



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATI KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARININ İNCELENMESİ**

Ezgi AKYEL

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Oğuz OMAY

İstanbul, 2019

T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATI KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARININ İNCELENMESİ**

Ezgi AKYEL

174102131

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Oğuz OMAY

İstanbul, 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102131
Öğrenci Adı Soyadı	: Ezgi AKYEL
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Oğuz OMAY
Tezin Başlığı	: Batı Karadeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 26.03.2019	Saati	: 16:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Oğuz OMAY	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum Batı Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi" adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Ezgi AKYEL

.... / / 2019

TEŞEKKÜR

Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Projesinin oluşumunu sağlayan ve destekleyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a, bu projeye öncülük ederek bu süreç içinde bize yardımcı ve destek olan Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol ve Doç. Dr. F. Gökben Hızlı Sayar hocalarıma, bu çalışmanın gidişatında her türlü katkısı olan 125 arkadaşıma, tezime katkı sağlayan Tayfun Gözler'e, tez danışmanım olan Dr. Öğr. Üyesi Oğuz Omay'a ve tez sürecim boyunca bana destek olan aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	1
1.3. Sınırlılıklar	3
1.4. Sayıtlılar	3
1.5. Hipotezler.....	3
2.LİTERATÜR	5
2.1. Sosyal Medyanın Tanımı Ve Tarihçesi.....	5
2.1.1. İnternet ve Web Teknolojileri	5
2.1.2. Sosyal medya.....	7
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
2.3. Sosyal Medya Platformları.....	18
2.3.1. Facebook.....	20
2.3.2. Twitter	21
2.3.3. İnstagram	22
2.3.4. Pinterest	24
2.3.5. Youtube	24
2.3.6. Snapchat	25

2.3.7. Linked in.....	25
2.3.8. Yahoo	25
2.3.9. Myspace.....	26
2.4. Psikopatoloji ve Psikolojik Semptomlar	26
2.4.1. Psikopatoloji tanımı.....	26
2.4.2. Psikopatolojik Değerlendirme Ölçekleri	28
2.4.3. Kısa Semptom Envanteri	30
2.4.4. Psikolojik Semptomlar	30
2.4.4.1. Depresyon	30
2.4.4.2. Anksiyete	33
2.4.4.3. Olumsuz Benlik	36
2.4.4.4. Hostilite.....	38
2.4.4.5. Somatizasyon	39
2.5. Sosyal medya ve psikopatoloji.....	41
2.6. Karadeniz Bölgesi	45
2.6.1. Batı Karadeniz	47
2.6.2. Karadeniz Bölgesi Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Semptomlar	48
3. YÖNTEM	50
3.1.Evren ve Örneklem	50
3.1.1.Evren.....	50
3.1.2.Örneklem	50
3.2.Prosedür.....	50
3.3.Veritoplama Araçları	51
3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu:	51
3.3.2.Davranış Etkileme Yüğü Formu:.....	52
3.3.3.Kısa Semptom Envanteri:	52
3.3.3.1.Kısa Semptom Envanterinin Değerlendirilmesi Puanlanması.....	53

3.4.Analiz	53
4.BULGULAR.....	55
5.TARTIşMA	64
6.SONUÇ	71
7.ÖNERİLER.....	73
8.KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	101
Ek.1: Sosyodemografik Soru Formu	101
Ek.2: Davranış Etkileme Yüğü Formu	103
EK.3: Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	106
ÖZGEÇMİş	109

KISALTMALAR

AB: Anksiyete Bozukluğu

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

ANOVA: Analysis of Variance (Varyans Analizi)

APB: Amerikan Psikiyatri Birliği

ARPANET: Advanced Research Projects Agency Network (İleri Araştırma Projeleri Ajansı Ağı)

Ç-YBOCS: Yale Brown Obsesyon Kompülsiyon Ölçeği Çocuklar için

D: Depresyon

DES: Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Tanı ölçütleri başvuru el kitabı)

DSÖ: Dünya sağlık örgütü

EM: Ek Maddeler

FA: Fobik Anksiyete

GAS: Global Değerlendirme Ölçeği

H: Hostilite

HARS: Hamilton Anksiyete Ölçeği

KD: Kişilerarası duyarlılık

MMPI: Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri

ODTÜ: Orta Doğu Teknik Üniversitesi

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

P: Psikotizm

PD: Paranoid Düşünce

PİK: Patolojik internet kullanımı

SCL-90-R: Symptom Check List (Ruhsal Belirti Tarama Listesi)

S: Somatizasyon

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

TDK: Türk Dil Kurumu

TUBİTAK: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

UCLA: University of California at Los Angeles

WHO: World Health Organization

Y-BOCS: Yale Brown Obsesyon Kompülsiyon leği



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1. Bozulma Tipinin Belirtilen Ciddiyet Düzeyi ile Karşılaştırılması	15
Tablo 2. Psikoz- Nevroz Ayrımı	28
Tablo 3. Batı Karadeniz bölgesi illerine ait nüfus sayıları	48
Tablo 4. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	55
Tablo 5. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	56
Tablo 6. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular	57
Tablo 7. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait bilgiler	58
Tablo 8. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler	59
Tablo 9. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler.....	59
Tablo 10. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi	60
Tablo 11. Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi	62

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No

Sayfa No

Şekil 1. 2009-2018 Yılları Arasında İnternet ve Bilgisayar Kullanımı	6
Şekil 2. 2010'dan 2021'e Dünya Geneline Sosyal Medya Kullanıcı Sayıları (Milyar) .	8
Şekil 3. Cycle Of Social Media Addiction (Sosyal Medya Bağımlılığı Döngüsü)	12
Şekil 4. Türkiye'de En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformları İstatistikleri.....	20
Şekil 5. Yıllara Göre İstagram Kullanıcı Sayıları.....	23
Şekil 6. Ülkelere Göre İstagram Kullanıcı Sayıları	23
Şekil 7. Depresyonun DSÖ Bölgelerine Göre Dağılımı (Milyon)	31
Şekil 8. Genel Ruhsal Rahatsızlıkların Bölgelere Göre Dağılımı	35
Şekil 9. Karadeniz Bölgesi ve Bölümleri	45

ÖZET

(AKYEL, Ezgi, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

“Batı Karadeniz Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi”

Bu çalışmanın amacı Batı Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilecek sonuçlar sosyal medya bağımlılık düzeyinin psikolojik semptomlar üzerine bir etkisinin olup olmadığına dair literatüre bir katkı sunabilecektir

Çalışmaya gönüllü katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, psikolojik semptomları incelenmiştir. Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Çalışmasında yer alan dokuz demografik bölgeden biri olan Batı Karadeniz Bölgesi içerisinde yaşayan ve 18 yaşın üstünde olan 2800 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Örneklem çeşitli çalışma ve kamu alanlarından seçilmiştir. Toplam örneklemin %49,8'i kadın (1-1395), %50,2'si erkektir (n=1405) olarak saptanmıştır. Genel yaş ortalaması 33,2'dir. Verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların yer aldığı araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Çalışmanın verileri SPSS21, kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Veri analizleri Lineer Regresyon ve Tukey Tek Yönlü ANOVA ile sağlanmıştır.

Çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve anksiyete, somatizasyon arasında pozitif doğrultuda istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve KSE olumsuz benlik, depresyon alt boyutları arasında ise istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve hostilite arasında pozitif doğrultuda anlamlı ilişki saptanmıştır. Anksiyete, Depresyon, Hostilite, Somatizasyon ve Olumsuz Benlik alt ölçekleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Psikolojik Semptomlar, Batı Karadeniz

ABSTRACT

(AKYEL, Ezgi, Master Program, İstanbul, 2019)

“The examination of the Psychological Symptoms of the Persons With Social Media Addiction in the Western Black Sea Region”

The aim of this study is to investigate the relationship between addiction levels and psychological symptoms of people with social media addiction in Western Black Sea Region. The results will contribute to the literature on whether social media addiction has an effect on psychological symptoms.

Social media addiction and psychological symptoms of the volunteers were examined. 2800 people which over 18 years of age living in the Western Black Sea Region which is located one of the nine regions in demographic in Turkey Addiction and Mental Health Map study constitute the sample of the study. The sample was selected from various study and public areas. Of the total sample, 49.8% were female (1-1395) and 50.2% were male (n = 1405). The average age of the patients is 33.2 years. Sociodemographic Information Form, Brief Symptom Inventory (BSI), which was prepared by the researcher, was used to collect data. The data of the study were analyzed using SPSS21. Linear Regression and Tukey One-Way ANOVA Analysis were used for data analysis.

As a result of the study, a statistically significant correlation was found between social media addiction and anxiety and somatization. There was no statistically significant relationship between social media addiction and BSI negative self and depression sub-dimensions. A positive correlation was also found between social media addiction and hostility. When the relationship between the levels of Anxiety, Depression, Hostility, somatization and Negative Self subscales and social media dependency levels were examined, a statistically significant difference was found in the variance analysis results.

Keywords: Social media, Psychological Symptoms, Western Black Sea Region

1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında Batı Karadeniz Bölgesinde taranacak olan bireylerde Bağımlılık yükü formunda Sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle, psikolojik semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Ayrıca bu çalışmada cinsiyet, eğitim düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı, yaş ve medeni durum gibi demografik bilgilerin sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkisinin saptanması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde sosyal medya uygulamaları giderek yaygınlaşmaya başlamıştır ve bu uygulamaları kullanan bireylerin sayısı her geçen gün artmıştır böylece sosyal medya gündelik hayatımızın önemli bir parçası hâline gelmeye başlamıştır. Ancak bu durum hem olumlu hem de olumsuz anlamda hayatımızı değiştirmeye devam etmektedir (Şentürk, 2017).

Yapılan bu çalışma Batı Karadeniz bölgesindeki bireylerin ne derece sosyal medya bağımlılıklarının bulunduğunu, bu bağımlılığın Batı Karadeniz bölgesindeki bireylerin psikolojik semptomları üzerinde ne tür etkileri olduğunu ve aralarındaki ilişkiyi saptamaya yönelik bir araştırmadır.

Sosyal medya bağımlılığı gün geçtikçe daha çok araştırılmaya başlanmış ve araştırmalar sonucunda bu bağımlılığın davranışsal bağımlılığın yeni bir parçası olduğu ortaya konmuştur (Griths 2014). Ve bu bağımlılık ise tıpkı diğer bağımlılıklar gibi birey üzerinde çeşitli psikolojik etkiler bırakabilmekte ve bu araştırmada da bu etkiler üzerinde çalışacağım.

İnternet içindeki bu interaktif iletişimi sağlayan sosyal medya, yeni sosyal çevre gelişimine olanak tanırken bir yandan da bireyi gerçek dünyadan uzaklaştırarak asosyalliğe yöneltebilmekte ve bu da bazı psikolojik semptomların oluşmasına sebebiyet verebilmektedir (Yağmurlu, 2011; Young, 2004).

Olumlu açıdan sosyal anksiyete yükünün hafifletilmesi amacı ile kullanılabilen Sosyal ağlar, aynı zamanda elektronik tacize, siber-zorbalığa neden olabilecek olumsuz birçok amaca da hizmet edebildiği belirtilmiştir (Subrahmanyam ve Smahel 2010). Siber-zorbalık elektronik iletişim yolu üzerinden kasten, tekrar eden şekilde zarar verme anlamında gelmektedir ve çevrimiçi araç ve ağların tehlikelerinin içinde en problemli olan olarak belirtilmiştir (Juvonen ve Gross, 2008).

Bu sebeple de yaptığımız çalışma zorbalığı yapan açısından psikolojik semptomlardan hostilite boyutunun, sosyal medya bağımlıları açısından değerlendirilmesinde fayda sağlayacaktır. Zorbalığa uğrayanlarda ise anksiyete, depresyon, olumsuz özsaygı gibi belirtileri çıkması mümkün olabilir. Ancak sadece bu yönlü değil ters yönlü bir ilişki de vardır bireyin ruhsal dünyası da sosyal bağımlılığın oluşumunda etken olabilmektedir. Araştırmamızda bu değişkenler arasındaki ilişki incelenecektir.

Young (2004) çalışmasında internetin interaktif işlevlerinin bağımlılık açısından risk taşımakta olduğunu ve bu duruma eşlik eden birtakım psikiyatrik rahatsızlıkların (depresyon, anksiyete, vb.) internet bağımlılığına yatkınlık oluşturduğunu söylemektedir. Ve aynı şekilde Seabrook (2016) da çalışmasında problemli sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki iki yönlü olup her biri diğerinin etkisini arttırmakta veya oluşumuna katkıda bulunmakta olduğunu söyleyerek bu iki yönlü etkileşimi belirtmiştir.

Bu önemli araştırmaların ışığında çalışacağımız bu araştırmada tüm bu değişkenler arasındaki ilişkiyi bölgesel olarak yürüterek Batı Karadeniz bölgemiz adına önemli verilere ulaşabileceğiz ve böylece literatüre bu alanda yapılmış yeni ve bölgesel bir araştırma kazandırmış olacağız.

Şentürk (2017) sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaştığı günümüzde sosyal medya bağımlılığı ile bu bağımlılığın bireylerin ruhsal dünyalarına etkilerinin daha iyi açıklanabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

Batı Karadeniz bölgesinde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının davranışlarını ne derece etkilediğini anlayabilmek ve psikolojik semptomlarını daha iyi anlayabilmek ve anlamlandırabilmek adına önemli ve araştırılması gerekli bir araştırma konusu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızın amacı ise, Batı Karadeniz’de yaşayan bireylerin sosyal medya kullanım derecesine ilişkin psikolojik semptomlarının neler olduğu ve elde edilen bu bulguların, bireylerin sosyodemografik özellikleri ile bir ilişkilerinin bulunup bulunmadığının bilimsel bir gerçeklikle sunulabilmesidir. Böylece, Batı Karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılıkları bulunan bireyler ile yapılan terapi çalışmaları için de bir bilimsel kaynak ve dayanak sunulmuş olacaktır. Bu açıdan çalışma literatüre katkıda bulunması açısından da önem taşımaktadır.

1.3. Sınırlılıklar

Bu araştırmada bulunan sınırlılıklar şu şekildedir;

- Araştırma; Batı Karadeniz bölgesinde yaşayan 18 yaş üstü 2800 birey ile sınırlıdır.
- Yapılan araştırmanın bulguları ‘Sosyodemografik Form’, ‘Davranış Yüklü Envanteri’ ve ‘Kısa Semptom Envanteri’ ’nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmaya katılmış olan bireyler, çalışmada kullanılmış olan anket ve ölçeklerde yer alan soruları gerçekçi ve samimi olarak yanıtlamışlardır.
- Ölçekler güvenirlik ve geçerlilik açısından uygun olarak tercih edilmiş, uygulanmış olan ölçeklerin araştırmamızın hedefine ulaşabilmesi açısından kullanılmasının uygun olacağı varsayılmıştır.
- Araştırma örnekleminin, araştırmanın amacına ulaşabilmesi için yeterli olacağı varsayılmıştır.

1.5. Hipotezler

Araştırmanın temel hipotezleri;

Hipotez 1. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasında bir ilişki vardır.

Hipotez 2. Batı Karadeniz bölgesinde kişilerin sosyal medya kullanımlarına göre psikolojik semptomları arasında fark vardır.

Hipotez 3. Batı Karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyodemografik özelliklerle farklılık göstermektedir.



2.LİTERATÜR

2.1. Sosyal Medyanın Tanımı Ve Tarihçesi

2.1.1. İnternet ve Web Teknolojileri

İnternet kavramı İngilizce kökeni olan bir kavram olup birbirine bağlı ağlar olarak tanımlanan bir kavramdır (Ünsal, 2016).

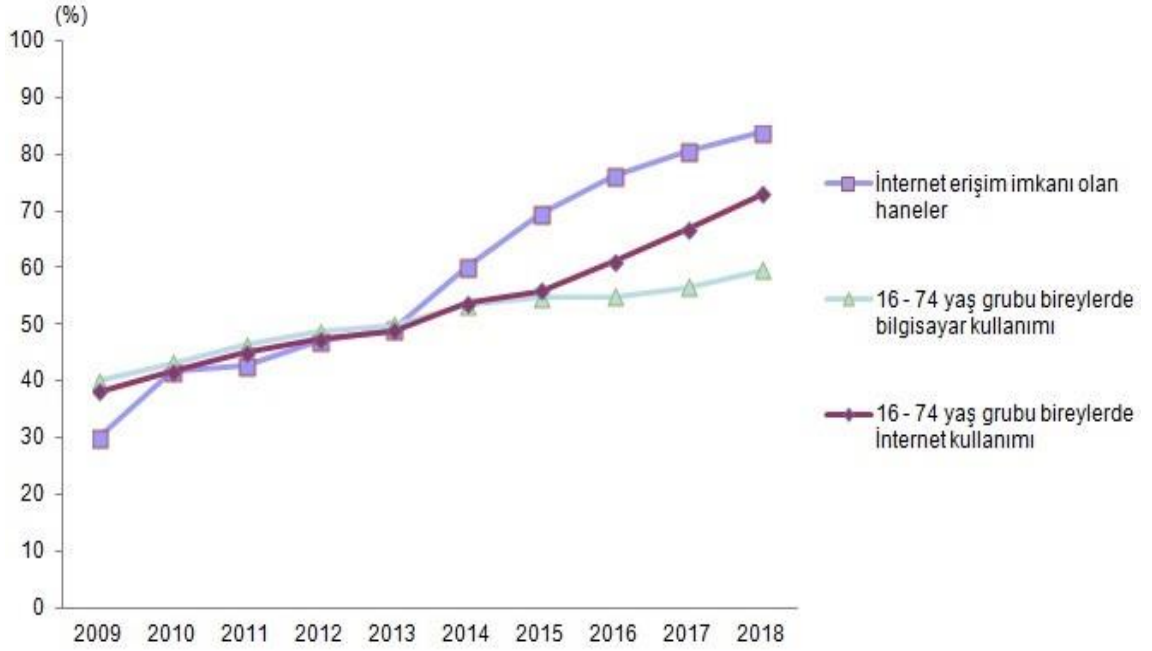
Türkçede tam olarak karşılığı olmamak ile beraber “uluslararası ağ”, “ağlar arası ağ” ya da “ağlar arası iletişim ağı” şeklinde tanımlanan internet, bugün dünya üzerinde sayıları milyonlara ulaşan, dünyayı adeta global bir topluluk haline getirerek milyonlarca bireyi etkileşimli bir sistem içine sokan bir sistemdir (Ergenç, 2011). İnan, International ve Network kelimeleri ile oluşturulan interneti, “bilgisayarlar arası dünya çapındaki ağ” şeklinde tanımlamıştır. (İnan, 2001).

Türk Dil Kurumu ise internet kavramını, dünya üzerine farklı bilgisayar ağlarını herhangi bir sınırlama ve idareci olmaksızın, birbirine bağlayabilen küresel ağ olarak tanımlamaktadır (TDK, 2017).

Teknolojinin gelişimiyle gittikçe geniş kitlelere yayılan ve gelişen internet kavramının tarihi 1960 yıllara dayanmaktadır. 1960’lı yıllarda ABD’de, meydana gelebilecek nükleer bir savaş anında güvenli olabilecek ve askeri haberleşme amacı ile kullanılan bir bilgisayar ağı oluşturma projesi, internetin gelişimini sağlamıştır (Yıldırım, 2014). Sonrasında ARPA olarak bilinen birim sayesinde geliştirilerek dünyanın ilk dağıtım ağı haline gelmiş ve evrensel anlamda internetin öncülü olan ARPANET ortaya çıkmıştır. İnternetin tarihi ile ilgilenen pek çok bilim insanı bu internet teknolojisinin ARPANET’in (Advanced Research Projects Agency Network/ İleri Araştırma Projeleri Ajansı Ağı) oluşumuyla başladığını kabul etmektedirler (Kırık, 2010: 58). Savunma amacıyla başlamış olan bu proje, bazı devlet kuruluşları ve üniversitelerin katkıları ile büyüyerek ve “internet” adı verilerek dünyaya yayılmıştır. Türkiye ise 1991 yılında, ODTÜ-TÜBİTAK iş birliğiyle TÜBİTAK-DPT projesi sayesinde internet dünyasına girmiştir. (Erkul, 2009)

TUİK'in son araştırmalarına göre her on hanenin sekizinde internet var Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre 2018 yılı Nisan ayında hanelerin %83,8'i evden İnternete erişim imkânına sahip oldu. Bu oran 2017 yılının aynı ayında %80,7 idi.

Şekil 1. 2009-2018 Yılları Arasında İnternet ve Bilgisayar Kullanımı



Kaynak: Tuik, 2018

Spivack (2007) Web'in gelişim sürecini 6 evre ile anlatmaya çalışmıştır; masaüstü dönemi, World wide web dönemi (Web 1.0), data web dönemi (Web 2.0), semantik web dönemi (Web 3.0), NetOs dönemi, en son dönem olarak akıllı web (Web 4.0) dönemi.

İnternet teknolojilerindeki ani gelişimler ve internet kullanımının gittikçe yaygınlaşmaya başlamasıyla kullanıcıların pasif olduğu, tek taraflı bilgi aktarımının hâkim olduğu ve içerik kontrolünün içeriği oluşturan kişi tarafından yapıldığı birinci nesil teknoloji olan Web 1.0 teknolojisinin eksik yanlarını gidermek amacı ile ikinci nesil Web 2.0 teknolojileri geliştirilmiştir. Web 2.0'nin kullanıma açılması ile kullanıcıların da aktif olabildiği, yalnızca okuyan izleyen bir sosyal alan değil aynı zamanda paylaşımda bulunabilen ve içerik üreten etkileşim odaklı bir sosyal alan oluşmuştur (Akyüz, 2018).

İnternet kullanımındaki cinsiyet farkına bakılırsa bazı araştırmalar ise kadınlar ve erkeklerin interneti kullanım amaçları genellikle farklı olduğu belirtilmişlerdir. Kadınlar iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak, çeşitli gruplara katılmak, genel bilgi aramak

ve kişisel diğer nedenlerden dolayı interneti kullanmayı tercih ederken, erkekler genellikle sörf yapmak veya şiddet içeren oyunlar oynamak için tercih ediyor oldukları belirtilmiştir (Gross, 2004; Tahiroğlu ve ark., 2008).

2.1.2. Sosyal medya

Sosyal Medya Tarihi Tarih boyunca, iletişim sistemlerinin evrimi ve eğitimin evrimi ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Snyder, 2013).

Sosyal medya, Web 2.0 teknolojisi sayesinde gelen yeniliklerle insanların belirli amaç ve içerikler ile paylaşım yapabildiği, kullanıcı bireyin müdahale edebildiği ve geri bildirim alabildiği sanal ortamlara verilen genel isimdir. (Bat, 2012). Web 2.0'ın teknolojik temelleri üzerine inşa edilmiş, kullanıcı merkezli içeriklerin oluşturulması ve değiştirilmesine olanak veren bir grup İnternet tabanlı uygulamadır (O'Reilly, 2007). Bu nedenle Facebook, Twitter ve YouTube gibi sosyal medya siteleri doğal olarak Web 2.0 çatısı altında kategorize edilmiştir (Ariel ve Avidar, 2015).

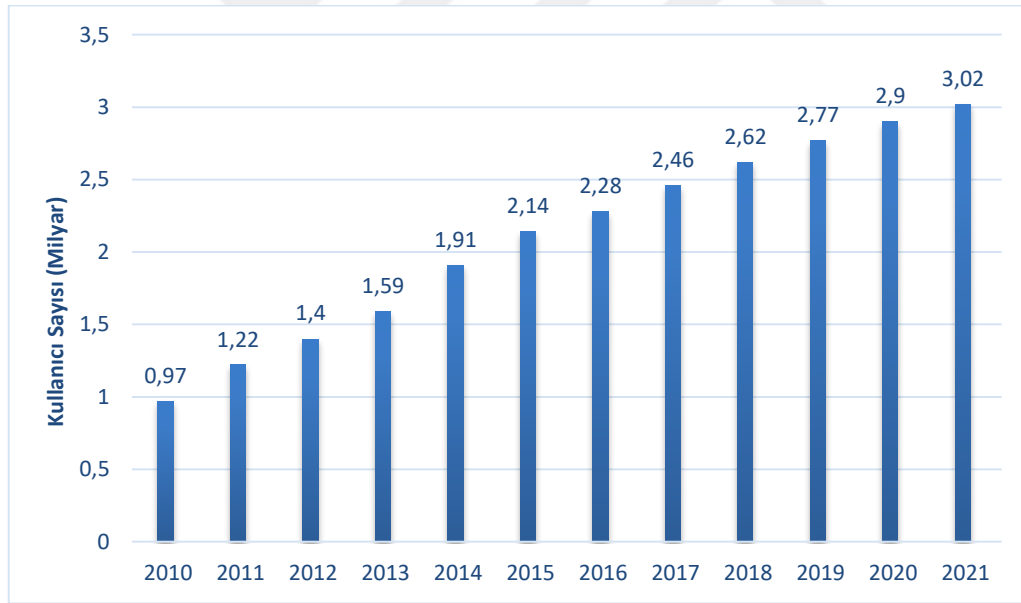
1991 yılında, 'World Wide Web'(WWW) in kullanılmasıyla geleneksel medya terimi köklü bir değişikliğe uğramış ve yeni medya terimi ortaya çıkmıştır (Cardoso, 2006).

1992'ye kadar sosyal ağlar tanıtılmış, 1997 yılında ise tanınmış bir girişimci ve internet yöneticisi olan Andrew Weinreich tarafından insanların birbirine altı adım uzaklıkla bağlantılı oldukları fikrini temel alarak ilk sosyal ağ sitesi olan SixDegrees ortaya çıkarılmıştı (Ellison, N.B, 2007). Bu fikir, temelini bir bireyin bağlantılı olduğu bireylerin bağlantıları aracılığı ile altı adımda bir diğer bireye ulaşabildiği "küçük dünya hipotezi" varsayımından almıştı (Travers, J. & S. Milgram, 1967). SixDegrees, üyelerin profil oluşturma, anlık mesajlaşma, arkadaş listeleme ve diğer arkadaş listelerinde gezinmeye ek olarak katılmaları için diğer üyeleri davet etmesine izin vermekteydi (Snyder, 2013). SixDegrees milyonlarca kullanıcıyı cezbetmiş ancak nihayetinde 2000 yılında finansal olarak sürdürülebilir olamadığı için başarısız olmuş ve kapanmıştır. SixDegrees'i 2002'de bir başka sosyal paylaşım sitesi olan Friendster takip etti. Friendster, kullanıcıların kişisel profiller oluşturmalarına ve arkadaşlarla bağlantı kurmasına olanak veren bir araçtır. 300.000'den fazla katılımcının yer aldığı bir araç olmasına rağmen,

kullanıcıların karşılaştığı teknik zorluklar nedeniyle başarısız olmuştur (O'Shea, 2003; Boyd, 2006).

Web 2.0 terimi ise ilk olarak 2004 yılında World Wide Web'in kullanımında yeni bir yaklaşım tanımlamak için kullanılmıştır. Web 2.0 ortaya çıktıkça, yeni iş birliği, iletişim ve içerik paylaşımı yaklaşımları tanıtılmaya başlanmıştır (Enders, Hungenberg, Denker ve Mauch, 2008). Önümüzdeki birkaç yıl boyunca ise insanları çevrimiçi olarak profiller ve arkadaş listeleri aracılığıyla birbirine bağlamak için çok sayıda sosyal medya sitesi oluşturulmuştur (Boyd ve Ellison, 2007). Dünya çapındaki sosyal ağ kullanıcılarının sayısı ise giderek artmaya devam etmiştir. Statista (2018) tarafından yayınlanan verilere göre 2020 yılına kadar dünya genelinde sosyal paylaşım ağlarındaki toplam kullanıcı sayısının 2,95 milyara ulaşacağını tahmin edildiği belirtilmiştir (Statista, 2018).

Şekil 2. 2010'dan 2021'e Dünya Geneline Sosyal Medya Kullanıcı Sayıları (Milyar)



Kaynak: Statista, 2018

Sosyal medya yalnızca iletişim sağlamak amaçlı kullanılmamaktadır. Sosyal medya kullanıcıları aynı zamanda bilgi toplamak, oyun oynamak, arama yapmak gibi birçok konuyu da kullanarak, tüm ihtiyaçlarını karşılama amacındadırlar (Tektaş, 2014). Sosyal medya siteleri de kullanıcıların bu amaçlarını karşılayarak, çevrimiçi kullanıcılara etkileşimde bulunma, ağ oluşturma, dosya paylaşma, iletişim kurma ve ortak çalışma yapma araçları sağlar. (Zhao ve ark., 2013).

Kişilerin internet üzerinde birbirleri ile kurduğu diyaloglar ve yaptığı paylaşımlar sosyal medyayı oluşturmaktadır. Sosyal ağlar, anlık mesajlaşma programları, bloglar, micro bloglar, forumlar, sohbet siteleri, gibi bireylerin birbirleri ile içerik ve bilgi paylaşımına olanak tanıyan internet siteleri sayesinde kullanıcılar aradıkları ve ilgilendikleri içeriklere ulaşabilme olanağına sahip olmaktadır (Öztürk ve Talas, 2015).

Ayrıca sosyal medya kullanarak içerik üretmenin beş farklı sosyo-psikolojik ihtiyacı karşıladığı bulunmuştur;

1. Şefkat göstermek,
2. Olumsuz duyguları bırakmak,
3. Tanınmak,
4. Eğlence almak
5. Bilişsel ihtiyaçları karşılamak (Leung, 2013).

Kadınlar sosyal medyayı kullanırken daha çok ilişki sürdürme, aile faaliyetlerine katılma eğilimindedirler ve sosyal medyayı kullanırken kendilerini tanıtmaya daha fazla önem verirler (McAndrew ve Jeong, 2012; Muscanell ve Guadagno, 2012), oysaki erkeklerin yeni ilişkiler kurmak için sosyal ağ sitelerini kullanma ve sosyal statülerini ileten davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir (Tifferet Ve Vilnai Yavetz, 2014). Ayrıca, daha genç bireyler, sosyal medya kullanımının yaşlı yetişkinlerden daha çeşitli yararlar algılayabileceğini öne sürerek, daha geniş bir yelpazede sosyal medya faaliyetlerine katılma eğilimindedir (Pfeil ve ark., 2009).

Sosyal medya, aşağıdaki özelliklerin çoğunu veya tamamını paylaşan bir dizi yeni çevrimiçi medya grubu olarak özetlenebilir; (Mayfield, 2008)

- Açıklık: Birçok sosyal medya hizmetleri katılım ve geribildirim için açıktır. Bu servisler bilgi paylaşımı, oylama, yorum gibi bireyleri bu alanlarda teşvik ederler. İçeriğe erişim ve içerik kullanmanın önünde nadiren engeller vardır.
- Katılım: Sosyal medya ilgilenen her kullanıcı bireyin katılım katkılarını ve geribildirimlerini teşvik eder. Bu ise medya ile kullanıcı arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır.
- Topluluk: Sosyal medya toplulukların hızlı bir şekilde oluşmasına ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmelerine izin verir. Ve topluluk da siyasal bir sorun, fotoğraf sevgisi ya da favori bir TV programı gibi ortak çıkarlarını paylaşırlar.

- **Bağlantılılık:** Çoğu sosyal medya bağlantılarını diğer sitelere, kaynaklara ve insanlara link verilmesine izin vererek bu bağlantılar üzerinden geliştirirler ve buna olanak sağlarlar.
- **Konuşma:** Geleneksel medya sadece yayın ile ilgili iken (bir kitleye iletilen veya dağıtılan içerik), sosyal medya çift yönlü konuşmanın olması açısından geleneksel medyaya göre daha iyi görülür.

Geleneksel medya; olayların yazılı ve görsel basın (Gazeteler, Dergiler, Televizyon) aracılığı ile bireylere haber olarak aktarıldığı ve tek yönlü iletişimin kurulduğu bir ortamıdır.

Yeni Medya; gelişen bilgisayar, İnternet ve mobil teknolojisi ile, kullanıcıların zamandan ve mekândan bağımsız bir şekilde interaktif olarak etkileşimde bulundukları bir ortam sağlar (Yüksel, 2012). Yani sosyal medya türlerinde kullanıcı aktif bir profildedir ancak geleneksel medya da kullanıcı pasif konumdadır ve sadece okuyan, dinleyen, izleyen bir kullanıcı kitlesi vardır. (Çakmak, 2014).

Sosyal medya ve geleneksel medya küçük veya büyük kitlelere ulaşabilmeleri açısından ortak karakteristik özelliğe sahiptir. Örneğin, hem bir blog yazısı hem de bir televizyon programı milyonlarca kişiye ulaşabileceği gibi sıfır kişiye de ulaşabilir. Sosyal medya ve geleneksel medya arasındaki farklılıkları tanımlamaya yardım edebilecek özellikler kullanılan yöntemle göre farklılıklar gösterebilir.

Bu özelliklerden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz (<http://tr.wikipedia.org/>, 2018; <http://www.wikizero.net/>):

1. **Erişim-** Hem geleneksel medya hem de sosyal medya teknolojileri herkesin genel bir kitleye erişebilmesine imkân sağlar.
2. **Erişilebilirlik-** Geleneksel medya için üretim yapmak çoğunlukla özel şirketlerin ve hükümetlerin sahipliğindedir; sosyal medya araçları çoğunlukla birçok kişi tarafından az ya da hiç maliyetle kullanılabilir.
3. **Kullanılabilirlik-** Geleneksel medya üretimi genellikle uzman yetenek ve eğitim gerektirmektedir. Birçok sosyal medya için bu durum geçerli değildir ya da birtakım durumlarda yetenekler tamamıyla değişmiş ve yenidir, yani herkes üretimde bulunabilir.

4. **Yenilik** – Geleneksel medya iletişimlerinde oluşan zaman farkı (günler, haftalar, hatta aylar) anında etki edebilen ve tepki alabilen sosyal medya ile kıyaslandığında uzun olabilmektedir (Tepkilerin zaman aralığına kullanıcılar karar verir). Geleneksel medya da sosyal medya uygulamalarına uyum sağlamaktadır, bu sebeple yakın zamanda bu farklılık ortadan kalkacaktır.
5. **Kalıcılık**- Geleneksel medya yaratıldıktan sonra değiştirilemez (bir dergi makalesi basıldıktan ve dağıtıldıktan sonra aynı makale üzerinde değişiklik yapılamaz), hâlbuki sosyal medya yorumlarla ya da yeniden düzenleme ile anında değiştirilebilir.
6. **Özgürlük**- Geleneksel medyayla sosyal medya arasındaki belki en çok önem arz eden fark özgürlüktür. Geleneksel medya hükümetlerin ve reklam verenlerin baskısı altındadır ve özgürce yayın yapamaz. Sosyal medya ise kolay erişilebilir, herkesçe eşit seviyede müdahale edilebilir, global bir platformdur bu sebeple de çok daha özgürdür.

Ancak günümüz medyasının aile ve arkadaşlarla bağlantıda kalmak veya yeni arkadaşlarla bağlantı kurmak gibi pek çok faydalı yanları olsa da problemleri kullanımı açısından ciddi riskleri de vardır (O’Keeffe ve ark., 2011). Araştırmacılar, aşırı veya yanlış sosyal medya kullanımının, sosyal sağlık, uyku, dikkat ve öğrenme üzerindeki olumsuz sağlık etkileri olabileceğini ve aynı zamanda da obezite ve depresyon riski gibi çeşitli riskler oluşturabileceğini belirtmişlerdir (Chassiakos ve ark., 2016; Seabrook, Kern ve Rickard, 2016).

Aynı zamanda araştırmacılar siber zorbalığa maruz kalan gençlerin de yanlış, uygunsuz veya güvenli olmayan içerik ve temaslara maruz kalabileceklerini ve mahremiyetlerinin ve gizliliğinin tehlikeye girme risklerinin olabileceğini belirtmişlerdir (Sampasa Kanyinga ve Hamilton, 2015).

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Pek çok kişiye göre bağımlılık kavramı klasik olarak esrar, alkol, eroin, kokain gibi kimyasal madde kullanımını içerir ancak alışveriş, seks, kumar, televizyon izlemek, bilgisayar oyunu oynamak gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da bulunmaktadır.

Genel olarak bağımlılık, bırakma sonucu şiddetli duygusal, zihinsel veya fizyolojik reaksiyonlara neden olan, bir dereceye kadar zorlayıcı, kontrol edilemez bir

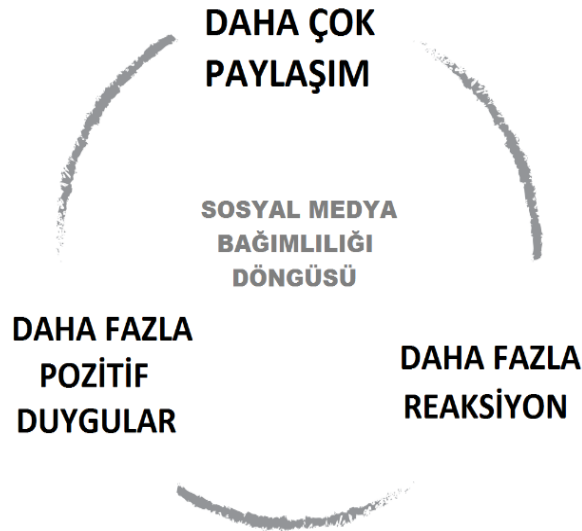
maddeye, alışkanlığa veya uygulamaya bağıllık olarak tanımlanmaktadır (Harris, Nagy ve Vardaxis, 2014).

Aynı zamanda davranışsal bağılllıklar da aynı alkol-madde bağılllıkları gibi bağıllılığın ana bileşenlerini içerir. Bu belirtiler fiziksel ve psikolojik bağılllık belirtileri (yoksunluk, zihinsel meşguliyet, tolerans, tekrarlama, kişilerarası çatışma, duygu-durum değışkenliği ve kişilerarası çatışma) şeklindedir (Bozkurt ve ark., 2016).

Yapılan çalışmalarda 6 adet bağılllık boyutu rapor edilmiştir. Bunlar aşağıdaki gibidir; (Andreassen, 2012; Brown, 1993; Griffiths, 1996).

- Göze çarpma (Salience),
- Ruh hali değışimi (Mood modification),
- Tolerans (Tolerance),
- Geri çekilme (Withdrawal syndrome),
- Çatışma (Conflict),
- Tekrarlama (Relapse)

Şekil 3. Cycle Of Social Media Addiction (Sosyal Medya Bağılllığı Döngüsü)



Kaynak: Tonges, 2017

Günümüzde kumar, seks, internet, alışveriş, video oyunu, plastik cerrahi ve riskli davranış gibi davranışsal bağılllıklara gittikçe daha fazla ilgi gösterilmeye başlanmıştır

(Grant ve ark., 2010; Griffiths & Demetrovics, 2012). Tüm davranışsal bağımlılık özellikleri arasında İnternet, dijital medya çağındaki önemi ve internete erişimin küresel olarak artmasıyla milyonlara zararlı sonuçlar verme potansiyeli ile dikkat çekmeye başlamıştır (World Internet Users Statistics, 2015).

Her ne kadar İnternet hız kazanmış ve hayatımızın birçok yönünü etkilemiş olsa da İnternet bağımlılığı bu teknolojinin olumsuz sonuçlarından biridir (Przepiorka, Blachnio, Miziak ve Czuczwar, 2014). Bireyin İnternet kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ilişkili olan İnternet bağımlılığı, dikkat gerektiren bir sağlık problemi olarak kabul edilir (Brand, Young ve Laier, 2014; Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012; Morrison ve Gore, 2010)

İnternet bağımlılığı patolojik internet kullanımı (PİK) veya uygun olmayan internet kullanımı, aşırı internet kullanımı şeklinde de tanımlanabilir. Ve genel anlamda internetin çok fazla kullanılması arzusunun engellenememesi, internete bağlanmadan geçirilen zamanın önemini kaybetmesi, yoksun kaldığı durumlarda ise aşırı sinirlilik ve saldırganlık halinin olması ve bunun sonucunda ise düşük iş performansı ve hatta evlilik uyumsuzluğu ve ayrılığı, ailevi hayatında gittikçe bozulması şeklinde açıklanabilir. (Arisoy, 2009).

Texas-Austin Üniversitesi'ndeki araştırmacılar internet bağımlılığındaki asıl sorunu İnternet kullanımlarını kontrol edemeyen öğrenciler olarak görmeye başlamışlar ve öğrencilerin internet kullanımları açısından 531 bireyi incelemişlerdir ve bu 531 geçerli yanıtın sonucunda bireylerin %14'ü İnternet bağımlılığı için kriterleri karşıladığını tespit edilmiştir (Scherer, 1997).

Young, (1999) internet bağımlılığını “patolojik kumar oynama” kriterlerini temel olarak tanımlamıştır. Patolojik Kumar, 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan, DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kısaltması ile isimlendirilmiş olan Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı listesinde atıfta bulunulan tanılarının hepsinde, İnternet kullanımının patolojik doğasına en çok benzeyen patoloji olarak görülmüştür. Young, Patolojik Kumar oynamayı bir model olarak kullanarak, İnternet bağımlılığını sarhoş edici içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamıştır. Bu nedenle bağımlılık yapan İnternet kullanımı için bir tarama aracı sağlamak amacıyla patolojik kumar oynama kriterlerini değiştiren ve bu kriterlerden temel alan kısa bir sekiz maddelik anket geliştirmiştir. Young (1998)'in

tanımlamış olduğu 8 kriterden 5'inin yaşanmış olması durumunda birey bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir. Bu 8 kriter aşağıdaki gibidir:

1. İnternet ile fazlaca meşgul hissetmek (önceki çevrimiçi etkinlikleri düşünmek veya bir sonraki çevrimiçi oturumunu beklemek)
2. Memnuniyeti sağlamak için İnterneti artan sürelerle kullanma ihtiyacı duyuyor olmak
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için tekrar tekrar başarısız çabalar göstermek.
4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya huzursuz hissediyor olmak.
5. İlk başta amaçlandığından daha uzun süre çevrimiçi kalmak.
6. İnternet nedeniyle önemli ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetme riskini almak.
7. İnternete katılımın derecesini gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylemek.
8. İnterneti problemlerden kaçmak ya da disforik bir ruh halinden (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon gibi) rahatlatmak için kullanıyor olmak (Young, 1998).

Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi yoksunluk ve tolerans belirtileri internet bağımlılığında da ana bağımlılık bileşenlerini oluşturur (Griffiths, 2000).

Ayrıca Young (1999) internetin bu şekilde bağımlılık yapıcı kullanımının ailesel sorunlar, akademik sorunlar ve mesleki sorunlara yol açacağını belirtmiştir. Bu tip sorunlar da kişiyi daha da yıpratacağından ve bireyi yalnızlığa iteceğinden daha çok internet ve sosyal medya kullanımına sebebiyet verebilir.

Ayrıca İnternet Bağımlılığının bazı psikopatolojilerle de bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Alavi, Maracy, Jannatifard ve Eslami'nin (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma, birçok psikopatolojik özelliğin (somatizasyon, depresyon,

anksiyete, paranoyak düşüncesi, hostilete, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif özellikler), İnternet Bağımlılığı olan ergenlerde çok daha sık rastlandığını göstermiştir.

Young (1998) çalışmasında, internet bağımlılığın bireyin akademik, ilişki, finansal, mesleki ve fiziksel alanlarında bozulmalara sebebiyet verdiğini ve her bir alanda farklı bozulma derecelerinin olduğunu belirterek bu oranları karşılaştırarak açıklamıştır. Hiç, hafif, orta ve ağır bir bozulma olarak değerlendirilen problemlerin dağılımı incelendiğinde bozulmaların en çok kişinin akademik, ilişki, mali ve mesleki alanlarında olduğunu en az ise fiziksel bozulmaların olduğunu belirtmiştir.

Tablo 1. Bozulma Tipinin Belirtilen Ciddiyet Düzeyi ile Karşılaştırılması

BOZULAN ALANLAR	BOZULMA SEVİYELERİ			
	Hiç	Hafif	Orta	Şiddetli
Akademik	%0	%2	%40	%58
İlişki	%0	%2	%45	%53
Finansal/mali	%0	%10	%38	%52
Mesleki	%0	%15	%34	%51
Fiziksel	%75	%15	%10	%0

Kaynak: Young, 1998

İnternet ve sosyal medya kullanımının yaygınlığı ve olumsuz psikolojik sağlık sonuçları ile olan ilişkisi göz önüne alındığında, bireylerdeki bu aşırı veya sorunlu sosyal medya kullanımını yönlendiren süreçleri anlamak önemlidir.

Doğan ve Karakaş (2016)'a göre mekanikleşmenin hızlıca artıyor oluşu, iletişim ve etkileşim kavramlarının anlamlarında oluşan değişimler sonucunda bireyler ülkemizde de duygu ve düşüncelerini paylaşmak ya da yalnızlık, değersizlik gibi duygularını giderme amacıyla sıklıkla sosyal ağ platformlarını kullanmaktadırlar.

Araştırmacılar sorunlu internet kullanımını açıklamak için kişilik, cinsiyet ve diğer demografik değişkenler gibi kullanıcıların bireysel farklılık faktörlerine odaklanmışlardır (Andreassen ve ark., 2016; Bozoglan ve ark., 2013).

Dünya genelinde özellikle genç bireyler tarafından sosyal medya kullanımında önemli bir büyüme paterni gösterilmiştir. Boniel-Nissim ve arkadaşları tarafından yapılan kapsamlı bir araştırma çalışmasında (2015), genç bireyler arasında elektronik medya iletişiminin kullanımındaki eğilimler araştırılmış ve sosyal medyanın karşı cinsiyet

arkadaşlar arasındaki iletişimi nasıl kolaylaştırdığı incelenmiştir. Sonuçlar, gençlerdeki elektronik sosyal medya kullanım eğiliminin, kadın ve erkek genç bireyler arasında iletişim kolaylığı sağlaması ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Boniel-Nissim ve ark., 2015).

Ayrıca gelişimsel özellikler hesaba katıldığında ergenler, diğer yaş gruplarından daha kolay bir alışkanlık, bağımlılık geliştirme eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Lopez-Leon ve Raley, 2013) ve dikkatsiz internet kullanımının internet bağımlılığına yol açtığı bulunmuştur. (Gamito ve ark., 2016; Tokunaga ve Rains, 2010)

Cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde ise bağımlılık üzerine yapılan birçok araştırmada erkek nüfusun bağımlılıklara daha yatkın olduğunu bulunmuştur (Chou ve Hsiao, 2000; Greenberg ve ark., 1999; Morahan-Martin ve Schumacker, 1997; Tsai ve Lin, 2001, Thompson, 1996). Kim ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırma sonucunna göre ise problemli internet kullanımı erkek, genç, hiç evlenmemiş ve işsiz olmakla ilişkili bulunmuştur ancak eğitim seviyesi veya yaşam alanı ile ilişkili olmadığı belirtilmiştir.

Pelling ve White (2009) gençlerin sosyal platformları kullanmalarındaki ana amaçlardan bir tanesinin başkaları ile ilişki kurma ihtiyacının karşılanması ve özellikle de genç bireylerin aidiyet ihtiyaçlarının giderilmesi şeklinde açıklamışlardır. Ancak Hazar (2011) çalışmasında, yeni ilişkilerin sosyal medya vasıtası ile kısa bir sürede kurulabildiğini fakat kurulan bu ilişkilerin çoğunun aynı şekilde kısa sürede sonlanıyor olduğunu belirtmiştir (Hazar,2011).

Weiss (1987), bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerinde bağlanma ve ait olma şeklinde iki ana ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bağlanma, kişinin yaşamını yakın iletişim kurduğu biri ile paylaşması olarak görülürken, ait olma ise, kişinin kendisini bir grubun parçası gibi hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya platformları ise bu iki temel ihtiyacı belli ölçülerde karşılayabildiğinden bireyler, Şentürk'ün (2017) de çalışmasında belirttiği gibi geçmiş zamanda deneylemiş olduğu olumlu etkileri elde etmek maksadıyla sosyal ağ kullanımını gittikçe arttırıyor olabilirler.

Şentürk sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olduğu düşünülen altı unsuru aşağıdaki şekilde sıralamıştır (Şentürk, 2017):

1) Duygudurum Düzenleme: Kullanıcıların sosyal paylaşım ağlarını kullanması sonucunda kazandıkları öznel deneyimlerini vurgulamaktadır. Benzer deneyimin farklı anlarda farklı duygu türleri açığa çıkarması durumudur ve baş etme stratejisi olarak tanımlanmaktadır.

2)Belirginlik: Bir aktivitenin bireyin yaşamı içerisindeki en önemli aktivite haline gelmesi ile davranışlarına, düşüncelerine ve duygularına hâkim olmaya başlaması durumudur. Kullanıcıların sosyal paylaşım ağları ile meşgul olmadıkları vakitlerde de meşgul olacakları bir sonraki vakti düşünmesine engel olamamaları bu maddeye örnek verilebilir.

3) Tekrarlama: Kullanıcının sosyal medya kullanımını sonlandırmak için aşırı çabalaması, ara verebilse de uzun ya da kısa sürede tekrardan kullanmaya başlaması durumudur.

4) Tolerans: Bireyin ruhsal durumu üzerinde geçmiş zamanda deneylenmiş olduğu olumlu etkileri elde etmek maksadıyla sosyal ağ kullanımını gittikçe arttırması durumudur.

5) Çatışma: Bireyin sosyal ağlar içerisinde çokça zaman geçirmesinin sonucunda kendisi ile (intrapsişik çatışma) yahut çevresi ile (iş hayatı, kişiler arası çatışma, akademik performans) yaşadığı sorunları ifade etmektedir.

6) Çekilme Belirtileri: Kişinin sosyal ağlar içerisinde paylaşım yapamadığı durumda oluşan olumsuz duygulanımı ifade etmektedir.

Yapılan farklı bir araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları analiz edilmiştir. Buna göre; öğrencilerin internette geçirdikleri ortalama aylık süre arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının artış gösterdiği sonucuna varılmıştır (Baz, 2018: 290).

Bazı araştırmacılar ise aşırı sosyal medya kullanımının, narsisizm (Andreassen ve ark., 2016), yalnızlık (Bozoglan, Demirer ve Şahin, 2013), teşhircilik ve röntgencilik (Mantymaki ve İslam, 2016), imrenme/gıpta etme (Tandoc ve ark., 2015) ve kişilik bozuklukları (Rosen ve ark., 2013) gibi bireysel farklılık faktörleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir ve bu şekilde aşırı veya sorunlu sosyal medya kullanımını yönlendiren süreçleri açıklamaya çalışmışlardır.

John Suler (1996) ise Time-Warner's Palace isimli online internet topluluğu üzerindeki çalışması süresince internetin neden bu denli bağımlılık yapıcı olduğu hakkındaki araştırma ve görüşlerini kendi kuramını geliştirerek açıklamıştır. Suler, internet üzerindeki bu online etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçlara karşılık geldiğini söylemiştir. Örneğin bu hiyerarşide Suler'in ilgili bulduğu alanlara bakıldığında yeme, içme, uyuma, üreme (çoğalma) gibi temel ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar açısından Suler, internette flört etmenin üst düzeyde olduğunu belirtmiştir. Kişilerarası Temas İhtiyacı ise ait olma ve sosyal tanınma hissine yönelik duyulan ihtiyaçları içerir. Suler online olarak tanışan insanların gerçek hayatta arkadaşlık kuramayacağı düşüncesinin kalıplaşmış bir yargı olduğunu belirtmiştir. Sosyalleşmenin ise interneti bağımlılık yapıcı hale getiren şey olduğunu belirtmiştir.

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı bir sonraki düzey öğrenme ve kişinin başarılarıyla gelişen benlik saygısı ihtiyacıdır. Rol yapma ortamında ve çoklu kullanıcıli internet oyunlarında bu ihtiyaç anında karşılanır. Suler (1996)'e göre internet üzerinden (online) oyun oynayan oyuncu, oyunun sıraladığı görevleri yerinen getirerek statü kazanabilen bir kişilik yaratır bu sayede bu ihtiyaçlarda karşılanmış olur. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı ise Maslow'un hiyerarşisindeki en üst düzey ihtiyacıdır. Suler (1996)'e göre, internetteki çoğu kullanıcı internet üzerinde yarattıkları (online) karakterin benliklerinin derinliklerinden gelen doğru bir yansıma olduğunu hissederler. Kendilerini kişiliklerinin, gerçek hayatta ifade edemedikleri, başka yönlerini ifade etmekte ve nüktedan olmakta özgür hissederler. Yani tüm bu ana ihtiyaçları karşılıyor olması sebebiyle Suler (1996), internet ve sosyal medyanın bağımlılık yapıcı özelliği üzerinde durmuştur.

2.3. Sosyal Medya Platformları

Sosyal ağ sitesi platformları resim, video ve diğer ortamları paylaşma olanağı sağlar. Kullanıcıların kişisel bilgi profilleri oluşturmaya olanak tanır, arkadaşları ve meslektaşları ile etkileşim kurmaya birleştirmeye davet ederek bağlanmalarını sağlar. (Kaplan & Haenlein, 2010).

Boyd ve Ellison (2007), sosyal medya sitelerini, bireylerin üç farklı aktivite gerçekleştirmelerini sağlayan web tabanlı hizmetler olarak tanımlamaktadır. Birincisi, sistemde halka açık veya yarı halka açık bir profil oluşturmaktır. İkincisi, bir bağlantıyı paylaştıkları bir grup diğer kullanıcıyı eklemek ve sonuncusu ise bu bağlantıları

görüntüleme gezinmelerini ifade etmektir. Bu bağlantıların niteliği ve adlandırılması bölgeden bölgeye değişebilir. Sosyal medya, çeşitli platformlar ve araçlar içerir. Farklı sosyal medya sitelerinin farklı işlevleri ve rolleri vardır (Kurtulus ve ark., 2015).

Çevrimiçi yetişkinler tarafından en çok tercih edilen sosyal ağ platformları olarak Facebook, LinkedIn, Pinterest, Twitter ve Instagram gelmektedir. Bu 5 sosyal ağ platformundan Facebook, Pinterest, Twitter ve Instagram, 18 ila 29 yaşları arasındaki kullanıcılar için en çekici olanı olup, LinkedIn ise 30 ila 49 yaş grubu arasında en popüler olanı olduğu görülmüştür (User Demographic Highlights, 2014). Thelwall ve ark. (2010) ise genç kadınların, sosyal medya sitelerini erkeklerden daha fazla ve daha farklı sosyal amaçlar için kullanma eğiliminde olduğunu bulmuşlardır.

Pew Araştırma Merkezi'nden gelen 2018 istatistiklerine göre, Facebook, Instagram, Pinterest, LinkedIn ve Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinin kullanıcılar tarafından harcanan zaman açısından popüler bir çevrimiçi etkinlik olduğunu açıklanmıştır. Facebook, 2018'de Amerikalı yetişkin kullanıcıların % 68'i ile sosyal ağ uygulamaları listesinde en üst sırada yer almıştır (Smith & Anderson, 2018).

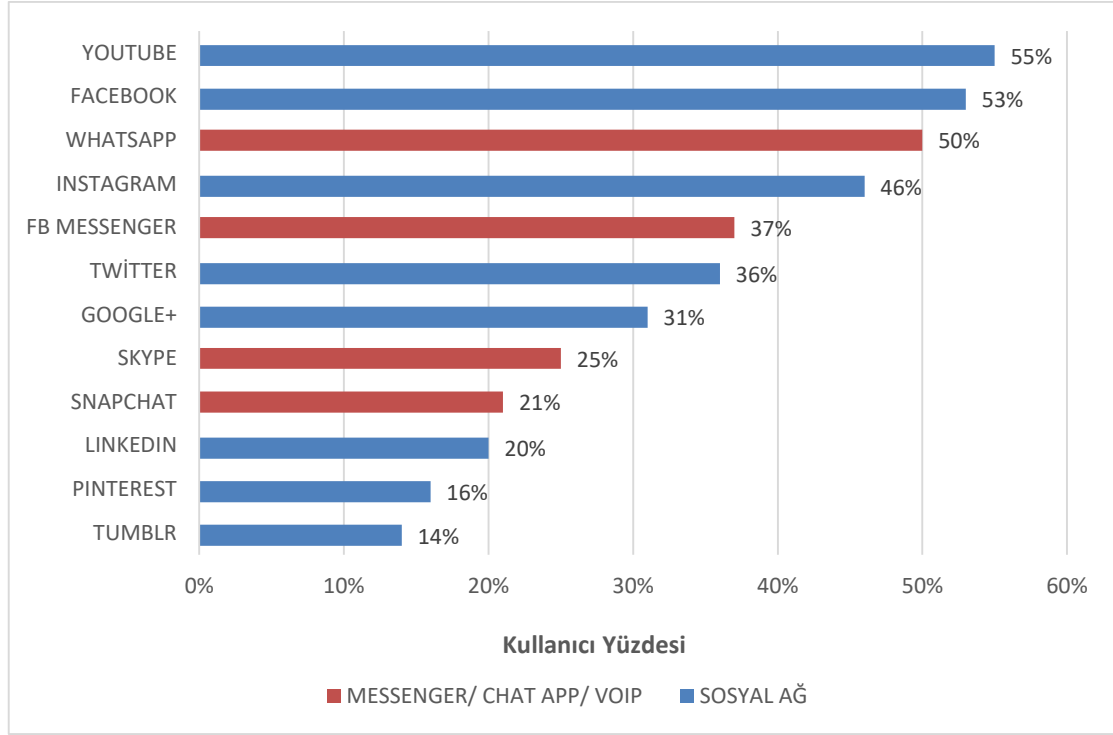
Başka bir araştırmada ise sosyal ağ kullanıcıları cinsiyet ve soy açısından incelenmiş, sonuçlar kadınların, Afrikalı-Amerikalıların ve Latinlerin Twitter, Instagram ve Pinterest gibi sitelere büyük ilgi gösterdiğini yönünde olmuştur (Duggan ve Brenner, 2013).

Mayfield (2008) genelleştirilmiş terim altında yer alan uygulamaları karakteristik olarak daha spesifik kategorilere ayıran bir Sosyal Medya sınıflandırması olarak sunmuştur. Kaplan ve Haenlein (2010) ise bu sınıflandırmaları alt başlıklara ayırarak açıklamıştır. Bunlar şu şekildedir;

- a) Bloglar (Blogger, Wordpress vb.)
- b) Mikroblogging (Twitter, Tumblr vb.)
- c) Wikiler (Wikipedia vb.)
- d) Sosyal İşaretleme (Pinterest, Delicious vb.)
- e) Medya Paylaşım Siteleri (Youtube, Flickr vb.)
- f) Podcasting
- g) Sanal Dünyalar (Secondlife vb.)

h) Sosyal Ağlar (Facebook, Myspace, Friendfeed, Google+ vb.) (Mayfielf,2008; Kaplan & Haenlein, 2010)

Şekil 4. Türkiye'de En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformları İstatistikleri



Kaynak: Dijital Dünya Raporu, 2017

Dijital Dünya Raporu 2017 verilerinde görüldüğü gibi en aktif sosyal medya platformu Youtube, onu hemen takip eden diğer platformlar ise Facebook ve Instagram olarak görülmektedir. Ardından ise Twitter ve Google + gelmektedir.

We Are Social 2018 verilerine göre ise Türkiye’de toplan 51 milyon sosyal medya kullanıcısı var ve bu kullanıcıların 44 milyonu mobil cihazlar ile sosyal medyaya bağlanıyorlar.

2.3.1. Facebook

Facebook, kullanıcıların güncellemeleri, fotoğrafları ve kişisel ilgi alanlarını paylaşarak arkadaşlarıyla iletişim kurmalarını sağlayan bir sosyal paylaşım sitesidir (Facebook, 2015).

Marc Zuckerberg'in 2004 yılında kurduğu Facebook'un ilk kuruluş amacı aslında üniversite öğrencilerinin sosyal etkileşim kurmalarını sağlayabilmek ve bu etkileşimleri devam ettirmelerine destek olmaktı. Günümüzde ise dünya üzerinde en çok kullanıcıya sahip olan sitelerden biridir (Çayırılı, 2017).

Facebook'un diğeri birçok sosyal medya sitelerinin de sahip olduğu bir özellik olan "arkadaşlar"ı kabul edebilme özelliğı sayesinde kullanıcıların iki veya daha fazla profilin birbirine bağlanmasına ve bu hesapların içeriğinin birlikte erişilebilir olmasına olanak sağlamaktadır (Moreno, 2010).

Araştırmacılar, kadınların erkeklerden çok daha fazla Facebook etkinliğı ile uğraştığını buldu. Erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınlar Facebook'ta daha fazla zaman geçiriyor, erkeklerden daha büyük Facebook ağlarına sahipler ve Facebook'ta kendileri hakkında dedikodu yaratabilecek konular ortaya koyma olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur (McAndrew, 2008; McAndrew ve Milenkovic, 2002; Walker, Cohen ve Sibbald, 2008). Facebook'un kullanıcıları çoğunlukla kullanımın yarıdan fazlasını temsil eden kadınlardan ve orta yaşlı kullanıcılardan oluşmaktadır (Golbeck, 2015).

Kullanıcıların bu kullanım oldukça fazladır öyle ki günlük kullanımda, her gün 684 milyon kişi Facebook'a giriş yapıyor, 18 ila 24 yaş arasındaki kullanıcıların %50'si sabah ilk iş olarak Facebook'a giriş yapıyor ve ortalama bir kullanıcı giriş başına 20 dakika aktif kalıyor. (Zephoria, 2014). Yine benzer bir araştırmaya göre çoğu Facebook kullanıcısı günde ortalama 32 dakika sosyal medya sitesindedir ve Facebook kullanıcılarının çoğu siteyi günde en az bir kez ziyaret etmektedir (Park & Cho, 2012). Barreto (2013), Facebook kullanıcılarının fotoğrafları, yorumları, haber makalelerini, ürünleri ve hizmetleri onaylamak için günde 2,7 milyar kez "beğen" e bastığını açıkladı ve bu da marka yöneticilerini bu pazarlama aracını kullanmaya ve optimize etmeye yönlendirdi.

2.3.2. Twitter

2006 yılında Ewan Williams, Biz Stone ve Jack Dorsey tarafından kurulan Twitter, kullanıcıların 280 veya daha az karakterle kısa mesajlar olan "tweet'leri" gönderdiği, aldığı ve okuduğı statü paylaşımlarını sağlayan bir mikroblog hizmetidir

(Twitter, 2018). Twitter kullanıcılarının yüzde elli üçü kadın. Twitter kullanıcılarının çoğunluğu 30 yaşın altındadır (Golbeck, 2015).

2013 yılında, gençler arasında en çok seyahat edilen sosyal medya platformu olarak Facebook'u devralması konusunda büyük bir avantaja sahip olmuştur. Facebook ise genç çocuklarının sosyal medya faaliyetlerini izleyen yaşlı yetişkinler arasında daha popüler hale geldiğinde, gençler Twitter'ı “en önemli” sosyal medya platformu olarak değiştirdiler (Greig, 2013).

2014'ten itibaren Twitter, 284 milyondan fazla aktif kullanıcısına sahipti ve bir cep telefonundan gelen bu tweet'lerin %80'i ile günde ortalama 500 milyon tweet gönderildi (Twitter, “Company”, 2014).

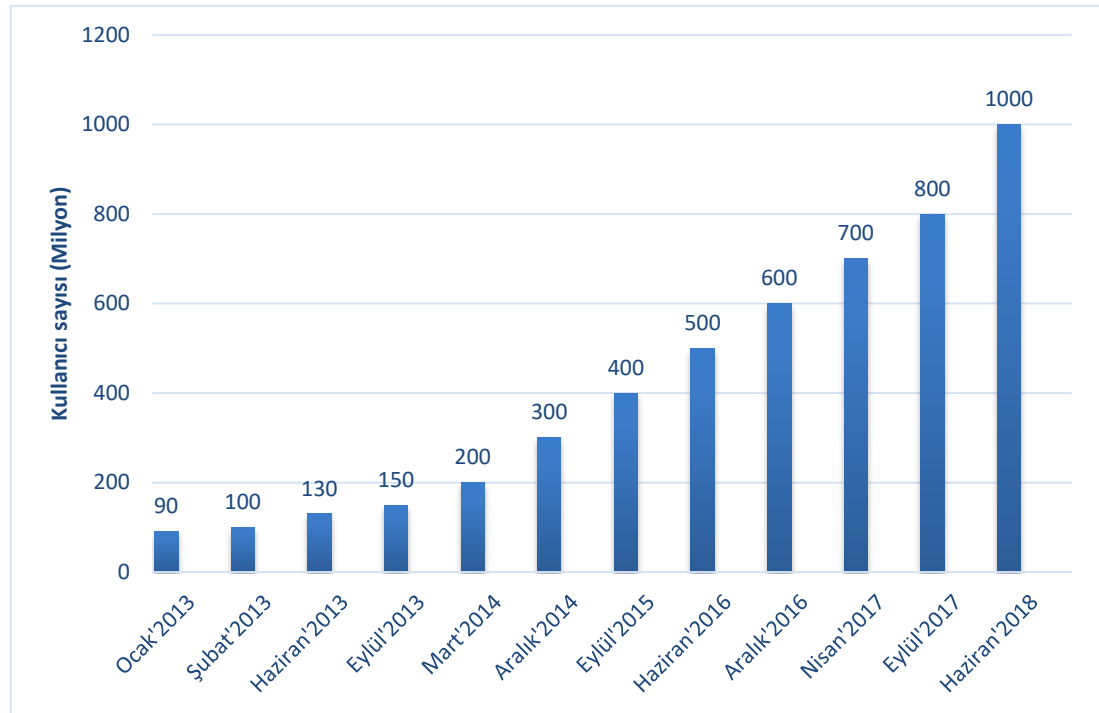
Bir mikroblog sitesi olan twitter da diğer standart blog siteleri gibi bu sosyal platform üzerinden çevreleri ve yaşamlarıyla ilgili fikirlerini, video, fotoğraf veya web sitesi adresleri ekleyerek paylaşım yapabilmektedirler. Bu paylaşımlara takipçiler yorumlarda bulunabilmektedir ve cevaplar verilebilmektedir. Fakat diğer geleneksel blog platformlarından farklı bir mikroblog olan Twitterda bireyler, ilgi duymuş olduğu alanlardaki gündemleri, kişileri ve kişilerin düşüncelerini kolaylıkla takip edebiliyorlardır. Bu nedenle de Twitter, yalnızca kişisel bir mesaj iletme platformu olarak değil, bireylerin diğer bireylerle iletişim kurabildiği, etrafındaki gelişmeleri yakından takip edebildikleri, fikirlerini paylaşabildikleri, başka bir deyişle sosyal platformlarda bulunan her birey ile eşit düzeyde bulunan bir iletişim sağlayabilme özgürlüğüne sahip olduğu bir platform şekline gelmiştir (Köseoğlu ve Köker, 2014, s.217-218).

2.3.3. Instagram

Ekim 2010'da Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından başlatılan Instagram, kullanıcıların fotoğraf ve videoları çeşitli sosyal ağlarda paylaşımlarını sağlayan çevrimiçi bir mobil fotoğraf ve video paylaşım, sosyal ağ servsidir. Bu sebeple Instagram, markalar için mesajlaşmalarını kısa ve hızlı bir şekilde fotoğraf formunda hedef pazar takipçilerine ulaştırmalarına olanak tanıyan harika bir fırsat şekline gelmiştir (Sprung, 2013). Bu sosyal platform adını "instant (anında)" ve "telegram (telgraf)" kelimelerinden almıştır, çünkü fotoğraflar ve videolar diğer kullanıcılar tarafından anında yayınlanabilir ve izlenebilir (Riu, 2015).

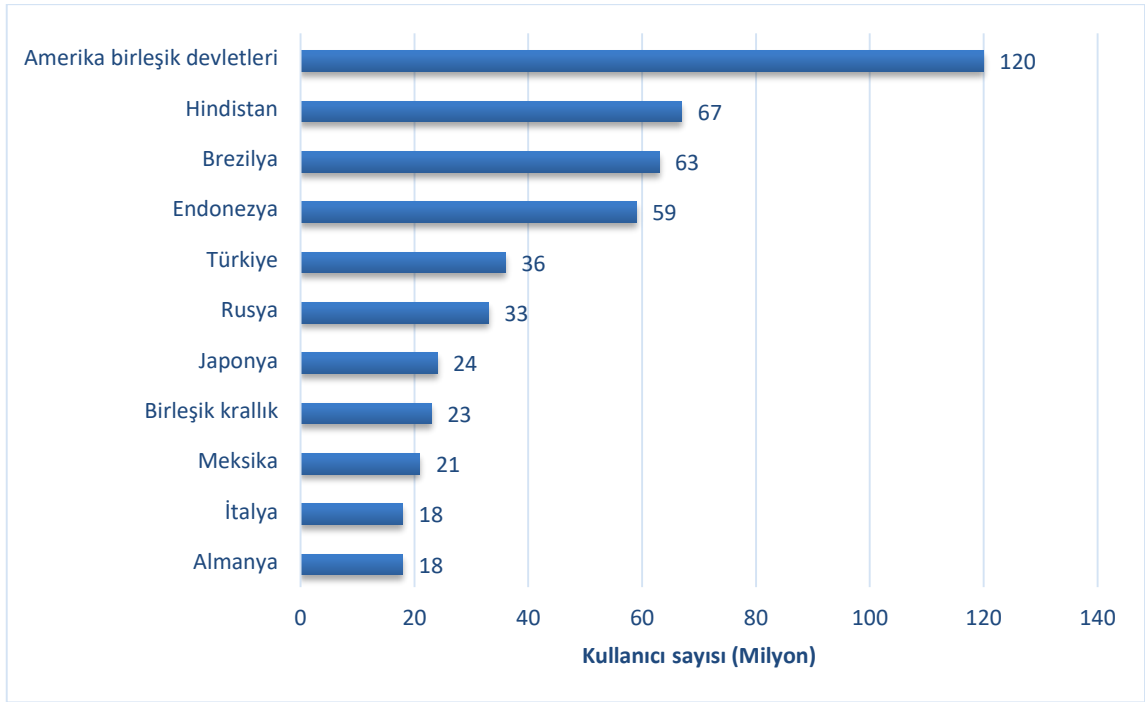
Facebook şirketi tarafından 2012 yılında 1 milyar dolara satın aldı. Nisan 2012 itibariyle, Instagram dünya çapında 30 milyondan fazla hesap olduğunu duyurdu (Nelson, 2015). Bir yıldan kısa bir süre sonra Şubat 2013 blog gönderisinde %70 artışla 100 milyon aktif kullanıcısı olduğunu duyurdu (Grandoni, 2013). Eylül 2013’de, şirket aylık 150 milyon aktif kullanıcıya ulaşmıştır (Hernandez, 2013). Günümüzde ise Dünyadaki aktif Instagram kullanıcı sayısının yaklaşık 1 milyara ulaştığı görülürken, Türkiye’nin 37 milyon aktif Instagram kullanıcı sayısı ile beşinci sıraya yerleştiği saptandı (Techworm, 2018).

Şekil 5. Yıllara Göre Instagram Kullanıcı Sayıları



Kaynak: Techworm, 2018

Şekil 6. Ükelere Göre Instagram Kullanıcı Sayıları



Kaynak: Teachworm, 2018

2.3.4. Pinterest

2010'da kurulan Pinterest, üyelerin temalı “pinboards (panolarla)” fotoğrafları paylaşmalarına olanak sağlayan bir sosyal ağ servsidir. Kullanıcılar, etkinliklere, ilgi alanlarına ve hobilere dayalı olarak panolara görüntü yakalar ve sabitler. Ayrıca, görüntüleri kendi panolarına “tekrar bağlarken” ya da sadece diğer görüntüleri üzerinde “beğenirken” veya yorum yaparken diğer kullanıcıların kimliklerini tarayabilirler (Reiter, 2015). Kullanıcılar bir görüntüyü panosuna sabitlediğinde, daha sonra sitede sosyal ağlarıyla paylaşılan resmi etiketleyebilir veya yeniden başlık koyabilirler (Mull & Lee, 2014). Pinterest kullanıcılarının çoğunluğu, İnternet kullanıcılarının %42'sini oluşturan kadınlardır. Sadece %13'ü erkektir (Duggan, Ellison, Lampe, Lenhart, & Madden, 2015).

Ocak 2012'de, Pinterest'in Benzersiz izleyici sayısı, tarihteki herhangi bir web sitesinden 10 milyon daha hızlı geçti (Constine, 2012; Hoffman & Novak, 2012). Ayrıca önceki araştırmalara bakıldığında her ne kadar Pinterest'in daha yaşlı bir kitleyi çektiğini göstermiş olsa da Pew Araştırma Merkezi'nin Ocak 2014'teki anketine göre, 18-29 yaş arasındaki bireylerin bu sosyal ağı kullanımının 30- 49 yaş arasındakilerin önüne geçtiğini keşfetti (“User Demographic Highlights,” 2014).

2.3.5. Youtube

Youtube 2004 yılında, insanların video yayınlamaları ve paylaşımları için oluşturulmuş bir dijital video sitesidir (Soukup, 2014). İşletmeler, dünya çapında izlenecek ürün veya hizmetlerin videolarını yayınlatabilir (Kunz ve ark., 2011). Kullanıcılar ise video paylaşımları yapabilirler aynı zamanda da paylaşmış olan videoları izleyebilirler (Mayfield, 2008). YouTube'a yüklenen videoların yüzde kırk biri 18 ila 29 yaş arasındaki kullanıcılardan gelmekle birlikte bu kullanım erkekler ile kadınlar arasında eşit olarak bölünmüş ve tüm coğrafyaları kapsayan geniş bir kullanıcı ağına sahiptir (Golbeck, 2015). Jones (2009), YouTube'un her hafta yaklaşık 258 milyon kullanıcının giriş yaptığını buldu.

2.3.6. Snapchat

Snapchat, günümüzde bireylerin kullandıkları en yeni sosyal medya uygulamalarından biridir.

2011'de başlatılan Snapchat, günde 30 milyon aktif kullanıcıya sahip ve günde 400 milyon Snapchat snap'i (resim veya video) gönderiliyor (Bennett, 2014).

Instagram'a benzer şekilde Snapchat, kullanıcıların alıcılara fotoğraf veya videoların “snap” lerini gönderebildikleri tamamen görüntü tabanlı bir sosyal medya sitesidir. Ancak, Instagram'ın aksine, bir kullanıcı başka bir kullanıcıya bir snap gönderdiğinde, fotoğraf veya video sonunda birkaç saniye sonra kaybolur. Ve bir diğer farkı ise kullanıcılar eğer başka bir kullanıcı kendi snap'lerini kaydederse bunu bilebilirler.

2.3.7. Linked in

Neredeyse popüler ağların en büyüğü olan LinkedIn, kullanıcıların işlerini ve profesyonel bağlantılarını çevrimiçi bir ağda kurmalarına izin verir. Yeterince açık olmadığı ve birçok hizmet için ücret aldığı için eleştirildi ancak Facebook'un yanında hala 25 yaş ve üstü insanlar arasında en popüler çevrimiçi sosyal ağıdır (Mayfield, 2008).

2.3.8. Yahoo

Yahoo, küresel bir arama motoru olarak oluşturulmuştur ve daha sonra sosyal uygulamalar geliştirmiştir. Yahoo'nun kullanıcıları genel dağılım olarak, tüm kullanıcıların yarısından biraz fazlasını oluşturan kadınlarla 35 yaş üstü üniversite mezunları veya yüksek lisans öğrencileri olma eğilimindedir (Gagon, 2014).

2.3.9. Myspace

Myspace, müzisyenlerin müzik paylaşımları yapabileceği ve hayranları ile bağlantı kurabileceği bir platform olarak kurulmuştur. Myspace kullanıcıları, ortalama kullanıcı yaşı 32'nin altında olan diğer sosyal medya sitelerinden daha genç ve daha az eğitilmiş olma eğiliminde olduğu görülmüştür (Hampton, Goulet, Rainie ve Purcell, 2011).

2.4. Psikopatoloji ve Psikolojik Semptomlar

2.4.1. Psikopatoloji tanımı

Psikolojinin ruhsal bozuklukları inceleyen dalı olarak tanımlanabilen psikopatoloji kavramı, kelime anlamı açısından 'normal dışı davranış' şeklinde ifade edilebilir. Bir ruhsal bozukluğun durumu ve seyri şeklinde tanımlanabileceği gibi aynı zamanda ruhsal bozuklukla birlikte normal ve etkili davranış yapısındaki anormal bir sapma şeklinde de tanım yapılabilir. Psikopatoloji önemli duygusal değişikliklerin olması ve işlevselliğin bozulması durumları ile ilişkilidir. (Budak, 2003; Öztürk, 2016). Fakat yine de bir davranışın patolojik (hastalık derecesinde) ya da 'normal' tanımına uygun olup olmadığını anlayabilmek çok zordur (Spitzer, 1999).

Öztürk ve Uluşahin (2016) normal kavramını iki değişik şekilde tanımlanabileceğini belirtmişlerdir. Bu tanımlamalar istatistiksel tanımlama ve de klinik tanımlamadır. İstatistiksel tanıma göre normal kavramı, çoğunluğa uyumuş olan ve dağılımın iki aşırı ucunda kalmayan anlamına gelmektedir. Ancak psikopatoloji de çoğunluğa olan uyum, 'sağlıklı' olmanın bir ölçütü olamaz.

Klinik tanım açısından ise kişinin çevreye uyum yapabilme ölçütünde, istatistiksel tanımlamadaki gibi, toplumun çoğunluğuna uygun olan değer yargılarından ve toplum ahlakına uyumdan bahsedilmektedir. Fakat bilimsel açıdan bir sağlık tanımı yaparken toplumsal değerler ve ahlak kullanılamaz. Mesela bireyde aşırı bunaltı olmaması ölçütü

açısından kişi, rahat, kendinden hoşnut ve de mutluyorsa, herhangi şikâyeti yoksa o kişi normal bir bireydir. Fakat bu ölçütte de tartışılan, bireyin kendisini değerlendireyor olmasıdır. Kişi kendisinden memnun olabilir ancak diğerleri için tehlike arz ediyor ve sorun yaratıyor olabilir (Öztürk & Uluşahin, 2016).

Psikopatoloji iyi bir şekilde tanımlama, sınıflandırma, tanı koyma, psikopatolojinin tedavisi ve önlenmesi için başlıca ihtiyaç duyulan ve kullanılan önemli bir sistemdir. Günümüzde ruh sağlığı alanlarında öznel izlenim ve tanımlardan uzaklaşıldığı ve belli tanı ölçütlerinden ve de sınıflandırmalardan daha fazla yararlanıldığı görülmektedir.

Emil Kraepelin (1856-1926) psikopatolojinin tanımlanması ve sınıflandırılmasını ilk olarak yapan kişidir. Kraepelin'in yaptığı tanımlar günümüzde de geçerliğini korumaktadır (Öztürk, 2016; Blaney ve Millon, 2009).

DSM-5 ruhsal bozukluğu, kişide ruhsal ve işlevsel bozulmaya sebep olan, kişinin duygu düzenlemesi, biliş ve davranışlarında klinik olarak belirgin bozulmalarla kendini gösteren bir sendrom şeklinde tanımlanmıştır. Herhangi bir durumun ruhsal bozukluk olarak değerlendirilebilmesinde dikkat edilmesi gereken önemli nokta, söz konusu olan durumun kişi üzerinde belirgin bir sıkıntıya veya toplumsal ya da iş ile ilgili alanlarda işlev kaybına neden olması gerektiğidir. Ruhsal bozukluklar, belirtilerin benzerliği, benzer kalıtsal, ailesel ve çevresel faktörler; benzer biyolojik, duygusal ve bilişsel belirteçler, benzer gidişat ve tedavi yanıtı gibi kriterler göz önüne bulundurularak birbirinden ayrı kategorilere ayrılmışlardır. (Amerikan Psikiyatri Birliği [APB], 2014).

Bu kategoriler ana hatlarıyla şu şekildedir: Nörogelişimsel bozukluklar, şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden diğer bozukluklar, ikiuçlu (bipolar) ve ilişkisel bozukluklar, Depresyon bozuklukları, kaygı (anksiyete) bozuklukları, takıntı-zorlantı bozukluğu (obsesif-kompulsif bozukluk) ve ilişkili bozukluklar, örselenme (travma) ve tetikleyici etkenle (stresörle) ilişkili bozukluklar, çözülme (disosiyasyon) bozuklukları, bedensel belirti bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, beslenme ve yeme bozuklukları, dışa atım bozuklukları, uyku-uyanıklık bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, cinsel kimliğinden yakınma (hoşnut olmama), yıkıcı bozukluklar- dürtü denetimi ve davranım bozuklukları, madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları, nörobilişsel bozukluklar, kişilik bozuklukları, cinsel sapkınlık (parafili) bozuklukları, diğer ruhsal

bozukluklar, ilaçların yol açtığı devinim bozuklukları ve ilaçların diğer yan etkileri, klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar (APB, 2014).

Diğer bir psikopatoloji gruplaması ise genel hatlarıyla psikoz ve nevroz şeklindedir. Bu 2 psikopatoloji arasındaki fark belli alanlarda ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2. Psikoz- Nevroz Ayrımı

	Psikozlar	Nevrozlar
Hastalık derecesi	Ağır	Görece hafif
Benlik işlevleri	Dağılmış	Dağılmamış
Gerçeği değerlendirme	Bozuk	Bozuk değil
Hastalığı kabullenme (İçgörü)	Olmayabilir	Vardır
Varsanılar	Olabilir	Yoktur
Düşünce Bozukluğu	Vardır	Yoktur ya da Az
Bilişsel Bozukluk	Olabilir	Yoktur
Toplum ve İş Uyumu	Bozuk	Yeterli
Kişilerarası İlişki	Bozuk, tutarsız	Genelde normal
Psikoseksüel Evre	Oral-anal	Genital

Kaynak: Öztürk, 2001

2.4.2. Psikopatolojik Değerlendirme Ölçekleri

Psikolojik değerlendirme ölçekleri kişinin psikik, davranışsal özelliklerini ve bireysel veya toplumsal ilişkilerini sayısal olarak ifade etmeye ve karşılaştırma yapmaya yarar. Psikolojik derecelendirme ölçekleri çok farklı amaçlar için kullanılırsa da pratikte sıklıkla tarama, tanı koyma, hastalığın şiddetini ve bu şiddetin tedaviyle değişimini belirleme amacıyla kullanılırlar. Bir derecelendirme ölçeğinin hem geçerli hem de güvenilir olması gerekliliği yararlı olabilir (Ebrinç, 2000).

Psikopatolojiyi değerlendirmek amaçlı birçok ölçek kullanılmaktadır. Bunlardan birkaçı şu şekildedir;

- SCL-90-R,
- Kısa semptom envanteri,
- Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri,
- Beck Anksiyete Ölçeği,
- Beck Depresyon Ölçeği,
- Beck İntihar Ölçeği,

- Beck Umutsuzluk Ölçeği,
- Otomatik Düşünceler Ölçeği,
- Beden Duyumları Ölçeği,
- Belirti Yorumlama Ölçeği,
- CAPS (Klinisyen Tarafından Uygulanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği), Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği,
- Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES),
- Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri,
- Düşünce Özellikleri Ölçeği,
- Düşünce Tarzları Ölçeği [Freeman],
- Endişe Şiddeti Ölçeği,
- Felaketleştiren Düşünce ölçeği,
- Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS-FOTÖ),
- Global Değerlendirme Ölçeği (GAS),
- Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği,
- Hamilton Anksiyete Ölçeği (HARS),
- İçgörü Değerlendirme Ölçeği ,
- Kısa Psikiyatrik Değerlendirme Ölçeği,
- Kişilik İnançları Ölçeği Kısa Form-PBQ-KF,
- Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği,
- Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi,
- Mizaç Karakter Envanteri,
- Mobilite Envanteri, Padua Envanteri,
- Panik Bozukluk Şiddet Ölçeği,
- Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği-RDÖ,
- Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri,
- Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS),
- Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği Çocuklar için (Ç-YBOCS),
- Yeme Tutum Testi

2.4.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa semptom envanteri Leonard R. Derogatis tarafından 1992 yılında SCL-90-R ile yapılan çalışmalar sonucunda geliştirilmiştir (Derogatis, 1992). Kısa Semptom Envanteri, çeşitli tıbbi durumlarda psikiyatrik sorunları yakalamak amacıyla hazırlanmış, 90 maddelik bir ölçek olan Belirti Tarama Listesinin (SCL-90-R) maddeleri arasından seçilmiş, 53 maddeden oluşturulan bir ölçektir.

Ölçeğin ülkemiz için uyarlaması N. Hisli Şahin ve Ayşegül Durak tarafından yapılmıştır (Şahin ve Batıgün, 2013).

Çalışmamızda kullanılmış olan kısa semptom envanteri depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar üzerinde durulacaktır.

2.4.4. Psikolojik Semptomlar

2.4.4.1. Depresyon

Depresyonun ilk kez tanımlanması Hipokrat dönemine kadar eskilere uzanır. 1860'lı yıllarda Tıp sözlüklerinde depresyon; “hastalık etkisi altında, acı çekmekte olan kişilerin ruhlarının düşkünlüğü” olarak tanımlanmıştır.

DSM-5'e göre depresyon bozukluklarının sınıflandırılması aşağıdaki gibidir;

- Yıkıcı Duygudurumu Düzenleyememe Bozukluğu
- Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu
- Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)
- Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu
- Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu
- Başka Bir Sağlık Durumuna bağlı Depresyon Bozukluğu
- Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu
- Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu

DSM-5' te depresif bozukluklar ilişkili çeşitli bilişsel, fizyolojik ve duyuşsal semptomlarla açıklanmıştır (DSM-5, 2014). Bu semptomlar şunları içerir:

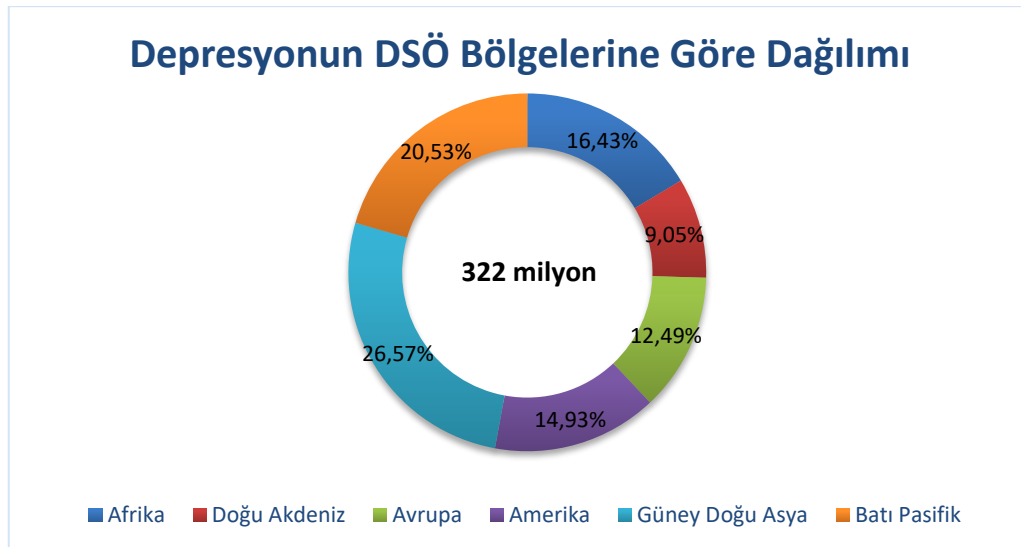
- Moral bozukluğu veya sinirlilik
- Çoğu faaliyete ilginin veya zevkin azalması

- Önemli kilo değişimi veya iştah değişikliği
- Uyku veya aktivite veya aktivite seviyesindeki değişiklikler
- Yorgunluk veya enerji kaybı; suçluluk veya değersizlik duyguları
- Düşünme veya konsantre olma yeteneğinde azalma
- İntihar düşünceleri

Psikolojik refah açısından, depresyon, yaygınlığı ve depresyonun bireylerin yaşam alanlarının diğer alanlarını nasıl etkileyebileceği konusundaki endişesi nedeniyle sık sık araştırılmaya devam etmektedir. Ayrıca Depresyon, günümüzde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı en ciddi ve yaygın sağlık sorunlarından biri olarak tanımlanmıştır (Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2017 yılında yayımladığı Depresyon ve Akıl Hastalıkları Raporuna göre dünya çapında 300 milyondan fazla bireyin depresyonda olduğu görülmektedir. Bu rakam, dünya nüfusunun yüzde 4,3'ünün depresyonda olduğunu gösterirken bir önceki seneye göre yüzde 18 artış olduğu da gözlemlenmiştir. Türkiye nüfusunun ise yüzde 4,4'ü, yani 3 milyon 260 bin 677 kişinin depresyonda olduğu belirtildi (Euronews, 2017). Örgüt, bir bu kadar insanın daha anksiyete bozukluğu yaşadığını belirtmektedir ve genelde bu iki rahatsızlığın birlikte görülmektedir. Ayrıca DSÖ bölgeleri içerisinde depresyon açısından en yüksek dağılım gösteren bölge Afrika, en düşük ise Avrupa olarak belirtilmiştir.

Şekil 7. Depresyonun DSÖ Bölgelerine Göre Dağılımı (Milyon)



Kaynak: 2017 World Health Organisation Global Health Estimates

Aynı zamanda bu rapora göre depresyon, intihara sürükleyen en büyük risk olarak belirtilmiştir. Dünyada her yıl yaklaşık 800 bin kişi intihar ediyor. 15-29 yaş aralığında yaşanan ölümlerin nedeni olarak intihar, ikinci sırada bulunuyor. Depresyon ve diğer ruh sağlığı sorunları dünya genelinde artış eğiliminde" ifadesi kullanıldı.

DSÖ'ye göre, Türkiye'de her 100 bin kişiden 12.6'sı intihar ediyor. Bu, ülke nüfusu göz önüne alındığında Türkiye'de her yıl yaklaşık 10 bin kişinin intihar ettiğini gösteriyor.

İntiharın yanı sıra depresyon, zayıf akademik başarı, artan madde kullanım oranları, komorbid psikiyatrik koşullar gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. (Kessler, Foster, Saunders ve Stang, 1995; Kessler ve ark., 2005; Weitzman, 2004).

Depresyonun çeşitli birçok alanda önemli bir zihinsel sağlık sorunu olarak gösterilmiş olmasına rağmen, özellikle üniversite öğrencileri ve 'gelişmekte olan yetişkinler' olarak kabul edilen grup için özellikle endişe verici olduğu belirtilmiştir. Akıl sağlığı bozukluklarının, bugün kolej öğrencileri tarafından karşı karşıya kalınan hastalık yükünün yaklaşık yarısını oluşturduğu ve zihinsel bozuklukların büyük çoğunluğunun 24 yaşından önce ortaya çıktığı gösterilmiştir (Kessler ve ark., 2005). Ayrıca sosyoekonomik durumun depresyon gelişiminde bir risk faktörü olduğu, düşük ekonomik birikime sahip bireyin depresyon gelişimi açısından daha yüksek risk altında oldukları gösterilmiştir. (Cuellar ve Roberts 1997; Weitzman, 2004).

Depresyonun, işsizlik, yoksulluk, bir yakının kaybedilmesi ve bir ilişkinin sonlandırılması, hastalık, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi nedenlerle artış gösterdiği vurgulandı. Yine geniş bir araştırma grubu, üniversite öğrencileri arasında stres düzeyleri, finansal zorluklar, algılanan sosyal açıklar ve yalnızlık gibi depresyon oranlarına katkıda bulunan çok sayıda faktör olduğunu göstermişlerdir (Berman ve Sperling, 1991; Cutrona, 1982; Joiner, 1997).

Ayrıca depresyon ve anksiyete arasında da ilişki görülmüştür. Abraham depresyon üzerine orijinal makalesinde depresyon ve anksiyetenin korku ve keder gibi birbirleriyle ilişkili olduğunu söylemiştir (Abraham ve Jones, 1965).

Cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde de birçok çalışmada kadınlarda erkeklerden daha fazla depresyon görüldüğüne dair tutarlı bir teorik ve deneysel bulgular gösterilmiştir (McGrath, Keita, Strickland, & Russo, 1990; Nolen-Hoeksema, 1990).

2.4.4.2. Anksiyete

Anksiyete, sıkıntı ve ajitasyon ile karakterize duygusal bir deneyimdir ve tehlike algısına eşlik eder (Barlow, 2000).

19.yüzyılın sonlarına doğru tıbbi anlamını kazanmış olan “anksiyete” sözcüğü, Hint-Germen dilleri kökeninden gelmekte olup “Angh” sözcüğünden türemiştir ve “sıkıca bastırmak, boğazını sıkmak, sıkıntı ve tasalanma” anlamlarına gelmektedir. Bu duygu ile ilgili yazılı olan ilk kanıt, Sümerler’in Gılgamış destanında geçmektedir. Milattan önce 3. bin yıldan günümüze kadar gelen bu destanda Gılgamış, kendi ölümlülüğü ile ilgili endişelerini dile getirmektedir (Özer, 2006).

Çoğunlukla bilinmeyen, anlaşılamayan yakında olan tehlikeyi bekliyor olmanın ortaya çıkardığı huzursuzluk ve gerginlik duygusu şeklinde açıklanır (Taparlı, 2004). Baltaş anksiyeteyi kaynağı belli olmayan bir çeşit korku hali şeklinde tanımlamıştır (Baltaş, 1992).

Her ne kadar korku ve anksiyete bazı ortak özelliklere sahip olsalar da aynı terimler değildir. Korkunun, bilişsel tehdit değerlendirmelerini içeren bilişsel deneyim olarak tanımlanması daha muhtemeldir ve anksiyete, bu değerlendirmelere duygusal tepki olarak kabul edilir (Beck & Emery, 1985). Bu nedenle, korku mevcut tehdit veya tehlikenin derhal algılanması olarak açıklanabilir. Öte yandan, anksiyete, korku algısı aktive edildikten sonra daha fazla bilişsel değerlendirmeyi içerir ve hem mevcut hem de gelecekteki tehditler için kontrol edilemezlik duygusu ile yakından ilgilidir (Barlow, 2000).

Normal anksiyete organizmanın biyolojik bir korunma sistemidir ve potansiyel bir tehlike algıladığı zaman ortaya çıkar, organizmanın tehlikeli olan durumdan kendini sakınmasını ve yaşamının devam etmesini sağlar. Ancak anksiyete objektif bir tehlike durumu olmaksızın sanki varmış gibi algılanıyorsa, abartılı ve kişinin günlük yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen sübjektif bir beklenti hissi, dehşet, endişe ya da bir felaketin yaklaşmış olduğu duygusu ile karakterizeyse bu "anormal anksiyete" olarak tanımlanır (Uzbay, 2002). Anormal anksiyete patolojik bir olgudur ve mutlaka psikolojik ve/veya farmakolojik tedaviyi gerektirir (Hohen-Saric, 1979; Hoehn-Saric, 1982; Rech, 1991).

Patolojik olan anksiyetenin seyri ve şiddeti önemli ölçüde değişkenlik gösterir. Süresi ise saniyeler ile aylar-yıllar arasında değişkenlik gösterebilir. Beklenmedik bir şekilde ani olarak beliren, kısa süreli yoğun anksiyete "panik atak" olarak tanımlanır. Özel durumlar sonucunda ortaya çıkan anksiyete ise "fobi" ya da "durumsal anksiyete" şeklinde tanımlanır. Fobiler özgül olabilir ancak sosyal nitelikli de olabilir (Yüksel, 2001; akt. Uzbay, 2002).

Tanı ölçütleri başvuru el kitabı (DSM- V) anksiyete bozukluklarını aşağıdaki şekilde sınıflandırmıştır;

- Ayrılma kaygısı bozukluğu
- Seçici konuşmazlık (mutizm)
- Özgül fobi
- Toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi)
- Panik bozukluğu
- Agorafobi
- Yaygın kaygı (anksiyete) bozukluğu
- Maddenin ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu
- Başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu
- Tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu
- Tanımlanmamış kaygı bozukluğu

Anksiyete fizyolojik, bilişsel, psikolojik affektif ve davranışsal birçok belirti içerir.

Fizyolojik belirtiler: Anksiyete sonucu görülen vücutla ilgili birtakım duyular

Göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı, terleme, bayılma hissi, baş ağrısı, midede boşluk duygusu ve hemen tuvalete gitme gereksinmesinin doğması, ses titremesi, ses tonunda değişiklik, bulantı, kusma, halsizlik, ağızda kuruluk, iştahsızlık, yüz kızarması, nefes darlığı, yorgunluk, uykusuzluk

Psikolojik ve Affektif belirtiler: Kişinin yaşamış olduğu rahatsızlık verici duygulardır.

Korku, endişe, huzursuzluk, sinirlilik, tedirginlik, alarm durumuna geçme, dehşet duygusu, gerginlik, çaresiz hissetme, kendini ve başkalarını suçlama ve eleştirme, dolanıp durma isteği.

Davranışsal belirtiler: Davranışlar anksiyeteyi azaltma amacı güderler ancak bu kısa sürelidir daha sonra anksiyeteyi artırıcı özellik göstermeye başlarlar.

Kaçma, kaçınma, huzursuzluk, olduğu yerde hareketsiz donma kalma, koordinasyon bozukluğu, davranışlarda inhibisyon, konuşma akışında bozukluk

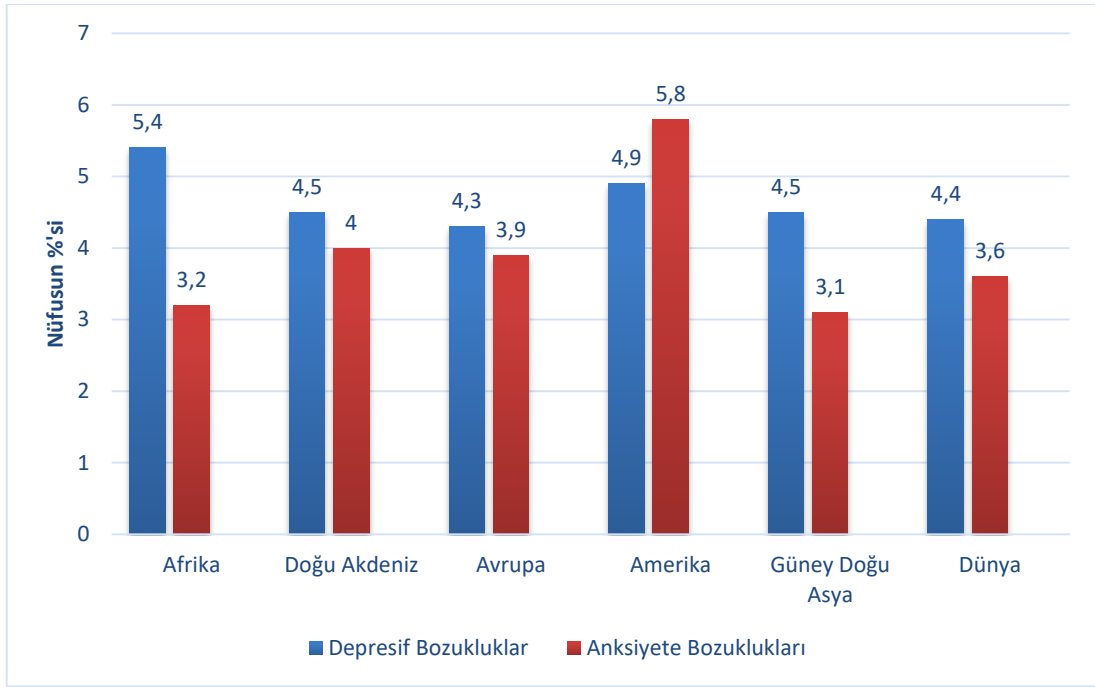
Bilişsel belirtiler: Normal bilişsel fonksiyonların abartılı hale gelmesi ya da normal işlevlerin inhibisyonu söz konusudur.

Dikkat dağınıklığı, konsantre olmada güçlük, önemli şeyleri hatırlayamama aşırı uyanıklık hali, düşüncede duraksamalar, kesintiler, kendini aşırı gözleme, korku veren görsel imgeler, başa çıkamama korkusu, yineleyici korkulu düşünceler, aklını yitirme korkusu, fiziksel zarar görme ya da ölüm korkusu, gerçek dışılık hisleri ve depersonalizasyon (Gündüz, 2009).

Cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde araştırmalar kadınların anksiyete bozukluğu yaşama ihtimalinin erkeklerden daha fazla olduğunu göstermesine rağmen (Yonkers ve Gurguis, 1995), anksiyete bozukluklarında cinsiyet farklılıkları hakkında çok az araştırma yapılmıştır (Lewinsohn ve ark., 1998). Önceki toplum çalışmalarından elde edilen bulgular kadınlarda anksiyete bozukluğu vakalarının daha üstünlük gösterdiği şeklinde olmuştur (Burke ve ark., 1990; Kendler ve ark., 1992). Dünya Sağlık Örgütü (2017) de benzer şekilde depresyonda olduğu gibi anksiyete bozukluklarının da kadınlarda erkeklerden daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Robichaud ve ark. (2003) da Üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla endişe duyduğunu belirtmişlerdir.

Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü 2017 verilerine göre DSO bölgeleri içerisinde anksiyete açısından en yüksek dağılım gösteren bölge Amerika, en düşük ise Güney Doğu Asya olarak belirtilmiştir.

Şekil 8. Genel Ruhsal Rahatsızlıkların Bölgelere Göre Dağılımı



Kaynak: 2017 World Health Organisation Global Health Estimates

2.4.4.3. Olumsuz Benlik

Benlik kavramını bireyin kendisine bakış açısı, kendisini zihninde temsil ediş şekli olarak tanımlamak mümkündür. Ayrıca, benlik kavramı bireyin geçmiş yaşantılarının, kendisiyle ilgili algılamalarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin ve kişisel atıflarının (yüklemelerinin) onun zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 1996).

Benlik saygısı (self-esteem) ise, bir insanın kendini görme ve değerlendirme şekli olarak tanımlanmıştır (Pyszczynski ve ark., 2004).

Benlik saygısı genellikle özyönetim ile ölçülen öznel bir yapıdır (Sowislo & Orth, 2013). Benlik saygısını tanımlarken bireyin geniş benlik kavramının duygusal boyutuna atıfta bulunulabilir ve temel bir ihtiyaç olarak nitelendirilebilir (Damon & Hart, 1982). Benlik saygısı, zaman içinde göreceli olarak kararlıdır, ancak gelişimsel veya durumsal faktörlere yanıt olarak dalgalanabilir (Chung ve ark., 2014).

Benlik saygısı, genel bir psikolojik iyilik duygusu ile ilişkilendirilmiştir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995). Düşük-olumsuz benlik saygısının sonucu depresyon, öğrenme bozukluğu ve anksiyete gibi zihinsel bozukluklarla oluşabileceği düşünülmüş, orta düzey benlik saygısının ortalama sorunlarla

ve yaşamın olumsuz etkileriyle başa çıkabileceği düşünülmüş ve yüksek benlik saygısının sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürdüğü düşünülmüştür (Mruk, 2006).

Birçok araştırma düşük benlik saygısının depresyon için bir risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı ve depresyon üzerine yapılan 77 çalışmadan oluşan heterojen bir grubun verilerini analiz eden Sowislo ve Orth (2013), düşük benlik saygısının, depresyona karşı savunmasızlığı artırdığı sonucuna varmıştır. Düşük benlik saygısı, ergenlikten yetişkinliğe kadar depresif belirtilerin de yordayıcısı olabilir (Steiger ve ark., 2014).

Örneğin, düşük benlik saygısı, depresyon, intihar düşüncesi ve intihar girişimleri gibi çeşitli ruh sağlığı bozukluklarına bağlanmıştır (Mann, Hosman, Schaalma ve deVries, 2004). Benzer şekilde, benlik saygısının yüksek olması kaygı göstergeleri ile negatif, başa çıkma becerileri ve genel fiziksel sağlık ile pozitif korelasyon göstermektedir (Pyszczynski ve ark., 2004).

Hames ve Joiner 2012 yılında benlik saygısı ve esneklik (çabuk iyileşebilme, toparlayabilme anlamında) arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar, esnekliği, olumsuz yaşam deneyimlerinden geri tepme kabiliyeti olarak tartıştılar. Normalde olumlu benlik ifadelerinin (“canayakın, sevilen, sevimli, bir insanım” gibi) benlik saygısını arttırdığı ancak bu olumlu benlik ifadelerinin olumsuz benlik saygısı olan insanlara zarar verebileceğini açıklanmıştır (Hames & Joiner, 2012).

Benlik saygısı düzeyinin ise çocukluk çağında yüksek olduğu bulunmuş ancak ergenlik döneminde düştüğü, yetişkinlikte yavaş yavaş yükseldiği ve yaşlılıkta keskin bir şekilde azaldığı görülmüştür (Robins ve ark., 2002).

Baumeister, Smart ve Boden (1996) diğer araştırmalardan farklı olarak olumsuz özelliklerle ilgili benlik saygısını araştırdı. Araştırmacılar yüksek benlik saygısı seviyelerinin bencilik, narsisizm ve şiddet gibi çeşitli istenmeyen davranışlarla korele olduğunu bildirdi.

Benlik saygısı ile diğer değişkenler arasında ise karmaşık ilişkiler bulunmuştur. Yean ve ark. (2013) cinsiyet ve cinsel yönelim, benlik saygısı, düzensiz beslenme ve vücut memnuniyetsizlik bileşenleri arasındaki ilişkileri inceledi. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RES) ile ölçülen cinsiyet ve benlik saygısı arasında ilişki bulunamamıştır. Vücut şekli doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişki, eşcinsel erkekler için heteroseksüel erkeklere kıyasla daha güçlüydü.

Bir başka araştırmada ise Robins ve ark. (2002), erkeklerin kendilerini benlik saygısı konusunda kadınlardan daha fazla pozitif olarak değerlendirme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Ancak geleneksel olarak iddialı, analitik ve bağımsız olmak gibi özellikleri içeren “erkeksi özellikler” hem erkek hem de kadınlar tarafından sahip olunabilir.

Geleneksel olarak kadınsı özellikler arasında ise neşeli, şefkatli ve nazik olmak yer alır. Eğer bir insanda bu özelliklerin her ikisi de nispeten yüksekse, o zaman kendisinin androjen olduğuna inanılır ve bu kişilerde benlik saygısı daha yüksek bulunmuştur (Bem, 1972; Bailey, Hendrick ve Hendrick, 1987).

Ancak yine de cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişki kesin olmamakla beraber tartışma konusu olmuştur ve araştırılmaya devam etmektedir.

Yelland and Tiggemann’s (2003) ise düşük benlik saygısını, “fiziksel görünümin diğer insanlar için önemli olduğu” algısı ile ilişkilendirildi. Bu algı arttıkça benlik saygısı azalıyordu.

2.4.4.4. Hostilite

Düşmanlık-öfke anlamına gelen hostile, sürekli bir öfke deneyimine yol açan olumsuz inanç ve tutumlar sistemidir (Eckhardt, Norlander & Deffenbacher, 2004). Daha önce yapılan araştırmalara da bakılırsa hostile’nin altında yatan bazı başlıca unsurların olduğunu söyleyebiliriz hostile ise bunların dışa yansması olarak bu unsurların bir bütünüdür.

SCL-90-R el kitabına göre, hostile "olumsuz duygusal durum veya öfke ile ilgili düşünceleri, duyguları ve eylemleri yansıtır"(Derogatis, 1994). Hostile kavramı "bilişsel, duyuşsal ve davranışsal unsurları" içerir (Donker, Breteler ve van der Staak, 2000).

Bazı çalışmalarda hostile, duygusal (öfke), davranışsal (saldırganlık) ve bilişsel yönleri içeren çok yönlü bir kavram olarak kavramsallaştırılmıştır. “Öfke”, “hostile” ve “sinirlilik” gibi terimler aynı fenomenleri tanımlamak için sıklıkla birbirinin yerine kullanılır (Vranceanu, Gallo ve Bogart, 2006). Bazı araştırmalarda ise hostile, öfkenin duygusal yapısı ve saldırganlığın davranışsal yapısından farklı olmasına rağmen bilişsel bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Ruiz, Smith ve Rhodewalt, 2001; Smith, Glazer, Ruiz ve Gallo, 2004).

Hostilite (düşmanlık-öfke) seviyesi yüksek olan bireyler olumsuz dünya görüşüne sahip olma eğilimindedirler. Genellikle güvensizlik duyarlar ve diğerleri hakkında çok alaycı küçümser bir davranıma sahiptirler. (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004). Bireylerin birbirine karşı bu tarzda alaycı tavırlarına sosyal medya platformlarında sıkça rastlayabiliriz ancak bu araştırmalardan yola çıkıldığından aslında bu tavrın arkasındaki güvensizlik duygusunun ve hostilitenin olduğu görülür.

Birçok araştırmacıya göre hostilite teriminin bilişsel faktörleri içeren belirgin bir anlamı vardır. Smith (1994)'e göre Bilişsel düşmanlık olgusu, sinizm, güvensizlik ve kötüleme gibi bilişsel yapılar dahil olmak üzere diğerleriyle ilgili olumsuz inanç ve tutumlardan oluşur;

Sinizm, başkalarının bencil kaygılar tarafından motive edildiği inancını ifade eder. Güvensizlik, kişinin başkalarının kışkırtıcı ve zarar verici olma olasılığının yüksek olduğunu düşündüğü ortak beklentisidir. Kötüleme ise başkalarını dürüst olmayan, kötü, adi şeklinde değerlendirmesidir. Bu bilişsel faktörler bir arada ele alındığında, hostilite, başkalarının değer ve motivasyonlarının bir devalüasyonunu, başkalarının muhtemelen yanlış yapma kaynaklarının olabileceği ve yanlış olan şeylerin sorumlusu olacağı beklentisini, başkalarına karşı muhalif olma ilişkisine sahip bir görüşme ve zarar vermek ya da başkalarına zarar vermek arzusunu içerir.

Hostilite düzeyinin ergenlik döneminde nispeten daha yüksek olduğu bazı çalışmalarda belirtilmiştir (Gilmore ve Meersand, 2014; Moffitt, 1993).

Amerikan genç yetişkinler bireylerle yürütülen bir araştırma sonucunda beyaz insanların siyah insanlara oranla daha düşük hostilite sergilediği saptanmıştır. Araştırmada kadınların erkeklere göre ve yaşlı bireylerin genç bireylere göre daha düşük hostilite sergilediklerini ortaya konulmuştur. Ayrıca tüm alt gruplarda aynı şekilde eğitim seviyesi ile hostilite ters orantılı bulunmuştur. Bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça hostilite puanları azalmaktadır (Scherwitz, Perkins, Chesney ve Hughes, 1991).

2.4.4.5. Somatizasyon

Somatizasyon psikolojik rahatsızlığın psikolojik ifade edilme şeklidir ve oldukça yaygın ve önemli bir sorundur (Heinrich, 2004).

Somatizasyon kavramı ilk olarak Stekel tarafından kullanılmış ve somatizasyonu nevrozun ifade edilme şekli olarak ortaya çıkmış olan vücut rahatsızlığı şeklinde açıklamıştır (Gucht ve Fischler, 2002). Tarihçiler, somatizasyon kavramının dört bin yıl

önce eski Mısır'da ortaya çıktığını öne sürüyorlar (Smith, 1990; Woolfolk ve Allen, 2007).

Freud somatizasyonun, ego tarafından dayanılmaz kaygılara karşı savunmak için kullanılan bilinçdışı savunma stratejilerinden kaynaklanmakta olduğunu belirtmiştir (Freud, 1937; Holder, 2001).

Lipowski (1988) ise somatizasyonu, psikososyal strese cevaben somatik bir sıkıntı yaşama, iletme ve bunun için tıbbi yardım arama eğilimi olarak açıklamıştır ve bu durum önemli bir tıbbi, sosyal ve ekonomik problemi ortaya koymaktadır. En sık olarak depresif ve anksiyete bozuklukları ile ilişkilidir ve somatoform bozuklukların çekirdeğini oluştururlar (Lipowski, 1988).

Bu tür hastalar tüm tıbbi bakım ortamlarında her yerde bulunur, teşhis ve yönetim sorunları zorlaşır ve sağlık hizmetini gereğinden fazla kullanırlar, bu da maliyetine olumsuz katkıda bulunur. Somatizasyon geçici veya kalıcı olabilir ve teşhis edilebilir bir tıbbi veya psikiyatrik bozuklukla ilişkili olabilir veya olmayabilir. Somatizasyonun en yaygın şekli, duygusal ve anksiyete bozuklukları ve daha az derecede somatoform bozuklukları ile ilişkilidir. Kalıcı somatizasyon, ciddi bir klinik, sosyal ve ekonomik sorun teşkil eder ve bu nedenle potansiyel kronik somatizörler erken tanımlanmalı ve gelişiminden kaçınılmaya çalışılmalıdır. Ağrı, yorgunluk, baş dönmesi ve dispne en sık görülen semptomlardır. Somatizasyonun etiyojisi çok faktörlüdür ve yönetimi de öyle olmalıdır (Lipowski, 1987).

Klinisyenin yorumlayıcı duruşuna bağlı olarak, somatik semptomlar aşağıdaki gibi kavramsallaştırılmış ve ele alınmıştır:

- a) Hastalık veya rahatsızlığın işareti
- b) İntrapsişik çatışmaların sembolik bir ifadesi
- c) Spesifik psikopatolojinin bir göstergesi
- d) Sıkıntının deneyimsel bir ifadesi
- e) Deneyime yönelik bir mecaz
- f) Sosyal pozisyonun ifade ediliş şekli
- g) Bir tür sosyal yorum veya protesto şekli (Kirmayer ve Young, 1998).

1950'lerde Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'ni (MMPI) kullanan büyük topluluk araştırmaları sonucunda, kadınların erkeklerden daha yaygın olarak, genellikle işlevsel olarak kabul edilen somatik semptomları desteklediğini bildirdi (Hathaway, 1967). Bu envanterin hipokondriazis ölçeği, bir dizi fonksiyonel somatik semptomdan

oluşur; 1963'te McDonald ve Gynther 11, beyaz kadınların bu ölçekte beyaz erkeklerden daha yüksek puan aldığını, ancak Afrika kökenli Amerikalılarda bu cinsiyet farkının sadece düşük sosyal pozisyondakiler arasında kaldığını bildirdi (McDonald ve Gynther, 1967).

Her ne kadar cinsiyet ve somatizasyon arasındaki ilişki kafa karıştırıcı olsa ve çalışmalar kusurlu olsa da kadınların erkeklerden daha fazla somatize ettiği görülmektedir (Wool & Barsky, 1994)

Klinisyenler, somatizasyon konusunda yüksek derecede şüphe duymalıdır. Hastalar ağrı, cinsel problemler, halsizlik veya gastrointestinal problemler gibi spesifik olmayan birçok şikâyetle sahip olabilir. Ayrıca, organik etiolojinin bulunamadığı göğüs ağrısı gibi belirli bir şikâyetle de bulunabilirler. Bireylerin sıklıkla geniş karmaşık bir tıbbi geçmişi vardır ve somatize edici hastalar çoğu zaman tıbbi bakımlarında çok ısrarcı olurlar. Bireyler, birincil sorun psikolojik olsa bile, yalnızca fiziksel şikayetlerin varlığında bakım arayabileceklerini hissedebilirler. Bu nedenle, sosyal ve ekonomik faktörler bir tür iyatrojenik somatizasyona neden olabilir (Heinrich, 2004).

2.5. Sosyal medya ve psikopatoloji

Her ne kadar sosyal medya, aile ve arkadaşlarla bağlantıda kalmak veya yeni arkadaşlarla bağlantı kurmak gibi bireyler için birçok fayda sağlayabilse de ciddi riskleri de vardır. (O’Keeffe ve ark., 2011).

İnternet ve sosyal medya kullanımının birçok faydası olmasına rağmen, ergenlerin ve genç yetişkinlerin, nüfusun sosyal açıdan olumsuz yönlerine karşı daha duyarlı bir alt grubu olduğu ve problemli sosyal medya kullanımından psikolojik ve fiziksel olarak daha fazla mustarip olduğu görülmektedir (Chassiakos ve ark., 2016).

Young (1998)’ın belirttiği gibi internet bağımlılığı bireyin akademik, ilişkisel, finansal, mesleki ve fiziksel alanlarında bozulmalara sebebiyet vermekte ve yaşamının birçok alanını olumsuz etkilemektedir. Bu bozulmalar ise bireyi psikopatolojiye daha yatkın getirmektedir.

Sosyal medya ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma olmuştur. Örneğin, çeşitli araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının depresyonu (Bickham, Hswen ve Rich, 2015; Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), bipolar-maninin klinik semptomlarını, narsisizmi, histriyonik kişilik bozukluğunu (Rosen, Whaling, Carrier ve Cheever, 2013) ve antisosyal davranışları artırdığını etkilediğine dair kanıt

sunmaktadır (Miranda, BlaisRochette ve Borisevich, 2014). Choi ve Cha (2017) da yaptıkları araştırmada ruh sağlığı ile internet kullanımı arasında anlamlı korelasyon bulmuşlardır.

Adalier ve Balkan (2012) da benzer şekilde İnternet Bağımlılığı olan gençlerde, psikopatolojik özelliklerle ilgili birçok belirtinin, İnternet Bağımlılığı olmayanlara göre çok daha sık görüldüğü bulmuşlardır.

Seabrook ve ark., (2016) SNS'lerde sosyal destek ve sosyal bağ kurulması ile oluşan sürekli pozitif etkileşimlerin düşük depresyon ve kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu, SNS'lerde ise olumsuz etkileşimin ve sosyal karşılaştırmaların ise daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bireyler sosyal medya platformlarında kendilerini diğerlerine göre daha olumlu veya olumsuz niteliklere sahip olarak karşılaştırırlar, bu da depresyon ve anksiyete için önemli bir risk faktörüdür (Seabrook ve ark., 2016).

Ancak sosyal medya kullanımı ve depresyon üzerine olan araştırmalar nüanslı ve karışıktır. Bazı çalışmalar sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir (Davila ve ark., 2012; Hur ve Gupta, 2013; Kross ve ark., 2013). Bazı çalışmalar ise sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir (Jelenchick ve ark., 2013; Simoncic, Kuhlman, Vargas, Houchins ve Lopez-Duran, 2014).

Van Rooij ve ark. (2017)'nin Hollanda'da yaptığı bir çalışmada ise depresif ruh hali ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu açıklanmıştır. Çalışmada sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımın, diğer herhangi bir İnternet etkinliği türünden daha çok olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, sosyal medya, diğer internet faaliyetlerine oranla daha fazla olumsuz sonuçlara yol açtığı muhtemel bulunmuştur. Özellikle depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını açıklamışlardır.

"#Youngmindsmatter" tarafından yayınlanan veriler ışığında Ridley (2016) tarafından hazırlanan infografik incelendiğinde, ebeveynlere yöneltilen "Çocuklar neden ruhsal sağlık problemlerine daha yatkın?" sorusuna verilen cevapların %81'i büyük oranla sosyal medyayı oluşturmaktadır. Ayrıca diğer araştırmalara da bakılırsa sadece çocuklarda değil genç yetişkinlerde de bu sonuçların benzer bulunduğunu görebiliriz. Pittsburgh Üniversitesinin 2016'da yaptığı araştırmanın sonuçları da bu sonuçları destekler niteliktedir. Araştırmaya göre sosyal medyayı sıklıkla kullanan genç

yetişkinlerin, az kullananlara oranla 2.7 katı depresyona daha eğimli oldukları tespit edildi. Ayrıca kullanım süresi daha uzun olanlar da kısa süreli kullanıcılara oranla 1.7 kat daha depresif olduğu gözlemlendi (Bükçe, 2018).

Banjanin ve ark. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada ise gençlerde İnternet kullanımı ve internet bağımlılığı düzeyinin özellikle de 18 yaşın altındaki kadınlarda depresif belirtilerle pozitif yönde korele olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada, Morrison ve Gore (2010) aşırı internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Problemlili internet kullanımı üzerine yapılan bu araştırmada, cinsiyet ve yaşın depresyonu anlamlı olarak öngördüğü, internet bağımlılığının ise depresyonun en güçlü belirleyicisi olduğu görülmüştür. Morrison ve Gore (2010)'un bu araştırma sonuçları, internet bağımlılığının gençler ve genç yetişkinler için en sık görülen depresyon belirleyicisi olduğundan bahseden diğer çalışmalarla da uyumaktadır (Rooij ve ark., 2017; Sagioglou ve ark., 2014).

Bir başka araştırmada da benzer şekilde diğer yordayıcı faktörlerin yanı sıra, araştırmacılar Facebook'u kullanarak öğrencilerin harcadıkları saatlerin sayısının depresyonla pozitif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. (Wright ve ark. 2012).

Whang ve Lee (2003) aşırı internet kullanan bireylerin insan ilişkilerinde hayal kırıklığı ile karşılaştığı durumlara karşı aşırı duyarlı oldukları ve yabancılar ile iletişime geçmenin bu bireylerdeki anksiyete seviyelerini belirgin derecede artırdığı belirtmiştir. Ve yine aynı çalışmada kontrol grubu ile yapılan karşılaştırmada internet bağımlılarının depresyon seviyelerinin ve kompulsif eğilimlerinin daha fazla yüksek bulunduğu görülmüştür (Whang ve Lee, 2003).

Vannucci ve ark. (2017)'nin, yaptığı bir çalışmanın sonuçlarında ise sosyal medya kullanımı ve kaygı / stres pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Vannucci ve ark. (2017) bu sonucu şu şekilde açıklamışlardır; Sosyal medya kullanımı potansiyel olarak siber zorbalık, başkalarının hayatlarındaki stresin farkında olma ve sosyal medya güncellemelerini sürdürmek için baskı hissetme ile sonuçlanan stres tepkilerini tetikleyebilir. Bu, başkalarının daha mutlu olduğuna ve kendilerine ait daha iyi bir hayata sahip olduğuna inanmak gibi olumsuz duyguları da tetikleyebilir. Sosyal medya kullanımıyla tetiklenebilecek çok sayıda duygu ve psikolojik tepki vardır. Bu duygular veya tepkiler gözle görülemeyebilir, ancak bu duyguları içselleştirmek ilerlemeyi engelleyebilir (Vannucci ve ark., 2017).

Araştırmalar, problemlı İnternet kullanımı ile yalnızlık, aile iletişiminde azalma ve gerginlik (Kraut ve ark., 1998), hoşgörüsüzlük, inatçılık, hırçınlık (Yang, Choe, Baity, Lee ve Cho, 2005) ve utangaçlık (Yuen ve Lavin, 2004) arasında bir ilişki olduğunu da ortaya koymaktadır.

Niemz ve arkadaşları tarafından 371 İngiliz öğrenci ile yaptığı çalışmada problemlı internet kullanım (PİK) sıklığını % 18.3 olarak bulmuşlardır. Aynı çalışmada çok fazla internet kullanmanın; sosyal, kişiler arası ve akademik problemlere yol açtığı ve aynı zamanda da düşük benlik saygısına yol açtığı bulunmuştur (Niemz, Griffiths, Banyard, 2005)

Kim ve arkadaşlarının 2006 yılında Kore’de 1573 yüksek okul öğrencisi ile yaptıkları çalışmada ise internet bağımlılığı oranı % 1.6 olarak, internet bağımlılığı açısından potansiyel olan grup ise % 38 olarak bulunmuştur. İnternet bağımlılığı olan grupta ise depresyon ve intihar düşünceleri daha fazla bulunmuştur (Kim ve ark., 2006).

Tsai ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada internet bağımlısı olmayan üniversite öğrencileri ile internet bağımlısı olan üniversite öğrencileri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise internet bağımlılığı erkeklerde daha yüksek bulunmuş ve nörotisizm ve psikiyatrik hastalıkların internet bağımlısı olan grupta daha çok görüldüğünü açıklamışlardır (Tsai ve ark., 2009).

Sosyal medya, ergenlerin ve genç yetişkinlerin kendilerine değer vermelerini ve / veya sosyal olarak bağlantı kurmalarını olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilir. Bu, kısmen sonsuz sosyal ağlar açma ve birinin popülaritesini (yani “beğenme” sayısı ve / veya arkadaş sayısını) belirleme durumundan dolayıdır. Bireylerin sosyal medya ağları büyüklük olarak değişebilir ve geniş bir yelpazeye yayılabilir; bu, bir ila 10 milyon takipçi ve / veya arkadaştan herhangi birini kapsayabilir. Bu farklılıklar ise bireylerin kendisi hakkındaki değer yargılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cookingham ve Ryan, 2015; O’Keeffe ve Clarke Pearson, 2011).

2017 yılında yapılan bir araştırmada ise araştırmacılar, sosyal medya kullanımının artmasıyla her iki cinsiyetin de daha fazla endişe ve daha düşük özgüven yaşadığını tespit etti. Belirli cinsiyetler için, kızlar erkeklerden daha fazla endişe ve daha düşük özgüven yaşadılar ve sosyal medya kullanımı kaygılarını ve özgüvenlerini erkeklerden daha fazla

etkiledi. Araştırmacı, bunun kızların erkeklere göre Facebook'ta daha fazla zaman geçmesinden kaynaklanabileceğini ima etmiştir (Gudmundsdottir, 2017).

Bireysel İnternet Bağımlılığı faktörleri göz önüne alındığında, birçok çalışmada genç bireylerde hostilite faktörünün bağımlılıktaki rolü araştırma konusu olmuştur (Kuss ve ark., 2014; Yen ve ark., 2007). Bu yöndeki ilişkiyi destekleyici sonuçlar olmasına rağmen bazı araştırmalar hostilitenin İnternet Bağımlılığı için nedensel bir faktör olduğunu onaylamayan çelişkili bulgular ile sonuçlanmıştır (Ko ve ark., 2009; Hong, You, Kim ve No, 2014). Aksine bunun tam tersi yönde ilişkiyi göz önünde bulundurarak, hostilitenin bir nedenden ziyade İnternet Bağımlılığının bir sonucu olduğu düşünülen boylamsal çalışmalar arasında bir fikir birliği oluşmuştur (Gentile ve ark., 2011; Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011). Bazı araştırmacılar ise hostilite ve İnternet Bağımlılığı arasında iki yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir (Yen ve ark., 2008).

Problemlili sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerinin çokluğunu yanı sıra, diğer bazı araştırmalar, uyku kalitesi ile problemlili sosyal medya kullanımı ve fiziksel etkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir ve anlamlı sonuçlar bulmuşlardır (An ve ark., 2014; Levenson, 2016; Younnes ve ark., 2016). Benzer sonuçları olan bir çalışmada Woods ve Scott (2016) ergenlerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi, benlik saygısı, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlar, sosyal medyayı daha çok kullananların sosyal medyaya daha duygusal olarak yatırım yaptığını, daha kötü uykuyu, daha fazla kaygı düzeyini, depresyonu ve düşük özgüvenini rapor ettiğini göstermiştir.

2.6. Karadeniz Bölgesi

Şekil 9. Karadeniz Bölgesi ve Bölümleri



Kaynak: Vostok,2012

İsmiini  lkemizin kuzeyini tümüyle kuŗatan Karadeniz'den almıŗ olan bu bölge, kaplamıŗ olduğu alan açısından Doğu ve Orta Anadolu bölgelerinin ardından üçüncü sırada yer almaktadır. 131.218 km² 'lik yüzölçümüne sahip olan Karadeniz bölgesi kaplamıŗ olduğu alan açısından Türkiye'nin %17'sini oluŗturmaktadır. Matematiksel konum açısından Türkiye üzerinde 40  – 42  N paralelleriyle 30 - 42,5  E meridyenleri arasında bulunur. Bölgenin doğusu ve batısı arasındaki boyam farkı 12,5  'dir. Karadeniz bölgesi kuzey sınırını bütünü ile Karadeniz kıyıları oluŗturmaktadır.

Batıda Sakarya ırmağı ağzı doğusunda yer alan Kocaali kasabasının batısından baŗlayan kuzey sınır, doğuda Türkiye-Gürcistan devlet sınırındaki Sarp köyünde sona ermektedir. Bu iki nokta arasında Karadeniz bölgesi içinde kalan kıyıların uzunluğu yaklaşık 1340 kilometredir. Karadeniz kıyılarının Türkiye sınırları içinde kalan toplam uzunluğu 1695 km olup, bunun 335 km.si Marmara bölgesine; 1340 km. si Karadeniz bölgesine aittir.

Karadeniz Bölgesindeki illerin 2019 yılındaki toplam nüfusu 8 milyona yaklaŗmıŗtır. Bu rakam 2019 yılı toplam Türkiye nüfusunun (82 milyon 3 bin 882) yaklaşık %9,5'unu oluŗturmaktadır.

Ülkemizde nüfusu geçtiğimiz yıla oranla azalma gösteren ender illerden bir tanesi olan G m ŗhane ilimizdir. Bu ilimizin nüfusu yaklaşık olarak 8 bin bireye yakın azalmıŗtır. Trabzon ilimizin nüfusu ise geçtiğimiz yıla göre fazlaca artıŗ g stermiŗtir (Tuik, 2019).

Karadeniz Bölgesindeki illerin bazıları yoğun nüfusa sahiptir bazıları ise seyrek bir nüfusa sahiptir. Karadeniz Bölgesinde illerdeki nüfus yoğunluğunun belirlenebilmesindeki en mühim faktör denizellik ve de yer Őekilleri Şeklinde  n plana çıkar.

Nüfus Batı Karadeniz Bölümünün maden rezervleri olan illerinde ve Doğu Karadeniz'in kıyılarında yoğunken, iç kesimlere gittikçe nüfus daha seyrekleŗmektedir. Türkiye'nin en az nüfusa sahip olan Bayburt ili de bu bölge içerisinde yer almaktadır (Eser, 2019).

Adını almıŗ olduğu Karadeniz'e komŗ olması sebebiyle, özellikle kıyı boyunca her mevsimi yaėıŗlı olan ve mevsimler arasındaki sıcaklık farkları iyice azalmıŗ bir iklim ile kendini gösterir. Ve genel anlamda g r bitki örtüsüyle kendisini belli eder. Bununla

beraber denizin etkisi dağların iç sıralarının üzerinde de hissedilir; fakat denize bakan yamaçlardaki sık nemcil orman tipinin yerine, iç taraflara doğru daha kurakçıl ve daha seyrek ormanlar görülür. Konut tipi olarak ise ahşap evler yaygınlıktadır. Karadeniz bölgesi; Batı Karadeniz, Orta Karadeniz ve Doğu Karadeniz olarak 3 coğrafi bölgeye ayrılmıştır. Batı Karadeniz; Orta ve Doğu Karadeniz bölümünden daha düz olduğundan dolayı bu bölgede nüfus dağınık bir şekilde serpilmiştir. Orta ve özellikle de Doğu Karadeniz bölümünde ise engebe ve yükselti çok olduğu için nüfus toplu olarak dağılmıştır (<http://www.geography.humanity.ankara.edu.tr>).

Yıllarca çeşitli saldırılara uğramış, pek çok yabancı ülkeye giriş kapısı özelliği olan bu bölge; Türkiye'nin en zengin bitki örtüsüne sahip olan bölgesidir. Sürekli yağış alan bu bölgede insanlar işlerinde genellikle hızlı ve acele bir şekilde hareket ederler. Bu hız konuşmalarına da yansımıştır.

Zor şartlara rağmen çalışkan olan Karadeniz insanı aynı zamanda sağlıklı ve dinçtir. Karakteristik özelliklerini sayacak olursak: üretken, dirençli, sabırsız, çalışkan, zeki, neşeli ve samimi oldukları görülür (Kırat, 2015).

2.6.1. Batı Karadeniz

Batı Karadeniz Bolu, Düzce, Zonguldak, Kastamonu, Karabük, Çankırı, Bartın, Sinop illerinden oluşmaktadır. Bölüm Kızılırmak deltasının batısından Adapazarı Ovası'na kadar devam eder. Bölümde Karadeniz İklimi görülür. Yağış miktarı ise 1500-1600 milimetre arasındadır.

Kıyı kesimde dağlar kıyıya paralel uzandığı için ve hemen kıyıdan itibaren uzandığı için kıyı kesim bol yağış alır ve Türkiye'nin en ormanlık alanıdır. Bitki örtüsü yağışa bağlı olarak ormandır.

Türkiye'nin toplam nüfusunun %3'ünü oluşturan Batı Karadeniz bölgesinin nüfusu Tuik tarafından yayınlanan 2018 verilerine göre 2 milyon 565 bin 833 kişi olarak açıklanmıştır.

Tablo 3. Batı Karadeniz bölgesi illerine ait nüfus sayıları

İL	NÜFUS
Bolu	311 bin 810
Düzce	387 bin 844
Zonguldak	599 bin 698
Kastamonu	383 bin 373
Karabük	248 bin 014
Çankırı	216 bin 362
Bartın	198 bin 999
Sinop	219 bin 733

Kaynak: Tuik, 2018

Özellikle son yıllarda Batı Karadeniz bölgesinin en önemli gelir kaynaklarından biri turizmdir. Bölgedeki Kastamonu, Amasra, Ereğli, Safranbolu, Bolu ve Eskipazar gibi turistik bölümler yerli ve yabancı turistlere alternatif turizm hizmetleri sunmaktadır ve böylece ekonomiye önemli katkıda bulunmaktadır (Wikizero, 2019).

Batı Karadeniz yurdumuzun sık nüfuslu yerlerin biridir. Zonguldak çıkarılan taşkömürü sayesinde sık nüfuslanmıştır ve göç almaktadır. Kastamonu, Sinop, Bolu, Karabük, Bartın, diğer önemli şehirleridir. Sinop Karadeniz kıyılarının tek doğal limanına sahip şehri olmasına rağmen çevrenin dağlık oluşu şehrin iç bölgelerle olan ulaşımını zorlaştırmıştır ve bu durum şehrin gelişmesini yavaşlatmıştır.

2.6.2. Karadeniz Bölgesi Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Semptomlar

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte yapılan araştırmalarda da büyük bir artış görülmektedir. Her bir araştırmaya ilişkin farklı bölgeler farklı iş grupları, farklı eğitim kademeleri ve türler incelenmektedir. Yapılan araştırmalardan bir tanesi de Vatandaş (2017) 'ın çalışması olmaktadır. Burada 5917 katılımcı söz konusu olmaktadır. Bu katılımcıların 573'ü ise Batı Karadeniz'den katılım sağlamıştır. Araştırmaya göre;

- Büyük çoğunluğu kapsayan 2035 kişinin sosyal medyayı takip etmek adına interneti kullandığı,

- 592 kişinin haberleri okumak adına giriş yaptığı,
- Sohbet etmek ve arkadaş edinmek için kullananların sayısının ise 580 olduğu görülmektedir.
- Sosyal medyanın yaşam tarzı olarak kabul edilip edilmediği noktasında ise buna katılmayanların sayısının 2614 olduğu tespit edilmiştir.

Bu verilere rağmen sosyal medyanın yaşam şekli haline gelmediğinin savunulması ise biraz mantıksız olarak kabul edilmektedir.

Bir diğer araştırmada lise öğrencilerinin teknoloji kullanımı ve bağımlılığı araştırılmıştır. Karadeniz Bölgesi'nden ise 182 katılımcı söz konusu olmaktadır. Buna göre (İHH, 2015);

- Sosyal medya bağımlılığı arttıkça okuldaki başarı düzeyinin düştüğü,
- Sağlıklı aile ortamının sosyal medya kullanımını azalttığı,
- Öğrencilerin belirli bir düzeye yönelmelerinin sosyal medya bağımlılıklarını azalttıkları görülmektedir.

Odacı ve Kalkan (2010)'ın yaptığı bir araştırma ise Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nden 493 öğrenci arasında yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçları, problemlili internet kullanımı ile yalnızlık, iletişim kaygısı, popülerlik kaygısı ve anksiyete alt ölçeklerine dayanan fizyolojik belirtiler arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca cinsiyete göre internet kullanımı düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmış ve sonuçlarda problemlili internet kullanımı seviyeleri erkek öğrencilerde kadınlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Odacı, Kalkan, 2010).

3. YÖNTEM

3.1.Evren ve Örneklem

3.1.1.Evren

Bu çalışma TURBAHAR (Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası) çalışmasının bir parçasıdır. TURBAHAR örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkân vermektedir. TURBAHAR'ın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, Gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir.

3.1.2.Örneklem

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında olan Batı Karadeniz Bölgesi içerisinde yaşayan 2800 Kişi çalışmanın örneklemi oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %49,8'i kadın (1-1395), %50,2'si erkektir (n=1405) olarak saptanmıştır. Genel yaş ortalaması 33,2'dir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %5.50'si yüksek lisans, %54.14'ü üniversite, %29.93'ü lise, % 4.96'sı ortaokul, % 4.43'ü ilkokul, %0.82'si okuryazar, %0.25'i okur yazar değildir. Bu kişilerin % 51.98'i bekar, %45.33'ü evli ve % 2.68'i ayrılmış olan bireylerdir. Toplam örneklemin % 41.60' ı çocuğu olan bireylerdir.

3.2.Prosedür

Araştırmadaki katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında ki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımda bulunmak isteyip istemedikleri

sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir.

Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Katılımcılar uygulamanın ardından bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e- mail adresi gibi bilgileri paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm veriler SPSS 21 Programına yüklenmiştir.

3.3.Verİ Toplama Araçları

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

3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu:

Katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, çalışan sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma gibi özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmış bir formdur. Toplam 17 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2.Davranış Etkileme Yüğü Formu:

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

3.3.3.Kısa Semptom Envanteri:

Kısa semptom envanteri Leonard R. Derogatis tarafından 1992 yılında SCL-90-R ile yapılan çalışmalar sonucunda geliştirilmiştir (Derogatis, 1992). Kısa Semptom Envanteri, çeşitli tıbbi durumlarda psikiyatrik sorunları yakalamak amacıyla hazırlanmış, 90 maddelik bir ölçek olan Belirti Tarama Listesinin (SCL-90-R) maddeleri arasından seçilmiş, 53 maddeden oluşturulan bir ölçektir.

Ölçeğin ülkemiz için uyarlaması N. Hisli Şahin ve Ayşegül Durak tarafından yapılmıştır (Şahin ve Batıgün, 2013).

Kısa Semptom Envanteri tıpkı SCL-90-R'deki gibi 9 alt ölçek, ek maddeler ve 3 global indeksten oluşmaktadır. Türk örneklemeleri üzerinde Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış olan üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilmiş olan Cronbach Alfa katsayıları .96 ve .95, alt ölçekler için elde edilmiş olan katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişiklik göstermektedir. Envanterin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeğı ile -.14 ve -.34 arasında, Boyun Eğicilik Ölçeğı ile .16 ve .42 arasında, Strese Yatkınlık Ölçeğı ile .24 ve .36 arasında, UCLA-Yalnızlık

Ölçeği ile .34 ile -.57 arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise .34 ve .70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir.

Ölçeğin belirlenen 9 alt ölçeği sırayla, Somatizasyon (S) (2,7,23,29,30,33,37. maddeler), Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) (5,15,26,27,32,36. maddeler), Kişilerarası duyarlılık (KD) (20,21,22,42. maddeler), Depresyon (D) (9,16,17,18,35,50. maddeler), Anksiyete bozukluğu (AB) (1,12,19,38,45,49. maddeler), Hostilite (H) (6,13,40,41,46. maddeler), Fobik anksiyete (FA) (8,28,31,43,47. maddeler), Paranoid düşünce (PD) (4,10,24,48,51. maddeler) ve Psikotizm (P) (3,14,34,44,53. maddeler) alt ölçekleri olarak oluşturulmuştur. Ek maddeler (EM) ise (11,25,39,52. maddeler) yeme içme bozuklukları, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler ve suçluluk duygularıyla ilgili maddeler vardır. 3 global indeks ise sırayla Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi, Belirti Toplam İndeksi ve Semptom Rahatsızlık indeksi şeklindedir

3.3.3.1.Kısa Semptom Envanterinin Değerlendirilmesi Puanlanması: Kısa Semptom Envanteri likert tipi bir ölçektir. Her madde «hiç / biraz var / orta derecede var / epey var / çok fazla var» seçeneklerine uygun olarak cevaplanmakta ve sırası ile 0, 1, 2, 3, 4 puan verilerek puanlanmaktadır.

a) Rahatsızlık ciddiyeti indeksi: Alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesi yoluyla elde edilir: $S+OKB+KD+D+AB+H+FA+PD+P+EM) / 53$

b) Belirti toplamı indeksi: 0 olarak işaretlenen maddeler dışındaki tüm maddelerin (pozitif olan tüm değerlerin) 1 olarak kabul edilmesi sonucu elde edilen toplam puandır.

c) Semptom rahatsızlık indeksi: Alt ölçeklerin toplamının belirti toplamına bölünmesi ile elde edilir: $S+OKB+KD+D+AB+H+FA+PD+EM) / \text{Belirti Puanı}$

Puanların yorumlanması: Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin ruhsal belirtilerinin arttığını gösterir. (Şahin&Batıgün, 2013)

3.4.Analiz

Çalışmanın verileri SPSS- 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı (Ya da Diğerleri; Kumar, Alışveriş, Yeme, Oyun, Cinsel/Porno), Davranış Etkileme Yüğü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formundan hiç puan almayan

katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının median değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yükü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır.

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



4.BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar sosyodemografik bilgilere dair tanımlayıcı verilerle başlamakta ve sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin psikolojik semptomları arasındaki ilişkinin regresyon analizi verileri ile devam etmektedir.

Son olarak ise sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin psikolojik semptomları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 4. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	1400	50.0
Erkek	1400	50.0
Toplam	2800	100
Medeni Durum		
Evli	1268	45.3
Bekâr	1454	52.0
Diğer	78	2.7
Toplam	2800	100
Eğitim Düzeyi		
Okur Yazar Değil	7	0.2
Okur Yazar	23	0.8
İlkokul	124	4.4
Ortaokul	139	4.9
Lise	838	29.9
Üniversite	1516	54.1
Yüksek Lisans	153	5.7
Toplam	2800	100

Tablo 4’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. 2800 katılımcının %50’sinin (n=1400) kadınlardan ve %50’sinin (n=1400) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %45.3’ünün (n=1268) evli olduğu, %52’sinin (n=1454) bekar olduğu ve %2.7’sinin (n=78) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0.2’sinin (n=7) okur yazar olmadığı, %0.8’inin (n=23) sadece okur yazar olduğu, %4.4’ünün (n=124) İlkokul mezunu, %4.9’unun (n=139) ortaokul mezunu, %29.9’unun (n=838) Lise mezunu, %54.1’inin (n=1516) Üniversite mezunu ve %5.7’sinin (n=153) ise Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Yaş		
18-23	827	29,5
24-29	570	20,4
30-38	622	22,2
39>	781	27,8
Toplam	2800	100

Tablo 5’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir.

Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %29.5’inin (n=827) 18-23 yaş arası olduğu, %20.4’ünün (n=570) 24-29 yaş arası olduğu, %22.2’sinin (n=622) 30-38 yaş arası olduğu ve %27.8’inin (n=781) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel yaş ortalaması 31.9 (SS=11.2) dur. Kadınların yaş ortalaması 31.4 (SS=11.5), erkeklerin yaş ortalaması ise 31.8 (SS=10.9) olarak saptanmıştır.

Tablo 6. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Çocuk Sayısı		
0	1635	58.4
1	366	13.1
2 ve 3	761	27.2
4>	38	1.3
Toplam	2800	100
Hanede Yaşayan Kişi Sayısı		
0	31	1.1
1	141	5.0
2	424	15.1
3	704	25.2
4	962	34.4
5>	538	19.2
Toplam	2800	100
Hanede Çalışan Kişi Sayısı		
0	199	7.1
1	1025	36.6
2	1288	46.0
3	224	8.0
4	48	1.7
5>	16	0.6
Toplam	2800	100

Tablo 6’da katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %58.4’ünün (n=1635) çocuk sahibi olmadığı, %13.1’inin (n=366) tek çocuk sahibi olduğu, %27.2’sinin (n=761) iki ve

üç çocuklu olduğu ve %1.3'ünün (n=38) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların bulundukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %1.1'inin (n=31) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %5'inin (n=141) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %15.1'inin (n=424) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %25.2'sinin (n=704) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %34.4'ünün (n=962) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %19.2'sinin (n=538) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %7.1'inin (n=199) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %36.6'sının (n=1025) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %46'sının (n=1288) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %8'inin (n=224) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %1.7'sinin (n=48) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %0.6'sının (n=16) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait bilgiler

Cinsiyet	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Erkek	132	4.7	613	21.9	655	23.4
Kadın	137	4.9	650	23.2	613	21.9
Toplam	269	9.6	1263	45.1	1268	45.3

Tablo 7'de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %4.7'si (n=132) erkek, %4.9'u (n=137) kadın, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %21.9'u (n=613) erkek, %23.2'i (n=650) kadın ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %23.4'ü (n=655) erkek, %21.9'u (n=613) kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 8. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler

Medeni Durum	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Evli	180	6.4	695	24.8	393	14.1
Bekar	79	2.8	527	18.8	848	30.3
Diğer	10	0.4	39	1.4	26	0.9
Toplam	269	9.6	1261	45.1	1267	45.3

Tablo 8’de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile medeni durum değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %6.4’ü (n=180) evli, %2.8’i (n=79) bekar, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %24.8’i (n=695) evli, %18.8’i (n=527) bekar ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %14.1’i (n=393) evli, %30.3’ü (n=848) bekarlardan oluşmaktadır.

Tablo 9. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler

Yaş	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
18-23	35	1.3	282	10.1	510	18.3
24-29	36	1.3	217	7.8	317	11.3
30-38	64	2.3	329	11.8	229	8.2
39>	133	4.8	431	15.4	210	7.5
Toplam	268	9.6	1259	45.1	1266	45.3

Tablo 9’da sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %1.3’ü (n=35) 18-23 yaş

arası, %1.3'ü (n=36) 24-29 yaş arası, %2.3'ü (n=64) 30-38 yaş arası, %4.8'i (n=133) 39 yaşından büyük, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %10.1'i (n=282) 18-23 yaş arası, %7.8'i (n=217) 24-29 yaş arası, %11.8'i (n=329) 30-38 yaş arası, %15.4'ü (n=431) 39 yaşından büyük ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %18.3'ü (n=510) 18-23 yaş arası, %11.3'ü (n=317) 24-29 yaş arası, %8.2'si (n=229) 30-38 yaş arası, %7.5'i (n=210) 39 yaşından büyük olduğu saptanmıştır.

Tablo 10. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler		Sosyal Medya Kullanım Düzeyi
Cinsiyet	t p	-1.591 0.112
Eğitim Düzeyi	t p	0.921 0.357
Medeni Durum	t p	2.720 0.007
Çocuk Sayısı	t p	-1.990 0.047
Yaş	t p	-7.727 <0.001
Psikolojik Semptomlar		Sosyal Medya Kullanım Düzeyi
Anksiyete	t p	2.134 0.033
Depresyon	t p	-1.257 0.209
Olumsuz Benlik	t p	1.348 0.178
Somatizasyon	t p	2.038 0.042
Hostilite	t p	6.306 <0.001

Tablo 10’da katılımcıların Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı demografik özellikler ve psikolojik semptomlar ile ilişkisinin regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Bu analize göre cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=-1.591$, $p=0.112$).

Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=0.921$, $p=0.357$).

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=2.720$, $p=0.007$).

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.821$). Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t= -1.990$, $p=0.047$).

Yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.283$). Azalan yaş ile birlikte görülen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistiki olarak anlamlı düzeydedir ($t=-7.720$, $p<0.001$).

Katılımcıların anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=2.134$, $p=0.033$).

Katılımcıların depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=-1.257$, $p=0.209$).

Aynı şekilde olumsuz benlik alt ölçeğinden alınan toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=1.348$, $p=0.178$).

Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=2.038$, $p=0.042$).

Katılımcıların hostile alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=6.306$, $p<0.001$).

Tablo 11. Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

Anksiyete Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	19,50	6,46	109.263	<0.001	1-2
Düşük**	1263	20,76	6,62			1-3
Yüksek***	1268	24,54	7,93			2-3
Depresyon Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	20,38	7,27	71.964	<0.001	1-2
Düşük**	1263	22,29	7,45			1-3
Yüksek***	1268	25,37	8,35			2-3
Olumsuz Benlik Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	18,40	6,16	93.274	<0.001	1-2
Düşük**	1263	19,68	6,39			1-3
Yüksek***	1268	22,99	7,61			2-3
Somatizasyon Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	13,29	4,18	60.984	<0.001	1-3
Düşük**	1263	14,01	4,43			2-3
Yüksek***	1268	15,81	5,04			
Hostilite Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	11,86	4,25	134.078	<0.001	1-2
Düşük**	1263	13,25	4,30			1-3
Yüksek***	1268	15,81	5,11			2-3

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

Tablo 11’de Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,279)}=109.263$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.026$; $p<0.001$) (Tablo 5).

Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.001$) (Tablo 5)

Katılımcıların Depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,279)}=71.964$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.001$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5)

Katılımcıların olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,279)}=93.274$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.016$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5)

Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,279)}=60.984$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5)

Katılımcıların Hostilite alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,279)}=134.078$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

5.TARTIŞMA

Araştırmamız içerisinde "Batı Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi" söz konusu olmaktadır. Sosyal medya, Web 2.0'ın teknolojik ve ideolojik temelleri üzerine kurulmuş bir sistemdir. Aynı zamanda, kullanıcıların yaratmış olduğu içeriğin oluşturulması ve sonrasında da değiştirilmesine imkân sağlayan internete dayalı bir uygulama şeklindedir (Kaplan ve Haenlien, 2010).

Sosyal medya uygulamaları; sınırsız bağlantı, paylaşım ve keşfetme imkânı sunan bir platform yaratmıştır. Sosyal medya bireylere oluşturdukları içerikleri seçilmiş bir gruba ya da herkesle paylaşma imkânı sunmaktadır. Sosyal medya siteleri üzerinden bir ya da birden fazla kişi ile gerçek zamanlı iletişim kurmak mümkündür; böylelikle sosyal medya demokrasinin gelişmesi üzerinde de etkili olmaktadır (Hazar, 2011).

Sosyal medya, internet teknolojisi üzerine kurulan sistemin, topluluk oluşumunu, daha derin iletişimi ve iş birliği projelerini gerçekleştirmeyi amaçlayan siteler olarak da karşımıza çıkmaktadır (Akar, 2010).

Yaygın olarak kullanılan sosyal medya ise zamanla bağımlılığa yol açmakta ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir. Her yaş grubunda bireyin sosyal medyada fazlaca zaman geçirmeleri neticesinde kişisel, sosyal, psikolojik ve mesleki sorumluluklarını sekteye uğratmakta ve gerek fiziksel gerekse psikolojik sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Durumun ciddiyetinden kaynaklı olmak üzere, bu sorunun yalnızca gözlem ile çözülemeyeceği, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ile analiz yapılmasında fayda görülmektedir (Şahin ve ark., 2017).

Araştırmalar neticesinde, internet, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyunların bağımlılık düzeyinde kullanılmasının sosyal ilişkileri zedelediği ve sosyal bağlılığın azaldığını ortaya konulmaktadır (Hu, 2009; Valkenburg ve Peter, 2009).

Sosyal medya bağımlılıklarının ölçümüne ilişkin birçok akademik eserin varlığı söz konusu olmaktadır. Ayrıca bu manada birçok test ve ölçeğe de rastlanmaktadır (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012; Banyai, Zsila, Kiraly, Maraz, Elekes, Griffiths, Cecilie ve Demetrovics, 2015; Al-Menayes, 2015).

Araştırmamıza katılanların yarısı erkek ve yarısı da kadın olmaktadır. Katılımcıların %52'si bekar, % 45.3'ü evli ve % 2.7'si diğer konumunda olmaktadır. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında, üniversite eğitimi almış kişilerin oranı % 54.1, okuryazar olmayanların oranı ise % 0.2'dir. Lise mezunlarının oranı ise % 29.9 olarak tespit edilmiştir. Buradan da katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olduğu ve cinsiyet açısından da eşitliğin sağlandığı açıktır.

Araştırmaya katılanların çoğunlukla 18-23 yaş aralığında oldukları ve en az 24-29 yaş aralığında katılımcı olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak yaş ortalamasının birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların % 58.4'ünün çocuk sahibi olmadığı, 4'ten fazla çocuğu olanların oranının ise % 1.3 olduğu açıktır. Hanesinde 1 kişinin çalıştığı oran % 36.6 iken 2 kişinin çalıştığı hanelerin oranı ise % 46'dır.

Sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre analizi yapıldığında, sabah uyandıklarından itibaren sosyal medya kullandıkları, hatta ilk olarak sosyal medyayı kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu manada yapılan birçok çalışmada da aynı sonuçlar ile karşılaşılmaktadır (Vural ve Bat, 2010; Alican ve Saban, 2013; Solmaz ve ark., 2013).

Araştırmamız kapsamında demografik özelliklerle sosyal medya düzeyleri arasındaki ilişkiler analiz edilmek istendiğinde;

- Sosyal medya bağımlılığını cinsiyet değişkeninin etkilemediği,
- Yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığının artışa geçtiği,
- Eğitim düzeyinin düşük veya yüksek olmasının sosyal medya bağımlılığını etkilemediği,
- Bekar bireylerin sosyal medya bağımlılığı konusu ile doğru orantılı biçimde işlediği ve bekar birey sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artış gösterdiği,
- Çocuk sayısı artış gösterdiğinde sosyal medya bağımlılığının azalış gösterdiği, çocuk sayısı azalış gösterdiğinde ise sosyal medya bağımlılığının artış gösterdiği görülür.

Araştırmamızda bireylerin sosyal medya kullanım düzeyleri ve demografik özelliklerle olan ilişkisinden çıkan bu sonuçların ışığında literatürdeki birçok bilgi ile uyum sağlamaktadır diyebiliriz. Ancak cinsiyet değişkeninin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği bulgumuz genel literatür sonuçlarının daha azına uyum sağlamaktadır. Fakat bizim çalışmamızda katılımcı sayısından dolayı anlamlı bir ilişki bulunamamış olabilir ya da çalışmamıza katılan bireylerin eğitim seviyesinin yüksek olması (%54.1 üniversite, %29.9 lise mezunu) kadın ve erkek bireylerin internet kullanım düzeyleri arasındaki farkı kapatmış dolayısıyla anlamlı bir fark bulunmamış olabilir. Literatür incelendiğinde, Odacı ve Kalkan (2010) problemlili internet kullanım seviyelerini erkek üniversite öğrencilerde kadınlardan anlamlı olarak yüksek bulmuşlardır. Araştırmalarda genç bireyler incelendiğinde her iki cinsiyette de problemlili internet kullanımı yaygın olarak

bulunmuştur ancak bulgular erkeklerde kadınlara göre daha yüksek bir seviye gösterdiği yönünde olmuştur (Öztürk ve ark., 2007; Tahiroğlu ve ark., 2008). Bazı araştırmalar ise kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde sosyal medya kullanımı geliştirme eğiliminde olduğunu göstermiştir (Acar, 2008; Francis T. McAndrew ve Jeong, 2012; Thompson ve Loughheed, 2012). Fakat bu bulgulara rağmen, bazı çalışmalarda bizim sonuçlarımıza benzer şekilde cinsiyetle İnternet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır (Egger ve Rauterberg, 1996; Hall ve Parsons, 2001; Weinstein ve ark., 2015). Hardie ve Yi-Tee 2007’de yaptığı araştırmada da sonuçlar bizim sonuçlarımıza uyumlu olarak, problemli internet kullanımı her iki cinsiyette de benzer bulunmuş anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmamızda yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığında görülen artış literatüre uyumludur. Yaşın, insanların medya kullanımında önemli bir faktör olduğu gösterilmiştir (Dimmick, McCain ve Bolton, 1979). Önceki araştırmalar, daha genç yaşın daha fazla sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Barker, 2012; Correa, Hinsley ve De Zuniga, 2010; De Cock ve ark., 2014; Haight, Quan-Haase ve Corbett, 2014; Kontos ve ark., 2010; Francis T. McAndrew ve Jeong, 2012; Pfeil, Arjan ve Zaphiris, 2009) Pew Araştırma Merkezi'nden gelen bir raporda ise genç yetişkinlerin (18-29 yaş arası) sosyal medyayı kullanma ihtimalinin yaşlı yetişkinlere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir (Perrin, 2015). Sevdik ve Akman (2002) da kadın kullanıcılar ile yaptığı araştırma sonucunda çoğu İnternet kullanıcısının, 18-40 yaşları arasında olduğunu fakat 18-25 yaş grubunun internet kullanım düzeyinin 26-40 yaş grubunun biraz ilerisinde olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmamızda eğitim düzeyinin düşük veya yüksek olmasının sosyal medya bağımlılığını etkilemediği bulgusuna ulaşılmıştır. Ancak bizim bulgumuzun aksine birçok literatürde artan eğitim seviyesi ile beraber sosyal medya ve internet kullanımının da arttığı bulunmuştur. Ancak bizim çalışmamızda katılımcı sayısından dolayı anlamlı bir ilişki bulunamamış olabilir. TÜİK’in 2007-2010 yılları arası yaptığı araştırma sonuçlarına göre ilköğretim/ortaokul ve üzeri eğitim alan kadın ve erkeklerin %50’sinden fazlasının internet kullanmış olduğu belirtilmiştir. Artan eğitim seviyesi ile beraber internet kullanımı da artmış ve bu artış ise internete giren kadın ve erkekler arasındaki farkı azaltmıştır. Bu açıdan baktığımızda TÜİK’in bu bulgusu eğitim seviyesinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği bulgumuzla uyumlu olmasa da araştırmamızın cinsiyet değişkeninin sosyal medya kullanımını etkilemediği bulgumuzu açıklar niteliktedir. Sevdik

ve Akman (2002) de çoğunluk olarak İnterneti kullanan kadınların en az lise mezunu olduğunu, en yüksek oranın ise yüksekokul / üniversite mezunu şeklinde olduğunu belirtmiştir. Fakat Kim ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırma sonucunda, bizim bulgularımıza benzer şekilde problemlı internet kullanımının eğitim seviyesi ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Ayrıca araştırmamızda medeni durumu bekâr olan bireylerin sosyal medya bağımlılığında artış gözlemlendiği bulgumuz da çoğu literatür ile uyumdur (Örücü & Yıldız, 2014; Mikail & Köksalan, 2009). Yine bazı çalışmalar benzer olarak evlenmemiş genç erkek bireylerin İnternet kullanımına daha fazla eğilimli olduklarını ve İnternet bağımlılığı riski altında olduklarını bildirmiştir (Ha ve ark., 2006; Dargahi ve Razavi, 2007; Yen ve ark., 2007). Ancak Sipior, Ward ve Marzec (2002)'in Amerika'da yaptığı bir araştırmada çocuğu 17 yaşın altında olan evli çiftlerin interneti daha çok kullandığını bildirilmiştir. Sevdik ve Akman (2002)'in yaptığı bir araştırmada ise, bekarlardan çok çevrimiçi evli kadınların sosyal medyada olduğu ve çoğu evli kullanıcının iki çocuğu olduğu ancak, kullanıcıların büyük bir yüzdesinin çocuğunun olmadığı bulgularına ulaşılmıştır ve bu sonuçlar bizim çalışmamızdaki çocuk sayısı azaldıkça sosyal medya bağımlılığının artış gösterdiği yönündeki bulgumuz ile uyumlu çıkmasına karşın bekar bireylerin daha çok sosyal medya kullandığı yönündeki bulgumuz ile örtüşmemektedir.

Katılımcıların anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete rahatsızlığının doğru orantılı biçimde ilerlediği, biri artarken diğerrinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç literatürdeki birçok araştırma ile uyumludur. Araştırmalar, problemlı sosyal medya kullanımı ile anksiyete, yüksek kaygı arasındaki ilişkiyi çoğunlukla desteklemişlerdir ve anlamlı ilişkiler bulmuşlardır (Desjarais ve Willoughby, 2010; Feinstein ve ark., 2012; Younes ve ark., 2016; Primack ve ark., 2017; Kratzer ve Hegerl, 2008; Rosen ve ark., 2013; Vannucci, Flannery ve McCauley Ohannessian, 2017). Odacı ve Kalkan (2010) tarafından 498 öğrenci ile yapılan bir araştırmada ise problemlı internet kullanımı olan öğrencilerde yalnızlık, anksiyete, psikiyatrik semptomlar arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.

Katılımcıların depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ancak Anova sonuçlarında anlamlı fark olduğundan bu lineer regresyon yapıldığında her artışa karşılık depresyonun arttığı anlamına gelir. Genel literatür incelendiğinde araştırmalar, problemli İnternet kullanımı ile depresyon arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000; Liberatore ve ark., 2011; Putzig, Zedler ve Ohlmeier, 2007). Moreno ve ark. (2011)'a göre ise iki yönlü bir ilişki de mevcuttu, sosyal medyaya maruz kalmak depresyona neden olabilir ve bu durum ise sosyal medya kullanımının daha da artmasına neden olabilirdi (Moreno ve ark., 2011). Aynı zamanda Block ve ark. (2014) tarafından yürütülen başka bir çalışmada da depresyon bildirenlerin, internet, televizyon ve sosyal medya dahil daha fazla medya kullanma ihtimalinin depresyon bildirmeyenlere göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Ancak Thelwall ve ark. (2010) bizim çalışma sonucumuza daha uyumlu olarak sosyal paylaşım sitelerinde harcanan zaman ile depresyon belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu açıdan, problemli sosyal medya kullanımı ve depresyon ile ilgili araştırma bulgularının çoğundan ayrılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz benlik arasında yine anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bunun nedeni araştırmamızdaki katılımcı sayısından kaynaklanmış olabilir. Ancak Anova sonuçlarında anlamlı fark olduğundan bu lineer regresyon yapıldığında her artışa karşılık olumsuz benlik düzeyinin arttığı anlamına gelir. Literatür incelendiğinde ise araştırmacılar, sosyal medya kullanımının yüksek olduğu durumların düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2016; Hawi ve Samaha, 2016; Niemz, Griffiths, Banyard, 2005; Younes ve ark., 2016). Woods ve Scott (2016)'nın genç bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada ise sosyal medya kullanımı arttıkça özgüvenin düştüğü, benlik saygısının azaldığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada da aşırı İnternet kullanan bireylerin topluma ve çevreye karşı daha az sorumluluk hissettiği ve sosyal izolasyondan daha fazla acı çektiği tespit edilmiştir bu sebeple bireylerin genellikle eğitim ve iş hayatında başarısız olduklarını hissettikleri ve daha az sosyal desteğe ve düşük özgüvene sahip oldukları belirtilmiştir (Moeedfar ve ark., 2007).

Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek

olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürde somatizasyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Dolayısıyla bulduğumuz sonuçlar literatür ile uyumludur diyebiliriz. Taymur ve ark. (2016)'nın yaptığı araştırmada İnternet Bağımlılığı ile Somatizasyon alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak yüksek pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca problemli internet kullanan bireylerin somatizasyondan şikâyet etme olasılıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Lee, Shin, Cho ve Shin, 2014).

Araştırmamızda katılımcıların hostilete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçlar literatür ile uyum göstermektedir. Diğer birçok araştırmada da hostilete ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkili bulunmuştur (Ko ve ark., 2009; Ko ve ark., 2012; Yen ve ark., 2011). İnternet bağımlılığı olan genç kullanıcıların ise daha fazla hostilete seviyesine sahip olduğu (Yen ve ark., 2007) ve daha saldırgan davranışları olduğu (Ko ve ark., 2009) belirtilmiştir. Alpaslan ve ark., (2015) ise 19-25 yaş arasındaki Türk tıp öğrencileri arasında yaptığı bir araştırma sonucunda benzer bir şekilde problemli internet kullanımı ile hostilete arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yine bazı araştırmalar bulgularımızla uyumlu olarak gençlerin interneti problemli kullanımının, depresyon ve hostilete şikayetlerinden daha fazla yakınıyor olmalarına neden olduğu belirtilmiştir (Ho ve ark., 2014; Weinstein ve ark., 2015; Yang ve ark., 2014) ve kişilerarası ilişkilerle ilgili sorunlar yaşadıkları belirtilmiştir (Seo, Kang ve Yom, 2009). Ayrıca problemli internet kullanan bireylerin saldırgan davranış sergileme olasılıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Lee, Shin, Cho ve Shin, 2014).

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



6.SONUÇ

Bu bölümde araştırmadan elde edilmiş olan bulgulara bağlı olarak ulaşılabilen sonuçlara yer verilmiştir. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklı bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

- Cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeyde bulunmuştur.
- Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeyde bulunmuştur.
- Yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Azalan yaş ile birlikte görülen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistiki olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların hostilete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Ayrıca varyans analizleri incelendiğinde tüm alt ölçekler için (depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilete ve olumsuz benlik) alt ölçekten alınan toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

7.ÖNERİLER

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile bazı psikopatoloji alt başlıkları arası ilişki incelenmiştir bu alt başlıklar depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite, olumsuz benlik şeklindedir. Ancak daha sonra yapılacak çalışmalarda psikopatoloji alt başlıkları daha da genişletilerek sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisi incelenebilir.

Bu çalışma sosyal medya ile psikopatoloji arasındaki ilişki olduğunu ortaya koymuştur ve sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlar ile birlikte artış gösterdiği saptanmıştır. Fakat hangi değişkenin bir diğerine sebep olduğuna dair bir bulgu ortaya konulmamıştır. Sonraki yapılacak olan araştırmalarda bu etki yönü daha geniş bir şekilde araştırılabilir.

Birçok literatürün aksine araştırma sonucunda cinsiyet ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sebeple verilerin daha da netleşmesi adına daha sonraki yapılacak olan çalışmalarda daha fazla bireyle aynı bölgede cinsiyet sosyal medya ilişkisi incelenebilir. Veya bu durumun yıllara göre değişip değişmediğine bakılabilir.

Araştırmanın sonucunda görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılık düzeyi fazla olan bireylerin psikolojik semptomları da artış göstermiştir bu sebeple de internetin daha normal düzeylerde sağlıklı kullanımı konusunda topluma bilgi verilebilir, aşırı internet kullanımının zararları hakkında bilgilendirme yapılabilir ve bu sayede toplum bilinçlendirilebilir. Özellikle genç yetişkinler için seminer ve psikoeğitimler verilebilir. Sosyal medya ve internet bağımlılığı bulunan bireyler için ise bireysel terapilerde bilgilendirme sağlanabilir.

8.KAYNAKÇA

Abraham, K., & Jones, E. (1965). *Selected Papers of Karl Abraham* (Vol. 13). Hogarth Press.

Acar, A. (2008). Antecedents and consequences of online social networking behavior: The case of Facebook. *Journal of website promotion*, 3(1-2), 62-83.

Adalier, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education*, 1(2).

Akar, (2010). Sanal Toplulukların Bir Türü Olarak Sosyal Ağ Siteleri–Bir Pazarlama İletişim Kanalı Olarak İşleyişi, *Anadolu University Journal Of Social Sciences*, Vol.10, No:1, s.107

AKYUZ, Ayşegül (2018), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Aile İçi İletişim Ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793.

Alican, C. ve Saban, A., (2013). Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Tutumlar: Ürgüp Örneği, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35(2).

Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 1-6.

Alpaslan, A. H., Avci, K., Soylu, N., & Guzel, H. I. (2015). The Association between Problematic Internet Use, Suicide Probability, Alexithymia and Loneliness among Turkish Medical Students. *J Psychiatry* 18: 1000208. doi: 10.4172. *Psychiatry*, 1000208, 2.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. (Ertuğrul K. çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- An, J., Sun, Y., Wan, Y., Chen, J., Wang, X., & Tao, F. (2014). Associations between problematic internet use and adolescents' physical and psychological symptoms: possible role of sleep quality. *Journal of addiction medicine*, 8(4), 282-287.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1).
- Ariel, Y., & Avidar, R. (2015). Information, interactivity, and social media. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 19-30.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 8 Sayfa : 41 -47
- Margarida Barreto, A. (2013). Do users look at banner ads on Facebook?. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 7(2), 119-139.
- Bailey, W. C., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1987). Relation of sex and gender role to love, sexual attitudes, and self-esteem. *Sex Roles*, 16(11-12), 637-648.
- BALTAŞ, Z. ve BALTAŞ, A. (1992). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Altıncı Basım, Remzi Kitabevi.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43, 308-312.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839.

Barker, V. (2012). A generational comparison of social networking site use: The influence of age and social identity. *The International Journal of Aging and Human Development*, 74(2), 163-187.

Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-1263.

BAŞER, Ayşegül (2014), Sosyal Medya Kullanıcılarının Kişilik Özellikleri, Kullanım Ve Motivasyonlarının Sosyal Medya Reklamlarına Yönelik Genel Tutumları Üzerindeki Rolü: Facebook Üzerine Bir Uygulama, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103(1), 5.

Baz, F. Ç. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma1. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 13-13.

Beck, A. T., Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(2), 155.

Bennett, S. (2014, June 9). Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Vine, Snapchat Social Media Statistics, <https://www.adweek.com/digital/social-media-statistics-2014/>

Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1991). Parental attachment and emotional distress in the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(4), 427-440.

Bickham, D. S., Hsuen, Y., & Rich, M. (2015). Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA. *International journal of public health*, 60(2), 147-155.

Blaney, P. H., & Millon, T. (Ed.).(2009). *Oxford Textbook of Psychopathology*. New York: Oxford University Press.

Block, M., Stern, D. B., Raman, K., Lee, S., Carey, J., Humphreys, A. A., ... & Blood, A. J. (2014). The relationship between self-report of depression and media usage. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 712.

Boniell-Nissim, M., Lenzi, M., Zsiros, E., de Matos, M. G., Gommans, R., Harel-Fisch, Y., ... & van der Sluijs, W. (2015). International trends in electronic media communication among 11-to 15-year-olds in 30 countries from 2002 to 2010: association with ease of communication with friends of the opposite sex. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_2), 41-45.

Boyd, D. (2006). Friends, friendsters, and myspace top 8: Writing community into being on social network sites.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.

Bozkurt ve ark ,2016 ÇAĞDAŞ TIP DERGİSİ 2016 ;6(3);235-247

Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 313-319.

Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 375.

Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W. R. Eadington & J. Cornelius (Eds.), *Gambling behavior and problem gambling*. Reno, NV: University of Nevada Press. Pp. 341-372.

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları

Burke, K. C., Burke, J. D., Regier, D. A., & Rae, D. S. (1990). Age at onset of selected mental disorders in five community populations. *Archives of general psychiatry*, 47(6), 511-518.

Bükçe, Baransel (2018). Y Jenerasyonu, Sosyal Medya ve Depresyon, Erişim tarihi: 25 Aralık 2018, <https://www.wannart.com/y-jenerasyonu-sosyal-medya-ve-depresyon/>

- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.
- Choi, M., Park, S., & Cha, S. (2017). Relationships of mental health and internet use in Korean adolescents. *Archives of psychiatric nursing*, 31(6), 566-571.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Nofle, E. E., Roberts, B. W., & Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469.
- Constine, J. (2012, February 7). Pinterest Hits 10 Million U.S. Monthly Uniques Faster any Standalone Site Ever. Erişim tarihi: 18 Aralık 2018, <http://techcrunch.com/2012/02/07/pinterest-monthly-uniques>
- Cookingham, L. M., & Ryan, G. L. (2015). The impact of social media on the sexual and social wellness of adolescents. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 28(1), 2-5.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Cuellar, I., & Roberts, R. E. (1997). Relations of depression, acculturation, and socioeconomic status in a Latino sample. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(2), 230-238.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, 36, 291-309.
- Çakmak, V. (2014). İletişim Kaygısının Sosyal Medya Üzerine Olan Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Örnek Olay İncelemesi. T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi. Konya.

Çayırılı, E. (2017). Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Damon, W., & Hart, D. (1982). The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child development*, 841-864.

Dargahi, H., & Razavi, M. (2007). Internet addiction and factors related with it in Tehran city. *Quarterly Journal of Payesh*, 6(3), 265-72.

Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of popular media culture*, 1(2), 72.

De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G. J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 166-171.

De Gucht, V., & Fischler, B. (2002). Somatization: a critical review of conceptual and methodological issues. *Psychosomatics*, 43(1), 1-9.

Derogatis, L. R. (1992). *The brief symptom inventory (BSI): administration, scoring & procedures manual-II*. Clinical Psychometric Research.

Derogatis, L.R. (1994). Symptom checklist-90-R administration, scoring, and procedures manual. Minneapolis, MN: National computer systems.

Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis?. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896-905.

Dimmick, J. W., McCain, T. A., & Bolton, W. T. (1979). Media use and the life span: Notes on theory and method. *American Behavioral Scientist*, 23(1), 7-31.

- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Donker, F.J., Breteler, M.H., & van der Staak, C.P. (2000). Assessment of hostility in patients with coronary heart disease. *Journal of Personality Assessment*, 7(1) 158-177.
- Duggan, M., & Brenner, J. (2013). *The demographics of social media users, 2012* (Vol. 14). Washington, DC: Pew Research Center's Internet & American Life Project.
- Duggan, M., Ellison, N. B., Lampe, C., Lenhart, A., & Madden, M. (2015, January 9). Demographics of key social networking platforms, Erişim tarihi: Aralık,2018, <http://www.pewinternet.org/2015/01/09/demographics-of-key-social-networking-platforms-2/>
- Ebrinç, S. (2000). Psikiyatrik derecelendirme ölçekleri ve klinik çalışmalarda kullanımı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(2), 109-116.
- Eckhardt, C, Norlander, B., Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 17-43.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. *Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996)*.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Ellison, N.B., Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007. 13(1): p. 210-230. 25.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Enders, A., Hungenberg, H., Denker, H. P., & Mauch, S. (2008). The long tail of social networking.: Revenue models of social networking sites. *European Management Journal*, 26(3), 199-211.

Erkul, R. E. (2009). Sosyal medya araçlarının (web 2.0) kamu hizmetleri ve uygulamalarında kullanılabilirliği. *Türkiye Bilişim Derneği*, 116, 96-101.

Euronews (son güncellenme 06/04/2017), Erişim tarihi: Aralık 2018, Dünya Sağlık Örgütü: Depresyon giderek daha büyük tehdit haline geliyor, <https://tr.euronews.com/2017/04/06/dunya-saglik-orgutu-depresyon-giderek-daha-buyuk-tehdit-haline-geliyor>

Feinstein, B. A., Bhatia, V., Hershenberg, R., & Davila, J. (2012). Another venue for problematic interpersonal behavior: the effects of depressive and anxious symptoms on social networking experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 356-382.

Freud, A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defence* London.

Gagon, J. (2014, October 28). Yahoo Bing network audience stats that might surprise you, Erişim tarihi: 10 Ocak 2019, <https://searchenginewatch.com/sew/how-to/2378009/yahoo-bing-network-audience-stats-that-might-surprise-you>

Gamito, P. S., Morais, D. G., Oliveira, J. G., Brito, R., Rosa, P. J., & de Matos, M. G. (2016). Frequency is not enough: Patterns of use associated with risk of Internet addiction in Portuguese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 58, 471-478.

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.

Geography Humanity, Ankara üniversitesi (2016), Erişim Tarihi: 11/01/2019 http://geography.humanity.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/277/2016/11/Karadeniz_Bolgesi_Genel.pdf

Gilmore, K. J., & Meersand, P. (2013). *Normal child and adolescent development: A psychodynamic primer*. American Psychiatric Pub.

Golbeck, J. (2015). *Introduction to social media investigation: A hands-on approach*. New York, NY: Elsevier.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 233-241.

Grandoni, D. (2013, February 26, Updated Dec 06, 2017). Instagram Reaches 100 Million Users Milestone, Showing that the App is Surviving After All. Erişim Tarihi: September16,2018,https://www.huffingtonpost.com/2013/02/26/instagram-100-million-users_n_2767933.html?ec_carp=5792998201164236052

Greenberg, J. L., Lewis, S. E., & Dodd, D. K. (1999). Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addictive behaviors*, 24(4), 565-571.

Greig, A. (2013). Twitter overtakes Facebook as the most popular social network for teens, according to study, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2475591/Twitter-overtakes-Facebook-popular-social-network-teens-according-study.html>

Griffiths, M. D. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384, 18.

Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.

Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1-2.

Griths, M.D., D.J. Kuss, and Z. Demetrovics, Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment*, 2014: p. 119-141.

Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 633-649.

Gudmundsdottir, G. (2017). Forgetting Online: Self-representation on Social Network Sites. In *Representations of Forgetting in Life Writing and Fiction* (pp. 69-87). Palgrave Macmillan, London.

Gündüz, S. (2009). Dental fobisi olan hastalarda diğer anksiyete bozuklukları eştanısı. *Psikiyatri Uzmanlık Tezi*.

Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of clinical psychiatry*.

Haight, M., Quan-Haase, A., & Corbett, B. A. (2014). Revisiting the digital divide in Canada: The impact of demographic factors on access to the internet, level of online activity, and social networking site usage. *Information, Communication & Society*, 17(4), 503-519.

Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of mental health counseling*, 23(4), 312-328.

Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2012). Resiliency factors may differ as a function of self-esteem level: Testing the efficacy of two types of positive self-statements following a laboratory stressor. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 641-662.

Hampton, K., Goulet, L. S., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). Social networking sites and our lives. *Pew Internet & American Life Project*, 16, 1-85.

Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).

Hathaway, S. R., & Briggs, P. F. (1957). Some normative data on new MMPI scales. *Journal of Clinical Psychology*.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.

Hazar, M. (2011). SOSYAL MEDYA BAGIMLILIGI-BİR ALAN ÇALIŞMASI. *Journal of Communication Theory & Research/Iletisim Kuram ve Arastirma Dergisi*, 2011(32).

Heinrich, T. W. (2004). Medically Unexplained Symptom and the Concept of Somatization. *Wisconsin Medical Journal*, Volume 103, No. 6, 83–87.

Hernandez, B. A. (2013, September 8). Instagram Reaches 150 Million Monthly Active Users. Mashable. Erişim tarihi 2018 aralık, <http://mashable.com/2013/09/08/instagram-150-million-monthly-active-users>

Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., ... & Watanabe, H. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC psychiatry*, 14(1), 183.

Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (2012). Toward a Deeper Understanding of Social Media. *Journal of Interactive Marketing*, 26, 69-70.

Hong, S., You, S., Kim, E., & No, U. (2014). A group-based modeling approach to estimating longitudinal trajectories of Korean adolescents' on-line game time. *Personality and Individual Differences*, 59, 9-15.

Holder-Perkins, V., & Wise, T. N. (2001). Somatization disorder. *Somatoform and factitious disorders*, 1.

Hu, M. (2009). Will online chat help alleviate mood loneliness?. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 219-223.

Hur, J.L. & Gupta, M. (2013). Growing up in the web of social networking: Adolescent development and social media. *Adolescent Psychiatry*, 3(3), 233- 244.

İnsani Yardım Vakfı (İHH), (2015). Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Açısından Türkiye Gençliğinin Fotoğrafı, Sakarya Üniversitesi İnsani Yardım Merkezi Uluslararası Doktorlar Birliği, Sakarya.

Joiner Jr, T. E. (1997). Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: Testing an interpersonal-personality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 386.

Jones, R. (2009). Social media marketing 101, Part 1. *Search Engine Watch*, 16.

Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds?--Bullying experiences in cyberspace. *The Journal of school health*. Department of Psychology, University of California, Los Angeles, CA 90095, USA.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.

Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1992). Major depression and generalized anxiety disorder: same genes,(partly) different environments?. *Archives of general psychiatry*, 49(9), 716-722.

Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., & Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. *American journal of psychiatry*, 152(7), 1026-1032.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.

Kırat, F. (2015), Yaşadığımız Coğrafyanın Karakteristik Özelliklerimize Yansıması, Erişim tarihi: 15.01.2019, <http://www.psikolojiportali.com/yasadigimiz-cografyanin-karakteristik-ozelliklerimize-yansimasi/>

Kırık, A. M. (2010). Etkileşimli Televizyon. İstanbul: Anahtar Kitapevi.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.

Kim, B. S., Chang, S. M., Park, J. E., Seong, S. J., Won, S. H., & Cho, M. J. (2016). Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a community population with problematic Internet use. *Psychiatry research*, 244, 249-256.

Kirmayer, L. J., & Young, A. (1998). Culture and somatization: clinical, epidemiological, and ethnographic perspectives. *Psychosomatic medicine*, 60(4), 420-430.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598-605.

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Kontos, E. Z., Emmons, K. M., Puleo, E., & Viswanath, K. (2010). Communication inequalities and public health implications of adult social networking site use in the United States. *Journal of health communication*, 15(sup3), 216-235.
- Köseoğlu Ö. ve Köker N.E., 2014, Türk Üniversiteleri Twitter'ı Diyalogsal İletişim Açısından Nasıl Kullanıyor: Beş Türk Üniversitesi Üzerine Bir İçerik Analizi, *Global Media Journal: TR Edition* 4 (8) s: 217-218
- Kratzer, S., & Hegerl, U. (2008). Is "Internet Addiction" a disorder of its own?--a study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis*, 35(2), 80-83.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841.
- Kunz, M. B., Hackworth, B., Osborne, P., & High, J. D. (2011). Fans, friends, and followers: Social media in the retailers' marketing mix. *Journal of Applied Business and Economics*, 12(3), 61-68.
- Kurtuluş, S., Özkan, E., & Öztürk, S. (2015). How do social media users in Turkey differ in terms of their use habits and preferences?. *International Journal of Business and Information (IJBI)*, 10(3), 337-364.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D, Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Lee, J. Y., Shin, K. M., Cho, S. M., & Shin, Y. M. (2014). Psychosocial risk factors associated with internet addiction in Korea. *Psychiatry investigation*, 11(4), 380.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of youth and adolescence*, 40(1), 38-47.
- Leung, L. (2013). Generational differences in content generation in social media: The roles of the gratifications sought and of narcissism. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 997-1006.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, 85, 36-41.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 107(1), 109.
- Liberatore, K. A., Rosario, K., Martí, L. N. C. D., & Martínez, K. G. (2011). Prevalence of Internet addiction in Latino adolescents with psychiatric diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 399-402.
- Lipowski, Z. J. (1987). Somatization: the experience and communication of psychological distress as somatic symptoms. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 47(3-4), 160-167.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145(11), 1358-1368.
- Lopez-Leon, M., & Raley, J. A. (2013). Developmental risks for substance use in adolescence: Age as risk factor. *Clinical handbook of adolescent addiction*, 132-138.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Mäntymäki, M., & Islam, A. N. (2016). The Janus face of Facebook: Positive and negative sides of social networking site use. *Computers in Human Behavior*, 61, 14-26.
- MAYFIELD, Antony,(2008). What is Social Media, iCrossing, ebook, s. 5. ,https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf

McAndrew, F. T. (2008). Can gossip be good?. *Scientific American Mind*, 19(5), 26-33.

McAndrew, F. T., & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359-2365.

McAndrew, F. T., & Milenkovic, M. A. (2002). Of Tabloids and Family Secrets: The Evolutionary Psychology of Gossip 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(5), 1064-1082.

McDonald, R. L., & Gynther, M. D. (1963). MMPI differences associated with sex, race, and class in two adolescent samples. *Journal of Consulting Psychology*, 27(2), 112.

McGrath, E. E., Keita, G. P. E., Strickland, B. R., & Russo, N. F. E. (1990). *Women and depression: Risk factors and treatment issues: Final report of the American Psychological Association's National Task Force on Women and Depression*. American Psychological Association.

Men More Than Women, Erişim tarihi: Ekim 2018, <http://www.mediabistro.com/alltwitter/twitter-demographics-2013> b36254

Mikail, T. E. L., & Köksalan, B. (2009). Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: Öğretim üyeleri örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(28), 262-272.

Miranda, D., Blais-Rochette, C., & Borisevich, S. (2014). Media Exposure and Consumption as Risk Factors in the Development. *The Development of Criminal and Antisocial Behavior: Theory, Research and Practical Applications*, 267.

Moeedfar, S., Habbibpoor, E., Getabi, K., & Ganjee, A. (2007). Study of Internet addiction between adolescent & young 15-25 years in Tehran University. *Global Media Journal of Tehran University*, 2(4), 55-79.

Moffitt, T. E. (1993). Life-course-persistent and adolescence-limited antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological review*, 100(4), 674-701.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.

- Moreno, M. A. (2010). Social networking sites and adolescents. *Pediatric Annals*, 39(9), 565-568.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and anxiety*, 28(6), 447-455.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Mruk, C. J. (2006). Self-esteem research, theory, and practice. Toward a positive psychology of self-esteem (ed.), 3rd.
- Mull, I. R., & Lee, S.-E. (2014). "PIN" pointing the motivational dimensions behind Pinterest. *Computers in Human Behavior*, 33, 192-200
- Muscanell, N. L., & Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 107-112.
- Nelson D.W(2015), Millennial Social Networking Behavior from a Uses and Gratifications Perspective, Department of Psychology, North Carolina State University, degree of Doctor of Philosophy, North Carolina
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & behavior*, 8(6), 562-570.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford University Press.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- O’Keeffe, G.S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. 86 (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.

O'reilly, T. (2007). What is Web 2.0: Design patterns and business models for the next generation of software. *Communications & strategies*, (1), 17.

O'Shea, W. (2003). Six Degrees of sexual frustration: Connecting the dates with Friendster. com. *Village Voice*. Retrieved July, 21, 2007.

Örücü, E., & Yıldız, H. (2014). İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: Sanal kaytarma. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 14(1), 99-114.

Özer Ş. Anksiyete ve anksiyete bozukluklarının kısa tarihçesi; Anksiyete Bozuklukları. Tükel R, Alkın T (ed). TPD Yayınları, Ankara 2006. syf: 3-4.

ÖZGEN, Hacer, "Sağlık Hizmetlerinde Kalite Nedir? Hasta Tatmini Boyutuyla İlgili Bir Değerlendirme", Toplum ve Hekim Dergisi "Hastaneler" Özel sayısı, C.10, Ankara, 2012.

Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. (10. baskı). *Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara*, 291-342.

Öztürk, Ö., Odabaşioğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.

Park, H., & Cho, H. (2012). Social network online communities: information sources for apparel shopping. *Journal of Consumer Marketing*, 29(6), 400-411.

Pelling, E. L., ve White, K. M. (2009). The Theory of Planned Behavior Applied to Young People's Use of Social Networking Web Sites. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 755-759. doi:10.1089/cpb.2009.0109.

Perrin, A., (2015, 8 Ekim). Social Media Usage: 2005-2015. Erişim tarihi: 27 Şubat, 2018, <http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>

Pfeil, U., Arjan, R., & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking—A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 643-654.

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of

depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9.

Przepiorka, A. M., Blachnio, A., Miziak, B., & Czuczwar, S. J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66(2), 187-191.

Putzig, I., Zedler, M., & Ohlmeier, M. D. (2007). Internet dependency as a symptom of depressive mood disorders. *Psychiatrische Praxis*, 34, S318-22.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130(3), 435., 130(3), 435.

Reiter, L. (2015). *Investigating the role of social networking sites in increasing purchase intention for environmentally sustainable apparel: An exploratory study* (Doctoral dissertation, Kansas State University).

Ridley L. (16/02/2016 güncellenme tarihi: 18/02/2016), A Third Of Parents Fear They Will Look Bad If Their Child Has A Mental Health Problem, Erişim tarihi: 10 Aralık, 2018, https://www.huffingtonpost.co.uk/2016/02/12/children-mental-health-stigma-parents_n_9218414.html?guccounter=1&guce_referrer_us=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_cs=NWQarZ4E90KEXNu1wt3HcQ

Riu, I. A. (2015). Use of social media as a media promotion for small and medium enterprises. *Information Management and Business Review*, 7(4), 33-41.

Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of anxiety disorders*, 17(5), 501-516.

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

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141-156.

- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Ruiz, J. M., Smith, T. W., & Rhodewalt, F. (2001). Distinguishing narcissism and hostility: Similarities and differences in interpersonal circumplex and five-factor correlates. *Journal of Personality Assessment*, 76(3), 537-555.
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Use of social networking sites and risk of cyberbullying victimization: A population-level study of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(12), 704-710.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR mental health*, 3(4).
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226-233.
- Sevdik, A., & Akman, V. (2002). Internet in the lives of Turkish women. *First Monday*, 7(3).
- Scherer, K. (1997). College life online of College life and Development. Healthy and unhealthy Internet use Journal, 38, 655-665
- Scherwitz, L., Perkins, L., Chesney, M., Hughes, A. (1991). Cook-Medley Hostility Scale and Subsets: Relationship to Demographic and Psychosocial Characteristics in Young Adults in the CARDIA Study. *Psychosomatic Medicine*, 53, 36-49.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Sipior, J. C., Ward, B. T., & Marzec, J. Z. (2002). An Initiative to Narrow the Digital Divide: Preliminary Results. *ECIS 2002 Proceedings*, 72.

Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the study of anger, hostility, and health. *Anger, hostility, and the heart*, 23-42.

Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. *Pew Research Center*, 1.

Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of personality*, 72(6), 1217-1270.

SNYDER, M. Eric (2013), An Analysis Of Ncaa Division I Student-Athlete Social Media Use, Privacy Management, And Perceptions Of Social Media Policies, University of Kentuck, Degree of Doctor of Philosophy

Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk üniversitesi iletişim fakültesi akademik dergisi*, 7(4), 23-32.

Soukup, P. A. (2014). Looking at, with, and through Youtube [TM]. *Communication Research Trends*, 33(3), 3.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213.

Spitzer, R. L., & Wakefield, J. C. (1999). DSM-IV diagnostic criterion for clinical significance: does it help solve the false positives problem?. *American Journal of Psychiatry*, 156(12), 1856-1864.

Sprung, R. (2013). 5 ways marketers can use Instagram, Erişim tarihi: Kasım 2018, <https://www.socialmediaexaminer.com/5-ways-marketers-can-use-instagram/>

Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2010). *Digital youth: The role of media in development*. Springer Science & Business Media.

Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "Palace.". *Retrieved January, 5, 2008*.

Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 325.

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 523-538.

Şahin Hisli N. Batıgün Durak A. Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlilik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı; *Türk Psikiyatri Dergisi*; 2002;13(2):125-135

ŞENTURK Erman youn(2017), sosyal medya bağımlılığının,depresyon,anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi,Uzmanlık Tezi,Ankara

Tahiroglu, A. Y., Celik, G. G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-543.

Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.

Taparlı, T. Z. (2004). Yoğun Bakım Ünitelerinde, Çalışan Hemşirelerin Anksiyete Düzeyleri ve Nedenlerinin Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.*

Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B., & Özdel, K. (2016). A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 532-536.

Techworm (2018), Instagram Kullanıcı Sayısı 1 Milyarı Geçti, Erişim tarihi 24 Aralık 2018, <https://www.tech-worm.com/instagram-kullanici-sayisi-1-milyari-gecti/>

Thelwall, M., Wilkinson, D., & Uppal, S. (2010). Data mining emotion in social network communication: Gender differences in MySpace. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 61(1), 190-199.

Thompson, S. (1996). *Internet connectivity: addiction and dependency study* (Doctoral dissertation, Pennsylvania State University).

Thompson, S. H., & Loughheed, E. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88-99.

Tifferet, S., & Vilnai-Yavetz, I. (2014). Gender differences in Facebook self-presentation: An international randomized study. *Computers in Human Behavior*, 35, 388-399.

Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512-545.

Travers, J. and S. Milgram, The small world problem. *Psychology Today*, 1967. 1: p. 61-67.

Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 373-376.

Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih C, Chen KC, Yang YC, Yang YK. (2009). The Risk Factors of Internet Addiction – a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, Vol 167, No: 3, 294-299.

Twitter.com's audience profile on Quantcast. (n.d.). In Twitter.com traffic and demographic statistics by Quantcast. <https://www.quantcast.com/twitter.com>

User Demographic Highlights From 5 Major - and Growing - Social Networks. (2014, January 6). MarketingCharts, Erişim tarihi 2018 Aralık, <http://www.marketingcharts.com/online/user-demographic-highlights-from-5-majorand-growing-social-networks-38939>

Uzbay, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-13.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1), 1-5.

Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social

media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113-121.

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.

Vatandaş, S., (2017). Sosyal Medyanın Anlam ve Öneminin Cinsiyetler Bağlamında İncelenmesi, *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(8), Isparta.

Vranceanu, A. M., Gallo, L. C., & Bogart, L. M. (2006). Hostility and perceptions of support in ambiguous social interactions. *Journal of Individual Differences*, 27(2), 108-115.

Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20 (5), 3348-3382

Walker, C. J., Cohen, A. L., & Sibbald, K. M. (2008, May). Self-gossip on Facebook: A tactic of self-presentation. In *Poster presented at the annual meeting of the Association for Psychological Science (2008, May)*. Chicago.

Weitzman, E. R. (2004). Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(4), 269-277.

WE ARE SOCIAL, Erişim tarihi 20.11.2018, <http://www.mediacatonline.com/wp-content/uploads/2018/05/we-are-social-digital-in-2018.pdf>.

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.

Weiss, R. S. (1987). Reflections on the Present State of Loneliness Research. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2(2), 1-16.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 6(2), 143-150.

Wikizeroo, Sosyal Medya Erişim tarihi (25.11.2018),
<http://www.wikizeroo.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly90ci53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvU29zeWFsX21lZlhlh>

Wikizero, Karadeniz Bölgesi Erişim tarihi (14.01.2019),
<http://www.wikizero.biz/index.php?q=aHR0cHM6Ly90ci53aWtpcGVkaWEub3JnL3dp a2kvS2FyYWRLbml6X0llQzMlQjZsZ2VzaQ>

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.

Wool, C. A., & Barsky, A. J. (1994). Do women somatize more than men?: Gender differences in somatization. *Psychosomatics*, 35(5), 445-452.

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.

Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2012). Communication competence, social support, and depression among college students: a model of facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41-57

Yağmurlu A (2011) Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya, Selçuk İletişim Derg, 7 (1), 5-15

Yang, S. J., Stewart, R., Lee, J. Y., Kim, J. M., Kim, S. W., Shin, I. S., & Yoon, J. S. (2014). Prevalence and correlates of problematic internet experiences and computer-using time: a two-year longitudinal study in Korean school children. *Psychiatry investigation*, 11(1), 24.

Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.

Yean, C., Benau, E., Dakanalis, A., Hormes, J. M., Perone, J., & Timko, A. (2013). The relationship of sex and sexual orientation to self-esteem, body shape satisfaction, and eating disorder symptomatology. *Frontiers in psychology*, 4, 887.

- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62(1), 9-16.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323-329.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Wu, H. Y., Huang, C. J., & Ko, C. H. (2011). Hostility in the real world and online: the effect of internet addiction, depression, and online activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 649-655.
- Yelland, C., & Tiggemann, M. (2003). Muscularity and the gay ideal: Body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating behaviors*, 4(2), 107-116.
- Yıldırım, A. (2014). İnternetin görünen yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16(Özel Sayı 1), 51-59
- Yonkers, K. A., & Gurguis, G. (1995). Gender differences in the prevalence and expression of anxiety disorders. *Gender and psychopathology*, 113-130.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9), e0161126.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.

Yuen, C. N., & Lavin, M. J. (2004). Internet dependence in the collegiate population: the role of shyness. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 379-383.

Yüksel, Uğur (2012), Geleneksel Medya ve Yeni Medya, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Grafik Tasarım Bölümü, Yüksek Lisans Tezi

Yüksel, N. R. (2001), Ruhsal Hastalıklar, Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi San. ve Tic. Ltd. Şti, 209-441.

Zephoria (2014). The top 20 valuable Facebook statistics, Erişim tarihi 2018 Aralık, <https://zephoria.com/social-media/top-15-valuable-facebook-statistics/>

Zhao, J. J., Truell, A. D., Alexander, M. W., Sharma, S., & Smith, S. M. (2013). Strategic use of social media on companies'e-commerce sites. *The Journal of Research in Business Education*, 55(2), 50.

Tablo ve Şekiller:

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.

TUİK, 08 Ağustos 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>

WE ARE SOCIAL, 2018, January, <http://wearesocial.net/>

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.

Tonges, S. (2017), Facing My Irrational Fear of Sharing Content, Erişim tarihi: 10.01.2019, <https://medium.com/@tongesy/facing-my-irrational-fear-of-sharing-content-23ae992858ae>

Takvim (2019), T    K a ıkladı!    te il il T  rkiye'nin yeni n  fusu, Eri   im Tarihi: 20.02.2019, <https://www.takvim.com.tr/galeri/yasam/tuik-acikladi-iste-il-il-turkiyenin-yeni-nufusu>

Vostok (2012), Karadeniz B  lgesi, Eri   im tarihi:10.01.2019, <http://cografyabilimi.net/karadeniz-bolgesi/>



EKLER

Ek.1: Sosyodemografik Soru Formu

Sosyodemografik Soru Formu

Tarih:

Görüşmeye başladığımız saati Aşağıya Lütfen Yazınız. Teşekkürler (Örn: 12:34 Şeklinde olacaktır)

Görüşmeye Başlanan Saat: ———:————

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

2. Doğum yılınız:

3. Kaç kilosunuz? Kg

4. Boy uzunluğunuz nedir? cm

5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil () Okur Yazar ()

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite () Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

Evli () Bekar () Ayrılmış (Boşanma yada Vefat ile) ()

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

8. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi ücretli bir işte çalışıyor?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

9. Sigara kullanıyor musunuz? Evet () Hayır () Bıraktım ()

10. Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

0- 10 Tek () 11- 20 Tek () 21-40 Tek () 41'dan Fazla ()

11. Kaç Yıldır Sigara Kullanıyorsunuz? (Yıl) Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

0-5 Yıl () 6-10 () 11-15 () 16- 20 () 21 yıldan fazla ()

12. Alkol Kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

Ayda 1-2 defa () Haftada 1-2 defa () Hemen hemen Hergün ()

14. Aşağıdaki Maddelerden Doktor Önerisi dışında düzenli olarak aldığımız/ denediğiniz maddeleri işaretleyiniz.

- | | | |
|--------------|-----------------------|----------------|
| 1. Esrar () | 4. Morfin () | 7. Bozai () |
| 2. Bali () | 5. Kokain () | 8. Eroin () |
| 3. Tiner () | 6. Meta-amfetamin () | 9. Ekstazi () |

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

Daha önce gitmiştim () Halen Tedavi Görüyorum () Hayır gitmedim ()

15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

Silahım yok () Ruhsatlı Silahım Var () Ruhsatsız Silahım Var ()

16. Günlük Yaşamda Kendinizi Güvende Hissetmek için Çantanızda/ Cebinizde/ Aracınızda bulundurduğunuz Aletler varsa işaretleyiniz. Birden Fazla Seçim Yapabilirsiniz. Eğer taşıyorsanız. Hiçbirini işaretleyiniz.

Ateşli Silah () Çakı/Bıçak () Birber Gazı ()

Elektirikli/Pilli bir cihaz () Kesici/Delici Başka bir alet () Hiçbiri ()

17. Vücudunuzda Herhangi bir engel var mıdır? Varsa aşağıda işaretleyiniz.

- | | |
|--------------------------|-----|
| Görme Engelli | () |
| İşitme Engelli | () |
| Zihinsel Engelli | () |
| Ortopedik Engelli | () |
| Kronik Hastalık | () |
| Herhangi bir Engelim Yok | () |

2. Bazen canım sıkıldığında, bazen boşlukta, bazen mutluyken bile aklıma geliyor ve yapıyorum. Birçok kez sorunlarım arttığında isteğimin de arttığını görüyorum ve yapmazsam zihinim rahatlamıyor. Çoğu zaman yaptıktan sonra rahatlayıp, yapmam gereken işe odaklanabiliyorum. Sanki canlanıyorum.

Kumar	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

- 3 Aynı oranda yapsam bile bazen o oran bana yetmeyebiliyor; daha fazla yapmam gerekiyor. Süre ve miktarı giderek arttırmak zorunda kalıyorum, yoksa rahatlamıyorum.

Kumar	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

- 4 Yapmamın mümkün olmadığı bir yerde olduğumda, ya da kendimi engellemeye çalıştığımda, ya da biri benim bu sorunumu görüp engellediğinde, çok sıkıntı çekiyorum ve vücudumda da gerginliğimin belirtileri oluyor.

Kumar	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

5. Yapıyor olmam benim çevremle ilgili sorunlar yaşamama neden oluyor, sosyal yaşamım zarar görebiliyor, işimi aksatabiliyorum. Bu konuda sık sık eleştiri alıyorum.

Kumar	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

6. Bu davranışı bıraksam da yeniden tetiklenebiliyor ve hiç bırakmamışım gibi yapmaya devam edebiliyorum.

Kumar	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno	(0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

EK.3: Kısa Semptom Envanteri (KSE)

KSE

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

	Neredey se hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu Zaman	Neredey se Her zaman
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7 Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8. Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.					
9. Yaşamınıza son verme düşüncesi.					
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.					
11. İştahta bozukluklar.					
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.					
16. Yalnızlık hissetme.					
17. Hüzünlü, kederli hissetme.					
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
19. Kendini ağlamaklı hissetme.					
20. Kolayca incinebilme , kırılma.					
21. İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.					
22. Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.					

	Neredey se hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu Zaman	Neredey se Her zaman
23. Mide bozukluğu, bulantı.					
24. Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.					
25. Uykuya dalmada güçlük.					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.					
27. Karar vermede güçlükler.					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.					
29. Nefes darlığı , nefessiz kalma.					
30. Sıcak, soğuk basmaları.					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.					
32. Kafanızın bomboş kalması.					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.					
34. Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.					
36. Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.					
37. Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme.					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					
40. Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.					
41. Birşeyleri kırma ,dökme isteği.					
42. Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.					
43. Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.					
44. Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.					
45. Dehşet ve panik nöbetleri.					
46. Sık sık tartışmaya girmek.					
47. Yalnız kalındığında sinirlilik hissetme.					
48. Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.					

	Neredey se hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yariya	Çoğu Zaman	Neredey se Her zaman
49. Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.					
50. Kendini değersiz görme duygusu.					
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu.					
52. Suçluluk duyguları.					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ezgi AKYEL

Cep: 0545 224 87 77

E-mail: ezgi.akyel.23@gmail.com

Doğum Tarihi: 11.09.1995

Doğum Yeri: Samsun

Medeni Hali: Bekar

Uyruğu: T.C.

EĞİTİM

2017-2019 ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ- KLİNİK PSİKOLOJİ (Tezli)

2013-2017 ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ –PSİKOLOJİ (Onur derecesi ile tamamlamıştır)

STAJLAR

11/07/2016 – 05/08/2016 SAMSUN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
HASTANESİNDE

04/02/2019 – 16/02/2019 NİĞİ HASTANESİ KLİNİK STAJ

YABANCI DİL

İNGİLİZCE (ORTA DÜZEYDE)