. Geçirilmiş depresif atak sayısı arttıkça disosiyatif ve aleksitimik belirtilerin arttığı saptandı. Ayrıca çocukluk çağı travmatik yaşantılarından duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve istismar ile geçirilmiş depresif atak sayısının arasında korele olduğu gözlenirken, geçirilmiş manik atak sayısı ile de fiziksel ihmal arasında korelasyon olduğu saptandı(Kefeli, 2017).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. YÖNTEM

5.1.Evren

Bu çalışma TURBAHAR (Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası)'nın örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye geneli, ve 9 demografik bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) çatısı altında yapılmış olup Doğu Anadolu bölgesine ait veriler için analiz yapılmasına imkan vermektedir. TURBAHAR' ın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem Doğu Anadolu bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmış olup bölgeden 3200 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır.

5.2.Prosedür

Araştırmadaki katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında ki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımda bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Katılımcılar

uygulamanın ardından bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e- mail adresi gibi bilgileri paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanmış ve dağıtılmış Excell şablonlarına yapılmıştır. Tüm veriler Sorumlu Öğretim Üyesine gönderilmiştir. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiş ve analize tabii tutulmuştur.

5.3.Verİ Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Aleksitimi Ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş, ve katılımcıların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

5.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu:

17 sorudan oluşan bu formda katılımcılara bireylere ait demografik özellikler kapsamında cinsiyet, yaş, kilo, boy uzunluğu, ve engel durumunun olup olmadığı ve

- **Eğitim durumu:** Okur yazar olmama, okur yazar olma, ilkökul, ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü
- **Medeni durum:** Evli Bekar Ayrılmış
- **Çocuk Sayısı:** 0-8 ve üstü
- **Yaşanılan hanedeki kişi sayısı:**0-8 ve üstü
- **Yaşanılan hanedeki çalışan Sayısı :** 0-8 ve üstü
- **Sigara kullanımı, sıklığı ve süresi**

- **Alkol kullanımı ve sıklığı**
- **Doktor önerisi dışındaki madde kullanımı**
- **Psikiyatri Tedavisi** : Alıyor Almamış, daha önce almış
- **Ruhsatlı veya ruhsatsız silah kullanımı ve günlük yaşamda güvende hissetmek için varsa yanında bulundurulmuş aletler** gibi bilgiler alınmıştır.

5.3.2.Davranış Etkileme Yüğü Formu

Bu form, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiği, yapılan davranışın giderek artan derecede yaşamının içerisinde olduğu, yapamadığında duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kendisine sosyal ve iş hayatında negatif olarak etki ettiği, bu davranışı azalttığında tekrar geri dönebildiği gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, Kumar, Alışveriş, Sosyal Medya, Yeme, Oyun ve Cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü 11 likert’li (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkan tanıyacak bir anket hazırlanmıştır. Bu anket, bu davranışların kişinin hayatına bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

5.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği, 20 maddelik, likert tipi, 1-5 arası puanlanan, kendini değerlendirme ölçeğidir. Duygularını Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2), Dışa-Dönük Düşünme (TAÖ-3) alt-ölçekleri vardır. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi gösterir. Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından aleksitimik özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Toplam Cronbach alfa değeri 0.78, alt ölçeklerin ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur

5.4.Analiz

Çalışmanın verileri SPSS - 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı; Davranış Etkileme Yüğü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının medyan değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yüğü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır

Sosyal medya bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı ve yaş değişkenleri ve çalışmada kullanılan aleksitimi ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05 'in altında olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

ALTINCI BÖLÜM

6.BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar sosyodemografik bilgilere dair tanımlayıcı verilerle başlamakta ve Sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin Aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin regresyon analizi verileri ile devam etmektedir. Son olarak ise sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 1: Demografik bilgilerden cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeylerine dair tanımlayıcı bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	1600	50.0
Erkek	1600	50.0
Toplam	3200	100
Medeni Durum		
Evli	1233	38.6
Bekâr	1907	59.6
Diğer	60	1.8
Toplam	3200	100
Eğitim Düzeyi		

Okur Yazar Değil	6	0.2
Okur Yazar	54	1.7
İlkokul	160	5.0
Ortaokul	198	6.2
Lise	842	26.3
Üniversite	1696	53
Yüksek Lisans	244	7.6
Toplam	3200	100

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. 3200 katılımcının %50.0’sinin (n=1600) kadınlardan ve %50.0’sinin (n=1600) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %38.6’sının (n=1233) evli olduğu, %59.6’sının (n=1907) bekâr olduğu ve %1.8’inin (n=60) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0.2’sinin (n=6) okuryazar olmadığı, %1.7’sinin (n=54) sadece okuryazar olduğu, %5.0’inin (n=160) İlkokul mezunu, %6.2’sinin (n=198) ortaokul mezunu, %26.3’ünün (n=842) Lise mezunu, %51.3’ünün (n=1696) Üniversite mezunu ve %7.6’sının (n=244) ise Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Demografik bilgilerden yaş verilerine dair tanımlayıcı bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Yaş		
18-23	1009	31.5
24-29	905	28.3
30-38	681	21.3
39>	605	18.9
Toplam	3200	100

Tablo 2’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %31.5’inin (n=1009) 18-23 yaş arası olduğu, %28.3’ünün (n=905) 24-29 yaş arası olduğu, %21.3’ünün (n=681) 30-38 yaş arası olduğu ve %18.9’unun (n=605) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel yaş ortalamasına bakıldığında 30.1 (SS=10.3) olduğu görülmüştür. Kadınların yaş ortalaması 29.1 (SS=10.0), erkeklerin yaş ortalaması ise 30.6 (SS=10.6) olarak saptanmıştır.

Tablo 3: Demografik bilgilerden çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan sayılarına dair tanımlayıcı bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Çocuk Sayısı		
0	2078	64.9
1	312	9.7
2 ve 3	676	21.2
4>	134	4.2
Toplam	3200	100
Hanede Yaşayan Kişi Sayısı		
0	25	0.8
1	150	4.7
2	341	10.6
3	686	21.4
4	789	24.7
5>	1209	37.8
Toplam	3200	100
Hanede Çalışan Kişi Sayısı		

0	207	6.5
1	1278	39.9
2	1227	38.4
3	366	11.4
4	76	2.4
5>	46	1.4
Toplam	3200	100

Tablo 3’de katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %64.9’unun (n=2078) çocuk sahibi olmadığı, %9.7’sinin (n=312) tek çocuk sahibi olduğu, %21.2’sinin (n=676) iki ve üç çocuklu olduğu ve %4.2’sinin (n=134) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların bulundukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %0.8’inin (n=25) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %4.7’sinin (n=150) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %10.6’inin (n=341) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %21.4’ünün (n=686) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı , %24.7’sinin (n=789) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %37.8’inin (n=1209) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %6.5’inin (n=207) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %39.9’unun (n=1278) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %38.4’ünün (n=1227) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %11.4’ünün (n=366) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %2.4’ünün (n=76) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %1.4’ünün (n=46) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait bilgiler

Cinsiyet	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Erkek	179	5.6	605	18.9	816	25.5
Kadın	178	5.6	676	21.1	746	23.3
Toplam	357	11.2	1281	40.0	1562	48.8

Tablo 4’de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %5.6’sı (n=179) erkek, %5.6’sı (n=178) kadın, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %18.9’u (n=605) erkek, %21.1’i (n=676) kadın ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %25.5’i (n=816) erkek, %23.3’ü (n=746) kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 5:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler

Medeni Durum	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Evli	215	6.7	560	17.5	458	14.3
Bekar	134	4.2	693	21.7	1080	33.8
Diğer	8	0.3	28	0.9	24	0.8
Toplam	357	11.2	1281	40.0	1562	48.8

Tablo 5’te sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile medeni durum değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %6.7’si (n=215) evli, %4.2’si (n=134) bekar, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %17.5’i (n=560) evli, %21.7’si (n=693) bekar ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %14.3’ü (n=458) evli, %33.8’i (n=1080) bekarlardan oluşmaktadır.

Tablo 6:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler

Yaş	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
18-23	61	1.9	327	10.2	621	19.4
24-29	72	2.3	345	10.8	488	15.3
30-38	77	2.4	323	10.1	281	8.8
39>	147	4.6	286	8.9	172	5.4
Toplam	335	11.2	1281	40.0	1562	48.8

Tablo 6’da sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %1.9’u (n=61) 18-23 yaş arası, %2.3’ü (n=72) 24-29 yaş arası, %2.4’ü (n=77) 30-38 yaş arası, %4.6’sı (n=147) 39 yaşından büyük, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %10.2’si (n=327) 18-23 yaş arası, %10.8’i (n=345) 24-29 yaş arası, %10.1’i (n=323) 30-38 yaş arası, %8.9’u (n=286) 39 yaşından büyük ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %19.4’ü (n=621) 18-23 yaş arası, %15.3’ü (n=488) 24-29 yaş arası, %8.8’i (n=281) 30-38 yaş arası, %5.4’ü (n=172) 39 yaşından büyük olduğu saptanmıştır.

Tablo 7: Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler		Sosyal Medya Bağımlılığı
Cinsiyet	t	-2.243
	p	0.025
Eğitim Düzeyi	t	3.389
	p	<0.001
Medeni Durum	t	2.670
	p	0.008
Çocuk Sayısı	t	2.041
	p	0.041
Yaş	t	-10.371
	p	<0.001
Aleksitimi Düzeyleri		Sosyal Medya Bağımlılığı
Duyguları Tanımada Zorluk Puanı	t	8.165
	p	<0.001
Duyguları İfade Etmede Zorluk Puanı	t	-3.051
	p	0.002
Dışa Vuruk Düşünce Puanı	t	-1.876
	p	0.061

Tablo 7’de sosyal medya bağımlılığı ile bazı demografik özellikler ve bireylerin aleksitimi düzeyleri arasında ki ilişkinin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Bu analize göre erkek cinsiyetten olma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-2.243$, $p=0.025$).

Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=1.123$).Eğitim düzeyindeki artma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=3.689$, $p<0.001$).

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=2.670$, $p=0.008$).

Katılımcıların çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=0.759$). Sahip olunan çocuk sayısında ki artma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=2.041$, $p=0.041$).

Katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.431$). Yaş değişkeninde ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-10.371$, $p<0.001$).

Tablo 5'te Toronto Aleksitimi ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine yönelik regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda, katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=8.165$, $p<0.001$).

Katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine negatif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=-3.051$, $p=0.002$).

Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerine istatistikçe anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($t=-1.876$, $p=0.061$).

Tablo 8: Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

Aleksitimi Ölçeği						
Duyguları Tanımada Zorluk Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı		X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	357	13,90	5,59	28.775	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	281	14,06	5,22			
Yüksek***	562	15,49	5,61			
Duyguları İfade Etmede Zorluk Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı		X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	57	12,63	3,67	0.819	0.401	
Düşük**	281	12,49	3,20			
Yüksek***	562	12,66	3,79			
Dışa Vuruk Düşünce Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı		X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	57	23,16	6,30	3.266	0.038	1-3
Düşük**	281	22,88	5,59			
Yüksek***	562	22,44	5,93			

(*1,**2,***3)

Katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,319)}=28.775$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre bağımlılığı olmayanlar ile bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 3.5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6).

Katılımcıların duyguları ifade etmede zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F_{(2,319)}=0.819$ $p=0.401$) (Tablo 6)

Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,319)}=3.266$ $p=0.038$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre bağımlılığı olmayanlar ile bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.050$) (Tablo 8)

YEDİNCİ BÖLÜM

7.TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki bir ilişki olduğunun beklendiği gibi ortaya konduğu görülmektedir.

Araştırmanın genelinde katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 1600 kişisi kadın (%50,0), 1600 kişisi (%50,0) erkek olarak dağılım göstermektedir(Tablo 1). Koçer (2012)' nin üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya kullanıcılarının, fotoğraf, video paylaşımı, alışveriş tercihlerini belirleme, kendini ifade etme ve eğlenme amacıyla sosyal medyayı kullanma oranına bakıldığında, erkeklerin daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bizim çalışmamızda çıkan bulgulara göre de erkek cinsiyetten olma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki istatistikçe anlamlı bir ilişki görülmüştür(Tablo 7).Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisine dair çalışmamızdan çıkan bu veriler Koçer (2012)'in çalışmasından çıkan veriler ile örtüşmektedir.

Araştırmamızda medeni durum değişkenine göre %38.6'sının (n=1233) evli, %59.6'sının (n=1907) bekâr ve %1.8'inin (n=60) ise eşinden ayrılmış kişiler olarak dağılmaktadır (Tablo 1). Bizim çalışmamızdan çıkan bulgulara göre, medeni durumu bekâr olan bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir (Tablo 7). Bu durumu destekler nitelikte Şentürk (2017)'nin yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığına göre sınıflandırılan katılımcılar arasından medeni durum açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ve sosyal medya bağımlılığı olanların % 90.0'inin bekâr, sadece % 8.8'inin ise evli olduğu saptanmıştır. Buna göre bekâr kişilerde sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu söylenebilir.

Araştırma genelinde katılımcıların yaş grupları verilerine göre %31.5'inin (n=1009) 18-23 yaş arası olduğu, %28.3'ünün (n=905) 24-29 yaş

arası olduğu, %21.3'ünün (n=681) 30-38 yaş arası olduğu ve %18.9'unun (n=605) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir(Tablo 2).Bizim çalışmamızdan çıkan bulgulara göre, katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta ve yaş değişkenindeki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir(Tablo 7). Bu durumu destekler nitelikte Şentürk (2017)'nin yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı olanların % 71.2'sinin 18-24 yaş arasında, % 24.1'inin 24-34 yaş arasında ve sadece % 4.7'sinin 35 yaş ve üstünde olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre erken erişkinlik dönemlerinde sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu söylenebilir.

Araştırma genelinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0.2'sinin (n=6) okuryazar olmadığı, %1.7'sinin (n=54) sadece okuryazar olduğu, %5.0'inin (n=160) İlkokul mezunu, %6.2'sinin (n=198) ortaokul mezunu, %26.3'ünün (n=842) Lise mezunu, %51.3'ünün (n=1696) Üniversite mezunu ve %7.6'sının (n=244) ise Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmüştür.(Tablo 1). Bizim çalışmamızdan çıkan bulgulara göre, katılımcıların eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta ve eğitim düzeyindeki artma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir(Tablo 7). Bu durumu destekler nitelikte Şentürk (2017)'nin yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığına göre sınıflandırılan katılımcılar arasında eğitim seviyesi açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ve sosyal medya bağımlılığı olanların % 91.2'sinin üniversite mezunu olduğu, lise ve altı eğitim seviyesinde sosyal medya bağımlılığının % 24.0 iken üniversite ve üzeri eğitim seviyesinde sırasıyla % 58.7 ve % 52.9 olduğu saptanmıştır. Buna göre eğitim seviyesi yüksek olan kişilerde sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu söylenebilir.

Katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %64.9'unun (n=2078) çocuk sahibi olmadığı, %9.7'sinin (n=312) tek çocuk sahibi olduğu, %21.2'sinin (n=676) iki ve üç çocuklu olduğu ve %4.2'sinin (n=134) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.(Tablo 3). Çalışmamızda elde edilen sonuçlara göre katılımcıların sahip olduğu çocuk

sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sahip olunan çocuk sayısında ki artma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir.(Tablo7).Fakat katılımcıların %64.9'nun medeni durumunun bekar olması nedeniyle sonuçların çocuk sayısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki katılımcı sayısından dolayı yanıltıcı olabilir. Ayrıca literatürde çocuk sayısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisine dair araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, Esen (2010)'nun ergenlerle yaptığı çalışmasında sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Baykal (2017)'in yaptığı çalışmada TAÖ-26 duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk puanları ile YİB (Young İnternet Bağımlılığı) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların duygu tanıma ve tanımlamada zorlanma düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır. Bizim çalışmamızda ise, katılımcıların, duyguları tanımada zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür(Tablo 8).Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur.(Tablo 7) Fakat, duyguları ifade etmede zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma kent merkezlerinde yürütülmüştür. Bu nedenle toplum ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması da genç bir nüfusu temsil ettiğini göstermektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli yaş dağılımı sağlayan örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca çalışmada özbildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

8.SONUÇ VE ÖNERİLER

Sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisinin incelendiği bu çalışmada çıkan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan katılımcılara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı bilgilerine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile ilişki araştırılmıştır.
2. Araştırmada katılımcıların cinsiyeti erkek olanların kadın olanlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür.
3. Araştırmaya katılan 3200 katılımcıdan sosyal medya bağımlılığı yüksek 816 erkek, 746 kadın ve sosyal medya bağımlılığı olmayan 179 erkek, 178 kadın olarak saptanmıştır.
4. Araştırmada katılımcıların yaşı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde 18-23 yaş arası genç bireylerde bağımlılığın yüksek olduğu saptanmıştır.
5. Araştırmada katılımcıların medeni durumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisine baktığımızda bekar olanlarda bağımlılığın yüksek olduğu saptanmıştır.
6. Araştırmada eğitim düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine baktığımızda pozitif yönde anlamlı bir ilişki olup, eğitim düzeyindeki artma ile sosyal medya bağımlılığında da artış görülmektedir.
7. Araştırmada katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısındaki artma ile sosyal medya bağımlılığında da anlamlı artış görülmektedir.
8. Araştırmada Toronto Aleksitimi ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine yönelik sonuçlara baktığımızda, katılımcıların duyguları tanımlama zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.
9. Araştırmada Toronto Aleksitimi ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine yönelik sonuçlara baktığımızda, katılımcıların duygularını ifade

etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine negatif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

10. Araştırmada Toronto Aleksitimi ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine yönelik sonuçlara baktığımızda, katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerine istatistikçe anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Yukarıda bulunan araştırma sonuçları doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasında bir ilişki saptanmıştır. Fakat bağımlılığın mı aleksitimiye meydana getirdiği yoksa aleksitiminin mi bağımlılığa neden olduğu hakkında bir bilgiye ulaşılammıştır. Klinik ortamda çalışılırken öncü olan problemin belirlenmesi, bağımlı kişilere dair oluşturulacak tedavi planı için önemli bir yol haritası oluşturduğu bilindiğinden, bundan sonra yapılacak olan çalışmalar da, daha kapsamlı olacağı düşünülen hem nicel hem de nitel araştırma yaklaşımına dayalı çalışmalar yapılarak bu ayrıma ulaşılması ve Doğu Anadolu Bölgesinde bağımlılık üzerine farkındalık yaratma çalışmalarının arttırılması gerekmektedir.

Sosyal medyanın yoğun kullanılmasıyla birlikte oluşabilecek olumsuzluklar ve bu olumsuzluklara getirilecek çözüm önerileri psikoeğitim çalışmaları ile uzmanlar tarafından verilebilir.

DOKUZUNCU BÖLÜM

9.KAYNAKLAR

Ağırkan, M., & Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225 - 245.

Ahrens, S., & Deffner, G. (1986). Empirical study of alexithymia: methodology and results. *Am J Psychother*, (40), 430-447.

Akyazı, E., & Tutgun-Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç,benimseme,yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR* 3(6), 1-24.

Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior* 26(6), 1289-1295.

Anastasi A (1990) Psychological testing. *MacMillan Publishing Company*, Sixth edition. New York. 3-22.

Andreassen, C. S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*(110), 501-517.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook scale. *Psychological Reports*, 501-517.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.

Ang, C. S., Chan, N. N., & Lee, C. S. (2017). Shyness, loneliness avoidance, and internet addiction: What are the relationships? *The Journal of Psychology*(13), 1-11.

Arslan K. (2018). Coğrafyanın Doktrini. *İstanbul. Doktrin Yayınları*.

Aspden, E. J., & Thorpe, L. P. (2009). Where do you learn?: Tweeting to inform learning space development. *Educase Quarterly*, 32(1).

Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.

Bach, M., Zwaan, M. D., Ackard, D., & ark., v. (1994). Alexithymia: relationship to personality disorders. *Compr Psychiatry*, 35, 239-243.

Bagby, M. R., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res*(38), 23-32.

Bankier, B., Aigner, M., & Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-4 disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder and depression. *Psychpmatics*(42), 235-240.

Bat, M., & Vural, Z. B. (2014). *Yeni Bir Medya Olarak Sosyal Medyanın Çerçevesi*. Ankara: Digital Panorama.

Batıgün, A., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 105-114.

Baykal, M. (2017). Lise öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi 490541*.

Beard, K. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychol Behav*(8), 7-14.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

Berking M, M. M. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *J Consult Clin Psychol* , 79, 307-318.

Beutel, M. E., & al., e. (2011). Regular and problematic leisure-time Internet use in the community: results from a German population-based survey. . *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291-296.

Boyd, D. (2007). Why youth(heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life. *MacArthur foundation series on digital learning-Youth,identity,and digital media volume*, 119-142.

Boyd, D., Golder, S., & Lotan, G. (2010). Tweet, Tweet, Retweet: Conversational Aspects of Retweeting on Twitter. *Proceedings of HICSS-43*.

Buffardi, L. E., & Campbell, W. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*(34), 1303-1314.

Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites addiction potential. *Addiction Research & Theory*(25(1)), 48-57.

Chen, H., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites:The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpschology,Behavior,and Social Networking*(16(11)), 806-812.

Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.

Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2012). Sosyal Ağların şaşırtıcı gücü ve yaşantımızı biçimlendiren etkisi. *İstanbul: Varlık Yayınları*.

Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Social and Behavioral Sciences*, 1051-1056.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., & Uğurlu, H. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16, 272-278.

Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*(17), 187-195.

Dennis M, Ferguson B, Tyrer P (1995) Rating Instruments. Freeman C, Tyrer P (eds): *Research Methods in Psychiatry'de Royal College of Psychiatrists*, London. 98-134.

Düvenci, A. (2012). Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyala sapma yaklaşımı ile incelenmesi. *Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi (PhD)*. İstanbul.

Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 36, 127-138.

Gane, N., & Beer, D. (2008). New media: The key concepts. *New York: Berg*.

Gökçearslan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Orta öğrenim öğrencilerinde internet kullanımı. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*, 10-24.

Grabe, H., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Groger, R., & Franke, G. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychother Psychosom*(77), 189-194.

Gratz, K. M., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess*, 26, 41-54.

Greenhow, C. (2009). Tapping the wealth of social networks for professional development. *Learning&Leading with Technology*, 36(8), 10-11.

Griffiths, D. M., & Dancaster, I. (1995). The effect of type a personality on physiological arousal while playing computer games. *Addictive Behaviors*(20), 543-548

Griffiths M.(1996). Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum*; 97: 32-36.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*(12), 246-251.

Griffiths, M. (2000a). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*(8), 413-418.

Griffiths, M. (2000b). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*(3), 211-218.

Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grezes, J., & Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: a general deficit of empathy? *Pers Individ Diff*(49), 845-850.

Guedes, E., & al, e. (2016). Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. *MedicalExpress*(3(1)).

Güleç, H., Köse, S., & ark., M. Y. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). . *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-222.

Gürel, D. (2011). *Instagram nedir? Nasıl kullanılır?* Aralık 20, 2018 tarihinde yeni teknolojiler ve değişen medya üzerine fikirler: <https://medyaglob.wordpress.com/2011/07/24/instagram-nedir-nasil-kullanilir/> adresinden alındı

Gürsakal, N. (2009). Sosyal ağ analizi. *Bursa: Dora Yayıncılık*.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*(32), 151-175.

Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982.

Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 514-525.

Iacoboni, M. *The mirror neuron revolution: Explaining what makes humans social*. Ocak 3, 2019 tarihinde <http://www.scientificamerican.com/article/the-mirror-neuron-revolution/> adresinden alındı.

Internet World Stats Usage and Population Statics. (2018) Mart 6, 2019 tarihinde <https://www.internetworldstats.com> adresinden alındı

Islam, A., & Hossin, M. Z. (2014). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), 11.

Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38, 319-336.

Kandri TA, Bonotis KS, Floros GD ve ark. (2014) Alexithymia components in excessive internet users: a multi-factorial analysis. *Psychiatry Res* 220:348-355.

Karaman, K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim '09 Konferansı Bildirileri*, 12 Aralık 2018 tarihinde https://ab.org.tr/ab09/kitap/_AkademikBilisim09.pdf erişilmiştir.

Katz, E., Blumler, J., & Gurevitch, M. (1974). Uses of mass communications by the individual. In *Mass Communication Research: Major Issues and Future Directions*; Davidson, W., Yu, F., Eds.; Praeger: New York, NY, USA,, 11-35.

Kefeli, M. C. (2017). Bipolar bozuklukta bağlanma, çocukluk çağı travmaları, disosiyasyon ve aleksitimi arasındaki ilişkiler. Ocak 3, 2019 tarihinde Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi: 466819 adresinden alındı

Khan, S. F., Ullah, F., Khan, M. K., Raza, A. J., & Shah, H. (2017). Effect of social media addiction on compliance in the patients of District Bannu, Khyber PakhtunKhwa. *International Journal of Basic Medical Sciences and Pharmacy(IJBMSP)*, 6(2), 21-25.

Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A quantative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122.

Kim, S., & Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 1-19.

Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz İletişim Dergisi*(12), 70-85.

Komito, L., & Bates, J. (2009). Virtually local: Social media and community among polisg nationals in Dublin. *New Information Perspectives*, 61(3), 232-244.

Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A crosssectional study. *BMC Public Health*, 11, 595.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research . *International Journal of Environmental and Public Health*(8), 3528-3552.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Lesser, E. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosom Med*(43), 531-543.

Lesser, I. (1985). Current concepts in psychiatry. Alexithymia. 1985; 312:690-692. *N Engl J Med*(312), 690-692.

Liebert, E. (2011). Facebook masalları. (N. Güler, Çev.) İstanbul: Derin Kitap.

Mahmood, S., & Farooq, U. (2014). Facebook addiction: A study of big five factors and academic performance amongst students of IUB. *Global Journal of Management and Business Research*, 14(5), 55-71.

Manovich, L. (2001). The language of new media. *Cambridge: MIT Press*.

Maslow, A. (1943). Theory of Human Motivation . *Psychological Review*(50).

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 357-364.

Muslu, G. K., Bolışık, B., & Karayağız Muslu, G. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 445-450.

Ogredniczuk, J., Piper, W., & Joyce, A. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: a progmatic review. *Psychiatry Res*(190), 43-48.

Otu, A. A. (2015). Social media addiction among students of the University of Ghana

Ögel, K. (2001a). Madde bağımlılarına yaklaşım ve tedavi. *İstanbul: Kültür Sanat Yayınları*.

Ögel, K. (2001b). İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmalar ve gerekçeler. *İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık*.

Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.

Parker, J. D., Wood, L. M., Bond, B. J., & Shaughnessy, v. P. (2005). Alexithymia in young adulthood: A risk factor for pathological gambling. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 51-55.

Preeti, m. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information & Library Review*, 41(3), 129-136.

R.A.Davis. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

Rasheed, A. H. (2001). Alexithymia in Egyptian substance abusers. *Substance Abusers*, 22, 11-21.

Reid, R. C., Carpente, B. N., Spackman, M., & Willes, v. D. (2008). Alexithymia, emotional instability, and vulnerability to stress proneness in patients seeking help for hypersexual behavior. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 133-149.

Reinhardt, W., Ebner, M., Beham, M., & Costa, C. (2009). How People are using Twitter during Conferences. *Proceedings of the 5th EduMedia Conference* (s. 145-146). Salzburg, Austria: In V. Hornung-Prähauser and M. Luckmann (Eds.).

Riva, G., Wiederhold, B., & Cipresso, P. (2016). Psychology of social media: From technology to identity. *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*, 1-11.

Robbins, T. W., Gillan, C. M., Smith, D. G., Wit, S., & Ersche, K. D. (2012). Neurocognitive endophenotypes of impulsivity and compulsivity: Towards dimensional psychiatry. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(1), 81-91.

Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*(25), 578-586.

Scealy, M., Phillips, J. G., & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of internet usage. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(6), 507-515.

Schultz, W. (2002). Getting formal with dopamine and reward. *Neuron*36(2), 241-263.

Shaw, M., & Black, D. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.

Sifneos, P. (1996). Alexithymia: past and present. *Am J Psychiatry*, 153, 137-142.

Social Media Statistics & Facts. (2018). Aralık 20, 2018 tarihinde The Statistics Portal: <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/> adresinden alındı

Speranza, M., Corcos, M., & ark, P. S. (2004). Alexithymia, depressive experiences and dependency in addictive disorders. *Subst Use Misuse*, 39, 551-579.

Şentürk, E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının depresyon anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu

arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması. *Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi 480883* .

Tamir, D., & Mitchell, J. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*(109(21)), 8038-8043.

Tapancı, Z. (2017). Obsesif kompulsif bozukluk olgularında silik nörolojik bulguların obsesif kompulsif belirtiler ve dissosiyasyon ile ilişkisi. Ocak 3, 2019 tarihinde *Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi: 466808 adresinden alındı*

Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2018). Bağımlılık: sanal veya gerçek. *İstanbul: Timaş Yayınları*.

Taylor, G., Bagby, R., & Parker, J. (1991). The alexithymia construct. a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*(32), 153-164.

Taylor, G. J. (1994). The alexithymia construct: conceptualization, validation, and relationships with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental & Clinical Psychiatry*, 10(2), 61-74

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1997). Disorders of Affect Regulation. Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. *Cambridge: Cambridge University Press*.

The Statistics Portal. 19 Aralık 2018 tarihinde statista: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> adresinden alındı

Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S., Hintikka, J., Honkalampi, K., & Kauhanen, J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: an 11-year follow-up. *Compr Psychiatry*(52), 536-541.

Torrente, E., Piqueras, J. A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2014). Association of internet addiction with social anxiety and lack of social skills in Spanish adolescents. *Terapia Psicológica*, 32, 175-184.

Tsai, C., & Lin, S. S. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*(4), 373-376.

Tutgun-Ünal, A., & Koroğlu, O. (2013). A comparative study of social network usage and adoption among Turkish prospective teachers. *Mevlana International Journal of Education (MIJE)*, 3(4), 24-42.

Türkiye İstatistik Kurumu,(2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028

Usluel, Y., & Mazman, S. (2009). Sosyal ağların benimsenmesi ölçeği. *Eğitim Bİlimleri ve Uygulama*8(15), 139-160.

Uzbay, İ. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.

Vural, Z., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.

Yates, T. M., Gregor, M. A., & Haviland, v. M. (2012). Childmaltreatment, alexithymia, and problematic Internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 219-225.

Young, K. S. (1996a). Psychology of computer use: Addictive use of the internet, a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*(79), 899-902.

Young, K. S. (1996b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

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

Young, K., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Zackheim, L. (2007). Alexithymia: the expanding realm of research. *J Psychosom Res*(63), 345-347.

Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in human behavior*, 1816-1836.

Xu, H., & Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction.