



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU TANISI  
ALANLARDA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE  
DÜRTÜSELLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Nurseli Büşra POLAT**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR**

**İSTANBUL, 2021**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU TANISI  
ALANLARDA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE  
DÜRTÜSELLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Nurseli Büşra POLAT**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR**

**İSTANBUL, 2021**

## YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Tarih:15/06/2021**

**Adı SOYADI: Nurseli Büşra POLAT**

## ÖNSÖZ

Çalışmamın sonlandırılmasında sağlamış olduğu katkılardan ötürü değerli hocalarım Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR ve Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'a teşekkür ederim.

Tez çalışmam süresince yanımda olan aileme özellikle de sevgili anneme ve babama teşekkür ederim.



## ÖZET

(POLAT, Nurseli Büşra, Yüksek Lisans, İstanbul, 2021)

### **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Alanlarda Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Arasındaki İlişki**

Bu çalışma, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanlarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bu kapsamda, veri toplama tekniklerinden anket yöntemine başvurulmuştur. Anket içerisinde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ortaya koyan soruların yanında “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ve BDÖ-11 Kısa Formu” yer almaktadır. Anket uygulaması sonucu elde edilen verilere Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, sosyal medya bağımlılığı açısından cinsiyete, medeni duruma, yaşa göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş iken eğitim düzeyi, yaşanan yere göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu kısımda kadınların ve bekarların sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların dürtüsellik toplam puanları açısından yaşanan yere, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın dürtüsellik toplam puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Büyükşehirde yaşayanlar, yaşı küçük olanlar ve bekarların dürtüsellik toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, sosyal medya bağımlılığı ile motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; planlama yetersizliği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Dikkat Eksikliği, Dürtüsellik, Sosyal Medya Bağımlılığı, Planlama Yetersizliği

## **ABSTRACT**

**(POLAT, Nurseli Büşra, Master, İstanbul, 2021)**

### **The Relationship Between Social Media Addiction and Impulsivity in The Diagnosis of Attention Deficiency and Hyperactivity Disorder**

This study was carried out to examine the relationship between social media addiction and impulsivity in those diagnosed with attention deficit and hyperactivity disorder. In this context, the survey method, one of the data collection techniques, was used in the study. In addition to the questions revealing the socio-demographic characteristics of the participants in the questionnaire, "Bergen Social Media Addiction and BDI-11 Short Form" is included. Independent Sample t-Test, One-Way Analysis of Variance and Correlation analyzes were applied to the data obtained as a result of the survey application. As a result of the application, it was determined that there was a significant difference according to gender, marital status and age in terms of social media addiction, while there was no significant difference according to education level and place of residence. In this section, it was concluded that women and singles have a higher social media addiction level. It has been determined that there is a significant difference in terms of impulsivity total scores of the participants according to the place of residence, marital status, age and education level. On the other hand, it was determined that there was no significant difference between the impulsivity total score and gender. It was concluded that the total impulsivity scores of those living in the metropolitan area, the younger ones and the singles were higher.

In the study, it was determined that there was a positive and significant relationship between social media addiction and impulsivity total score. Finally, there is a positive and significant relationship between social media addiction and motor impulsivity and attention impulsivity; On the other hand, it was determined that there was a negative significant relationship between planning inadequacy.

**Keywords:** Attention Deficit, Impulsivity, Social Media Addiction. Insufficient Planning.

# İÇİNDEKİLER

|                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------|----------|
| YEMİN METNİ .....                                                   | i        |
| ÖNSÖZ.....                                                          | ii       |
| ÖZET.....                                                           | iii      |
| ABSTRACT .....                                                      | iv       |
| İÇİNDEKİLER .....                                                   | v        |
| TABLolar DİZİNİ .....                                               | vii      |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                                               | viii     |
| KISALTMALAR .....                                                   | ix       |
| <b>1. GİRİŞ .....</b>                                               | <b>1</b> |
| 1.1. Araştırmanın Problemi .....                                    | 3        |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                                       | 3        |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....                                       | 4        |
| 1.4. Varsayımlar .....                                              | 4        |
| 1.5. Sınırlamalar .....                                             | 4        |
| 1.6. Tanımlar .....                                                 | 5        |
| <b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>                                   | <b>6</b> |
| 2.1. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu .....                 | 6        |
| 2.2. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Etiyolojisi .....     | 7        |
| 2.2.1. Biyolojik etkenler.....                                      | 7        |
| 2.2.2. Çevresel ve psikososyal etkenler .....                       | 7        |
| 2.3. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Epidemiyolojisi ..... | 7        |
| 2.4. Bağımlılık Kavramı .....                                       | 8        |
| 2.5. Bağımlılık Türleri.....                                        | 10       |
| 2.5.1. Madde bağımlılığı.....                                       | 11       |
| 2.5.2. Sigara .....                                                 | 12       |
| 2.5.3. Alkol .....                                                  | 13       |
| 2.5.4. Davranışsal bağımlılık .....                                 | 14       |
| 2.5.5. Alışveriş bağımlılığı.....                                   | 15       |
| 2.5.6. Akıllı telefon bağımlılığı.....                              | 16       |
| 2.5.7. Kumar bağımlılığı.....                                       | 17       |

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.6. Sosyal Medya ve Özellikleri .....                                                             | 18        |
| 2.7. Sosyal Medyanın Faydaları .....                                                               | 20        |
| 2.8. Sosyal Medyanın Zararları .....                                                               | 21        |
| 2.9. Sosyal Medya Bağımlılığı .....                                                                | 22        |
| 2.10. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri .....                                                  | 23        |
| 2.11. Sosyal Medya Bağımlılığına Yaklaşımlar.....                                                  | 24        |
| 2.11.1. Bilişsel davranışçı model .....                                                            | 24        |
| 2.11.2. Sosyal beceri modeli .....                                                                 | 25        |
| 2.11.3. Sosyo-bilişsel model .....                                                                 | 25        |
| 2.12. Dürtüsellik .....                                                                            | 25        |
| 2.13. Dürtüsellğin Nedenleri .....                                                                 | 27        |
| 2.14. Dürtüsellğin Boyutları.....                                                                  | 28        |
| 2.14.1. Planlama.....                                                                              | 28        |
| 2.14.2. Dikkat eksikliği.....                                                                      | 28        |
| 2.14.3. Motor Dürtüsellik.....                                                                     | 29        |
| 2.15. Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Dönük Yapılan Araştırmalar..... | 29        |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>                                                                              | <b>34</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                     | 34        |
| 3.2. Araştırmanın Evreni .....                                                                     | 34        |
| 3.3. Araştırmanın Örneklemi.....                                                                   | 35        |
| 3.4. Prosedür.....                                                                                 | 35        |
| 3.5. Veri Toplama Araçları.....                                                                    | 36        |
| 3.6. Verilerin Analizi.....                                                                        | 38        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                                                                           | <b>39</b> |
| 4.1. Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlerin Tanımlayıcı Bulguları .....                       | 39        |
| 4.2. Katılımcı Grubunu Tanımlayıcı İstatistikler .....                                             | 40        |
| 4.3. Araştırma Problemlerinin Test Edilmesi .....                                                  | 42        |
| <b>5. SONUÇ ve TARTIŞMA .....</b>                                                                  | <b>58</b> |
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                                                                             | <b>64</b> |



## TABLolar DİZİNİ

|                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 4.1</b> Yaş, Uyku Süresi, Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....                                                           | 39 |
| <b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların Kişisel Özellikleri .....                                                                                                                                                      | 40 |
| <b>Tablo 4.3.</b> Yaş, Uyku Süresi, Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Tek Örneklem t-Testi Sonuçları .....                | 42 |
| <b>Tablo 4.4.</b> Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                             | 43 |
| <b>Tablo 4.5.</b> Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması.....   | 45 |
| <b>Tablo 4.6.</b> Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması ..... | 48 |
| <b>Tablo 4.7.</b> Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması .....   | 51 |
| <b>Tablo 4.8.</b> Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması .....            | 54 |
| <b>Tablo 4.9.</b> Sosyal Medya Bağımlılığı ile Barrat Dürtüsellik Toplam Puanları Arası İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları .....                                                                            | 57 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Şekil 2.1. Alkol Kullanımı .....      | 14 |
| Şekil 2.2. Alışveriş Bağımlılığı..... | 16 |
| Şekil 2.3. Kumar Bağımlılığı .....    | 18 |
| Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....   | 34 |



## KISALTMALAR

|                 |                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>%</b>        | :Yüzde                                                             |
| <b>APA</b>      | : Amerika Psikoloji Derneği (American Psychology Association)      |
| <b>BDÖ</b>      | : Barlett's Dürtüsellik Ölçeği                                     |
| <b>DEHB</b>     | : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu                      |
| <b>df1</b>      | : Serbestlik Derecesi 1                                            |
| <b>df2</b>      | : Serbestlik Derecesi 2                                            |
| <b>FOMO</b>     | : Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out)                |
| <b>IQ</b>       | : Zeka Katsayısı (Intelligence Quotient)                           |
| <b>N</b>        | : Kişi Sayısı                                                      |
| <b>Nuts3</b>    | : İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırması                      |
| <b>Ort.</b>     | : Ortalama                                                         |
| <b>P</b>        | : Anlamlılık Düzeyi                                                |
| <b>SMBÖ</b>     | : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği                                  |
| <b>SS</b>       | : Standart Sapma                                                   |
| <b>TURBAHAR</b> | : Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi |

# 1. GİRİŞ

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), “motor becerilerinde gerileme, dürtü kontrolünde zayıflık, impulsif davranışlar ve yürütücü işlevlerde yaşanan bozukluktur. Zihinsel ve davranışsal bozuklukların eşlik ettiği DEHB’nin her ne kadar çocukluk döneminde yaşandığı ifade edilse de hastalığın ergenlik ve kimi zaman yetişkinlik dönemlerinde de gün yüzüne çıktığı gözlenmiştir (Yazıhan ve ark., 2009; Uyan ve ark., 2014; Özdemiroğlu ve ark., 2011; Tashakori ve Afkandeh, 2011; Özkorumak ve ark., 2013; Gümüş ve ark., 2015; Sadeghi ve ark., 2017).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) akademik alanda yaşanan başarısızlık, aile ilişkilerinde bozulma, özgüven eksikliği ve psikiyatrik sorunlara neden olduğundan ötürü önemi gün geçtikçe artmaktadır. Hastalık tedavi edilmediği takdirde belirtilen problemlerin yanında bireyin tüm yaşantısını olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Sakarya, 2013; Ballı ve Ulukapı, 2011; Kılıç, 2005).

Bağımlılık, kullanıcısının sonuçlarının olumsuz ve kötü olacağını bilmesine rağmen bağımlı olunan madde veya objeden ayrılamama, diğer bir değişle onuz olamama durumudur. Bağımlılıkta maddesel ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki farklı sınıflandırma söz konusudur. Madde bağımlılığı, maddenin kullanımı sonucunda fiziksel, ruhsal ve zihinsel olmak üzere pek çok problemin ortaya çıkacağı bilinmesine rağmen madde üzerinde kişinin kontrolünü kaybetmesidir (Saraçlı, 2007). Davranışsal bağımlılık ise kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak olumsuz sonuçlarına rağmen ödüllendirici madde ile ilgili olmayan bir davranışa girme zorunluluğu içeren bir bağımlılık türüdür (Öngen, 2017). Sigara, alkol, çay ve ilaç gibi maddelerle oluşan bağımlılıklar madde bağımlılığı; fiziksel, psikolojik ve sosyal yapı ile oluşan bağımlılıklar ise davranışsal bağımlılığı oluşturur (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Davranışsal bağımlılık içerisinde değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamların kişiye sağladığı etkileşim ve iletişim kurabilme özelliğinin yanında, aşırı ve kontrolsüz kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan kimi olumsuzlukları da beraberinde getiren bağımlılık türüdür (Wilson ve ark., 2010; Zaremohzzabieh ve ark., 2014).

Dürtüsellik, uygun olmayan ve genelde olumsuz veya zararlı sonuçları olan davranışlardır (Chamberlain ve Sahakian, 2007). Çalışkan’a (2015) göre dürtüsellikte

istenmeyen ve zararlı sonuçları olan davranışlar genelde beynin fonksiyonlarının eksik kalması veya bozulmasından kaynaklanmaktadır.

Bireylerin içerisinde bulunduğu durumdan dolayı yaşadığı sosyal, ruhsal ve diğer problemlerle baş etme zorunluluğu onları yeni yollara sevk etmiştir (Daysal ve Yılmazel, 2019). Bu yollardan biri olarak sosyal medya kullanımı, her ne kadar birtakım problemlerin ortaya çıkış sebebi olsa da kimi zaman kullanıcıları tarafından birer sığınak olarak görülebilmektedir. Bu çalışma, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanlarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığının tespiti amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla da öncelikle, DEHB'nin ne olduğu açıklanmış sonrasında DEHB etiyolojisi ve epidemiyolojisi açıklanmıştır.

Çalışmanın bağımlılıkla ilgili olan kısmında bağımlılık kavramının taşıdığı anlama yer verilmiş olup bağımlılık türlerinin neler olduğu açıklanarak sosyal medya bağımlılığına kapı aralanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle sosyal medya ve özellikleri ile sosyal medyanın fayda ve zararları açıklanmıştır.

Çalışmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olan kısmında öncelikle kavramın taşıdığı anlama yer verilmiş akabinde, araştırma kapsamında yer alan dürtüsellik ve alt boyutlarına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

Çalışmanın yöntem kısmında, araştırma kapsamında oluşturulan modelin yanında, araştırmanın evreni ve örneklemini ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Bu kısımda, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle ilgili bilgiye yer verilmiştir.

Çalışmanın bulgular kısmında, anket uygulaması sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır. Burada, araştırmaya katılanlara yönelik tanımlayıcı istatistikler, değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri gibi betimsel istatistikleri ve araştırma kapsamında oluşturulan problemlerin test sonuçları yer almaktadır.

Çalışmanın sonuç ve tartışma kısmında, anket uygulaması sonucu elde edilenlerin genel bir değerlendirilmesi yapılarak sonuçların literatürde yer alan araştırmalarla kıyaslanması yapılmıştır.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Bu araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında nasıl bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda araştırmanın temel problemi “sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” tarzında oluşturulmuştur. Araştırmada bu temel problem çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere (sorulara) cevap aranmıştır:

Sosyal medya bağımlılığı ile dikkat eksikliği dürtüselligi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ile devinimsel (motor) dürtüselligi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ile plan yapmama dürtüselligi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ile sosyal medya sitelerini günlük kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanlarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmada ana amaç çerçevesinde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik alt boyutları arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

Araştırmanın bir diğer amacı ise, sosyal medya bağımlılığı ve dürtüselliğin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve sosyal medya kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Araştırma, sosyal medya bağımlılığının ne olduğunun anlaşılması, bunun dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan bireyler üzerinde ne gibi etkilerinin olduğunun tespit edilmesi ve dürtüsellekle olan ilişkisinin tespiti açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemi ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanların bazı tanımlayıcı özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı ve dürtüselliğin farklılaşma gösterip göstermediğinin tespitine imkân tanımasıdır.

### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmada yer alan Sosyodemografik Özellikler Anketi, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve BDÖ-Kısa formun araştırmanın amacını karşılayacak düzeyde olduğu varsayılmıştır. Araştırmaya katılan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanların kendilerine sorulan sorulara içten bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır. Araştırma için seçilen örneklem sayısının evreni temsil yeterliliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

### **1.5. Sınırlamalar**

Araştırmaya sadece dikkat eksikliği tanısı alan bireylerin dahil edilmesi,

Araştırmaya katılanların basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilenlerden oluşması,

Araştırma, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile BDÖ-KF toplam puanları üzerinde etkili olduğu düşünülen “cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve sosyal medyayı kullanma süresi” gibi değişkenlerle sınırlı olması,

Araştırma, Sosyodemografik Özellikler Anketi, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve BDÖ-KF ile sınırlı olması araştırmanın sınırlılıkları olarak ifade edilebilir.

## 1.6. Tanımlar

**Bağımlılık:** Kullanılan madde veya sergilenen davranışlar üzerinde kişinin kontrolü kaybetmesi ve bunlarla ilişkili olarak zarar görüleceğinin bilinmesine rağmen madde veya davranışının sürdürülmesidir (Dinç, 2017).

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanımı, sosyal medyada sürekli olarak online olma isteği ve sosyal medyanın gerçek hayatı olumsuz yönde etkileyecek düzeyde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bağımlılık türüdür (Andreassen ve Pallesen, 2014).

**Dürtüsellik:** Düşünce ve davranışların kontrolü ile ilgili olan dürtüsellik, uygunsuz, istenmeyen ve daha çok olumsuz sonuçları olan tepki ve davranışları içerir. Dürtüsellikte davranışlar, sonuçları düşünülmeden sergilenir. Bu, beyin fonksiyonlarının bazılarının eksik veya bozuk olmasından kaynaklanmaktadır (Çalışkan, 2015).



## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

Erken çocukluk döneminde başlayan ve erişkinlik dönemine kadar süren, kişinin çeşitli özelliklerine (yaş, beklenen gelişim düzeyi gibi) bağlı gelişim gösteren dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik göstergesi olan nörogelişimsel bir bozukluktur (Kayaalp, 2008; Küçük Doğaroğlu, 2013; Karataş ve ark., 2013). DEHB, çocukluk çağında sıklıkla karşılaşılan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bir tür psikiyatrik bozukluk olan DEHB, dünya genelinde %8-12 arasında değişen oranlarda görülmektedir (Tufan ve Yaluğ, 2009; Akgün ve ark., 2011).

Çocukluk döneminde daha sık karşılaştığımız DEHB, geçmişten günümüze farklı isimlerle adlandırılmış ve çeşitli kuramlarla hastalığın ne olduğu açıklanmıştır (Tuğlu ve Şahin, 2010; Öncü ve Şenol, 2002). Başlangıçta “beyindeki hasar” sonucu ortaya çıktığı düşünülen DEHB, Alexander Crichton tarafından “zihinsel huzursuzluk” olarak nitelendirilmiştir (Öncü ve Şenol, 2002). 1846 yılında Henrch Hofmann, bu tür hastalığa sahip çocukları anlattığı “Fidgety Philp” adlı kitabında hastalığın çocukların davranışları, sosyal ve aile ilişkilerini şekillendirdiğinden söz etmiştir (Aslan, 2013). 18. yüzyılda ise DEHB, İngiltere’de “kötü çocuklar”; 19. Yüzyılın sonuna doğru “çılgın aptallar”, “dürtüsel delilik” ve “yetersiz engellenme” olarak adlandırılmıştır. DEHB, tıp literatüründe ilk olarak 1902 yılında Still tarafından yerini almıştır. Still, DEHB’i “dikkatin sürdürülmesindeki eksiklik ve nörolojik anormallikler” olarak nitelendirmiştir. O’na göre DEHB’li çocuklar aşırı hareketli, konsantrasyon problemine sahip ve öğrenme güçlüğü yaşayan kişilerdir (Börekçi, 2017).

Birinci Dünya Savaşı’nın sonuna doğru tüm dünyada yayılan influenza salgını sonrasında çocuklarda ensefalit gelişmiş ve aşırı hareketlilik, koordinasyon bozukluğu, tekrarlayıcı hareketler gibi DEHB belirtilerine benzer belirtiler gün yüzüne çıkmıştır (Tuğlu ve Şahin, 2010; Öncü ve Şenol, 2002; Aslan, 2013; Börekçi, 2017; Matthews ve ark., 2014).

Hoffman DEHB’i “organik dürtüsellik”, Charles Bradley “minimal beyin hasarı”; Strauss “minimal beyin zedelenmesi sendromu”; Clements ve Peters “minimal beyin disfonksiyonu” olarak nitelendirmiştir (Kayaalp, 2008; Öncü ve Şenol, 2002, Börekçi,

2017). Still 1960'lı yıllarda, Harticollis ise 1968 yılında DEHB'nin erişkinlik döneminde de devam edebileceğine yönelik çalışmalar yapmışlardır (Öncü ve Şenol, 2002).

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), 1983 yılında dikkat eksikliği, 1992 yılında zayıf engelleyici süreç, 1993 yılında ise ters ve gecikmiş engellenme kavramlarıyla isimlendirilmiştir (Öncü ve Şenol, 2002; Şenol ve Şener, 2001: 747).

## **2.2. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Etiyolojisi**

### **2.2.1. Biyolojik etkenler**

Kişinin genetik özellikleri, hastalıklara yakalanma konusunda önemli bir risk unsurudur (Öncü ve Şenol, 2002). DEHB açısından bakıldığında genetik mirasın hastalığa yakalanmada %55-92 oranında etkili olduğu dile getirilmiştir (Deniz ve ark., 2008). Çalışmalarda DEHB tanısı alan çocukların birinci derecede akrabalarında hastalık riskinin 2-8 kat daha fazla olduğu kaydedilmiştir (Ballı ve Ulukapı, 2011; Öncü ve Şenol, 2002; Faraone ve Doyle, 2001). Yakın akrabalarında DEHB tanısı almış olanlarda çocukların hastalığa yakalanma riskinin %10-35 arasında değiştiği bildirilmiştir (Akgün ve ark., 2011).

### **2.2.2. Çevresel ve psikososyal etkenler**

Çevresel ve psikososyal etkenler hastalığa temel etken olmaktan ziyade hastalığın ortaya çıkışını hazırlayıcı etkenlerdendir (Öncü ve Şenol, 2002; Çakaloz ve ark., 2006). Çevresel ve psikososyal etkenler içerisinde parçalanmış ailede yetişme, ebeveyn tutumlarının olumsuzluğu, ebeveynlerde kronik rahatsızlıkların olması, aile içi çatışma, ebeveynlerde zihinsel rahatsızlık öyküsü, gelir düzeyi, doğum ağırlığının düşük olması, ailede erken yaşta yaşanan kayıp, vitamin eksikliği ve şeker zehirlenmesi yer almaktadır (Kayaalp, 2008; Çekiç, 2012; Ebejer ve ark., 2012).

## **2.3. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Epidemiyolojisi**

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) epidemiyolojisine yönelik yapılan çalışmalarda DEHB sıklığının okul çağındaki çocuklarda %3-7 arasında olduğu bildirilmiştir (Akay ve Ercan, 2016). Wilcutt ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada, DEHB'nin görülme sıklığı, %5,9 ile 7,1 arasında saptanmıştır. Ülkemizde

yapılan çalışmada DEHB sıklığı %2-12,7 olarak tespit edilmiştir (Kutlu ve Cevher Binici, 2017). Ülkemizde il bazında yapılan çalışmalarda DEHB sıklığı Malatya örnekleminde %9,5 olarak; İstanbul örnekleminde %5; Bursa örnekleminde %8,6 olarak saptanmıştır (Çekiç, 2012; Tuğlu ve Şahin, 2010).

DEHB'nin klinik ve epidemiyolojik örnekleme yapılan çalışmada, cinsiyet bağlamında erkeklerde kızlara oranla daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Polanczyk ve Rohde, 2007). Aktepe ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada, DEHB tanısı sıklığı erkeklerde %15,8 oranında kızlarda %5,2 oranında tespit edilmiştir. DEHB tanısı alan çocuk ve ergenlerde semptomların yaşla birlikte gerilediği ortaya konmakla birlikte, çocukluk döneminde DEHB tanısı alanların yetişkinlik döneminde de %60-80 oranında DEHB belirtileri gösterdiği kaydedilmiştir (Matthies ve Philpisen, 2016; Faraone ve ark., 2006).

#### **2.4. Bağımlılık Kavramı**

Belirli bir nesneye karşı bedensel açıdan bağıllık olarak tanımlanan bağımlılık, bireyin günlük ihtiyaçlarını bilişsel ve duyuşsal olarak aksatan davranışlardır. Bağımlılıkta kişi bu durumu anlamlandırmada zorluklar yaşar. Bu nedenle kişinin yakın çevresinden yardım alınarak tıbbi tedavi sürecine girilmesi gerekir (Düvenci, 2012). Bağımlılık, bireyin gelişimini etkileyen biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörleri olan kronik bir bozukluk olarak da tanımlanmaktadır. Bağımlılık riskinin yaklaşık olarak yarısı genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Genler, bireylerin başlangıçta bir madde kullanırken veya belirli davranışlara girerken ve ayrıca vücudun alkol veya diğer ilaçları işleme biçimini etkilemektedir. Bağımlılık; herhangi bir nesneden ya da davranıştan vazgeçememe ya da o nesne ya da davranış üzerindeki kontrolünü kaybetme olarak tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996).

Bağımlılık basitçe olumlu ya da olumsuz etkileri olabilecek alışkanlıkla bir davranışa girmek, teslim olmak ya da bir kişiye ya da etkinliğe “son derece sadık” olmak anlamına gelmektedir. Son 400 yılda, bağımlılık hakkında yapılan bazı tanımlamalar, güçlü ve yıkıcı dürtüler çerçevesinde toplanırken, son 200 yılda bağımlılık daha fazla hastalık kategorisinde yer almaktadır. Bağımlılıkların birçok kavramsallaştırması, merkezi sinir sisteminde oluşan bazı dengesizlikler ile ilgilidir ve bu kavramsallaştırmalar 1700'lerin sonuna kadar uzanır. Daha yakın zamanlı

çalışmalarda ise nörobiyolojik temellere sahip bir kavram olarak kullanılır (Sussman ve Sussman, 2011).

Bağımlılık tanımlamalarının ilaç kullanma ve madde bağımlılığı ile yakın anlamalı olarak ele alındığı görölmektedir. Bağımlılık kavramı, bağımlı kişinin aşırı eğilim ve alışkanlık gösterdiği obje ile birbiriyle arasında ilişki olarak açıklanabilir. Bağımlılık, bireyin bağımlı olduğu objeden yabancılaşması ve objeye ulaşamadığı durumlarda yoksun olma belirtileri göstermesi ve böylece objeyi arama biçimine girmesi şeklinde açıklanmaktadır (Bat ve Kayaca, 2016).

Tüm bağımlılıklarda beyindeki algı aynı olmaktadır. Bağımlı mutlaka ona ulaşmaya çalışmaktadır. İlaç kullanma ve madde bağımlılığı literatürde aynı anlama gelmekle birlikte, bağımlılık kişinin sağık açısından zararlı olarak nitelendirilebilecek bir nesneye karşı takındığı aşırı eğilim olarak ilişkilendirilebilir ki, bu da kişiyi yoksunluk halinde nesneye ulaşabilmesi için her türlü arama davranışında bulunması olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık önceki dönemlerde genellikle sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanılması olarak değerlendirilirken günümüzde bunlara kumar alışkanlığı, yeme, egzersiz ve uyuma gibi kavramların yanında özellikle genç kesimin bilgisayar, internet, çevrimiçi oyunlar, teknolojik aletlerin gereğinden fazla kullanımı da eklenerek bağımlılık kavramı genişlemiştir (Bozkurt, 2015).

Bağımlılık tanımı genel olarak keyif verici maddelerin sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanılma durumudur. Fakat günümüzde kumar, yeme, egzersiz, uyuma gibi tutum ve eylemlerin bağımlılık oluşturduğu görölmektedir. Özellikle genç nüfus da yeni nesil teknolojik cihazlara ve internet tabanlı oyun, sosyal ağlar, video ve müzik platformları gibi programlara karşı bağımlılık oluşurmaktadır (şahin ve Yağcı, 2017).

Bağımlılık, kişinin nesneye karşı kontrolünü kaybetmesiyle birlikte nesneyi kullanmaya devam ederek doğru davranış ya da eylemleri göstermesi durumunu da ortadan kaldırmaktadır. Bu durum kişi zamanının ve enerjisinin büyük bölümünü bağımlı olduğu maddeye harcayarak normal yaşamında adım adım ilerleyen ve bağımlılığın ilerlemekte olduğunu gösteren işaretlerle birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bağımlılıktaki ilerleme süreci çok dikkatli takip edilerek gerekli önlemlerin alınması büyük önem taşımaktadır (Griffiths, 2013).

Bağımlılıktan bahsedilirken her ne kadar ilk olarak akla eroin, esrar, alkol ve tütün mamulleri gibi keyif verici maddelere olan bağımlılık geliyorsa da fiziksel bir maddeye karşı koymayan yeme-içme bağımlılığı, oyun, telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. bağımlılıkların söz varlığı göz ardı edilmemelidir. Keyif verici madde bağımlılığı da yeme, telefon, tablet kullanımı ve internet gibi davranış bağımlılıklarında; davranışı denetlenmeyen ve olumlu olmayan sonuçlarına rağmen belli bir amaç için süreklilik arz etmesi bakımından bağımlılık tanımına göre aynı özelliklere sahip olarak kabul edilir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Davranış temelli bağımlılıklar; yeme, kumar gibi bağımlılıklar ile birlikte teknoloji bağımlılıklarını da içine almaktadır. Teknoloji bağımlılıklarında bireyler herhangi bir etkileşim içermeyen televizyon ve video izleme gibi durgun olabilirler ya da etkileşim içeren oyun, sosyal ağlardaki farklı platformlarda aktif durumda olabilmektedirler. Teknolojik araçlarının bireyler üzerinde yarattığı etki ve hisler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir (Karagözoğlu ve Ashyüksel, 2017).

Teknoloji bağımlılığı, bir madde bağımlılığı değil sosyal nitelikli araç bağımlılığı olması açısından 1990'lı yıllarda akademisyenler ve klinik uzmanlar tarafından bir bağımlılık türü olup olmadığı tartışılmış bir kavramdır. Bu kavramlar arasındaki fark; birinin insanın düşünce ve davranışı üzerinde doğrudan etkili olan bir süreç olarak açıklanırken diğerinin içe vuruk olarak insan-makine etkileşimini içeren maddesel olmayan bağımlılık olarak açıklanmasıdır. Teknoloji bağımlılığı olarak onaylanan, oyun, televizyon, bilgisayar, internet gibi bağımlılık türlerini terk etmiştir. Sanal bağımlılık açıklaması öncelikle thstth'in teknoloji bağımlılığı ve Shotto'nun "bilgisayar bağımlılığı" kavramlarının üstünde yoğunlaştığı görülmektedir (Polat, 2018).

## 2.5. Bağımlılık Türleri

Alanyazında bağımlılık türleriyle ilgili çeşitli sınıflandırmalar yer almaktadır. Hazar (2011) araştırmasında bağımlılığı üç sınıfta incelemiştir. Bunlar bilişsel, duygusal ve davranışsal bağımlılıktır. *Bilişsel bağımlılıkta*, bireyin yaşamını devam ettirebilmek için bir takım bilgilere (güncel gelişmeler ve haberler gibi) sahip olması gerekmektedir. Bu bilgilere ulaşmak için uzun süreli, sık sık sosyal medya uygulamalarına başvurması aynı zamanda sosyal medya haricinde bir bilgi olması halinde elde ettiği bilgilerle rahatsız hissetmesi bilişsel bağımlılığı ifade etmektedir. *Duygusal bağımlılık* ise, bireyin

medyayı sosyalleşmek ya da sosyal ilişkilerden kaçış yeri olarak görmesidir. Bireyler medya yoluyla daha çok ilişki kurabilmekte, haberleşebilmektedir. Bütün bunların yanı sıra birey sosyal medya ortamında hiç tanımadığı bireylerle olduğundan farklı bir profil ile iletişim kurabilmektedir. Doğrudan ilişki kurduğunda reddedileceğini düşünen bireyler sosyal medya ortamında oluşturdukları sanal profil ile kendilerini daha iyi hissetmektedirler. *Davranışsal bağımlılık*, bireyin iletişim kurarken sosyal medya uygulamalarını tercih etmesidir. Davranışsal bağımlılığın bir diğer yönü ise, medya ortamında haberleşip birlik olup herhangi bir davranışa şekil vermesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, Arap Bahar ve Gezi gibi toplumsal hareketlerin ortaya çıkması aynı zamanda etkisinin artış göstermesi sosyal medya uygulamalarının davranışları şekillendirici işlevini ortaya koymaktadır (Arısoy, 2009).

Bağımlılığı madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki sınıfta da inceleyebiliriz. Madde bağımlılığı daha çok bağımlılığın biyolojik bileşenini işaret etmekte olup maddeye ulaşamadığı zaman vücutta ortaya çıkan o maddeye özgü belirtilerle kendini göstermektedir. Davranışsal bağımlılık ise davranışsal ya da alışkanlık olarak daha çok bağımlı bireyin duygusal ve kişilik özelliklerinin meydana getirdiği madde isteğidir (Ceylan ve Türkcan, 2003). Ancak aşırma (craving) kavramının ödül sistemi ve dopaminerjik sistemle ilişkisinden dolayı madde ya da davranışsal bağımlılık kavramları birbirinden ayrılması zor iki kavramdır (Beşirli, 2008).

### **2.5.1. Madde bağımlılığı**

Madde bağımlılığı tüm dünyada ve ülkemizde halen yaygın ve önlenabilir önemli bir sağlık sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hastalık olarak kabul edilen madde bağımlılığı, ülkemiz ve diğer ülkelerde en önemli, bireysel, ailesel ve halk sağlığı sorunlarından birisi olup kullanım oranı gittikçe artmaktadır (DSÖ, 2004). Madde bağımlılığında maddeye karşı bir tolerans oluşmaktadır. Kişi, maddeyi azaltmaya veya bırakmaya yönelik girişimlerde bulunsan bile vücutta belirli semptomların görülmesi ve kişiyi birçok yaşam aktivitesinden yoksun bırakması durumu ile davranışsal bağımlılık meydana gelmektedir (Kocaoğlu, 2018).

Madde bağımlılığı için bir dizi koruyucu ve risk etmenleri bulunmaktadır. Koruyucu etmenler arasında; ebeveynlerin çocuklarıyla ve çevresiyle ilgili oluşu, sosyal

ilişkilerin sağlam olması, madde kullanımı ile ilgili doğru bilgilendirme, demokratik bir aile ortamının olması ve yüksek-orta düzeyde gelire sahip olmak yer almaktadır (Ünüböl ve Hızlı Sayar, 2019). Madde bağımlılığında risk etmenleri içerisinde ise, hatalı sosyal çevre, ailede madde kullanan kişi/kişilerin olması, çevrenin madde kullanımını onaylaması, sosyal becerilerin eksikliği ve içe kapanıklık yer almaktadır (Griffiths, 1997).

DSM-V'te bağımlılık yapan maddeler sigara, alkol, esrar, antikolinergikler, doğal opioidler, yarı sentetik opioidler (eroïn), sentetik opioidler (metadon ve meperidin), sedatif hipnotikler, halüsinojenler, uyarıcılar (kokain, amfetamin, ekstazi, kafein, efedrin) ve uçucular (tiner, balı) olarak yer almaktadır.

### **2.5.2. Sigara**

Madde bağımlılığı içerisinde yer alan sigara, tüm dünyada en yaygın kullanılan ve bağımlılık unsuru olan maddelerin en önde gelenidir. Sigaraya bağımlı olmaya neden olan etken nikotindir. Nikotin, alındığı zaman gevşetici etkisi olan, ruh haline etki eden ve nikotin, morfin boyutunda bağımlılığa neden olan maddedir (Altıntaş, 2002).

Sigara bağımlılığı, yasallık, erişim kolaylığı ve diğer bağımlılık oluşturan maddelere geçişte basamak görevi gören bir bağımlılık türüdür (Benowitz, 2010). Sigara bağımlılığı en yaygın bağımlılık türü olmakla birlikte en büyük önlenebilir ölüm nedenidir (Tanrıku ve ark., 2009). Sigara bağımlısı olan kişilerde akciğer kanseri başta olmak üzere çeşitli kanser hastalıkları ortaya çıkar (Karlıkaya, 2005). Kardiyovasküler sistem hastalıklarına bağlı ölümlerin %10'u, akciğer kanserine bağlı ölümlerin %71'i, kronik solunum sistemi hastalıklarına bağlı ölümlerin %42'si sigara kullanımına bağlı olarak görülmektedir (Çöl, 2013).

Ülkemizin de içinde bulunduğu coğrafya dünya tütün tüketiminde birinci sırada yer almaktadır. Yaklaşık olarak dünyada her üç kişiden biri tütün bağımlısıdır. DSÖ'nün raporlarına göre dünyada yaklaşık olarak 1,30 milyar sigara içicisi olduğu ve bu sayının 2025 yılında 1,7 milyara yükseleceği tahmin edilmektedir (DSÖ, 2004).

Sigara bağımlılığı tanısı, aşağıdaki belirtilerden en az üç tanesinin kullanıcıda olduğu durumda verilmektedir (Ünüböl ve Hızlı Sayar, 2019):

- Sigara içmede şiddetli istek ve zorlanmanın hissedilmesi,

- Sigara içmemenin önüne geçmede zorluk yaşanması,
- Sigaranın bırakılması veya azaltılmasında fiziksel ve psikolojik problemlerin görülmesi,
- Sigaranın bırakılması veya azaltılmasıyla ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik problemlerin yaşanması sonrasında, kullanımına devam edilmesi.

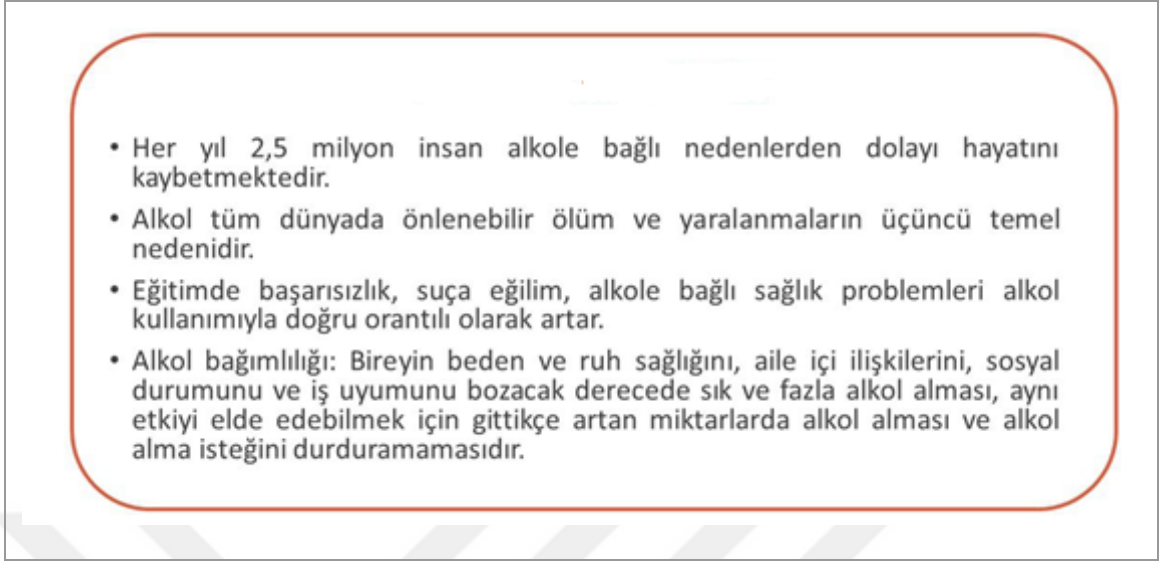
### **2.5.3. Alkol**

Elde edilmesi kolay bir madde olan alkol, kimi toplumlarda keyif ve rahatlıkla ilişkilendirilerek sosyalleşmenin ölçütü olarak kabul edilmekteyken kimi toplumlarda uzak durulması gereken bir madde olarak kabul edilmektedir (Dennis ve Scott, 2012).

Çağımızın en büyük problemlerinden olan alkol bağımlılığı, gelişmiş ülkelerde son 25-30 yıl içerisinde ciddi bir oranda artış göstermektedir. Dünya nüfusunun neredeyse yarısının alkol kullandığı dile getirilmiştir. Özellikle Avrupa’da alkol kullanımının dünya ortalamasının iki katı kadar olduğu, hastalık yük değerlendirmesinde alkolün tütün ve yüksek tansiyondan sonra en yüksek risk faktörü içerisinde olduğu kaydedilmiştir. Bununla beraber, alkol kullanımına bağlı olarak sosyal, psikolojik, tıbbi ve ekonomik birtakım sorunlar ortaya çıkmaktadır. İş yeri sorunları, suç, intihar, ailevi sorunlar ve alkollü araç kullanımı bu sorunlardan sadece birkaçıdır (TÜİK, 2012).



### Şekil 2.1. Alkol Kullanımı



Kaynak: Ünübol ve Hızlı Sayar, 2019

#### 2.5.4. Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, yapılmasından hoşnut olunan davranışların alışkanlık haline gelerek sıklıkla tekrarlanması ve bunun artık doğal bir davranış olarak görülmesidir. Davranışsal bağımlılıkta, kişi davranışı yerine getirmediğinde huzursuz olmakta ve işlevselliğin bozulması gibi problemlerle karşılaşmaktadır (Noyan ve ark., 2015). Davranışsal bağımlılık, yapılmasından hoşnut olunan davranışlar üzerinde oto kontrolün kaybedilerek davranışın sıklıkla tekrarlanması ve bunun zamanla artık doğal bir davranış olarak görülmesi, nihayetinde davranışın tekrarlanmadığı durumda huzursuzluk, gerginlik ve işlevsellikte bozulma gibi problemlerin ortaya çıkmasıdır (Noyan ve ark., 2015).

Davranışsal bağımlılıkta, teknolojik araçların kullanılmaması durumunda kişide yoksunluk belirtileri ortaya çıkar (Mustafaoğlu ve ark., 2018). Örneğin, bir davranışsal bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığında kişiler akıllı telefonlarıyla zaman geçirmediklerinde kendilerinde rahatsızlık ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, bu tür kişilerde akıllı telefonlara herhangi bir amaç olmasa dahi telefona sürekli olarak bakma arzusu vardır (Park, 2005).

Tekrarlanan davranışlar sonucu ortaya çıkan davranışsal bağımlılıkta, çekilme, tolerans, ruh halindeki ani değişiklikler ve çatışma gibi çeşitli semptomlar gelişmektedir

(Handerson, 2001). Günümüzde bağımlılık her ne kadar sadece madde bağımlılığı ile sınırlandırılmış olsa da birçok davranışın da bağımlılık içerdiği söylenebilir. Bu tür davranışlar arasında egzersiz, seks, kumar, video oyunları, alışveriş, akıllı telefon ve internet kullanımı yer almaktadır (Kim ve Kim, 2002).

#### **2.5.5. Alışveriş bağımlılığı**

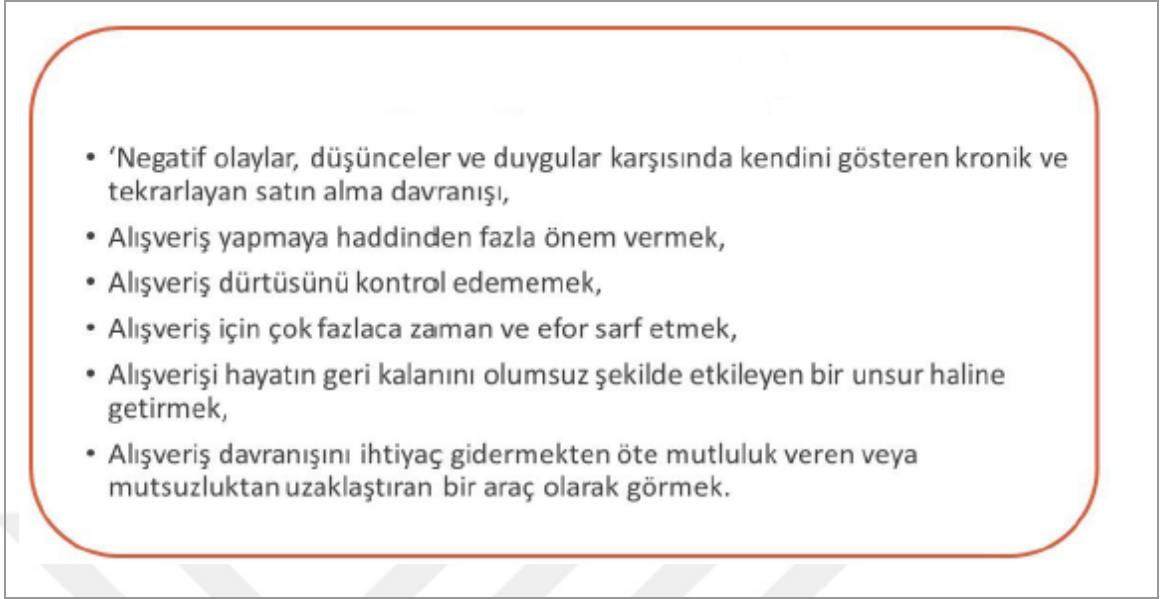
Satın alınan üründen ziyade satın almanın verdiği hazzın ön planda olduğu alışveriş bağımlılığı, içten gelen dürtülere bağlı bir bağımlılıktır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Hollander ve Allen, 2006). Alışveriş bağımlılığında, kişi yaşadığı olumsuz olay veya duygulara karşılık bulmak amacıyla kronik ve sürekli tekrarlayan tarzda satın alma eyleminde bulunur. Burada kişi, takıntılı bir şekilde alışveriş yapmakta, alışverişi düşünmekte, hatta hayatını bunun üzerine oturtmaktadır (Ünsalver, 2011).

Satın alma davranışında tüketici için yalnızca ihtiyaçlar doğrultusunda alışveriş yapmak söz konusu iken alışveriş bağımlılığında satın alma eylemi takıntılı ve kontrol edilemeyecek düzeyde seyr eder. Bağımlı olan kişiler, verdikleri kararın sonucunu düşünmeyerek ani karar verdiklerinden ötürü, eylemin sonucunda kendilerini suçlu ve mutsuz hissedebilmektedir (Ünüböl ve Hızlı Sayar, 2019).

Alışveriş bağımlılığının oluşmasında çeşitli risk faktörleri mevcuttur. Bunlar şu şekildedir (Ünüböl ve Hızlı Sayar, 2019):

- Plansız satın alma alışkanlığı,
- Fantezi düşkünlüğü,
- Statü beklentisi,
- İnternet kullanımının artması,
- Benlik saygısında azalma.

**Şekil 2.2. Alışveriş Bağımlılığı**



Kaynak: Ünübol ve Hızlı Sayar, 2019

### **2.5.6. Akıllı telefon bağımlılığı**

Hızla gelişen ve iletişim teknolojisi olarak kullanılan internet, bugün sahip olduğu birçok özellikten ötürü hayatımızın önemli bir kısmında yer almaktadır. İnternet ile erişilmek istenen bilgiye anında ulaşılabilmekte ve diğer insanlarla rahat ve kolay bir şekilde iletişim kurulabilmektedir. Bu nedenle internet yoğun bir şekilde kullanılmaktadır (Mertoğlu ve Öztuna, 2004).

Gelişen teknoloji ve iletişim araçlarıyla birlikte, internetin yanı sıra cep telefonu kullanımı da hızlanmıştır. Başlangıçta genelde mesajlaşma aracı olarak kullanılan telefonlar artık mesajlaşmanın da ötesine giderek günümüz yaşantısını kolaylaştırıcı bir fonksiyona bürünmüştür. Artık bir bilgisayarın yapabileceği pek çok şeyi akıllı telefonlara yüklenen programlar aracılığıyla gerçekleştirebilmekteyiz (Şata ve ark., 2016).

Akıllı telefonların yukarıda ifade edildiği üzere sağladığı faydanın yanında bilinçsiz ve aşırı bir şekilde kullanılması, fiziksel ve ruhsal problemler ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan olumsuzlukları doğurduğu bilinen bir gerçektir (Fidan, 2016: 433-469). Bugün okullarda yaşanan akademik başarısızlığın, iş hayatında yaşanan problemlerin ve aile içerisinde yaşanan iletişimsizliğin akıllı telefonların belirtilen şekilde kullanılmasından kaynaklandığı bilinmektedir (WHO, 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımı sonucunda sosyal ilişkilerin zarar gördüğü bir bağımlılık türüdür. Her yaştan insanın yoğun bir şekilde kullandığı akıllı telefonlar hayatı kolaylaştırıcı işlevinin yanında bilinçsiz ve yoğun kullanımıyla birlikte başta fiziksel olmak üzere ruhsal problemlere kadar varan birtakım rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir. Yoğun kullanımla birlikte baş gösteren boyun ve bel ağrıları, depresyon, anksiyete ve sosyal iletişim alanında yaşanan gerileme bu tür rahatsızlıklardan sadece birkaçıdır (Daysal ve Yılmazel, 2019).

#### **2.5.7. Kumar bağımlılığı**

Kumar, para yoluyla belirsiz riskler alarak kazanç sağlamayı amaçlayan bir oyundur (Lam, 2007). Zar, kart ve bahis gibi çeşitli şekillerde icra edilebilen kumar, rahat erişim ve sosyal alanda da oynanabilmesinden ötürü, her kültür ve her yaş grubu tarafından oynanmaktadır (Hing ve ark., 2014; Meyer ve ark., 2009). Dünya nüfusunun %3 ile %5 arasında yetişkin bireyin kumar oynadığı ve bu nedenle de özel hayatında sorunlar yaşadığı aktarılmıştır (Wardle ve ark., 2011).

Kumar oyunu, her ne kadar belirli yaş grupları için kısıtlanmış olsa da özellikle gençlerin kumar makinaları, piyango ve sanal bahis gibi ortamlarda çeşitli kumar davranışları sergiledikleri bilinmektedir (Voldberg ve ark., 2001). Bu durum zamanla, zararsız ve eğlenceli bir aktivite olmaktan çıkıp ekonomik ve sosyal problemleri beraberinde getiren bağımlılığa dönüşebilmektedir (Arcan, 2012).

Kumar bağımlılığı; oluşumunda heyecan arama, stresten uzaklaşmak, sosyal çevrenin davranışı olumlu karşılaması ve yaşanan ruhsal problemlerle baş edebilmek amacıyla sürekli tekrarlayan tarzda kumar oynanması durumudur (Tang ve Oei, 2011). Yapılan araştırmalar, kumar bağımlılığı ile risk alma, dürtüsellik ve antisosyal kişilik özellikleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Lloyd ve ark., 2010).

### Şekil 2.3. Kumar Bağımlılığı

1. İsteddiği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinim duyma,
2. Kumar oynamayınca huzursuz ya da kolay kızan biri olma,
3. Kumar oynamayı bırakmak için sonuç vermeyen çabalar,
4. Sık sık kumar oynama üzerinde düşünüp durma,
5. Sıklıkla sıkıntı duyarken kumar oynama
6. Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra çoğu kez eşitlenmek için yitirdiklerinin ardından koşma,
7. Ne denli kumar oynadığını gizlemek için yalan söyleme,
8. Kumar oynamak yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da iş olanağını tehlikeye atma ya da yitirme,
9. Kumar oynadığı için düştüğü umutsuz parasal durumlardan kurtulmak için başkalarının parasal kaynak sağlamasına bel bağlama

Kaynak: Ünübol ve Hızlı Sayar, 2019

### 2.6. Sosyal Medya ve Özellikleri

Sosyal medyanın ne olduğuna yönelik genel geçer bir tanım bulunmamakla birlikte iki önemli kavramın bileşiminden oluştuğu ifade edilmektedir. Buna göre, sosyal medyaya “sosyal” açıdan bakıldığında, kişi /kişilerin birbirleriyle iletişim halinde bulunma ve diyalog kurmalarına karşılık gelir iken “medya” açısından bakıldığında sözü edilen iletişimin sağlanmasında kullanılan araçların tamamına karşılık gelmektedir. Geçmişte iletişim amaçlı kullanılan duman, davul ve güvercin, zamanla yerini yazı ve telgrafa, sonrasında TV ve radyoya günümüzde ise internetin hayatımıza girmesiyle e-mail, cep telefonları ve SMS’e bırakmıştır (Komito ve Bates, 2009).

Sosyal medya, kullanıcıların boş zamanlarını değerlendirdiği, sahip olduğu bilgi ve deneyimlerini paylaşarak birbirleri ile etkileşim içerisinde oldukları ve ticaret, arkadaşlık, çevre edindikleri platformlardır (Büyükşener, 2009; Barutçu ve Tomaş, 2013). Hazar’a (2011) göre sosyal medya, kişilerin iletişim, kaçış ve vakit geçirme gibi isteklerine karşılık veren oluşumlardır.

Sosyal medyanın taşıdığı anlama yönelik yapılan açıklamalar göz önüne alındığında beş temel özelliğin ön planda olduğu ifade edilebilir. Birinci özellik, sosyal medyada “katılım” özelliğinin olduğudur. Buna göre, sosyal medya platformlarında kullanıcılar kendi sayfasına ve diğer kullanıcıların sayfasına çeşitli yorumlar yazarak geribildirimde bulunur. Bu, karşılıklı katılımın yaşanmasını sağlar. Açıklık özelliği, kullanıcıların sosyal medya platformlarında özgürce dolaşarak yorumlar yapabilmesi ve bir başkasına oy verebilmesini ifade eder. Karşılıklı konuşma özelliği, geleneksel araçların aksine sosyal medyada kullanıcıların bildirimde bulunma zamanlarının çok kısa sürede gerçekleşmesi ile karşılıklı konuşmalarını ifade eder. Topluluk özelliği ise, sosyal medyada kullanıcıların belirli bir konu veya kişiler ile topluluk oluşturabilmeye olanak sağlamasını ifade eder. Son özellik olarak bağlantısallık sağlanması, sosyal medyada yer alan çeşitli platformlar aracılığıyla kullanıcıların birbirlerine reklam ya da paylaşımda bulunabilmesini ifade eder (Gürsaka1, 2009).

Sosyal medyanın diğer özellikleri ise şunlardır:

**Katılım:** Sosyal medya katılımcılarını teşvik eder ve onlardan geri bildirim alır. Tüm topluluklardan insanların sosyal medya platformlarına aktif olarak katılabilmeleri sosyal medyanın önemli bir özelliğidir.

**Açıklık:** Sosyal medya uygulamaları geri bildirim ve katılımcılara açıktır. Bu uygulamalar oylamaya, yoruma ve bilgi paylaşımına açıktır ve nadiren belirli kişilerin bunlara erişmesini engeller.

**Diyalog:** Geleneksel medyada içerik akışı tek taraflı olsa da sosyal medya karşılıklı iletişime imkân verdiği için öne çıkıyor.

**Topluluk:** Sosyal medya, topluluğun hızlı ve etkili oluşumu için uygun bir ortam sağlar. Bu şekilde topluluk, favori fotoğraflar, politik değerler, favori TV şovları gibi ilgi alanlarını paylaşabilir.

**Bağlantı:** Çoğu sosyal medya türü birbirine bağlıdır; diğer web sitelerine, araştırmalara ve insanların ilgilendiği herhangi bir içeriğe bağlantılara izin verir (Mayfield, 2011).

Kietzmann, Hermkens, McCarthy ve Silvestre'ye (2011) göre sosyal medyanın temel taşları; kimlik, sohbet, paylaşım, konum, ilişki, itibar ve grup olarak ifade edilmektedir:

**Kimlik:** İnsanların sosyal medyayı kullanırken kendilerini nasıl tanıttıkları ve ne ölçüde tanıttıklarıdır. Kullanıcının kişisel hesaplarında isim, yaş, cinsiyet, meslek, ilgili alanlar ve tercihlerini paylaşabilmesidir. Sosyal medyanın yardımıyla insanlar olmak istedikleri kimliğe bürünebilir.

**Sohbet:** Kullanıcılar arasında kurulan iletişimdir.

**Paylaşım:** Kullanıcılar resim, video, fotoğraf, fikir vb. paylaşabilir. İçeriğin değişimi, dağıtımı ve alınması.

**Konum:** Kullanıcının konumu veya konumu diğer kullanıcılarla paylaştığı ve konuma eriştiği durum.

**İlişkiler:** Sosyal medya platformlarındaki ilişkiler, kullanıcıların uygulamada birbirleriyle kurdukları ilişki türleridir.

**İtibar:** Sosyal medyadaki takipçi veya beğeni sayısı, sosyal medya kullanıcılarının itibarının bir göstergesidir.

**Grup:** Kullanıcıların sosyal medya ağlarında gruplar veya alt gruplar oluşturma yeteneği (Kietzmann ve ark., 2011).

## **2.7. Sosyal Medyanın Faydaları**

Sosyal medya, bir kullanıcının profilini diğer bireylerin veya grupların profilleriyle birleştirerek çevrimiçi sosyal ağların gelişimini kolaylaştırır (Solmaz ve ark., 2013). Kullanıcılar genellikle sosyal medya hizmetlerine masaüstü ve dizüstü bilgisayarlardaki web tabanlı uygulamalar aracılığıyla erişir veya mobil cihazlarına sosyal medya işlevselliği sunan hizmetleri (akıllı telefonlar ve tabletler gibi) indirir (Karasar, 2009). Bu elektronik hizmetlerle etkileşime girdikçe, bireylerin, toplulukların ve kuruluşların, kullanıcı tarafından oluşturulan içeriği veya çevrimiçi olarak yayınlanan ve kendi küratörlüğünü yaptığı içeriği paylaşabilecekleri, birlikte oluşturabilecekleri, tartışabilecekleri, katılabilecekleri ve değiştirebilecekleri oldukça etkileşimli platformlar oluştururlar. Wiki'ler, işbirliğine dayalı içerik oluşturma örnekleridir (Şahin, 2018).

Sosyal medyanın faydaları açısından değerlendirildiğinde ek olarak, sosyal medya anıları belgelemek, bir şeyler öğrenmek ve keşfetmek, kendi reklamını yapmak ve arkadaşlıklar kurmanın yanı sıra blogların, podcast'lerin, videoların ve oyun sitelerinin oluşturulmasından gelen fikirlerin büyümesi için kullanılır. İnsan ve teknoloji arasındaki bu değişen ilişki, teknoself çalışmalarının ortaya çıkan alanlarının odak noktasıdır (Kırık ve ark., 2015).

Sosyal medya, bir bireyin gerçek veya çevrimiçi topluluklarla bağlılık duygusunu geliştirmesine yardımcı olabilir ve şirketler, girişimciler, kar amacı gütmeyen kuruluşlar, savunuculuk grupları, siyasi partiler ve hükümetler için etkili bir iletişim (veya pazarlama) aracı olabilir. Ancak sosyal medyanın yararları kadar zararları da vardır (Nakaya, 2015).

## **2.8. Sosyal Medyanın Zararları**

Sosyal medya kullanımı bazen kullanıcılar arasındaki olumsuz etkileşimleri içerir. Öfkeli veya duygusal sohbetler, internet dışındaki gerçek dünya etkileşimlerine yol açabilir ve bu da kullanıcıları tehlikeli durumlara sokabilir. Bazı kullanıcılar çevrimiçi şiddet tehditleri yaşamış ve bu tehditlerin kendilerini çevrimdışı olarak göstermesinden korkmuşlardır. İlgili sorunlar arasında siber zorbalık, çevrimiçi taciz ve "trolleme" yer alır. Siber zorbalık istatistiklerinde, ergenlerin ve gençlerin yarısından fazlasının çevrimiçi zorbalığa maruz kaldığı ve yaklaşık aynı sayının siber zorbalığa maruz kaldığı raporlanmıştır. Hem zorba hem de mağdur olumsuz etkilenir ve zorbalığın yoğunluğu, süresi ve sıklığı ikisi üzerindeki olumsuz etkileri artıran üç unsurdur (Koss ve Griffiths, 2011).

Sosyal medya iş sahasında tanıtım amaçlı kullanıldığı takdirde kişilere veya teşebbüslere fayda sağlar. Ancak sosyal medya yanlış kullanım durumunda birtakım sosyal bozukluklar ile psikolojik bozukluklara yol açabilir. Sosyal medyada başkalarının hayatlarını görmek insanı sıkıntıya depresyona sokabilir (Nakaya, 2015).

Sosyal fobi, kendini ifade edememe, geleceğiniz için endişe duyma, duygusal değişimler, korku ve dünyanın geleceği ile ilgili endişeler sosyal medyayı kullanma nedenlerine örnek olabilir. Ayrıca sosyal arkadaşları olmayan ya da toplumda grup üyesi olmakta zorlanan bireyler sosyal medya aracılığıyla kolaylıkla arkadaş



edinebilmekte ve grup üyesi olabilmektedir. Bu durumda insanlar gerçek dünyayı ve hayatı sanal bir pencereden gördüklerinden ötürü gerçek dünyadan kopuş yaşarlar (Karaboğa, 2018).

Zenelaj (2014) sosyal medya kullanımının zararlarını şu şekilde özetlemiştir:

- Kişisel bilgilerin deşifre olması,
- Kullanıcıların hayatın olağan akışından uzaklaşmasına neden olması,
- Yoğun kullanımın bırakılmasıyla ortaya çıkan depresif ve saldırgan tutum,
- Toplumsal dilde yaşanan yozlaşma,
- Zararlı örgütlenmeleri beraberinde getirmesi,
- Narsismi beraberinde getirmesi.

## **2.9. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Bir iletişim aracı olarak internetin günlük hayatımıza girmesiyle birlikte sosyal ilişkiler ve yapılar büyük bir dönüşüme sahne olmaktadır. İnternetin günlük hayatımızda aktif bir şekilde kullanılması, internet tabanlı iletişim araçlarından biri olan sosyal medyanın da hayatımızda yer almasını sağlamıştır. Ancak bu durum sosyal medyanın aşırı ve disiplinsiz bir şekilde kullanılmasıyla birlikte çeşitli problemleri de doğurmuştur. Bu problemlerden biri, kişinin sosyal medyaya bağımlı olmasıdır (Saptır, 2020).

Sosyal medya bağımlılığının tanımlanmasında diğer bağımlılık türlerinden faydalanılmaktadır. Örneğin sosyal medya bağımlılığının temelini açıklanmasında internet bağımlılığı ile ilgili açıklamalara başvurulur iken diğer hususlarda alkol, madde, oyun ve alışveriş bağımlılığı gibi türlerden yararlanılır (Saptır, 2020). Çam ve İşbulan (2012) sosyal medya bağımlılığının belirtilerini internet bağımlılığının belirtileri olarak açıklamışlardır. Şahin ve Yağcı (2017) sosyal medya bağımlılığını, kontrolü mümkün olmayan bir istek ile sosyal medyanın gereğinden fazla kullanılması, sosyal medyada sürekli bir şekilde çevrimiçi olunması ve bu durumun kişinin hayatının çeşitli alanlarını zora sokması olarak tanımlamışlardır. Savcı ve Aysan (2017) sosyal medya bağımlılığını tanımlarken aşağıdaki hususlara dikkat çekmişlerdir:

- Sosyal medyanın aşırı şekilde kullanılmasına rağmen kullanım isteğinin doyurulamaması,

- Her türlü faaliyetin zamanla ihmal edilmesi,
- Yaşamın zorluklarından kaçış amacıyla sosyal medyanın aşırı kullanımı,
- Kullanım süresinin azaltılması durumunda problem yaşanması,
- Kullanılmadığı durumda kişinin kendini sinirli ve gergin hissetmesi,
- Kullanım süresiyle ilgili çevredekilere gerçeğin söylenmemesi.

Sosyal medya bağımlısı bireylerin en sık görülen semptomunun işlev bozukluğu olduğu ifade edilmektedir. Okul hayatındaki başarı oranının düşmesi, aile sorumluluklarını yerine getirememe, iş hayatında yetişkin performansının düşmesi bu semptomun en büyük sonuçlarıdır. Sosyal medya bağımlılığının diğer sonuçları arasında sosyal medya eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık ve huzursuzluk ya da aktivite azalması nedeniyle kilo alımı sayılabilir (Karagülle ve Çaycı, 2014).

## **2.10. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri**

Sosyal medyaya kontrolsüz bir şekilde giren gençler, sosyal medyada geçirdikleri zamandan dolayı gerçek hayatta harcadıkları zamanın farkında değiller ve sorumluluklarını görmezden gelirler. Gerçek hayatı deneyimleyen ve insanlarla etkileşime giren gençler aslında bir süre sonra gerçek hayattan ayrılmaya başlarlar. Ailesi ve arkadaşları ile iletişim kurmakta zorlanan kişi, sosyal medyada tanıştığı kişilerle iletişim kurarak ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Gerçek kimliklerinin dışında sosyal medyadaki her şeyi kontrol etmek için sanal kimlik maskesini kullanarak güç inşa etmek isterler (Kırık ve ark., 2015).

Sosyal medya sitelerinin aşırı kullanımının temelinde kişinin kendi gerçekliğinden kurtulmakta özgür olması, olmak istediği kişi olması ve kendi isteklerine göre sanal bir benlik kurarak yeni bir benlik yaratma çabası yatmaktadır. Sosyal yaşamda yalnız, güvensiz, mutsuz, başarısız, seilmeyen, takdir edilmeyen ve birçok olumsuz özelliği olan birey kendi sanal benliğini tanımlar. Genelde sahip olduğu kişiliğin aksine bir kişilik yaratarak kendini sanal gerçekliğe kaptırarak gerçek benliğinden kurtulur (Akmeşe ve Deniz, 2017).

Sosyal hayatta kabul görmeyen bireyler, duygularından kaçmak, kendilerine bir kimlik oluşturmak ve kendini kanıtlamak için bir grup oluştururlar. Sanal web sitelerinde çokça vakit geçirmekte ve arkadaş çevrelerini arttırmaktadırlar (Kırık ve ark., 2015).

Sosyal becerilerin eksiklikleri ve öz farkındalığın düşük olması nedeniyle yalnız ve depresif kişilerin gerçek hayatta insanlarla iletişim kurmak yerine sosyal ortamlarda internet aracılığıyla iletişim kurduklarına dikkat çekilmiştir. Diğer bir deyişle, kişisel sosyal becerilerinin eksikliği onun internete ve sosyal medyaya düşkün olmasına neden olmuştur (Caplan, 2003).

Başkalarının ne yaptığını kontrol etme arzusu ve onları kaçırma korkusu, arkadaş eksikliğinin sosyal medya bağımlılığına yol açabileceği dile getirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının ilk aşamasında bireyler genellikle kendiliğinden sosyal medyaya hayatlarını devam ettirmek, arkadaş edinmek ve sosyalleşmek için yönelirken, devam aşamasında ise insanlar sosyal medyayı var olan ilişkilerini sürdürmek için kullanma eğilimi göstermektedirler (Aksoy, 2018).

## **2.11. Sosyal Medya Bağımlılığına Yaklaşımlar**

Sosyal medya bağımlılığın bileşenlerinin neler olduğu, hangi özellikteki insanların bu bağımlılığa yatkın olduğunun anlaşılması bakımından önem teşkil eder. Farklı yaklaşımlar tarafından, bunları açıklayan bazı modellemeler geliştirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığını açıklayan modeller, aşağıda verilmiştir.

### **2.11.1. Bilişsel davranışçı model**

Bu modele göre kişinin işlevsel olmayan bazı düşünceleri vardır. Bu düşünceler sosyal izolasyon veya arkadaş eksikliği gibi çevresel faktörlerle beslendiğinde, sosyal medya kullanımı kompulsif hale gelebilir ve bağımlılık yaratabilir. İşlevsiz düşünceler kişinin kendiyi ve/veya dünyayla ilgili düşüncelerini içerebilir. Kişi kendinin gerçek hayatta değersiz, yetersiz biri olduğunu ancak sosyal medyada çok daha iyi, başarılı görüldüğünü düşünüyor olabilir. Kişinin kendisiyle ilgili negatif düşünceleri olduğu için, gerçek hayattan daha risksiz bir yer olan sosyal medya yoluyla diğerlerinin pozitif geribildirimlerini kazanmaya çalışıyordur. Dış dünyayla ilgili işlevsiz düşüncelerini ise yaşadığı bazı durumları genelleyerek tüm insanlara atfetme eğilimindedir. Örnek

verilecek olursa; “İnsanlar beni sadece sosyal medyadayken seviyorlar.” , “İnternet, insanların bana saygı duyduğu tek yer.”, “İnternet dışındayken insanlar bana kötü davranır.” gibi düşünceleri olabilir. Bu “ya hep- ya hiç” tarzındaki düşünceler kişinin sosyal medya bağımlılığını körükleyen uyumsuz bozulmuş düşüncelere örnek olarak kabul edilir (Davis, 2001).

### **2.11.2. Sosyal beceri modeli**

Bu modele göre kişiler sosyal medyaya bağımlı hale gelir çünkü kendi sosyal becerileri yetersizdir. Bu yüzden yüz yüze iletişim yerine sanal ortamdaki iletişimi tercih ederler. Bu davranış bir kere pozitif pekiştirileceyle desteklendiğinde, bağımlılık yaratan kullanıma sebep olabilir. Sosyal becerilerinde eksiklik olan kişiler; algıladıkları kendi benlik sunumu (kişinin kendisini karşı tarafa, aslında olduğu şekilde değil, olmak istediği şekilde sunması) becerilerini yükseltmek ve sosyal riskleri azaltmak için sanal iletişim araçlarına ihtiyaç duyarlar. Böylece oluşabilecek kötü durumlar en aza indirgenmiş ve kişinin sınırlı olan sosyal becerisi artmış olur (Caplan, 2005). Caplan (2005) yaptığı araştırmada, kendi sosyal becerilerini düşük olarak puanlayan kişilerin, diğerlerine göre yüz yüze iletişimdense sosyal medya üzerinden iletişimi daha fazla tercih ettiklerini bulmuştur.

### **2.11.3. Sosyo-bilişsel model**

Bu modele göre kişi sosyal medya kullanımından olumlu bir sonuç beklentisindedir (örneğin yalnızlık hissini gidermek). Sosyal medyayı kullanmadaki öz yeterliliği ve kişinin kendini kontrol etmede zorluk çekmesi ile birlikte, sosyal medya kullanımı obsesif bir hal alıp bağımlılığa dönüşme tehlikesi altındadır. Bu kurama göre, bağımlılık semptomları olarak nitelendirilen özellikler, aslında kişinin oto-kontrol mekanizmasının düşük olduğunun göstergeleridir (Larose ve ark., 2003).

### **2.12. Dürtüsellik**

Dürtüsellik, sabırsızlık, dikkatsizlik, maceraperestlik, zevk arama ve bunun doğuracağı riskleri hafife alma davranışlarını içerir ve pek çok ruhsal hastalığın belirtilerinden biridir (Hollander, 2001). Başka bir deyişle, davranışın uzun vadeli sonuçlarını düşünmeden davranışın anlık duygularına odaklanmanın sonucudur. Bu

durumda aşırı davranış, bu davranışın uzun vadede bireye vereceği zararı düşünmeden kişinin anlık uyarana odaklanmasından kaynaklanmaktadır (Güler, 2017). Açar'a (2016) göre dürtüsellik; bedensel ve zihinsel dengenin değişimi sonucunda meydana gelen ve birtakım tepkimeyi beraberinde getiren, kişinin içindeki gerilimi kontrol edememesidir (Açar, 2016).

Moeller, Barratt, Dougherty ve Swann'a (2001) göre dürtüsellik tek bir davranış değildir. Onlara göre dürtüsellik davranış örüntüsü olup aşağıdaki tanımlamayı içerir:

1. Davranışın olumsuz sonuçlarına karşı duyarlılığın azalması,
2. Bilginin psikolojik olarak işlenmesi tamamlanmadan uyaranlara plansız ve hızlı tepki verme,
3. Uzun vadeli sonuçları görmezden gelmedir.

Dürtüsellik, etraflica düşünülmeden zamanından önce sergilenen ve aşırı riskli davranışlar bütünüdür (Evenden, 1999). Moeller ve arkadaşları (2001) dürtüsellliği iç ve dış uyaranlara, hızlı ve planlanmamış bir şekilde davranma şeklinde tanımlamıştır. Onlar'a göre dürtüsellikte sergilenen davranışın kişinin kendisine ve çevresine olumsuz etkide bulunmasına bakılmaz.

Dürtüsellikte sergilenen davranışların çeşitli nörobiyolojik temelden kaynaklandığına vurgu yapılarak bunun nörokimyasal ve nöroatomik bağlantısından söz edilmiştir. Buna göre beyindeki fonksiyonların bozulması veya eksik kalmasından ötürü olumsuz davranışlar sergilenir (Evenden, 1999; Chamberlain ve Shakian, 2007).

Dürtüsellik, çok faktörlü bir yapı olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca, uygun durumlarda çok fazla öngörülemeyen eylemi içeren ve istenen sonuçlara yol açabilecek ve sonuçlanacak işlevsel bir dürtüsellik çeşitliliği önerilmiştir (Ainslie, 1975). Bu tür eylemler olumlu sonuçlara sahip olduğunda, dürtüsellik belirtileri olarak görülme eğiliminde değil, cesaret, çabukluk, kendiliğindenlik veya geleneksel olmama göstergeleri olarak görülme eğilimindedirler (Annagür, 2010). Dürtüsellliği yüksek bireyler, bağımlılık yapan davranışları harekete geçirme dürtüsünü kontrol etmekte güçlük çekerler. Dürtüsel davranmak gibi anlık mutluluk ve rahatlama arayarak duygusal sıkıntılardan kurtulurlar (Tice ve Baumeister, 2001).

Dürtüsellik, madde kullanım bozuklukları, bipolar bozukluk, antisosyal kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu dahil olmak üzere çeşitli bozuklukların temel bileşenidir (Özdemir ve ark., 2012). Anormal dürtüsellik paternleri, edinilmiş beyin hasarı ve nörodejeneratif hastalık vakaları da kaydedilmiştir. Nörobiyolojik bulgular, dürtüsel davranışta yer alan spesifik beyin bölgeleri olduğunu, farklı beyin ağlarının farklı dürtüsellik belirtilerine katkıda bulunabileceğini ve genetiğin bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Coccaro, 1989).

Dürtüsellik, psikopatoloji ile ilgili olmanın yanı sıra normal sağlıklı insanlarda da görülebilmektedir. İşlevsel dürtüsellik, doğru ortamda çok az öngörülebilirlik ile hareket etme eğilimi olarak tanımlanabilir. Bu insanlar hızlı çalışmasına rağmen nadiren hata yaparlar. IQ'su yüksek, üretkenliği yüksek, maceracı, kendine güvenen ve yeteneklerini anlayan insanlardır (Dickman, 1990). Bunun yanında, stres algıları farklıdır ve stres altında daha doğru kararlar verirler (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Öte yandan, işlevsel olmayan dürtü, yeterli analiz ve süreklilikten yoksun hareket etme eğilimidir (Caplan ve Shecter, 1990). Bu insanlar dağınıktır, yararlı bilgileri dikkate almadan karar verirler ve dürtülerinden yararlanmadıklarını iddia ederler (Dickman, 1990).

### **2.13. Dürtüsellüğün Nedenleri**

Dürtüsellüğün nedenleri incelenirken, teorik bakış açısına dayalı olarak birçok faktör ortaya konmuştur. Davranış teorisinde, dürtünün ödüllendirilmeyen veya cezalandırılmayan bir tepkinin devamı olduğu savunulur (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Küçük olsalar bile anında verilen ödüllerin, büyük olsalar bile ertelenen ödüllerden daha iyi olduğu bir durum söz konusudur. Ayrıca organizma, davranışının neden olduğu olumsuz olasılıklara karşı daha az duyarlıdır; zihinsel süreçleri kullanmadan ani ve plansız bir tepki olarak düşünülmektedir (Armutlu, 2019).

Davranış teorisinin yanında, kişinin dürtüsel davranmayı çevreden öğrenebileceğini ileri süren sosyal öğrenme kuramları da vardır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001).

Psikodinamik kuram açısından dürtüsellik; içsel dürtülerin azalmasına karşı benliğin (ego) artan gerilimi nedeniyle oluşan eylem durumunu azaltmaktır. Kişiler

hayattaki önemli kişilerle ilişkilerinde istedikleri kabulü görmezlerse öz farkındalıkları tehlikeye girer ve benlik bütünlüğünü korumak için kendilerine ve çevrelerine dürtüsel davranırlar (Çalışkan, 2015).

Öte yandan nörobiyolojik yöntemler, beynin kimyasal yapısı ile dürtü arasındaki ilişkiyi kurar. İnsan davranışı, duygular, vücut hızı ve bilişsel yetenekler, beynin farklı bölgelerinde üretilen sinirsel ve kimyasal sistemler tarafından gerçekleştirilir. Prefrontal lobun üst kısmı, davranışın aktivasyonunu ve sonlandırılmasını kontrol eder, beynin ön kısmı, davranışın olası sonuçlarını tahmin etmekten sorumludur ve alt yarısı, dürtü kontrol alanıdır (Genel, 2018). Yazıcı ve Yazıcı'ya (2010) göre, dürtü büyük olasılıkla ön loba kısmi hasardan kaynaklanır.

## **2.14. Dürtüselliğin Boyutları**

Patton, Stanford ve Barratt (1995), dürtüselliğin üç boyutu olduğuna dikkat çekmiştir: Bireyin hızlı karar vermesi durumunda dikkat; düşünmeden eyleme geçmesi durumunda motor dürtüsellik ve son olarak anlık ödüller yüzünden gelecekteki büyük ödüllerden vazgeçmesi durumunda ise plansız dürtüsellik ortaya çıkar.

### **2.14.1. Planlama**

Planlama dürtüselliğin boyutlarından bir tanesidir. Planlama, algılanan bir risk veya tehdide yanıt olarak ortaya çıkar, dürtüsellik algılanan anlık bir kazanç veya faydaya yanıt olarak ortaya çıkar ve kompulsivite tekrarlayan eylemleri içerirken, dürtüsellik planlanmamış reaksiyonları içerir (Akin ve Berkem, 2012).

### **2.14.2. Dikkat eksikliği**

Birçok eylem hem dürtüsel hem de zorlayıcı özellikler içerir, ancak dürtüsellik ve dikkat eksikliğinde dürtüsellik işlevsel olarak farklıdır. Dürtüsellik ve kompulsivite birbirleriyle ilişkilidir, çünkü her biri zamanından önce veya düşünülmeden hareket etme eğilimi gösterir ve genellikle olumsuz sonuçlar içerir. Kompulsivite, bir tarafta kompulsivite ve diğer tarafta dürtüsellik ile bir süreklilik üzerinde olabilir, ancak araştırmalar bu noktada çelişkilidir (Tamam ve ark., 2013).

### **2.14.3. Motor Dürtüsellik**

Dikkatle ilgili dürtüsellik, "dikkati odaklayamama veya konsantre olamama" olarak tanımlanırken, Motor dürtüsellik "düşünmeden hareket etme" olarak tanımlanırken, planlamama dürtüsellliği "gelecek ya da önsezi eksikliği" olarak kavramsallaştırılmıştır Motor dürtüsellikte bireyin düşünmeden hareket etme durumu söz konusudur. Buna rağmen planlamama dürtüsellliği ise sadece önsezi eksikliği olarak ifade edilmiştir (Satıcı ve ark., 2019).

### **2.15. Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Dönük Yapılan Araştırmalar**

Alkol, sigara veya ilaç gibi maddelere bağımlı olunabileceği gibi bilgisayar, oyun, internet ve akıllı telefon kullanımı gibi davranışlara da bağımlı olunabilmekte ve bu nedenle çeşitli sıkıntılarla karşılaşmaktadır (Kim ve ark., 2015). Araştırmalar, sosyal medya kullanımı, olumsuz ruh sağlığı ve düşük benlik saygısı arasında yadsınamaz bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Sosyal medya platformlarının faydaları olsa da, onları çok sık kullanmak insanları giderek daha mutsuz ve izole hissettirebilir. Bu olumsuz duygusal tepkiler, yalnızca bir şeyleri başkalarıyla paylaşmanın sosyal baskısı nedeniyle değil, aynı zamanda bu sitelerin teşvik ettiği maddi şeylerin ve yaşam tarzlarının karşılaştırılması nedeniyle de üretilir (Aydın, 2015).

Instagram ve Facebook'ta kullanıcılar, ilgi alanlarınıza göre size hitap etmek için özel olarak tasarlanmış reklamlar ve gönderiler gibi seçilmiş içerikler görürler. Bu seçilmiş içerikte gezinirken, insanlar harika bir işi, mükemmel ortağı veya güzel evi olan bir kişinin gönderisini görebilir ve bu kişiden mutlu veya ilham almış hissedebilir. Ancak diğerleri, kendi hayatlarının Facebook veya Instagram'da gördükleri kadar "mükemmel" olmadığı için bu resimleri görebilir ve kendilerini kıskanç, depresif veya intihara meyilli hissedebilirler (Karasar, 2009).

Son araştırmalar, sık sosyal ağ kullanıcılarının, diğer kullanıcıların, özellikle de gerçek hayatta onları çok iyi tanımadıklarında, olduklarından daha mutlu ve başarılı olduklarına inandıklarını ortaya koymuştur. Sosyal medya, insanların gerçekçi çevrimdışı benliklerini başkalarının kusursuz, filtrelenmiş ve düzenlenmiş çevrimiçi versiyonlarıyla karşılaştırdıkları bir ortamı kolaylaştırır, bu da zihinsel iyilik hali ve



benlik algısı için zararlı olabilir. Aşırı sosyal medya kullanımı, kullanıcılarda sadece mutsuzluğa ve yaşamdan genel bir memnuniyetsizliğe neden olmakla kalmaz, aynı zamanda anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının gelişme riskini de artırır. Kendini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmak, özbilinç duygularına ya da mükemmeliyetçilik ve düzen ihtiyacına yol açabilir, bu da genellikle kendini sosyal anksiyete bozukluğuna dönüştürür (Koss ve Griffiths, 2011).

MacKillop ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları çalışmada dürtüselliğin davranışsal bağımlılığı yüksek olan kişilerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Park ve Lee (2012) yaptıkları çalışmada dürtüsellekle internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 211 öğrenci üzerinde anket çalışması yapmışlardır. Çalışmada dürtüsellik ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wu ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada, cep telefonu aracılığıyla sosyal medya sitelerine bağımlılığın psikolojik risk faktörleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Sosyal medyayı yoğun olarak kullananların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu kaydedilen çalışmada, bu eğilimin sonuç beklentileri ve dürtüsellik ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Savcı ve Aysan'ın (2016) yaptıkları çalışmada ise, sosyal medya kullanımı, dürtüsellik ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 164'ü kadın, 143'ü erkek olmak üzere 307 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre dürtüsellik ile sosyal medya kullanımı arasında doğrudan, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Savcı ve Aysan (2016), sosyal medya kullanımına bağlı internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi sorunların en etkili nedeninin dürtü kontrol bozukluğu olduğunu gözlemlemiştir. Bu sonuçlara dayanarak; daha dürtüsel belirtilere sahip kişilerin sosyal medyayı aşırı kullanma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Uzun ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada, DEHB tanısı almış ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları, sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya, Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği'ne başvurmuş ve DSM-V kriterine göre DEHB tanısı almış 75 ergen dahil edilmiştir. Ergenlere, sosyo-

demografik bilgi formu, Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçekleri uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Özen ve Topçu'nun (2017) Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile dürtüsellik, depresyon, aleksitimi, obsesyon-kompulsiyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Online olarak katılımcılara ulaştırılan anket uygulaması sonucunda, dürtüsellik ve aleksitiminin akıllı telefon kullanma düzeyini yordadığı tespit edilmiştir.

Silkü Bilgiler (2018) tarafından yapılan araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyada geçirilen zaman arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların sosyal medyada geçirdikleri zamanla eş zamanlı olarak artmıştır. Batıgün ve Kılınç (2011) araştırmalarında; günlük ortalama internet kullanımının 1.53 saat olduğunu ve katılımcıların %18.89'unun internet bağımlısı olarak tanımlanabileceğini bulmuşlardır. Bu çalışmanın bir diğer bulgusuna göre; internette geçirilen süre arttıkça bağımlılık da artmaktadır.

Aslan'ın (2018) yaptığı çalışmanın amacı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik ile sosyal medya kullanımı ve kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya 425'i kadın, 307'si erkek olmak üzere toplam 732 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dikkat eksikliği ile sosyal medya kullanımı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte, dürtüsellik ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada cinsiyet ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir fark olmadığı, yaş ile sosyal medya kullanımı arasında ise anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Karaboğa'nın (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmada ayrıca cinsiyet ve sınıf düzey ile dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı da tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyete göre cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı kaydedilmiş iken akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkide önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ercengiz'in (2020) yaptığı çalışmada, dürtüsellik ile sosyal medya aşırma arasındaki ilişkide FOMO'nun aracılık rolü incelenmiştir. Toplam 251 kişinin dahil edildiği çalışmada, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Sosyal Medya Aşırma Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan modelin birinci aşamasında dürtüsellüğün FOMO'yu anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Modelin ikinci aşamasında dürtüsellüğün sosyal medya aşırma yordama gücü test edilmiş ve sonuç anlamlı bulunmuştur. Modelin üçüncü aşamasında, dürtüsellik ve sosyal medya aşırma arasındaki ilişkide FOMO'nun aracılık etkisi test edilmiştir. Test sonucunda, FOMO'nun tam aracılık etkisi gösterdiği kaydedilmiştir.

Kulu ve Özsoy'un (2020) yaptıkları çalışmada, internet kafelerde sık zaman geçirenlerin internet bağımlılığı ve dürtüsellik düzeyleri ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite özellikleri incelenmiştir. İnternet kafelere devam etme alışkanlığı olan olgu grubu ile kontrol grubunun yer aldığı çalışma için katılımcılara sosyodemografik veri formu, internet bağımlılığı ölçeği (İBÖ), Barratt dürtüsellik ölçeği (BIS-11), erişkin dikkat eksikliği bozukluğu/dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanı ve değerlendirme envanteri (DEB/DEHB ölçeği) uygulandı. Uygulama sonucunda, olgu grubunda internet bağımlılığı ile dikkatle ilişkili dürtüsellik, motor dürtüsellik ve BIS-11 toplam puanları ile DEB/DEHB tüm alt boyutlarından alınan puanların kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek çıktığı tespit edildi. Bununla beraber, internet bağımlılığı ile DEHB/ DEHB ölçeğinin 1. (dikkatle ilişkili kısım) ve 2. (hiperaktivite kısmı) bölümleri ve BIS-11 motor dürtüsellik alt boyutu ve DEB/DEHB ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İlgaz ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmanın amacı; dürtüsellik ve sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Aynı zamanda yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi de çalışmanın bir diğer amacıdır. Araştırmada sosyo-demografik form, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu, Barrat Dürtüsellik Ölçeği-Kısa Form ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, katılımcılara çevrimiçi bir anket aracılığıyla uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda, Dürtüsellik ile sosyal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dürtü ve sosyal kaygı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı belirlenmiştir. Aynı zamanda yaş ile sosyal medya bağımlılığı

arasında anlamlı bir negatif ilişki vardır. Sosyal medya bağımlılığının yaşla birlikte azaldığı tespit edilmiştir.



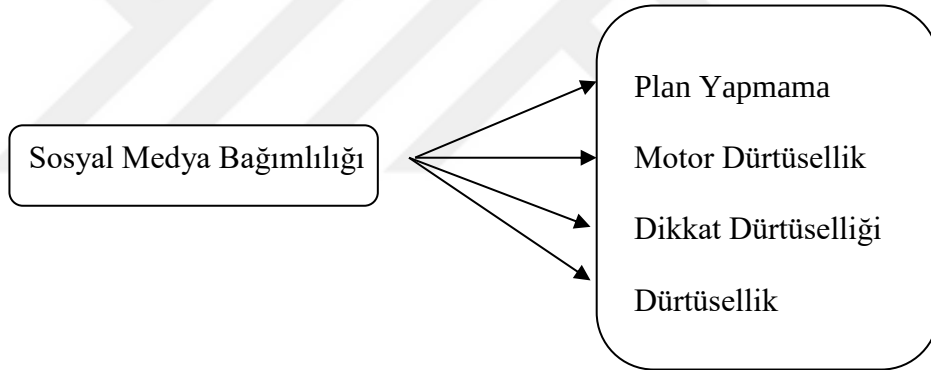
### 3. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında; araştırmanın, araştırma modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, verilerinin toplanması aşamaları açıklanmaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanlarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin tespit edildiği bu çalışmada, değişkenler arası ilişkiyi ortaya koyan “ilişkisel tarama modeli” tercih edilmiştir. Modelde, sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik alt boyutları olan “plan yapmama, motor dürtüsellik ve “dikkat dürtüsellik” ile olan ilişkisi de ortaya konmuştur.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli



#### 3.2. Araştırmanın Evreni

Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi (TURBAHAR COVID-19) kapsamında yürütülmekte olan tez çalışmam, örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli için analiz yapmaya imkân vermektedir. TURBAHAR COVID-19 projesi için dizayn edilen özel bir dijital platform aracılığı ile veriler toplanmıştır. Projede aktif olarak 67 Klinik psikolog görev almıştır. Örneklem seçimi kar topu yaklaşımı ile yapılmış olup, 2020 Aralık ayından – 2021 Şubat ayına kadar sürmüştür. Elde edilen veriler 26 NUTS3 bölgesine göre ayrıştırılmış ve kümelendirilmiştir. Böylece 81 ilden elde edilen veriler bölgesel olarak ayrıştırılabilmektedir. Dahil edilen kriterler, 12 yaşının üstünde olma, gönüllü olma,

anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Çalışma için 21815 kişi dahil edilmiş ve 20808 kişinin verilerinin tam olarak doldurulduğu tespit edilmiştir. Çalışma beş ekseninde yürütülmüştür.

1. Bağımlılık ve Dürtüsel Davranış Çalışma grubu
2. Çocukluk Çağı Yaşantılar Grubu
3. Davranışsal Motivasyon grubu
4. Duygu Düzenleme Grubu
5. Kimyasal Bağımlılık Grubu

Her bir grup diğer gruplarla ortak olan ve farklı olan ölçeklerle 10-15 arası klinik psikoloğun işbirliği ile tüm Türkiye’den katılımcılara ulaştırılmıştır.

### **3.3. Araştırmanın Örneklemi**

TURBAHAR COVID-19 çalışmasına dahil olan katılımcılar “cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum” gibi farklı sosyodemografik özelliğe sahip bireylerden “1351” kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %36,7’si erkek (n=496), %63,3’ü kadındır (n=855) ve yaş ortalaması 27,14’dür. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %11,3’ü lisansüstü, %64’ü üniversite, %20,2’si lise, %2,6’sı ortaokul ve son olarak %1,9’u ilkokul ve öncesi eğitim düzeyine sahiptir.

### **3.4. Prosedür**

TURBAHAR COVID-19 Projesinde 67 Tez öğrencisi görev almıştır. [www.humanations.org](http://www.humanations.org) platformunda oluşturulan araştırma gruplarına dahil edilmişlerdir. Bu araştırma gruplarında tanımlı olan ölçek ve anketleri, kendi sosyal medya hesapları ile paylaşarak verilerin toplanmasında aktif olarak yer almışlardır. Her bir araştırma grubu için temsilci seçilmiştir. Bu temsilciler kendi çalışma gruplarıyla koordineli olarak çalışmalarını sürdürmüştür. Çalışmanın başında iki Öğretim Üyesi görev almıştır. Tüm çalışanlar bir üst bölge temsilcisine karşı sorumlu olmuştur. Tüm çalışanlar Öğretim Üyelerine karşı sorumlu olarak çalışmıştır.

Araştırmadaki katılımcılar pandemi koşulları nedeniyle sosyal medya platformları aracılığı ile dahil edilmişlerdir. [www.humanations.org](http://www.humanations.org) platformunda yer alan

ölçeklerden önce katılımcılar için hazırlanmış onay formu ve gerekli bilgilendirilmeler yapılmıştır. Bilgilendirme için tüm katılımcılara mail adresleri verilmiştir. Bu mail adreslerine gönderilen mailler cevaplanmıştır. 15 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun onaylanmasının ardından katılımcılara, içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu ilgili araştırma grubu soruları sunulmuştur. Herbir ölçek kişi için özel olarak hazırlanmış bir kod ile birlikte sunulmuştur. Böylece kişi dilerse testlere daha sonra devam edebilmiştir. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın daha sonra devam edilebilmesinden dolayı katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Ekipler Aralık 2020 Tarihinde paylaşımlara başlamışlardır. Verilerin toplanması Şubat 2021 tarihinde tamamlanmıştır. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiştir. Veriler düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çıkartılmasıyla, 20808 kişinin verileri analize tabii tutulmuştur.

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alanlarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin tespiti noktasında veri toplama tekniklerinden anket yöntemi tercih edilmiştir. Katılımcılara ulaştırılan anket içerisinde, katılımcıların kişisel bilgilerini ortaya koyan soruların yanında Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ve BDÖ-11 Kısa Formun yer aldığı toplam üç bölüm yer almaktadır. 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.

Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeyinin nasıl görüldüğü ile ilgili sorularla birlikte akıllı telefon kullanımı ve alkol kullanımı ile ilgili birtakım sorulara da yer verilmiştir. Bu kısımda yer alan soruların anketteki kullanım amacı, katılımcıları tanımlayıcı bulguların ortaya konması ve bunların ATBÖ ve BDÖ-11 toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmek istenmesidir.

İkinci bölümde yer alan BDÖ-11 Kısa Formu, toplam 15 ifadeden oluşmakta olup dürtüselliğin değerlendirilmesi amacıyla Barrat ve arkadaşları (1995: 768-774) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasının Güleç ve arkadaşlarının (2008: 251-258) yaptığı ölçek içerisinde yer alan ifadeler “1. Nadiren, 2. Bazen, 3. Sıklıkla ve 4. Hemen her zaman” olacak şekilde 4’lü likert olarak yapılandırılmıştır. Buna karşın “1, 5, 6, 11 ve 15. İfadeler” “4. Nadiren, 3. Bazen, 2. Sıklıkla ve 1. Hemen her zaman” olarak dönüştürülmüştür. Ölçekte yer alan ifadeler toplamda üç alt boyuta karşılık gelmekte olup dağılım aşağıdaki gibidir:

Plan yapmama (5 madde): 1, 5, 6, 11 ve 15. İfadeler.

Motor dürtüsellik (5 madde): 4, 10, 12, 13 ve 14. İfadeler.

Dikkat dürtüselliği (5 madde): 2, 3, 7, 8 ve 9. İfadeler.

Ölçekten alınabilecek minimum puan 15 iken maksimum puan 60’dır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik katsayısı 0.78 olarak tespit edilmiş iken alt boyutlarda bu oran sırası ile 0.80, 0.64 ve 0.70 olarak tespit edilmiştir (Güleç ve ark., 2008).

Anket formunun üçüncü bölümünde yer alan Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe’ye uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçüm modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ( $\chi^2=11.98$ ,  $df=9$ ,  $p=0.214$ ; CFI=0.99; TLI=0.98; SRMR=0.039; RMSEA=0.046). Ölçeğin faktör yükleri 0.48-0.89 arasındadır. Güvenirlik: Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları 0.42-0.80 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, AFA örnekleminde 0.83, DFA örnekleminde 0.82, ölçüt bağıntılı geçerlilik örnekleminde 0.82, test-tekrar test ilk uygulama örnekleminde 0.84, ikinci uygulama örnekleminde 0.83, çalışan örnekleminde 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin üç hafta arayla 51 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları tüm çalışma gruplarında 0.30’un üzerinde bulunmuştur. Ölçek içerisinde toplam 6 ifade yer “1. Çok nadir ile 5. oldukça sık” tarzında 5’li likert olarak yapılandırılmıştır. Ölçekteki her bir madde “zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişi”



olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 6 iken maksimum puan 30'dur. Tek boyuttan oluşan ölçeğin güvenirlik düzeyi 0,83 olarak hesaplanmıştır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Araştırmada katılımcıları tanımlayıcı bulguların ortaya konmasında frekans dağılımlarına yer verilmiştir. Bunun yanında anket formunda yer alan değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve medyan değerlerinin ortaya konmasında betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Araştırmada, anket formunda yer alan ölçeklerin katılımcıların özelliklerine göre karşılaştırılmasında ikili değişkenlerde Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla değişkenlerde ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.

Son olarak, ölçekler arasındaki ilişkinin ortaya konmasında korelasyon analizine yer verilmiştir.

## 4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, anket uygulaması sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

### 4.1. Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlerin Tanımlayıcı Bulguları

Araştırma kapsamında yer alan anket içerisindeki değişkenlere ait tanımlayıcı bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 4.1** Yaş, Uyku Süresi, Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

|                                                | N    | Ort.  | Medyan | SS   |
|------------------------------------------------|------|-------|--------|------|
| <b>Yaş</b>                                     | 1348 | 27.14 | 24.00  | 9.61 |
| <b>Uyku Süreniz (Günlük Ortalama)</b>          | 1338 | 7.48  | 7.00   | 1.59 |
| <b>Gün içinde Sosyal Medya kullanım Süresi</b> | 1343 | 3.83  | 3.00   | 2.64 |
| <b>Korku</b>                                   | 1235 | 15.34 | 14     | 6.47 |
| <b>Planlama Yetersizliği</b>                   | 771  | 13.93 | 14     | 3.55 |
| <b>Motor Dürtüsellik</b>                       | 771  | 10.60 | 10     | 3.10 |
| <b>Dikkat dürtüsellliği</b>                    | 771  | 9.72  | 9      | 3.62 |
| <b>Barrat Dürtüsellik Ölçeği Toplam Puan</b>   | 771  | 34.25 | 34     | 5.38 |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                | 867  | 15.73 | 16     | 5.55 |
| <b>Beden Kütle İndeksi</b>                     | 1344 | 23.83 | 23.31  | 4.91 |

N: Kişi Sayısı; Ort. Ortalama, SS: Standart Sapma

Araştırma kapsamında yer alan değişkenlere ait tanımlayıcı bulgulara bakıldığında yaş ortalamasının 27,14, uyku süresinin 7,48 saat, gün içinde sosyal medya kullanım süresinin 3,83, Beden kütle indeksinin ise 23,83 olduğu tespit edilmiştir.

Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği içerisinde yer alan korku alt boyutuna ait ortalama değerin 15,34 olduğu kaydedilmiştir. Bu kısımda Barrat dürtüsellik ölçeği toplam puan

ortalamasının 34,25, alt boyutlardan planlama yetersizliğinin 13,93, motor dürtüselliğinin 10,60, dikkat dürtüselliğinin 9,72 olduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcıların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamasının 15,73 olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.2. Katılımcı Grubunu Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında anket uygulamasına katılanları tanımlayıcı nitelikte bulgular yer almaktadır.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların Kişisel Özellikleri

| <b>Cinsiyet</b>                       | <b>N</b> | <b>%</b> |
|---------------------------------------|----------|----------|
| Erkek                                 | 310      | 35,8 %   |
| Kadın                                 | 557      | 64,2 %   |
| <b>Yaşanılan Yer</b>                  | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Büyükşehir                            | 592      | 68,3     |
| Kasaba/Köy                            | 20       | 2,3      |
| Şehir                                 | 144      | 16,6     |
| İlçe                                  | 111      | 12,8     |
| <b>Eğitim Düzeyi</b>                  | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 106      | 12,2     |
| Lise                                  | 167      | 19,3     |
| Ortaokul                              | 27       | 3,1      |
| Üniversite                            | 554      | 63,9     |
| İlkokul ve Öncesi                     | 13       | 1,5      |
| <b>Aktif Öğrenci misiniz?</b>         | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Evet                                  | 433      | 49,9     |
| Hayır                                 | 434      | 50,1     |
| <b>Medeni Durum</b>                   | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Bekar                                 | 659      | 76,0     |
| Boşanmış/Dul                          | 34       | 3,9      |
| Evli                                  | 174      | 20,1     |
| <b>Çalışma Durumu</b>                 | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Emekli                                | 23       | 2,7      |
| Çalışıyor                             | 471      | 54,3     |
| Çalışmıyor                            | 373      | 43,0     |
| <b>Gelir Düzeyi</b>                   | <b>N</b> | <b>%</b> |
| 10001 ve üstü                         | 50       | 5,8      |
| 4001-5000 TL                          | 88       | 10,1     |

**Tablo 4.2.** Katılımcıların Kişisel Özellikleri (devam)

|                                                             |          |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 5001-7000 TL                                                | 74       | 8,5      |
| 7001-10.000 TL                                              | 43       | 5,0      |
| Asgari Ücret                                                | 119      | 13,7     |
| Asgari Ücret-4000 TL                                        | 123      | 14,2     |
| Yok                                                         | 370      | 42,7     |
| <b>Sigara Kullanıyor musunuz?</b>                           | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Bıraktım (6 Ay ve daha uzun süredir Kullanmıyorum)          | 63       | 7,3      |
| Evet                                                        | 366      | 42,2     |
| Hayır                                                       | 438      | 50,5     |
| <b>Alkol Kullanıyor musunuz?</b>                            | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Bıraktım (6 Ay ve daha uzun süredir Kullanmıyorum)          | 47       | 5,4      |
| Evet                                                        | 366      | 42,2     |
| Hayır                                                       | 454      | 52,4     |
| <b>Psikiyatrik Tedavi Alma Durumu</b>                       | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Evet daha önce almıştım                                     | 408      | 47,1     |
| Evet şu an tedavi alıyorum                                  | 74       | 8,5      |
| Hayır daha önce hiç psikiyatrik bir tedavi almadım          | 385      | 44,4     |
| <b>Çocukken Arkadaşlarınız Sizinle Dalga Geçiyor muydu?</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Evet                                                        | 541      | 62,4     |
| Hayır                                                       | 326      | 37,6     |
| <b>Arkadaşlarla Dalga Geçiyor musunuz?</b>                  | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Evet                                                        | 541      | 62,4     |
| Hayır                                                       | 326      | 37,6     |

N: Kişi Sayısı; %: Yüzde

Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında, %35,8'inin erkek, %64,2'sinin kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları yere ilişkin elde edilen sonuçlarda %68,3'ünün büyükşehirde, %2,3'ünün kasaba/köyde, %16,6'sının şehirde, %12,8'inin ise ilçede yaşadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerine yönelik dağılımlarda %12,2'sinin lisansüstü mezunu, %63,9'unun üniversite mezunu, %19,3'ünün lise, %3,1'inin ortaokul ve son olarak %1,5'inin ilkokul ve öncesi mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların aktif öğrenci olup olmadıklarına yönelik dağılımlarda %51,1'inin aktif öğrenci olduğu, %48,9'unun öğrenci olmadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların medeni durum dağılımlarında %20,1'inin evli, %76'sının bekar, %3,9'unun boşanmış/dul olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların çalışma durumu dağılımlarında %54,3'ünün çalıştığı, %43'ünün çalışmadığı, %2,7'sinin ise emekli olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların gelir durumlarına yönelik elde edilen sonuçlarda,

büyük çoğunluğunun gelirinin olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına yönelik elde edilen sonuçlarda, %42,2'sinin sigara kullandığı, %50,5'inin sigara kullanmadığı, %7,3'ünün ise sigarayı bıraktığı tespit edilmiştir. Katılımcıların alkol kullanma durumlarına yönelik elde edilen sonuçlarda, %42,2'sinin sigara kullandığı, %52,4'ünün sigara kullanmadığı, %5,4'ünün ise sigarayı bıraktığı tespit edilmiştir. Katılımcıların psikiyatrik tedavi alma durumlarına yönelik elde edilen sonuçlarda, büyük çoğunluğunun daha önce psikiyatrik tedavi aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların çocukken arkadaşlarının kendileriyle belirli bir süre dalga geçip geçmediklerine yönelik dağılımlarda büyük çoğunluğu arkadaşlarının kendileriyle dalga geçtiğini ifade etmiştir. Katılımcıların çocukken arkadaşlarıyla belirli bir süre dalga geçip geçmediklerine yönelik dağılımlarda büyük çoğunluğu arkadaşı ile birlikte belirli bir süre alay ettiğini veya dalga geçtiğini ifade etmiştir.

#### 4.3. Araştırma Problemlerinin Test Edilmesi

Araştırmanın bu kısmında, problemlerin test sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.3.** Yaş, Uyku Süresi, Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Tek Örneklem t-Testi Sonuçları

|                                                                                                                                 |             | One Sample T-Test |      |        |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------|--------|------------|
|                                                                                                                                 |             | İstatistik        | df   | p      | Ort. Farkı |
| Yaş                                                                                                                             | Student's t | 103.6             | 1347 | < .001 | 27.14      |
| Uyku Süreniz (Günlük Ortalama)                                                                                                  | Student's t | 172.5             | 1337 | < .001 | 7.48       |
| Gün içinde Sosyal Medya kullanınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz) | Student's t | 53.1              | 1342 | < .001 | 3.83       |
| Korku                                                                                                                           | Student's t | 83.3              | 1234 | < .001 | 15.34      |
| Planlama Yetersizliği                                                                                                           | Student's t | 109.1             | 770  | < .001 | 13.93      |
| Motor Dürtüsellik                                                                                                               | Student's t | 94.9              | 770  | < .001 | 10.60      |
| Dikkat Dürtüsellliği                                                                                                            | Student's t | 74.5              | 770  | < .001 | 9.72       |
| Barrat Dürtüsellik Ölçeği                                                                                                       | Student's t | 176.8             | 770  | < .001 | 34.25      |
| Toplam Puan                                                                                                                     |             |                   |      |        |            |
| Sosyal Medya Bağımlılığı                                                                                                        | Student's t | 83.5              | 866  | < .001 | 15.73      |
| Beden Kütle İndeksi                                                                                                             | Student's t | 177.8             | 1343 | < .001 | 23.83      |

df: Serbestlik Derecesi, p: Anlamlılık düzeyi; Ort. Farkı: Ortalamalar Farkı

Yukarıdaki tabloda, araştırmaya katılanların yaş, uyku süresi, sosyal medyada geçirilen zaman, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği korku alt boyutu, BDD ölçeği ve alt boyutları, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beden Kütle İndeksine ait elde edilen değerlerin ortalamasının önceden bilinen bir değerden farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan Tek Örneklem t-Testi sonuçlarını göstermektedir. Buna göre, söz konusu ölçümlere ait grupların ortalamasının önceden belirlenen değere eşit olmadığı ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle, değişkenlere ait grupların ortalamasının önceden belirlenen değerden farklılık arz edecek düzeyde olmadığı, bu değer üzerinde olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 4.4.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

|                                                                                                                                          | Grup  | N   | Ort.  | Medyan | SS   | t      | df   | p     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|--------|------|--------|------|-------|
| <b>Gün içinde Sosyal Medya kullanımınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz)</b> | Erkek | 490 | 3.36  | 3.00   | 2.31 | -4,960 | 1341 | <.001 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 853 | 4.10  | 3.50   | 2.78 |        |      |       |
| <b>Korku</b>                                                                                                                             | Erkek | 450 | 13.80 | 12.00  | 6.13 | -6,447 | 1233 | <.001 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 785 | 16.23 | 15.00  | 6.50 |        |      |       |
| <b>Planlama Yetersizliği</b>                                                                                                             | Erkek | 286 | 14.28 | 15.00  | 3.69 | 2,095  | 769  | 0.036 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 485 | 13.72 | 14.00  | 3.45 |        |      |       |
| <b>Motor Dürtüsellliği</b>                                                                                                               | Erkek | 286 | 10.57 | 10.00  | 2.88 | -0,160 | 769  | 0.873 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 485 | 10.61 | 10.00  | 3.22 |        |      |       |
| <b>Dikkat Dürtüsellliği</b>                                                                                                              | Erkek | 286 | 9.47  | 9.00   | 3.55 | -1,524 | 769  | 0.128 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 485 | 9.88  | 9.00   | 3.66 |        |      |       |
| <b>Barrat Dürtüsellik Ölçeği Toplam Puanı</b>                                                                                            | Erkek | 286 | 34.31 | 34.00  | 5.05 | 0,260  | 769  | 0.795 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 485 | 34.21 | 34.00  | 5.57 |        |      |       |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                                                                                                          | Erkek | 310 | 14.32 | 14.00  | 5.38 | -5,657 | 865  | <.001 |
|                                                                                                                                          | Kadın | 557 | 16.51 | 17.00  | 5.49 |        |      |       |

N: Kişi Sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma; df: Serbestlik Derecesi; p: Anlamlılık düzeyi

Katılımcıların cinsiyetleri ile gün içinde kullanılan sosyal medya süresi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $t=-4,960$ ,  $p<,05$ ). Katılımcıların cinsiyetlerine göre gün içinde sosyal medya kullanımlarının ortalama değerlerine bakıldığında erkeklerin ortalamasının 3,36, kadınların ise 4,10 olduğu görülmektedir. Buna göre, kadınların gün içinde sosyal medya kullanım sürelerinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile salgın hastalık kaygı ölçeği korku alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $t=-6,447$ ,  $p<,05$ ). Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği korku alt boyutuna ait ortalama değerin erkeklerde 13,80, kadınlarda ise 16,23 olduğu görülmektedir. Buna göre kadınların korku düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile planlama yetersizliği arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $t=2,095$ ,  $p<,05$ ). Barrat Dürtüsellik Ölçeği planlama yetersizliği alt boyutuna ait ortalama değerin erkeklerde 14,28, kadınlarda 13,72 olduğu görülmektedir. Buna göre kadınların planlama yetersizliklerinin erkeklerden düşük olduğu ifade edilebilir.

Cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $t=-5,657$ ,  $p<,05$ ). Katılımcıların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğine ait ortalama değerin erkeklerde 14,32, kadınlarda ise 16,51 olduğu görülmektedir. Bu değer, kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile motor dürtüsellik ( $t=-0,160$ ,  $p>,05$ ), dikkat dürtüsellliği ( $t=-1,524$ ,  $p>,05$ ), Barrat dürtüsellik toplam puanı ( $t=0,260$ ,  $p>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.5. Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması**

|                                                                                                                                          |   | Yaşadığı Yer | N   | Ort.  | SS   | F     | df1 | df2    | p     | Gruplararası Fark |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|-----|-------|------|-------|-----|--------|-------|-------------------|
| <b>Gün içinde Sosyal Medya kullanımınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz)</b> | 1 | Büyükşehir   | 915 | 3.75  | 2.53 | 2,022 | 3   | 121,60 | 0,114 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Şehir        | 189 | 4.28  | 2.96 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | İlçe         | 209 | 3.71  | 2.73 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | Kasaba/Köy   | 30  | 4.22  | 3.00 |       |     |        |       |                   |
| <b>Korku</b>                                                                                                                             | 1 | Büyükşehir   | 848 | 15.27 | 6.53 | 3,412 | 3   | 103,5  | 0,020 | 3>2               |
|                                                                                                                                          | 2 | Şehir        | 169 | 14.36 | 6.56 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | İlçe         | 193 | 16.33 | 5.95 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | Kasaba/Köy   | 25  | 16.84 | 6.90 |       |     |        |       |                   |
| <b>Planlama Yetersizliği</b>                                                                                                             | 1 | Büyükşehir   | 543 | 13.95 | 3.56 | 0,823 | 3   | 61,60  | 0,486 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Şehir        | 111 | 14.01 | 3.55 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | İlçe         | 102 | 13.59 | 3.57 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | Kasaba/Köy   | 15  | 14.80 | 2.73 |       |     |        |       |                   |
| <b>Motor Dürtüsellliği</b>                                                                                                               | 1 | Büyükşehir   | 543 | 10.74 | 3.13 | 2,931 | 3   | 61,20  | 0,041 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Şehir        | 111 | 10.24 | 3.01 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | İlçe         | 102 | 10.48 | 3.05 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | Kasaba/Köy   | 15  | 8.93  | 2.58 |       |     |        |       |                   |
| <b>Dikkat Dürtüsellliği</b>                                                                                                              | 1 | Büyükşehir   | 543 | 9.86  | 3.67 | 1,685 | 3   | 60,90  | 0,180 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Şehir        | 111 | 9.27  | 3.50 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | İlçe         | 102 | 9.67  | 3.55 |       |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | Kasaba/Köy   | 15  | 8.40  | 3.25 |       |     |        |       |                   |



**Tablo 4.5.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması (devam)

|                                               |   | Yaşadığı Yer | N   | Ort.  | SS    | F     | df1 | df2    | p     | Gruplararası Fark |
|-----------------------------------------------|---|--------------|-----|-------|-------|-------|-----|--------|-------|-------------------|
| <b>Barrat Dürtüsellik Ölçeği Toplam Puanı</b> | 1 | Büyükşehir   | 543 | 34.55 | 5.47  | 2,890 | 3   | 61,90  | 0,042 |                   |
|                                               | 2 | Şehir        | 111 | 33.52 | 4.97  |       |     |        |       |                   |
|                                               | 3 | İlçe         | 102 | 33.74 | 5.36  |       |     |        |       |                   |
|                                               | 4 | Kasaba/Köy   | 15  | 32.13 | 4.12  |       |     |        |       |                   |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>               | 1 | Büyükşehir   | 592 | 15.59 | 5.54  | 1,152 | 3   | 79,40  | 0,333 |                   |
|                                               | 2 | Şehir        | 111 | 16.50 | 5.66  |       |     |        |       |                   |
|                                               | 3 | İlçe         | 144 | 15.51 | 5.28  |       |     |        |       |                   |
|                                               | 4 | Kasaba/Köy   | 20  | 17.15 | 6.88  |       |     |        |       |                   |
| <b>Beden Kütle İndeksi</b>                    | 1 | Büyükşehir   | 914 | 23.95 | 4.61  | 3,016 | 3   | 120,50 | 0,033 | 4>1               |
|                                               |   |              |     |       |       |       |     |        |       | 4>2               |
|                                               |   |              |     |       |       |       |     |        |       | 4>3               |
|                                               | 2 | Şehir        | 191 | 22.97 | 4.43  |       |     |        |       |                   |
|                                               | 3 | İlçe         | 209 | 23.69 | 4.42  |       |     |        |       |                   |
|                                               | 4 | Kasaba/Köy   | 30  | 26.62 | 12.96 |       |     |        |       |                   |

N: Kişi Sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma;df1: Serbestlik Derecesi 1; df2: Serbestlik derecesi 2; p: Anlamlılık düzeyi

Katılımcıların yaşadıkları yer ile gün içinde kullanılan sosyal medya süresi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $F=2,022$ ,  $p>,05$ ). Katılımcıların yaşadıkları yer ile salgın hastalık kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=3,412$ ,  $p<,05$ ). Katılımcıların yaşadıkları yere göre Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği korku alt boyutuna ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın kasaba/köyde yaşayanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, kasaba/köyde yaşayanların kaygı puanlarının diğer yerleşim yerlerindekiilerden yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşanılan yere göre, korku puanının çoklu karşılaştırma sonuçlarında, şehirde yaşayanlarla ilçede yaşayanlar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşadıkları yer ile motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=2,931$ ,  $p<,05$ ). Katılımcıların yaşadıkları yere göre motor dürtüselligi ortalama değerlerine bakıldığında en yüksek ortalamanın büyükşehirlerde yaşayanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, büyükşehirlerde yaşayanların motor dürtüsellik puanlarının diğer yerleşim yerlerindekiilerden yüksek olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların yaşadıkları yer ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=3,412$ ,  $p<,05$ ). Katılımcıların yaşadıkları yere göre Barrat Dürtüselligi toplam puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun büyükşehirlerde yaşayanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, büyükşehirde yaşayanların Barrat Dürtüsellik toplam puanlarının diğer yerleşim yerlerindekiilerden yüksek olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların yaşadıkları yer ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=3,016$ ,  $p<,05$ ). Katılımcıların yaşadıkları yere göre Beden Kütle İndeksi ortalama değerlerine bakıldığında en yüksek ortalamanın kasaba/köyde yaşayanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, kasaba/köyde yaşayanların Beden Kütle İndeks değerlerinin diğer yerleşim yerlerindekiilerden yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşanılan yere göre, beden kütle indeksinin çoklu karşılaştırma sonuçlarında, kasaba/köyde yaşayanlarla büyükşehir, şehir ve ilçede yaşayanlar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşadıkları yer ile planlama yetersizliği ( $F=0,823$ ,  $p>,05$ ), dikkat dürtüselligi ( $F=-1,685$ ,  $p>,05$ ) ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı ( $F=1,152$ ,  $p>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.6.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

|                                                                                                                                          |   | Eğitim Düzeyiniz                      | N   | Ort.  | SS   | F     | df1 | df2    | p     | Gruplararası Fark        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|-----|-------|------|-------|-----|--------|-------|--------------------------|
| <b>Gün içinde Sosyal Medya kullanımınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz)</b> | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 152 | 3.16  | 2.23 | 6.627 | 4   | 106,20 | 0,001 | 1<2<br>1<3<br>2<3<br>3>4 |
|                                                                                                                                          | 2 | Üniversite                            | 860 | 3.82  | 2.52 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 3 | Lise                                  | 271 | 4.39  | 3.14 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 4 | Ortaokul                              | 35  | 3.04  | 2.11 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 25  | 3.36  | 2.81 |       |     |        |       |                          |
| <b>Korku</b>                                                                                                                             | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 143 | 14.71 | 5.81 | 0,851 | 4   | 81,20  | 0,497 |                          |
|                                                                                                                                          | 2 | Üniversite                            | 794 | 15.47 | 6.37 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 3 | Lise                                  | 247 | 15.19 | 6.95 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 4 | Ortaokul                              | 34  | 15.00 | 6.80 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 17  | 17.76 | 8.66 |       |     |        |       |                          |
| <b>Planlama Yetersizliği</b>                                                                                                             | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 93  | 14.11 | 3.15 | 0,909 | 4   | 52,70  | 0,465 |                          |
|                                                                                                                                          | 2 | Üniversite                            | 501 | 14.01 | 3.53 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 3 | Lise                                  | 145 | 13.74 | 3.78 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 4 | Ortaokul                              | 20  | 12.70 | 3.36 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 12  | 13.42 | 4.52 |       |     |        |       |                          |
| <b>Motor Dürtüsellliği</b>                                                                                                               | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 93  | 10.06 | 2.60 | 3,805 | 4   | 38,62  | 0,009 | 2>3                      |
|                                                                                                                                          | 2 | Üniversite                            | 501 | 10.89 | 3.12 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 3 | Lise                                  | 145 | 10.07 | 3.13 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 4 | Ortaokul                              | 20  | 9.30  | 3.23 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 12  | 10.83 | 3.61 |       |     |        |       |                          |
| <b>Dikkat Dürtüsellliği</b>                                                                                                              | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 93  | 9.35  | 3.14 | 2,190 | 4   | 54,40  | 0,082 |                          |
|                                                                                                                                          | 2 | Üniversite                            | 501 | 9.82  | 3.69 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 3 | Lise                                  | 145 | 9.94  | 3.76 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 4 | Ortaokul                              | 20  | 8.15  | 3.39 |       |     |        |       |                          |
|                                                                                                                                          | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 12  | 8.58  | 2.35 |       |     |        |       |                          |

**Tablo 4.6.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması (devam)

|                                               |   | Eğitim Düzeyiniz                      | N   | Ort.  | SS    | F     | df1 | df2   | p     | Gruplararası Fark |
|-----------------------------------------------|---|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------------------|
| <b>Barrat Dürtüsellik Ölçeği Toplam Puanı</b> | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 93  | 33.53 | 4.54  | 3,888 | 4   | 52,80 | 0,008 | 4<2<br>4<3        |
|                                               | 2 | Üniversite                            | 501 | 34.73 | 5.30  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 3 | Lise                                  | 145 | 33.74 | 5.70  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 4 | Ortaokul                              | 20  | 30.15 | 6.63  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 12  | 32.83 | 5.06  |       |     |       |       |                   |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>               | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 106 | 15.50 | 5.64  | 1,814 | 4   | 62,60 | 0,137 |                   |
|                                               | 2 | Üniversite                            | 554 | 15.78 | 5.37  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 3 | Lise                                  | 167 | 16.20 | 5.90  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 4 | Ortaokul                              | 27  | 13.56 | 6.62  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 13  | 13.62 | 4.21  |       |     |       |       |                   |
| <b>Beden Kütle İndeksi</b>                    | 1 | Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora) | 152 | 23.98 | 4.54  | 1,390 | 4   | 97,30 | 0,243 |                   |
|                                               | 2 | Üniversite                            | 863 | 23.81 | 4.71  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 3 | Lise                                  | 272 | 23.47 | 4.90  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 4 | Ortaokul                              | 35  | 24.97 | 3.87  |       |     |       |       |                   |
|                                               | 5 | İlkokul ve Öncesi                     | 22  | 26.35 | 11.88 |       |     |       |       |                   |

N: Kişi Sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma;df1: Serbestlik Derecesi 1; df2: Serbestlik derecesi 2; p: Anlamlılık düzeyi

Eğitim düzeyi ile gün içinde sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=6,627$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların eğitim düzeyine göre gün içinde sosyal medya kullanım süresine ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın lise mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Buna göre, lise mezunlarının gün içinde sosyal medya kullanımlarının diğer eğitim düzeyine sahip olanlardan yüksek olduğu ifade edilebilir. Eğitim düzeyine göre, gün içinde sosyal medyada geçirilen sürenin çoklu karşılaştırma sonuçlarında, lisansüstü mezunu olanlarla üniversite ve lise mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında üniversite mezunu olanların gün içinde sosyal medyada geçirdikleri süre ile lise mezunu olanların geçirdikleri süre arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, lise mezunu olanların gün içinde sosyal medyada geçirdikleri süre ile ortaokul mezunu olanların geçirdikleri süre arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi ile motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=3,805$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların eğitim düzeylerine göre motor dürtüsellik ortalama değerlerine bakıldığında en yüksek ortalamanın üniversite mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunlarının motor dürtüsellik puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Eğitim düzeyine göre, motor dürtüsellik puanının çoklu karşılaştırma sonuçlarında, üniversite mezunu olanlarla lise mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=3,888$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların eğitim düzeylerine göre Barrat Dürtüsellik toplam puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun lise mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Buna göre, lise mezunlarının Barrat Dürtüsellik toplam puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Eğitim düzeyine göre, dürtüsellik toplam puanının çoklu karşılaştırma sonuçlarında, ortaokul mezunu olanlarla üniversite ve lise mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile kaygı ( $F=0,851$ ,  $p>0,05$ ), planlama yetersizliği ( $F=0,909$ ,  $p>0,05$ ), dikkat dürtüsellik ( $F=-2,190$ ,  $p>0,05$ ), sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı ( $F=1,814$ ,  $p>0,05$ ) ve beden kütle indeksi ( $F=1,390$ ,  $p>0,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.7.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

|                                                                                                                                          |   | Medeni Durumunuz | N    | Ort.  | SS   | F      | df1 | df2    | p     | Gruplararası Fark |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|------|-------|------|--------|-----|--------|-------|-------------------|
| <b>Gün içinde Sosyal Medya kullanımınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz)</b> | 1 | Evli             | 264  | 2.92  | 2.17 | 26,765 | 2   | 146,6  | 0,001 | 2>1               |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 1020 | 4.07  | 2.69 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 59   | 3.67  | 2.93 |        |     |        |       |                   |
| <b>Korku</b>                                                                                                                             | 1 | Evli             | 242  | 16.12 | 6.80 | 2,118  | 2   | 121,20 | 0,125 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 944  | 15.13 | 6.39 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 49   | 15.59 | 6.31 |        |     |        |       |                   |
| <b>Planlama Yetersizliği</b>                                                                                                             | 1 | Evli             | 158  | 14.12 | 3.50 | 0,293  | 2   | 73,10  | 0,747 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 583  | 13.88 | 3.54 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 30   | 13.87 | 4.02 |        |     |        |       |                   |
| <b>Motor Dürtüsellliği</b>                                                                                                               | 1 | Evli             | 158  | 9.71  | 3.13 | 8,061  | 2   | 72,20  | 0,001 | 2>1               |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 583  | 10.83 | 3.02 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 30   | 10.67 | 3.74 |        |     |        |       |                   |
| <b>Dikkat Dürtüsellliği</b>                                                                                                              | 1 | Evli             | 158  | 9.32  | 3.30 | 1,525  | 2   | 74,00  | 0,224 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 583  | 9.85  | 3.69 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 30   | 9.47  | 3.95 |        |     |        |       |                   |
| <b>Barrat Dürtüsellik Ölçeği Toplam Puanı</b>                                                                                            | 1 | Evli             | 158  | 33.15 | 5.18 | 4,512  | 2   | 72,60  | 0,014 | 2>1               |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 583  | 34.56 | 5.34 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 30   | 34.00 | 6.57 |        |     |        |       |                   |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                                                                                                          | 1 | Evli             | 174  | 14.16 | 5.67 | 18,830 | 2   | 85,10  | 0,001 | 3<1<br>3<2        |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 659  | 16.32 | 5.41 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 34   | 12.32 | 4.85 |        |     |        |       |                   |
| <b>Beden Kütle İndeksi</b>                                                                                                               | 1 | Evli             | 264  | 25.64 | 4.57 | 29,928 | 2   | 135,60 | 0,001 | 2<1<br>2<3        |
|                                                                                                                                          | 2 | Bekar            | 1022 | 23.26 | 4.49 |        |     |        |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | Boşanmış/Dul     | 58   | 25.78 | 9.25 |        |     |        |       |                   |

N: Kişi Sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma;df1: Serbestlik Derecesi 1; df2: Serbestlik derecesi 2; p: Anlamlılık düzeyi

Medeni durum ile gün içinde sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=26,765$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların medeni durumlarına göre gün içinde sosyal medya kullanım süresine ait ortalama değerlere bakıldığında evlilerin ortalamasının 2,92, bekarların 4,07, boşanmış (dul) olanların 3,47 olduğu görülmektedir. Buna göre, bekarların gün içinde sosyal medyada geçirdikleri sürenin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Gün içinde sosyal medyada geçirilen sürenin medeni duruma göre çoklu karşılaştırma sonuçlarında, evlilerin gün içinde sosyal medyada geçirdikleri süre ile bekarların geçirdikleri süre arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Medeni durum ile motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=8,061$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların medeni durumlarına göre motor dürtüselliklerine ait ortalama değerlere bakıldığında evlilerin ortalamasının 9,71, bekarların 10,83, boşanmış (dul) olanların 10,67 olduğu görülmektedir. Buna göre, bekarların motor dürtüsellik puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Motor dürtüselliklerinin medeni duruma göre çoklu karşılaştırma sonuçlarında, evlilerin motor dürtüsellik puanları ile bekarların motor dürtüsellik puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Medeni durum ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=4,512$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların medeni durumlarına göre Barrat Dürtüsellik toplam puanlarına ait ortalama değerlere bakıldığında evlilerin ortalamasının 33,15, bekarların 34,56, boşanmış (dul) olanların 34,00 olduğu görülmektedir. Buna göre, bekarların Barrat Dürtüsellik toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Barrat Dürtüsellik Ölçeği toplam puanlarının medeni duruma göre çoklu karşılaştırma sonuçlarında, evlilerin toplam puanları ile bekarların toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Medeni durum ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=18,830$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların medeni durumlarına göre sosyal medya bağımlılığına ait ortalama değerlere bakıldığında evlilerin ortalamasının 15,16, bekarların 16,32, boşanmış (dul) olanların 12,32 olduğu görülmektedir. Buna göre, bekarların sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Sosyal medya bağımlılığının medeni duruma göre çoklu

karşılaştırma sonuçlarında, evlilerin bağımlılık düzeyleri ile boşanmış/dul olanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, bekar olanların bağımlılık düzeyleri ile boşanmış/dul olanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Medeni durum ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=29,928$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların medeni durumlarına göre beden kütle indeksine ait ortalama değerlere bakıldığında evlilerin ortalamasının 25,64, bekarların 23,26, boşanmış (dul) olanların 25,78 olduğu görülmektedir. Buna göre, boşanmışların beden kütle indekslerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Beden kütle indeksinin medeni duruma göre çoklu karşılaştırma sonuçlarında, evlilerin beden kütle indeksleri ile bekarların beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, bekar olanların beden kütle indeksleri ile boşanmış/dul olanların beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Son olarak, medeni durum ile Salgın Hastalık Kaygı ölçeği içerisinde yer alan korku boyutu ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği içerisinde yer alan planlama yetersizliği ve dikkat dürtüsellliği alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.



**Tablo 4.8.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

|                                                                                                                                          |   | Yaş                 | N    | Ort.  | SS    | F      | df1 | df2   | p     | Gruplararası Fark |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------------------|
| <b>Gün içinde Sosyal Medya kullanımınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz)</b> | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 1016 | 4.08  | 2.685 | 23,190 | 3   | 19,47 | 0,001 | 1>2<br>1>3        |
|                                                                                                                                          | 2 | 29-39 Yaş           | 163  | 3.36  | 2.807 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | 39-65 Yaş           | 156  | 2.72  | 1.699 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 5    | 3.60  | 2.408 |        |     |       |       |                   |
| <b>Korku</b>                                                                                                                             | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 934  | 15.17 | 6.381 | 1,160  | 3   | 14,96 | 0,356 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | 29-39 Yaş           | 152  | 15.99 | 6.857 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | 39-65 Yaş           | 145  | 15.80 | 6.696 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 4    | 13.75 | 2.986 |        |     |       |       |                   |
| <b>Planlama Yetersizliği</b>                                                                                                             | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 567  | 13.95 | 3.548 | 2,770  | 3   | 5,58  | 0,140 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | 29-39 Yaş           | 104  | 13.63 | 3.591 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | 39-65 Yaş           | 98   | 14.10 | 3.525 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 2    | 15.50 | 0.707 |        |     |       |       |                   |
| <b>Motor Dürtüsellliği</b>                                                                                                               | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 567  | 10.86 | 3.082 | -      | 3   | -     | -     | 1>3               |
|                                                                                                                                          | 2 | 29-39 Yaş           | 104  | 10.36 | 2.876 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | 39-65 Yaş           | 98   | 9.40  | 3.161 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 2    | 8.00  | 0.000 |        |     |       |       |                   |
| <b>Dikkat Dürtüsellliği</b>                                                                                                              | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 567  | 9.91  | 3.708 | 2,170  | 3   | 4,97  | 0,210 |                   |
|                                                                                                                                          | 2 | 29-39 Yaş           | 104  | 9.43  | 3.500 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 3 | 39-65 Yaş           | 98   | 8.98  | 3.156 |        |     |       |       |                   |
|                                                                                                                                          | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 2    | 8.00  | 2.828 |        |     |       |       |                   |

**Tablo 4.8.** Gün İçinde Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik, Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Beden Kütle İndeksi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması (devam)

|                                               |   | Yaş                 | N    | Ort.  | SS    | F      | df1 | df2   | p     | Gruplararası Fark |
|-----------------------------------------------|---|---------------------|------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------------------|
| <b>Barrat Dürtüsellik Ölçeği Toplam Puanı</b> | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 567  | 34.72 | 5.420 | 5,350  | 3   | 4,98  | 0,051 | 1>3               |
|                                               | 2 | 29-39 Yaş           | 104  | 33.41 | 5.115 |        |     |       |       |                   |
|                                               | 3 | 39-65 Yaş           | 98   | 32.48 | 5.012 |        |     |       |       |                   |
|                                               | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 2    | 31.50 | 3.536 |        |     |       |       |                   |
| <b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>               | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 651  | 16.27 | 5.466 | 10,680 | 3   | 9,90  | 0,002 | 1>3               |
|                                               | 2 | 29-39 Yaş           | 110  | 14.84 | 5.924 |        |     |       |       |                   |
|                                               | 3 | 39-65 Yaş           | 103  | 13.39 | 4.961 |        |     |       |       |                   |
|                                               | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 3    | 11.67 | 3.215 |        |     |       |       |                   |
| <b>Beden Kütle İndeksi</b>                    | 1 | 29 Yaş ve daha genç | 1019 | 23.18 | 4.404 | 23,61  | 3   | 19,24 | 0,001 | 1>3<br>3>2        |
|                                               | 2 | 29-39 Yaş           | 163  | 24.82 | 4.691 |        |     |       |       |                   |
|                                               | 3 | 39-65 Yaş           | 154  | 26.82 | 5.358 |        |     |       |       |                   |
|                                               | 4 | 65 Yaş ve üzeri     | 5    | 23.84 | 8.268 |        |     |       |       |                   |

N: Kişi Sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma;df1: Serbestlik Derecesi 1; df2: Serbestlik derecesi 2; p: Anlamlılık düzeyi

Yaş ile gün içinde sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=23,190$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların yaşlarına göre gün içinde sosyal medya kullanım süresine ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın 29 yaş ve aşağısında olanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, söz konusu yaş aralığında yer alanların sosyal medyada geçirdikleri sürenin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşa göre gün içinde sosyal medyada geçirilen sürenin çoklu karşılaştırmasında, 29 yaş ve daha aşağıda yer alanların sosyal medyada geçirdikleri süre ile 29-39 ve 39-65 yaşında olanların geçirdikleri süre arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yaş ile motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre motor dürtüsellik puanına ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın 29 yaş ve aşağısında olanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, söz konusu yaş aralığında yer alanların motor dürtüsellik puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşa göre motor dürtüsellik puanının çoklu karşılaştırmasında, 39-65 yaş arasında yer alanların motor dürtüsellik puanları ile 29 yaş ve daha aşağısında olanların motor dürtüsellik puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yaş ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=5,350$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların yaşlarına göre Barrat Dürtüsellik toplam puanlarına ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın 29 yaş ve aşağısında olanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, söz konusu yaş aralığında yer alanların Barrat Dürtüsellik toplam puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşa göre Barrat Dürtüsellik Ölçeği toplam puanının çoklu karşılaştırmasında, 39-65 yaş arasında yer alanların dürtüsellik puanları ile 29 yaş ve daha aşağısında olanların dürtüsellik puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yaş ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=10,680$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların yaşlarına göre sosyal medya bağımlılığına ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın 29 yaş ve aşağısında olanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, söz konusu yaş aralığında yer alanların sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşa göre sosyal medya bağımlılığının çoklu karşılaştırmasında, 39-65 yaş arasında yer

alanların bağımlılık puanları ile 29 yaş ve daha aşağısında olanların bağımlılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yaş ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F=23,610$ ,  $p<0,05$ ). Katılımcıların yaşlarına göre beden kütle indeksine ait ortalama değerlere bakıldığında en yüksek ortalamanın 39-65 yaşında olanlara ait olduğu görülmektedir. Buna göre, söz konusu yaş aralığında yer alanların beden kütle indekslerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşa göre beden kütle indeksinin çoklu karşılaştırmasında, 39-65 yaş arasında yer alanların beden kütle indeksleri ile 29 yaş ve daha aşağısı ve 29-39 yaşında olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak, yaş ile Salgın Hastalık Kaygı ölçeği içerisinde yer alan korku boyutu ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği içerisinde yer alan planlama yetersizliği ve dikkat dürtüsellliği alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.9.** Sosyal Medya Bağımlılığı ile Barrat Dürtüsellik Toplam Puanları Arası İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

|                       | 1                | 2               | 3               | 4               |
|-----------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Motor dürtüsellik     | -                |                 |                 |                 |
| Planlama yetersizliği | <b>-0,227***</b> | -               |                 |                 |
| Dikkat dürtüsellliği  | <b>-0,528***</b> | <b>0,593***</b> | -               |                 |
| Barrat Dürtüsellik    | <b>0,792***</b>  | <b>0,144***</b> | <b>0,667***</b> | -               |
| Toplam Puan           |                  |                 |                 |                 |
| Bergen Toplam Puan    | <b>0,238***</b>  | <b>-0,137**</b> | <b>0,295***</b> | <b>0,243***</b> |

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında sosyal medya bağımlılığı ile motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, sosyal medya bağımlılığı ile planlama yetersizliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## 5. SONUÇ ve TARTIŞMA

Sosyal medya bağımlılığı günümüzün en popüler araştırma konularından biri olup, nedenleri ve sonuçları açısından farklı görüş ve tartışmalara konu olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, çeşitli faktörlerin bağımlılığın nedeni olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, hemen hemen her yerde dürtünün kendisinin bağımlılığın nedeni olduğundan bahsedilir. Dürtü kontrolünün olmaması, istediğini hemen elde etme arzusu ve arzuyu geciktirmede güçlük sosyal medya bağımlılığını teşvik etme yolunun bir unsurudur (İlgaz, 2021). Shapira ve arkadaşları (2013) internet bağımlılığının dürtü kontrol bozukluğu olarak sınıflandırılması gerektiğine inanmaktadır.

Bu çalışma, DEHB tanısı alanlarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, bu doğrultuda başvuru anket uygulaması sonucunda cinsiyet değişkeni ile gün içinde kullanılan sosyal medya süresi arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta kadınların gün içinde sosyal medya kullanım sürelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İçeriğinin zenginliğinden ötürü, sosyal medyanın birçok farklı alanda sunduğu hizmetler ve kolaylıkların yanında farklı uygulama ve amaçlarla kullanımının kadınlarda yoğun olarak tercih edilmesi, kadınların kullanım sürelerinin yüksek olmasını doğurmuştur. Özen ve Topçu'nun (2017) yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre kadınların günlük internet kullanım sürelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış iken Dedekli'nin (2018) çalışmasında, cinsiyet ile internette geçirilen süre arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. İlgili çalışmalarda elde edilen sonuçların farklılığı, araştırmaya dahil edilen örneklem kitlesinin özelliklerinin birbirinden farklı olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, cinsiyet ile planlama yetersizliği arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta kadınların planlama yetersizliklerinin erkeklerden düşük olduğu kaydedilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan diğer karşılaştırma sonucunda ise motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi alt boyutlarından alınan puanlar ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Akkoyun'un (2019) yaptığı çalışmada, alkol bağımlısı tanısı alanlarda cinsiyet ile dikkat dürtüsellik, motor dürtüsellik, planlama yetersizliği alt

boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ilgaz'ın (2021) yaptığı çalışmada, cinsiyet ile dürtüsellik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aslan'ın (2018) yaptığı çalışmada, cinsiyet ile dikkat dürtüsellik ve planlama yetersizliği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, motor dürtüsellikte ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkta, erkeklerin motor dürtüsellik puanlarının kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmalarda elde edilen sonuçların farklı olmasının nedeni olarak; örneklem grubundaki bireysel cinsiyetin kültürel olarak atanan rollerindeki farklılık ya da cinsiyetin kendisinin dürtüyü etkileyen temel faktör olmadığı düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguda, cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, kadınların teknoloji ve sosyal medyada iletişim kurma, oyun oynama gibi nesnelere karşı ilgilerinin daha fazla olmasıyla açıklanabilir. Ilgaz'ın (2021) yaptığı çalışmada da kadınların bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ha ve arkadaşları (2007) tarafından 452 ergen üzerinde yapılan çalışmada ise erkeklerin bağımlılık oranının kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların yaşadıkları yer ile motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta büyükşehirlerde yaşayanların motor dürtüsellik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, katılımcıların yaşadıkları yer ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta büyükşehirde yaşayanların Barrat Dürtüsellik toplam puanlarının diğer yerleşim yerlerindekiilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulguda, eğitim düzeyi ile motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta üniversite mezunlarının motor dürtüsellik puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, eğitim düzeyi ile dürtüsellik toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta lise mezunlarının dürtüsellik toplam puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile salgın hastalık kaygı ölçeği içerisinde yer alan korku puanı, planlama yetersizliği, dikkat dürtüselligi, sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve beden kütle indeksi arasında ise anlamlı bir

farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Özgüven ve Mucan (2013) araştırmalarında eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımının arttığını bulmuşlardır. Ilgaz'ın (2021) yaptığı çalışmada, eğitim düzeyi ile dürtüsellik arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta eğitim düzeyi düşük olanların dürtüsellik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta üniversite mezunu olanların aldığı puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Medeni durum ile dürtüsellik toplam puanı ve motor dürtüsellik puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta bekarların aldıkları puanın daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, medeni durum ile gün içinde sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta bekarların gün içinde sosyal medyada geçirdikleri sürenin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadaki bu farklılığın nedeni, örneklem olarak seçilen grubun akıllı telefon kullanım süresi ve kişisel ilişkilerin farklı olmasıyla açıklanabilir.

Medeni durum ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta bekarların sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu alandaki araştırmalar değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bunun nedeni, araştırmada kullanılan bağımlılık standartları, ölçme araçları ve yöntemlerin birbirinden farklı olmasıdır.

Medeni durum ile Salgın Hastalık Kaygı ölçeği içerisinde yer alan korku boyutu ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği içerisinde yer alan planlama yetersizliği ve dikkat dürtüsellliği alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yaş ile Barrat Dürtüsellik toplam puanı ve motor dürtüsellik alt ölçek puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta 29 yaş ve aşağısında olanların dürtüsellik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dürtüsellik ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada gençlerin yaşlılara göre daha dürtüsel olduğu bulunmuştur (Moustafa ve ark., 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, bireyin dürtü düzeyinin belirlenmesi, onların tehlikeli davranışlarda bulunma eğilimleri üzerinde olumlu bir yordayıcı etkiye sahiptir (Tuna, 2015). Ilgaz'ın (2021)

yaptığı çalışmada, yaş ile dürtüsellik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aslan'ın (2018) yaptığı çalışmada, yaş ile dikkat dürtüsellliği, planlama yetersizliği ve motor dürtüsellikte ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkta, yaşı küçük olanların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

1960'lardan itibaren teknolojinin hızla gelişmesi, 1990'lardan sonra doğan çocukların bilgisayar ve internetle iç içe büyümelerini sağlamıştır. Günümüzde bu durum çok daha ileri düzeyde olup çocuklar akıllı telefonlar ve tabletlerle daha çok temas halinde büyümektedir. Yaşlıların hayatlarının büyük bir bölümünde internet ve sosyal medya ile hiç karşılaşmamış olmaları onları bu teknolojiyi kullanma düzeyinin azalması ve sanal sosyal ağlara daha yabancı olması sonucunu doğurmuştur. Literatür araştırmaları, ergenler ve genç yetişkinler arasında bu farkın belirgin düzeyde olduğunu desteklemektedir. Ilgaz'ın (2021) yaptığı çalışmada, yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir negatif ilişki vardır. Sağar (2019); 30-70 yaş arası 200 yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada, demografik özellikler ile sosyal medya bağımlılığı derecesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlar; katılımcıların düşük derecede sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu göstermektedir. Yetişkinler iletişimde sosyal medyayı kullanmak yerine yüz yüze iletişimi tercih ettikleri ve sosyal medyada fazla vakit geçirmedikleri için sosyal medya bağımlılık oranının çok düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlarda ise, yaş ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta yaşı küçük olanların sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, bu alanda yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Yaş ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta 39-65 yaşında olanların beden kütle indekslerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaş ile Salgın Hastalık Kaygı ölçeği içerisinde yer alan korku boyutu ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği içerisinde yer alan planlama yetersizliği ve dikkat dürtüsellliği alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalar, davranışsal bağımlılığı olan bireylerin daha yüksek düzeyde dürtüsellığe sahip olduğunu göstermektedir (MacKillop ve ark., 2011; Castellanos-Ryan ve ark., 2013). Lee ve arkadaşlarının (2012), internet ile kumar bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıkta test edilen dürtü arasında bir ilişki olup olmadığını inceledikleri



araştırmada; internet ve kumar bağımlılarının dürtü düzeyinin kontrol grubundan önemli ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ilgaz'ın (2021) yaptığı çalışmada, dürtüsellik ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Wu ve arkadaşlarının (2013) dürtüsellik, öz-yeterlik ve sonuç beklentisinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada, dürtüsellüğün sosyal medya bağımlılık eğilimi ve günlük sosyal medya kullanım süresi ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dürtüsellliği yüksek kişilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlardan da anlaşılacağı üzere, dürtüsellüğün insanların sosyal medyaya bağımlılığında önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilebilir. Bu araştırmada da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında sosyal medya bağımlılığı ile motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellliği arasında pozitif yönde; planlama yetersizliği arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yücens ve Üzer'in (2008) yaptıkları çalışmada ise, dürtüsellüğün sosyal medya bağımlılığıyla anlamlı bir ilişkisi olmadığı kaydedilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

Çalışmada elde edilen sonuçların genellenebilirliği doğrultusunda farklı örneklem kitleleri üzerinde yeni çalışmalar yapılabilir.

Çalışmanın DEHB tanısı almış kişiler üzerinden gerçekleşmesinden yola çıkarak, gelecekteki araştırmalarda farklı nörogelişimsel bozukluğa sahip kişiler üzerinde yeni çalışmalar yapılabilir.

Çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin ortaya konmasında nicel yönteme başvurulmuştur. Buradan yola çıkarak odak grup görüşmeleri yapılarak söz konusu ilişki ortaya konulabilir.

Çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak, kesitsel araştırmalar yoluyla sosyal medya bağımlılığının cinsiyet ve yaşa göre yaygınlığı tespit edilerek sosyal medyanın sağlıklı kullanımı için önlemler alınmalıdır.

Sosyal medyanın yaşamı iyileştirme etkisinin yanında insanların psikolojisi ve fizyolojisi üzerinde olumsuz etkileri olduğu göz ardı edilemez. Sosyal medya bağımlısı

olma eğiliminde olan kişiler için psikolojik eğitim araştırmaları düzenlenebilir. Yüz yüze iletişimin öneminin vurgulanmasının yanı sıra sosyal ortamda sosyalleşmeyi yönlendirmek için bilgilendirme faaliyetleri yapılabilir.

Bu araştırmada yaşı küçük olanların sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak, gençlerin sosyal medyayı aşırı kullanmasının nedenlerini araştırılarak buna yönelik çözüm önerileri geliştirilebilir.



## KAYNAKLAR

- Açar, M. (2016). Alkol ve Kannabis Bağımlıları ile Sağlıklı Kontrollerin Dürtüsellik ile Mizaç ve Karakter Özellikleri Açısından Karşılaştırılması. Uzmanlık Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Ainslie G. (1975). Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychol Bull*; 82:463-498.
- Akay AP, Ercan ES. (2016). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği Yayınları, 2.baskı. Ankara: HSB Basım Yayın.
- Akgün M. G., Tufan A. E., Yurteri N., Erdoğan A., (2011). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun genetik boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3(1): 15-48.
- Akin, E., Berkem, M. (2012). İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Öfke ve Dürtüsellik. *Marmara Medical Journal*, 25(3).
- Akkoyunlu, S. (2019). Alkol Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Dürtüsellik, Yeme Tutumu ve Diğer Değişkenler İle İlişkisi: Kontrollü Bir Çalışma, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Akmeşe, Z. Deniz, K. (2017). Stalk, benliğin izini sürmek. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi, (8) , 23-32.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Aktepe E, Demirci K, Çalışkan AM, Sönmez Y. (2010). Symptoms and diagnoses of patients referring to a child and adolescent psychiatry polyclinic. *Dusunen Adam*, 23(2): 100.
- Altıntaş, Ö. (2002). Hemşirelerde Alkol İçmeyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Curr Pharm Des*; 20:4053-4061.
- Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics, Z, Mazzoni E. (2016). The Relationship Between Addictive Use of Social Media And Video Games And Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study *Psychol Addict Behav*, 30:252-262.
- Annagür, B. B. (2010). Obezitede çeşitli risk faktörleri ve dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 572-582.
- Arcan, K. (2012). Psychological Predictors of Problem Gambling Behaviors.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1 (55), 67.

- Armutlu, İ. (2019). Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslan F. (2013). Farklı sosyodemografik özelliklere sahip olan ailelerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocuklara ilişkin bilgi düzeylerinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, Ü. (2018). Dikkat Eksikliği ve Dürtüsellüğün Sosyal Medya Kullanımı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle Olan İlişisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Aydın, Y. (2015). Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görülme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi.
- Ballı B, Ulukapı I. (2011). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve dış hekimi yaklaşımı, 40(1-2): 67-73.
- Barutçu, S. Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir Sosyal Medya Pazarlaması ve Sosyal Medya Pazarlaması Etkinliğinin Ölçümü. İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi, 4(1). 5-23.
- Bat, M. Kayaca, Ş. (2016). İnternet Bağımlısı Erişkinlerde Sosyal Medya Oyunları Üzerine Vaka İncelemesi: Candy Crush Oyunu, Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, , 3(1): 20-46
- Batıgün, A.D. Kılınç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 26(67).
- Benowitz, N. L. (2010). Nicotine addiction, New England Journal of Med, 362: 2295-2303.
- Beşirli, H. (2008). Gençlerin Alkol Tüketim Davranışları ve Bu Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Sosyolojik Analizi. Sosyoloji Konferansları, 85(118).
- Bozkurt, A. (2015). Mobil Öğrenme: Her Zaman, Her Yerde Kesintisiz Öğrenme Deneyimi, Açık Öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi: AUAD, 1(2): 65-81.
- Börekçi, B. (2017). Okul Öncesi Çocuklarda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtilerinin, Davranışsal, Sosyal Problemler, Aile İşlevselliği ve Ebeveyn Tutumları İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüksener, E. (2009). Türkiye’de Sosyal Ağların Yeri ve Sosyal Medyaya Bakış [Öz.]. XIV. Türkiye’de İnternet Konferansında Sunulan Bildiri, Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Caplan B, Shechter J. (1990). Clinical applications of the matching familiar figures test: Impulsivity vs. unilateral neglect. *J Clin Psychol.*46(1):60-67.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625- 648.

- Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4): 721-736.
- Castellanos-Ryan, N., O'Leary-Barrett, M., Sully, L., & Conrod, P. (2013). Sensitivity and specificity of a brief personality screening instrument in predicting future substance use, emotional, and behavioral problems: 18-month predictive validity of the Substance Use Risk Profile Scale. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 37(1), E281– E290.
- Ceylan, M. E. Türkcan, A. (2003). *Araştırma ve Klinik Uygulamada Biyolojik Psikiyatri: Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları*, (Genişletilmiş 2. Baskı). İstanbul: Küre Yayıncılık.
- Chamberlain, S. R. Sahakian, B. J. (2007). The Neuropsychiatry of Impulsivity, *Current Opinion in Psychiatry*, 20(3): 255-261.
- Coccaro EF, Siever LJ, Klar HM, Maurer G, Cochrane K, Cooper TB et al. (1989). Serotonergic studies in patients with affective and personality disorders: correlates with suicidal and impulsive aggressive behavior. *Arch Gen Psychiatry*, 46:587- 599.
- Çakaloz B, Pekcanlar Akay A, Böber E, Eminağaoğlu N, Günay T. (2006). Karşıt olma karşıt gelme bozukluğu eşlik eden veya etmeyen dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı alan puberte öncesi erkek olgularda aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 20(3): 149-155.
- Çalışkan, N. (2015). Denetimli serbestlik tedbiri ile tedavi kararı verilen kannabis kullanıcılarında dürtüsellik ve benlik saygısı düzeylerinin takip sonuçları ile ilişkisi, Uzmanlık Tezi. Ankara Numune Eğitim Ve Araştırma Hastanesi. Ankara.
- Çam, E. İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11(3), 14-19.
- Çekiç M. (2012). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda odyolojik bulgular. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Çöl, A. (2013). Alkol Bağımlısı Olan Hastalarda İçsel Farkındalığın Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Edirne.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use, *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Daysal, B. Yılmazel, G. (2019). Halk Sağlığı Gözüyle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Ergenlik, *TJFMPC*, 14(2): 316-322.
- Dedekli, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları İle Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1),15-22.

- Deniz E, Öztop DB, Mısıtık S. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*. 12(4): 207-212.
- Dennis, M., Scott, C.K. (2012) Managing addiction as a chronic condition. *Addict Sci Clin Pract*, 4:45.
- Dickman SJ. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *J Pers Soc Psychol*, 58(1):95-102.
- Dinç, M. (2017). *Teknoloji Bağımlılığı ve Biz* (1. Baskı). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- DSÖ, (2004). Tobacco Free Initiative. Building blocks for tobacco control: a handbook. 4-13.
- Düvenci, A. (2012). Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı İle İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Ebejer JL, Medland SE, Wef J, Gondro C, Henders AK, Lynskey M, Martin NG, Duffy DL. Attention deficit hyperactivity disorder in Australian Adults: prevalence, conduct Problems and Disadvantage. *PLos One*. 2012;7(10).
- Egger O. Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction, (Semester Thesis). Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Engin E. (2016). Anksiyete, obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluklar. İçinde:Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinin temelleri. Özcan T, Gürhan N (Eds). 6. Baskı. Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara, 460-489.
- Ercengiz, M. (2020). Dürtüsellik ile sosyal medya aşırma arasındaki ilişkide FOMO'nun aracılık etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1291-1314.
- Evenden, J. (1999). Varieties of Impulsivity. *Psychopharmacol*, 146, 348– 361.
- Faraone SV, Biederman J, Mick E. (2006). The age-dependent decline of attention deficit hyperactivity disorder: a meta-analysis of follow-up studies. *Psychological medicine*, 36(02): 159-65.
- Faraone SV, Doyle AE. (2001). The nature and heriability of attention-deficit/ hyperactivity disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin Nort Am*. 10:299-316.
- Folkman S, Moskowitz JT. (2000). Positive affect and the other side of coping. *Am Psychol*.55(6):647-654.
- Genel, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığının dürtüsellik ve beden algısıyla ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Griffiths M.D. (1997).Exercise addiction: A case study. *Addiction Research* 5: 161–168.
- Griffiths, M.D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues, *Journal of Addiction Research & Therapy*, , 4(5): e188.

- Güleç, H. Tamam, L. Yazıcı-Güleç, M. Turhan, M. Karakuş, G. Zengin, M. Stanford, M. S. (2008). Psychometric Properties Of The Turkish Version of The Barratt Impulsiveness Scale-11. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 18(4), 251-258.
- Güler, B. İ. (2017). Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüsellik rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş YY, Çakın Memik N, Ağaoğlu B. (2015). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde anksiyete bozukluğu eşhastalanımı. *Arch Neuropsychiatr*, 52: 185-193.
- Gürsakaç, N. (2009). Sosyal Ağ Analizi. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., et. al. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, 40: 424-430.
- Handerson, E. C. (2001). Understanding addiction. University Press of Mississippi, 4-153.
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı- Bir Alan Çalışması, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 32, 151-176.
- Hing, N., Breen, H., Gordon, A., & Russell, A. (2014). Risk factors for problem gambling among indigenous australians: an empirical study. *Journal Of Gambling Studies*, 30(2), 387-402.
- Hollander, E., & Evers, M. (2001). New developments in impulsivity. *The Lancet*, 358(9286), 949-950.
- Hollander, E, Allen, A (2006) Is compulsive buying a real disorder, and is it really compulsive? *American Journal of Psychiatry* 163: 1670-2.
- Ilgaz, E. (2021). Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Ve Sosyal Anksiyetenin İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Karaboğa, T. (2020). Problemlili akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolünün incelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Karaboğa, M.T. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bir Sosyalleşme Alanı Olarak Sosyal Medya Hakkındaki Görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018; 14(3): 912-936.
- Karagözoğlu-Aslıyüksek, M. (2017). Bilgi Profesyoneli Adaylarının İnternet Bağımlılığı Düzeyleri: Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği, *Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi*, (6): 23-45.
- Karagülle, A.E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme Ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal Of Design, Art And Communication - Tojdac* January. 4, 1, 1-9.
- Karaman M.K. Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri, *Akademik Bilişim*, 11(13): 641-650.

- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş S, Erdoğan Bakar E, Işık Taner Y. (2013). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olgularındaki zekâ puanında dikkatin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(72), ss. 62-82.
- Karlıkaya, C. (2005). Tütün ve Ortak Hava Yolu. *Solunum*, 7: 29-40.
- Kayaalp L. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*. 62, ss. 147-152.
- Kılıç BG. (2005). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun nöropsikolojisine ilişkin kuramlar ve araştırmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2):113-123.
- Kırık, A.M., Arslan, A., Çetinkaya, A. Gül, M. (2015). A quantitative 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.
- Kietzmann JH, Hermkens K, McCarthy IP, Silvestre BS. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*. 54(3):241-51.
- Kim, Y. Seob, M. David, P. (2015). Alleviating Depression Only to Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-To-Face Communication Be The Antidote? *Computers in Human Behavior* 51, 440–447.
- Kim, S., Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Kocaoğlu, M. (2018). Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu Nedeniyle Ayaktan Tedavi Gören Hastaların Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Özellikleri Açısından Karşılaştırılması, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tezli Yüksek Lisans, İstanbul.
- Komito, L. Bates, J. (2009). Virtually Local: Social Media and Community Among Polish Nationals in Dublin. *Aslib Proceedings*, 61(3).
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kulu, M. Özsoy, F. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik, *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, Cilt 24, Sayı 1, 12-22.
- Kutlu A, Cevher Binici N. (2017). Bir bölge çocuk hastanesinde okul öncesi dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu prevelansı ve ilaç kullanım sıklığı. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 7(1):15-21.
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7 (13), 531-546.



- Küçük Doğaroğlu T. (2013). Vanderbilt Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Aile Değerlendirme Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(3): 385-401.
- La Rose R, Lin C., & Eastin, M.S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5, 225-253.
- Lam, D. (2007). An Exploratory Study Of Gambling Motivations And Their Impact On The Purchase Frequencies Of Various Gambling Products. *Psychology & Marketing*, 24(9), 815-827.
- Lee, H. W., Choi, J. S., Shin, Y. C., Lee, J. Y., Jung, H. Y., & Kwon, J. S. (2012) Impulsivity in internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 15, 373-377.
- Lloyd, J., Doll, H., Hawton, K., Dutton, W. H., Geddes, J. R., Goodwin, G. M., & Rogers, R. D. (2010). How psychological symptoms relate to different motivations for gambling: an online study of internet gamblers. *Biological Psychiatry*, 68(8), 733-740.
- MacKillop, J., Amlung, M. T., Few, L. R., Ray, L. A., Sweer, L. H., & Munafo, M. R. (2011). Delayed reward discounting and addictive behavior: a metaanalysis. *Psychopharmacology*, 216(3), 305-321.
- Matthies S, Philipsen A. (2016). Comorbidity of Personality Disorders and Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)—Review of Recent Findings. *Current Psychiatry Reports*, 18(4): 33.
- Matthews M, Nigg JT, Fair DA. (2014). Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Curr Top Behav Neurosci*, 16:235-266.
- Mayfield A. (2011). What is social media. Icrossing. E-Book. S. 6. [http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What\\_is\\_Social\\_Media\\_iCrossing\\_ebook.pdf](http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf), Erişim tarihi 17.06.2021
- Mertoğlu, H., Öztuna, A. (2004), Bireylerin Teknoloji Kullanımı Problem Çözme Yetenekleriyle İlişkili midir? *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3,(1), 12.
- Meyer, G., Hayer, T., & Griffiths, M. (Eds.). (2009). Problem Gambling in Europe: Challenges, Prevention, and Interventions (Vol. 3). Springer Science & Business Media.
- Moeller, F. Ernest S. G. B., Dougherty Donald M, Schmitz Joy M & Swann Alan C. (2001). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *American Journal Of Psychiatry*. 158(11)1783-1793.
- Mustafaoğlu, R. Zirek, E. Yasacı, Z. Özdiñler, A. R. (2018), Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.
- Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D., & Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive Psychiatry*, 74, 173- 179.

- Nakaya, A.C. (2015). Internet and social media addiction. The United States: Reference Point Press. ISBN-13: 978-1-60152-761-5.
- Noyan, C. O. Enez Darçın, A. Nurmedov, S. Yılmaz, O. Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması.
- Orhan S. (2001). Genelleşmiş anksiyete bozukluğu: alkol bağımlılığı eş tanısı olan ve olmayan olguların karşılaştırılması. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 9. Psikiyatri Birimi. İstanbul.
- Öncü B, Şenol S. (2002). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun etiyolojisi: Bütüncül yaklaşım. *Klinik psikiyatri*, 5:111-119.
- Öngen, O. (2017). Sosyal medya kullanıcılarının gerçeklik yanılgısı. *Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM*, 1 (1), 1-14.
- Özdemir, P. G., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 293-314.
- Özdemiroğlu Alyanak F, Yargıç İ, Oflaz S. Genel psikiyatri polikliniğinde erişkin dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğuna eşlik eden diğer psikiyatrik bozukluklar. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2011; 48:119-124.
- Özen, S. Topçu, M. (2017). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Özgüven, N., & Mucan, B. (2013). The relationship between personality traits and social media use. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(3), 517-528.
- Özkorumak E, Özten H.S, Tiryaki A. (2013). Ayaktan başvuran psikiyatri hastalarında erişkin DEHB yaygınlığı, eş tanı oranı ve işlevsellik düzeyi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14:347-353.
- Park, N. Lee, H. (2005). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being, *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15: 491-497.
- Polanczyk G, Rohde LA. (2007). Epidemiology of attention deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. *Curr Opinion Psychol*, 20:386-392.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 768-774.
- Polat, R. (2018). Tüketim Toplumu Bağlamında Sosyal Medya Bağımlılığı, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sadeghi M, Sedeghi- Bazargani H, Amiri S. (2017). Psychometric Evaluation of the persian version of Barkley Adult Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Screening Tool among the Elderly. *Scientifica (Catio)*, PMC5687135.

- Sağar, M. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi* , 2 (1) , 29-42.
- Sağlam, E., Uzbay, T. İ., Beyazyürek, M. (2003). Madde bağımlılığının psikofarmakolojik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 4(2), 81-87.
- Saptır, A. B. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kendini Sansürleme: Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Sakarya, G. (2013). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ve olmayan çocuklarda, Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği IV ve nöropsikolojik testlerle ölçülen yönetici işlev bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Saraçlı, Ö. (2007). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı İle İlişkili Bireysel ve Psikososyal Faktörler, Uzmanlık Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Zonguldak.
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Yılmaz, M. F., & Eraslan-Çapan, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde karanlık üçlü kişilik özellikleri ile dürtüsellik ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 857-881.
- Savcı, M. Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between İmpulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal (EDUPIJ)*, 5(2), 106-115.
- Silkü Bilgiler, H. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*. 5. 351-369.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4). 23- 32.
- Sussman, S. Sussma, A. (2011). Considering The Definition of Addiction, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, (8): 4025-4038.
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale - student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182
- Şahin, C. Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Şata, M. Çelik, İ. Ertürk, Z. Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.

- Şenol S, Şener Ş. (2001). *Çocuk ve Ergenlerde Görülen Ruhsal Bozukluklar*. İçinde: Ruhsal Hastalıklar. Yüksel N (Ed). 2.Baskı, Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara.
- Tamam, L., Güleç, H., Karatas, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması/Short Form of Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Noro-Psikiyatri Arşivi*, 50(2), 130.
- Tang, C. S. K., & Oei, T. P. (2011). Gambling cognition and subjective well-being as mediators between perceived stress and problem gambling: A Cross-Cultural Study.
- Tanrıkulu, A. Ç. Çarman, K. B. Palancı, Y. Çetin, D. Karaca, M. (2009). Kars İl Merkezinde Çeşitli Üniversite Öğrencileri Arasında Sigara Kullanım Sıklığı ve Risk Faktörleri. *Tur Toraks Dergisi*, 10: 101-106.
- Tashakori A, Afkandeh R. (2011). Prevalence of ADHD Symtoms Amonge Male Preschoolers Based on Different Informants in Ahvas City of Iran. *ISRN Pediatr*.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tufan AE, Yaluğ İ. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda tıbbi eş tanılar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2009; 1: 187-200.
- Tuğlu C, Şahin Ö. Ö. Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobiyoloji, tanı sorunları ve klinik özellikler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2010; 2(1): 75-116.
- Tuna, Z. O. (2015). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların dürtüsellik ve üstbilişsel inançlar ile ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). Sağlık Araştırması 2012. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
- Uyan Z, Ceyhan Peker G, Tekiner S, Ulukol B. (2014). Ergenlerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sıklığının araştırılması. *Konuralp Tıp Dergisi*, 6(3): 21-26.
- Uzun Ö, Yıldırım V, Uzun E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi. *TJFM&PC*, 10(3):142-147.
- Ünsalver, B. Ö. (2011), Alışverişkolik, İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Ünübol, H. Hızlı Sayar, G. (2019). Türkiye Bağımlılık Risk Profili vVe Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 21, 1. Baskı, İstanbul.
- Wardle, H., Moody, A., Griffiths, M., Orford, J., & Volberg, R. (2011). Defining the online gambler and patterns of behaviour integration: evidence from the British Gambling Prevalence Survey 2010. *International Gambling Studies*, 11(3), 339-356.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.

- Willcutt EG. (2012). The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytic review. *Neurotherapeutics*, 9(3): 490-9.
- Wilson, K., Fornasier, S. White, K. M. (2010). Psychological predictors of Young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13, 173-177.
- WHO, (2004). World Health Organization Tobacco Free Initiative. Building blocks for tobacco control: a handbook. pp. 4-13.
- World Health Organization (WHO). (2014). Public Health Implications of Excessive Use of The Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting Report. Main Meeting Hall, Foundation For Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological Risk Factors of Addiction to Social Networking Sites among Chinese Smartphone Users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166.
- Voldberg, R. A., Abbot, M. W., Rönnerberg, S., & Munck, I. M. E. (2001). Prevalence and risks of pathological gambling in Sweden. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(4), 250-256.
- Yazihan Torun N, Özşahin A, Sütçigil L. (2009). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun yetişkinlikte yansımaları. *Klinik Psikiyatri*. 12:43-50.
- Yücens, B., Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*, (276), 313-318.
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B.A., Omar, S. Z., Bolong, J. Kamarudin, N. A. (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, 10 (6), 107-116.
- Zenelaj, B. (2014). "Pazarlama Stratejisi Olarak Sosyal Medya İletişimi İle Kurumsal İtibarı Oluşturmak: İletişim Sektöründe Bir Araştırma", Yüksek Lisans Tezi, T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.