



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

DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARININ İNCELENMESİ

Şeyma Hazal KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Oğuz OMA Y

İSTANBUL-2019

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

**DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARININ İNCELENMESİ**

Şeyma Hazal KAYA
174102240

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Oğuz OMAZ

İSTANBUL-2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102240
Öğrenci Adı Soyadı	: Şeyma Hazal KAYA
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr.Öğr.Üyesi Oğuz OMAV
Tezin Başlığı	: Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20.03.2019	Saati	: 12.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> 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,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

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

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Doğu Karadeniz Bölgesi’nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi” 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.

06/01/2019

Şeyma Hazal KAYA

TEŐEKKÖR

Çalışmaya katılmayı kabul eden, destekleyen tüm katılımcılara, çalıőmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme, sevdiklerime ve çalışma boyunca yardımlarını esirgemeyen değerli dostum Uzm. Psk. Afra Yadigar TERZİ'ye çok teşekkür ederim.

İyi ki varsınız.



ÖZET

(KAYA, Şeyma Hazal, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK SEMPTOMLARININ İNCELENMESİ

Araştırmada Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamında Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin psikolojik semptomlarla arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan ve çeşitli okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında çalışan %50'si kadın %50'si erkek olmak üzere araştırma kapsamında toplam 1800 kişiye ulaşılmıştır.

Araştırmada kapsamında bireylerin psikolojik semptomlarını belirleyebilmek için Kısa Semptom Envanteri, bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirleyebilmek için ise Bağımlılık Davranış Etkileme Yüğü Formu kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomlar olan depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik algısı ve hostilite problemleri ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının küçük yaşlarda başladığı düşünüldüğünden bireylerin yaşamlarında olumsuz etkiler yaşamaması için bağımlılıkla mücadele eğitimlerine yaşamın erken dönemlerinde önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Somatizasyon, Olumsuz Benlik Algısı, Hostilite

ABSTRACT

(KAYA, Şeyma Hazal, Master, İstanbul, 2018)

THE EXAMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF THE PERSONS WITH SOCIAL MEDIA ADDICTION IN THE EASTERN BLACK SEA REGION

Research in Turkey Addiction and Mental Health Risk Profile Map (TURBAHAR) to work within the scope of social media addiction level of individuals living in Eastern Black Sea Region aims to examine the relationship between psychological symptoms.

In the Eastern Black Sea region, a total of 1800 people have been surveyed, 50% of whom work in public areas such as various schools, municipal buildings, private companies, and muhtarlık, common public areas, courses, charity associations, and 50% of women and men.

In the present study, a short symptom inventory was used to determine the psychological symptoms of individuals, and a dependency burden form was used to determine the social media dependency levels of individuals. In this study, it was concluded that there was a significant difference between the individuals with social media addiction levels and the problems of depression, anxiety, somatization, negative self-perception and hosting, which are psychological symptoms.

Since social media addiction is thought to begin at a young age, it is thought that in order not to have negative effects on individuals ' lives, attention should be paid to addiction-fighting training in the early stages of life.

Key Words: Social Media, Social Media Addiction, Depression, Anxiety, Somatization, Negative Self-Image, Hostilit

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
KURAMSAL ÇERÇEVE	2
1.1. Sosyal Medya.....	2
1.1.1. Sosyal Medya Kavramı	2
1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi	4
1.1.3. Sosyal Medya Platformları	6
1.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	11
1.1.5. Sosyal Medyanın Etkileri.....	12
1.1.6. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları.....	14
1.1.6.1. Sosyal Medyanın Avantajları.....	14
1.1.6.2. Sosyal Medyanın Dezavantajları.....	15
1.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı	16
1.1.7.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması.....	16
1.1.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Tarihçesi.....	18
1.1.7.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri.....	19
1.1.7.4. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Yapılan Araştırmalar.....	21
1.2. Psikolojik Semptomlar	23

1.2.1. Psikolojik Semptom Türleri	25
1.2.1.1. Depresyon	26
1.2.1.2. Anksiyete (Kaygı).....	28
1.2.1.3. Olumsuz Benlik Algısı	30
1.2.1.4. Somatizasyon	31
1.2.1.5. Hostilite (Düşmanlık).....	32
1.2.2. Psikolojik Semptomlara Etki Eden Faktörler	33
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik Semptomlar ile İlişkisi.....	35
1.4. Doğu Karadeniz Bölgesinin Özellikleri	36
1.4.1. Doğu Karadeniz Bölgesi ile İlgili Epidemiyolojik Çalışmalar	39
1.4.2. Doğu Karadeniz Bölgesinde Sosyal Medya Kullanımı	41
1.4.3. Doğu Karadeniz Bölgesinde Yaşanan Psikolojik Semptomlar	43
İKİNCİ BÖLÜM	45
YÖNTEM.....	45
2.1. Araştırmanın Amacı.....	45
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	45
2.3. Veri Toplama Araçları.....	45
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	46
2.3.2. Kısa Semptom Envanteri.....	46
2.3.3. Bağımlılık Yüğü Formu	47
2.4. Verilerin Toplanması	48
2.5. Verilerin Değerlendirilmesi	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	50
BULGULAR.....	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	56
TARTIŞMA	56
BEŞİNCİ BÖLÜM	60
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA	63
ÖZGEÇMİŞ.....	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Dünyada Kullanılan Sosyal Medya Platformlarının Kullanıcı Sayıları.....	8
Tablo 3.1. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	50
Tablo 3.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması	51
Tablo 3.3. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması	51
Tablo 3.4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Göre Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanı Karşılaştırmaları	52
Tablo 3.5. Sosyal Medya Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	54

KISALTMALAR LİSTESİ

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı)

FOMO: Fear of Missing Out

TBRSH: Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

WWW: World Wide Web



GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler, bireylerin sosyal ilişkilerinin internet aracılığıyla geliştirebilmesine imkan tanımaktadır. İnternet, bireylerin zaman ve mekan ayrımı gözetmeksizin kolay bir şekilde diledikleri kişilerle sosyalleşebilmelerini sağlamaktadır. Bu doğrultuda oluşturulan en önemli platformlar, sosyal medya platformlarıdır.

Sosyal medya platformları, teknolojik altyapısının gelişmesiyle birlikte oldukça popüler olan bir sosyalleşme aracıdır. Tutgun-Ünal (2015)'e göre sosyal medya platformlarının bireylerin zaman ve mekan ayrımı olmadan tüm bireylerle sosyal ilişkilerini sürdürebilmesine imkan sağladığı bilinmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya platformlarının bireylerin yaşamlarına önemli etkileri olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin yaşamlarında önemli etkilere neden olduğu düşünülen sosyal medya platformlarının bireylerin sosyalleşebilmelerini, güzel vakit geçirebilmelerini ve bilgi edinebilmelerini sağladıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra sosyal medya platformlarının bireylerin yaşamlarında olumsuz etkilere sahip olduğu da düşünülmektedir.

Sosyal medyanın aşırı ve olumsuz kullanılmasının sosyal medya bağımlılığına neden olduğu söylenmektedir. Sosyal medya bağımlılığın ise bireylerin yaşamlarında çeşitli olumsuzluklara yol açabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamındaki 9 bölge arasından Doğu Karadeniz Bölgesi'nde okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında çalışan bireylerin sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlar ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde sosyal medya ve psikolojik semptomlar ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Sonraki bölümlerde çalışmanın yöntemine, araştırma bulgularına, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerine yer verilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya

Teknolojik gelişmelerin büyük bir ivmeyle gelişmesi bireylerin dünya üzerindeki diğer bireyler ve örgütler ile hızlı ve çok yönlü iletişim kurabilmelerine imkan tanımaktadır. Özellikle altyapı hizmetlerinin gelişmesiyle birlikte bireylerin sadece tüketen konumunda olmayacağı artık üretmek de bireylerle etkileşim kurabileceği ve fikirlerini rahatlıklara diğer bireylere aktarabilecekleri uygulamaları tercih ettikleri görülmektedir. Bireylerin üretim sağlayabilecekleri bu uygulamalar alanyazında sosyal medya olarak bilinmektedir.

Bireylerin fikirlerini paylaşabilmelerine ve diğer bireylerle çok yönlü iletişim kurabilmelerine imkan tanıyan sosyal medya ve sosyal medya platformları özellikle teknolojik altyapı çalışmalarının gelişmesiyle önem kazanmaktadır. Sosyal medya aracılığıyla kurulan iletişimin değeri, çeşitli faktörleri vb. konularda araştırılma gereği duyulan sosyal medya, ilgili alanyazında çok fazla kez tanımlanmaya çalışılmış ancak herkes tarafından kabul edilmiş bir tanımlama yapılamamıştır. Bu doğrultuda sosyal medyanın kavramsal olarak tanımlanmasına gerek duyulmaktadır.

1.1.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya, kavram olarak ele alındığında bireylerin sosyalleşmesini medya araçlarıyla sağlaması olarak düşünülmektedir. Alanyazında sosyal medya kavramını tanımlamaya çalışan çok fazla araştırma yer almasına rağmen ilgili alanyazında tam anlamıyla kabul edilmiş bir sosyal medya tanımlaması yer almamaktadır.

Büyükşener (2009)'e göre sosyal medya, kullanıcıların sınırları önceden belirlenmiş bir yapı içerisinde diğer kullanıcılara karşı bir hesap oluşturmasına, kullanıcıların etkileşim içerisinde olduğu diğer kullanıcıların hesaplarını görmelerine ve etkileşim içerisinde olan kullanıcıların birbirlerinin hesaplarında gezinmelerine olanak tanıyan internet altyapısı gerektiren tüm hizmetlerin genel adı olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal medya ile yapılan başka bir tanımlamaya göre sosyal medyanın, tüketicilerine etkileşim olanağı vererek düşüncelerini paylaşmalarına yardımcı olan ve internet ortamında büyük bir zemini olan genel bir kavram olarak tanımlandığı görülmektedir (Oğuz, 2012).

Kullanıcılarına yaş sınırlamasını koymayan ve gelişen bilgi teknolojileriyle birlikte kullanım alanı giderek artan sosyal medya, bireylerin etkileşim içerisinde olmalarını sağlayan, düşüncelerini paylaşmalarına olanak tanıyan, bilgi edinmelerini hızlandırarak kolaylaştıran ve zamanlarını değerlendirmelerine imkan tanıyan bir iletişim platformudur (Barutçu ve Tomaş, 2013).

Sosyal medya kavramıyla ilgili yapılan bir diğer tanımlamada da sosyal medyanın değişen dünya yapısı içerisinde bireylerin sosyalleşerek bilgi edinebildikleri, zamanlarını geçirebildikleri ve eğlenebildikleri bir etkileşim aracı olarak tanımlandığı görülmektedir (Hazar, 2011).

Sosyal medya kavramıyla ilgili yapılan bir diğer tanımlamada da sosyal medyanın, teknolojik altyapıların gelişmesiyle birlikte herhangi bir zaman ve mekan ayrımı gözetmeksizin kullanıcıların etkileşim içerisinde olmasını sağlayan bir araç olarak tanımlanmaktadır (Boyd ve Ellison, 2007).

Yapılan tüm tanımlamalar doğrultusunda sosyal medya kavramının bireylerin herhangi bir zaman ve mekanı ayrımı yapmadan internet erişimi olduğu her yerde bireylerle etkileşim içerisinde olabileceği, özgürce zamanını değerlendirebileceği, kendi kullanıcı hesaplarını oluşturarak bireyselliklerini koruyabilecekleri internet tabanlı platformlarının tamamına verilen isim olduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya kavramıyla yapılan çeşitli tanımlamalar doğrultusunda sosyal medya kavramının gelişimi ve tarihi süreçlerinin bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Güney (2015)'e göre sosyal medya, bireylerin dünya üzerindeki istedikleri tüm kişi ve kurumlarla etkileşim kurmaları amacıyla oluşturulan tüm teknolojik uygulamaların genel adıdır. Ancak sosyal medyanın bireylerle etkileşim kurabilecekleri diğer iletişim araçları olan telefon, telgraf vb. araçlardan ayrılması gerekmektedir. İlgili alanyazında sosyal medyanın ilk çıkış noktasının internetin icadı olduğu düşünülmektedir (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal medyanın gelişimi dikkate alındığında ilgili alanyazın 1971 yılında İsviçre'de yapılan yan yana duran iki bilgisayardan atılan e-mail deneyinin başlangıç olabileceği göstermektedir (Eminoğlu, 2016). Yapılan bu deney, bireylerin bilgisayar, internet ve cep telefonu üzerinden birbirleriyle iletişim kurabileceklerinin düşünülmesini sağlamıştır.

Sosyal medyanın tarihsel gelişimine bakıldığında 1979 yılında internetin evrenselleşebileceğini düşündüren USENET'in tüm kullanıcılarına mesaj göndermesiyle anlaşılmaktadır. USENET'in 1979 yılında interneti aktif olarak kullanan tüm bireylere mesaj göndermesiyle iletişimin globalleşebileceğini tüm dünyaya göstermektedir (Eminoğlu, 2016).

Sosyal medyanın iyice önem kazanmasını sağlayan en önemli gelişme ise 1990 yılında World Wide Web (www) teknolojisinin icat edilmesi olarak gösterilmektedir (Eminoğlu, 2016). İcat edilen bu altyapı ile bireylerin çok yönlü etkileşimde büyük bir hıza kavuşmasına ve daha güçlü sosyal medya platformların oluşturulmasına olanak sağladığı düşünülmektedir.

Sosyal medya platformlarının oluşmaya başladığı ilk dönemlerde kullanıcıların sadece düşüncelerini paylaşabilecekleri blog sayfaları kullanılmaktadır. Bu doğrultuda 1994 yılında Swarthmore Koleji'nde öğrenci olan Justin Hall tarafından ilk blog sayfası oluşturulmuştur. Daha sonra sosyal medya kullanıcılarının sayısının artmasıyla birlikte 1995 yılında bireylerin eğitim gördükleri okullardaki arkadaşlarıyla iletişim kurabilmeleri ve onlarla yeniden görüşebilmelerine olanak tanıyan Classmates.com

platformu oluşturulmuştur. Aynı yıl içerisinde internet ve sosyal medya kullanıcılarının sayısının artmasıyla birlikte MIRC ve ICQ platformları oluşturularak kullanıcıların online olarak sohbet edebilecekleri yazılımlar oluşturulmuştur. 1996 yılında kullanıcıların oluşturdukları platformlarda diğer kullanıcıların soru sorabilmeleri ve etkileşim oluşturabilmeleri için ASK.com oluşturulmuştur (Eminoğlu, 2016).

İnternet ve sosyal medyanın bireylerin yaşamlarında önemli bir yer etmesinden dolayı blog sayfalarından esinlenilerek 1998 yılında Bruce ve Susan Abelson tarafından internet günlüğü platformu olan Open Diary Web oluşturulmuştur. Bu günlük sayesinde kullanıcılar, takip ettikleri kullanıcıların günlük sayfalarını her gün rahatlıkla okuyabilecek ve yaşamlarına dair önemli bilgiler elde edebileceklerdir. İnternet günlüğü platformlarının kullanıcılar tarafından beğenilmesinden sonra 1999 yılında Google, bu internet günlüğü platformunu satın alıp altyapısını daha da güçlendirerek Blogger platformunu kullanıcılarına sunmuştur (Eminoğlu, 2016).

İnternetin bilgi kaynağı olarak görülmesinde ve kullanıcıların bilgi alışverişini sağlarken faydalanabilecekleri bir platform olan Wikipedia 2001 yılında Jimm Wales tarafından oluşturularak internet kullanıcılarına sunulmuştur. Bireylerin hem bilgi ekleyebilecekleri hem de mevcut bilgilerle donanım sağlayabilecekleri bu platform, internet ansiklopedisi özelliği taşımaktadır (Eminoğlu, 2016).

21. yüzyıla girildiğinde teknoloji altyapılarının giderek gelişmesi, sosyal medya platformlarının da çeşitlilik kazanmasına ve güçlenmesine olanak tanımaktadır. Bu doğrultuda oluşturulmuş yeni sosyal medya platformlarında kullanıcıların fotoğraf, yazı, video ve müzik paylaşımları yapılabilmektedir. Bu platformların en önemlileri 2002 yılında kurulan Friendster.com, 2003 yılında kurulan Myspace.com, iş dünyasıyla ilgili paylaşımları içerisinde bulunduran ve 2003 yılında kurulan LinkedIn, 2004 yılında kurulan ve dünya üzerinde kullanıcı sayısı en fazla olan ve hala en çok tercih edilen sosyal medya platformu olan Facebook, Blogger'e bir rakip olması amacıyla 2005 yılında kurulan WordPress.com, 2005 yılında kurulan ve hala en aktif şekilde kullanılan video paylaşım platformu olan Youtube, 2006 yılında kurulan ve kullanıcıların düşüncelerini ve duygularını kısa paylaşımlarla aktarabilmelerini sağlayan Twitter,

2009 yılında kurulan ve kullanıcıların gittikleri mekanlarda bildirim yapabilmelerini sağlayan Foursquare, 2010 yılında kurulan ve mesajlaşma konusunda hala en çok tercih edilen platform olan Whastapp, 2010 yılında kurulan ve kullanıcıların görsel efektler kullanarak fotoğraf ve video paylaşım yapabilmelerine imkan tanıyan Instagram, 2011 yılında Facebook platformuna alternatif oluşturması amacıyla kurulan Google + ve 2015 yılında kurulan ve kullanıcılarına canlı yayın yapabilme imkanı tanıyan Periscope platformlarıdır (Eminoğlu, 2016).

Sosyal medya platformlarının giderek önem kazanmasıyla birlikte önemli şirketlerin gelirlerini arttırmak amacıyla oluşturulan sosyal medya platformlarını satın aldıkları görülmektedir. Bu doğrultuda oluşturulduğu günden bugüne dünya üzerinde en fazla kullanıcı sayısına ulaşan Facebook, en fazla tercih edilen mesajlaşma platformu olan Whatsapp ve en fazla tercih edilen fotoğraf paylaşım platformu olan Instagram'ı satın alarak altyapısını daha da güçlendirmektedir.

Sosyal medya platformların günümüz dünyasında bireyler üzerindeki etkileri dikkate alındığında ilgili alanyazında çok fazla çalışma yer almaktadır. Bu doğrultuda öncelikle sosyal medya platformlarının neler olduğunun bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.1.3.Sosyal Medya Platformları

Teknolojik gelişmeler, bireylerin günlük yaşam içerisinde yaptıkları bilgi alışverişini her geçen gün arttırmaktadır. Bu artış, bireylerin edindikleri herhangi bir bilginin modasının çok çabuk geçmesine ve sürekli yeni bilgilere ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Gerekli altyapıların oluşturulmasıyla birlikte kullanıcıların artık sadece üretilen bilgileri tüketmekle kalmayacağı aynı zamanda yeni bilgiler de üretebilecekleri platformların oluşturulmasına ihtiyaç duyulacağı görülmektedir (Eminoğlu, 2016).

İnternet ile ilgili yapılan tüm deneyler bireylerin herhangi bir mekan ve zaman sınırı olmadan birbirleriyle iletişim kurabilmelerine ve bilgi alışverişinde bulunabilmelerine olanak tanımak içindir. Yapılan tüm bu deneyler doğrultusunda

gerekli altyapıların oluşturulması sosyal medya platformlarının da her geçen gün gelişmesine imkan sağlayacaktır. Kullanıcıların kendi hesaplarını oluşturarak paylaşım yapabilecekleri sosyal medya platformları, bloglar, medya paylaşım araçları vb. gibi çok farklı kategorilerde bulunmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal medya platformlarının çeşitli kategorilere ayrıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda yapılan epidemiyolojik çalışmalar (ICrossing, 2008; Weinberg, 2009; Akar, 2010) incelendiğinde en fazla tercih edilen sosyal medya platformları kategorisinin Akar (2010) tarafından yapılan sınıflandırma olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmamızda da Akar (2010) tarafından yapılan sınıflandırmaya göre sosyal medya platformları incelenmektedir (İşlek, 2012).

Sosyal medya platformları, kullanıcılarına çeşitli imkanlar sunmakta ve bu doğrultuda sosyal medya platformları kullanıcılarının çok farklı amaçlarda kullandıkları düşünülmektedir. Oğuz (2012) tarafından yapılan araştırma doğrultusunda sosyal medya kullanıcılarının platformları diğer kullanıcılarla etkileşim içerisinde olmak, bilgi edinmek ve edilen bilgileri yaymak, fotoğraf ve müzik paylaşmak, günlük haber takibi yapmak ve düşüncelerini, duygularını anlatılabilecekleri yazılar yazıp paylaşabilmek amacıyla kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır.

Kullanıcıların sosyal medya platformlarını kullanım amaçları bile farklılıklar gösterirken kullanılan sosyal medya platformlarının da farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda Facebook, Youtube, Twitter ve Instagram sosyal medya platformlarına yer verilirken aralarındaki farklılıklara dikkat çekilmektedir.

Çalışmamızda yer verilen ilk sosyal medya platformu olan Facebook, Harvard Üniversitesi'nde öğrenci olan Mark Zuckenberg tarafından 2004 yılında The Facebook ismiyle kurulmuş ve daha sonra Facebook ismiyle çalışmalarına devam eden bir sosyal medya platformudur. Sönmez (2016)'e göre Facebook, başlangıçta sadece Harvard Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilerin kendi aralarında iletişim kurabilmeleri ve paylaşımlarda bulunabilmeleri amacıyla kurulmuş ve daha sonra başta Amerika Birleşik

Devletleri olmak üzere tüm dünyayı etkisi altına alan önemli bir sosyal medya platformu olmaktadır.

2018 yılında yapılan dijital araştırma raporu We Are Social Raport'a göre Facebook'un kullanıcı sayısının dünya üzerinde 2.1 milyar olduğu ve çeşitli dil seçenekleriyle oluşturulduğundan tüm sosyal medya platformları arasında en yukarıda olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 1.1.'de We Are Social (2018) raporuna göre hazırlanan dünya üzerindeki aktif sosyal medya platformu kullanıcılarının sayısına yer verilmektedir.

Tablo 1.1. Dünyada Kullanılan Sosyal Medya Platformlarının Kullanıcı Sayıları (Kemp,2018)

Sıra No	Sosyal Medya Platformu	2018 Yılı Kullanıcı Sayısı
1	Facebook	2.167.000.000
2	Youtube	1.500.000.000
3	Whatsapp	1.300.000.000
4	Facebook Messenger	1.300.000.000
5	WeChat	980.000.000
6	QQ	843.000.000
7	Instagram	800.000.000
8	Tumblr	794.000.000
9	QZone	568.000.000
10	Twitter	330.000.000
11	Skype	300.000.000
12	Linkedin	260.000.000

Tablo 1.1. değerlendirildiğinde dünyada kullanılan sosyal medya platformları arasında en fazla Facebook'un tercih edildiği görülmektedir. Sosyal medya platformlarının çeşitlilik göstermesine rağmen gerekli altyapılarının güçlü olması ve tüm alternatiflerine rağmen hala aktif olarak en fazla kullanıcı sayısına ulaşması,

bireylerin etkileşim kurmak istediği herhangi bir bireyi Facebook üzerinden bulabilmesi ve iletişimini güçlendirmesi olduğu düşünülmektedir.

Facebook, kullanıcılarına internet erişimi olan her yerde kolaylıkla kullanabilecekleri ara yüzler oluşturarak etkileşim kurabilmelerine olanak tanımaktadır. Facebook ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Facebook'un bireylerin ilgi duyduğu alanlarda bir grup oluşturabilme ve daha önce oluşturulan gruplara dahil olarak sosyalleşebilme, günlük haber paylaşımlarını takip edebilme, kurumsal kampanya ve indirimlere kolayca ulaşabilme, ürün takip edebilme ve satın alabilme, zamanı değerlendirme ve eğlence amaçlı kullanabilme ve ünlü bireyleri takip ederek yaşamlarını örnek alabilme özelliklerinden dolayı çok fazla tercih edildiği sonuçlarına ulaşılmaktadır (Sönmez, 2016).

Facebook'un, We Are Social Raport (2018)'a göre en fazla aktif kullanıcı sayısına sahip olmasında kullanıcıların sadece Facebook'u kullanarak diğer bilgi paylaşım, fotoğraf paylaşım, mesajlaşma vb. ihtiyaçlarını karşıladıkları ve bu platformlara girmelerine gerek kalmadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda Facebook'un diğer sosyal medya platformlarına göre daha avantajlı olduğu düşünülmektedir.

Facebook'tan sonra We Are Social Raport (2018)'ta en fazla kullanıcı sayısına sahip olan sosyal medya platformunun Youtube olduğu görülmektedir. 2005 yılında Jawed Karim, Steve Chen ve Chad Hurley tarafından kullanıcıların video paylaşım yapabilmeleri ve paylaşılan videoları seyredilmelerine olanak tanıyan Youtube, kullanıcılarının hayal gücünü geliştirerek yeni içerikler oluşturmasına imkan tanıdığından son yıllarda giderek önem kazanan önemli bir sosyal medya platformu konumundadır (Kuyucu, 2013). Youtube'nin bu denli önem kazanmasında her yaş grubundan bireyin aktif olarak içerik üretebilmesi ve üretilen içeriklerin de çok hızlı şekilde yayılabilmesi açısından popüler kültüre hizmet etmesi etkilidir. Özellikle önemli yapımcıların son yıllarda Youtube kullanıcılarına yatırım yapması da Youtube'nin giderek öneminin arttığını düşündürmektedir.

Dijital araştırma raporu olan We Are Social'in 2017 yılında yapılan araştırmasına göre Türkiye'de en fazla aktif kullanıcı sayısına sahip olan sosyal medya platformunun Youtube olduğunu görülmektedir (Kemp, 2017). Ülkemizde özellikle Youtube'nin tercih edilmesinde geleneksel medya anlayışındaki baskı ve cezaların internet ortamından verilememesi ve Youtube'nin bireylerin daha özgür bir şekilde kendilerini ifade edebilmelerine olanak tanınması, kullanıcı sayısının da bu doğrultuda yüksek olmasına yol açmaktadır.

We Are Social Raport (2018) tarafından en fazla tercih edilen 10. sosyal medya platformu olan Twitter, çalışmamızda yer alan bir diğer sosyal medya platformu olarak yerini almaktadır. Mikro blog türü olarak oluşturulan Twitter, kullanıcıların sınırlı karakter sayısı ile duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına imkan tanıyan önemli bir sosyal medya platformudur (Sönmez, 2016).

Mikroblog türü olarak oluşturulan en önemli sosyal medya platformu olan Twitter, kullanıcılarının kısa ve öz olarak paylaşım yaptıkları ve yapmış oldukları paylaşımlarının gündem olabilmelerine yol açtıkları görülmektedir. Kullanıcıların herhangi bir konuda duygu ve düşüncelerini 140 karakter sınırıyla paylaşabilmelerine tweet, paylaşılan yazıların yeniden paylaşılmasına ise retweet denilmektedir (Sönmez, 2016).

2017 yılında We Are Social Raport sonuçlarına göre Twitter'in Türkiye'de en çok tercih edilen dördüncü sosyal medya platformu olduğu görülmektedir. Twitter'in bu denli önem kazanmasında özellikle politik, spor, kültürel vb. olaylarda kolaylıkla gündem oluşturulabilen ve çeşitli etkinliklerin oluşmasına imkan tanınması gösterilebilir. Bu doğrultuda Twitter'in bir propaganda aracı olarak da düşünülmesi gerekebilir.

Araştırmamızda yer verilen bir diğer sosyal medya platformu olan Instagram, 2010 yılında Kevin Systrom ve Mike Kreiger tarafından sadece IOS işletim sistemine sahip Apple cep telefonlarına hizmet vermek amacıyla oluşturulan bir sosyal medya platformudur. Özellikle görsel efektli fotoğraflar ve videolar paylaşılmasına imkan tanıyan bu platformların giderek popüler olması 2012 yılında Android işletim sistemleri

tarafından da kullanılmasına imkan tanımıştır. Bu doğrultuda önemi daha da artan bir sosyal medya platformu olan Instagram'ın 2012 yılında Facebook tarafından satın alındığı açıklanmıştır.

We Are Social Raport (2018) sonuçları dikkate alındığında Instagram'ın dünya üzerinde en fazla tercih edilen fotoğraf paylaşım platformu olduğu görülmektedir. İçerisinde barındırdığı photoshop programları ile kullanıcıların paylaşmak istedikleri fotoğrafları daha güzel paylaşımlarına ve hızlı bir şekilde etkileşim alabilmelerine olan tanıyan bu platform, diğer sosyal medya platformları arasında da ilk onda yer almaktadır.

Türkiye'de en fazla tercih edilen üç sosyal medya platformundan birisi olan Instagram, özellikle Türkiye'deki aktif sosyal medya kullanıcılarının %45'ini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Türkiye'de fotoğraf paylaşımlarının aktif olarak kullanıldığı ve paylaşılan fotoğrafları takip edebildikleri sonucuna ulaşılmaktadır (Kemp, 2017).

1.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya, bireylerin iletişim kurmak istedikleri diğer bireylerle iletişim kurmalarına olanak tanıyan, bilgi alışverişi içerisinde bulunabilecekleri, kendi hesaplarını oluşturarak özgeçmişlerini paylaşabilecekleri ve kendilerine benzer bireyler bularak kendilerini kabul etmelerine imkan tanıyan ve çoğunlukla eğlence amaçlı kullanılan platformlar olarak tanımlanmaktadır. İnternet erişimine sahip olan her yerde ve her zamanda bireylerin sosyal medya platformlarına ulaşabilmeleri bireylerin sosyal medya platformlarını sıklıkla kullanmalarına imkan tanımaktadır.

Sosyal medya ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medya platformlarının herkes tarafından kabul edilmiş özelliklerine ulaşamamaktadır. Ancak sosyal medya ile ilgili yapılan çalışmalarda sosyal medyanın özelliklerini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Eryılmaz, 2014).

Eryılmaz (2014)'a göre ise sosyal medyanın özellikleri şu şekilde tanımlanmıştır:

- Sosyal medya, kullanıcılara içerik paylaşımı ve mesajlaşma gibi hizmetler sunarak bireyler arasındaki etkileşimi kolay hale getirmektedir.
- Sosyal medya, kullanıcıların kendi düşünce ve ideolojilerinde yer alan insanlarla bir arada bulunabileceği bir ortam hazırlamaktadır.
- Sosyal medya, kullanıcılara kendi paylaşımlarını yapabilecekleri hesaplarını oluşturmalarını sağlamaktadır.
- Ticari amaç gütmeyen pek çok sosyal medya platformu, kullanıcılarına ücretsiz olarak katılma imkanı sunmaktadır.
- Sosyal medya, kullanıcılardan olumlu veya olumsuz geribildirim alarak eksiklerini gidermeye çalışıp kendilerini güncellemektedirler. Böylelikle değişen teknoloji de takip edilmektedir.
- Sosyal medya, kullanıcılarına kendi gizlilik kurallarını oluşturma imkanı tanımaktadır.
- Sosyal medya platformlarına katılan kullanıcılar, kendi kişisel özellikleri ve ilgilerine göre platforma daha önce katılmış tanıdıklarına ulaşmak için yönlendirilirler.
- Sosyal medya platformlarında kurulan etkileşimler, platforma katılan tüm kullanıcılar tarafından görülmektedir. Bu durum sosyal medya platformlarının saydam olduğunu göstermektedir (Eryılmaz, 2014).

1.1.5. Sosyal Medyanın Etkileri

Teknolojik gelişmelerin etkisiyle birlikte bireylerin dünya üzerinde istedikleri her bireyle etkileşim içerisinde olmalarına imkan tanıyan sosyal medya platformlarının da önemi artmaktadır. Kullanıcıların, sosyal medya platformları aracılığıyla istedikleri konularda bilgi almaları ve aldıkları bilgileri kolaylıkla paylaşabilmeleri ve bu doğrultuda bilginin evrenselleşmesine olanak tanınması, sosyal medya platformlarının toplumsal bir özelliği olduğunu da düşündürmektedir.

Sağbaşı, Ballı ve Şen (2016) tarafından yapılan sosyal medya ile ilgili yapılan çalışmada sosyal medya platformlarının bireysel, toplumsal ve teknolojik etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışma doğrultusunda sosyal medya platformlarının bireylerin sosyalleşebilmelerine olanak tanınması, yaratıcı düşünme becerisi geliştirmeleri, kendilerini bir gruba ait hissedebilmeleri ve yaşam kalitesini belirleyebilmeleri açısından bireysel etkilere sahip olduğu görülmektedir.

Sosyal medya platformlarını kullanan bireylerin kendi ilgi alanlarına göre sosyalleşebilecekleri, eğitim ve sağlık olanaklarından haberdar olabilmeleri, gündem oluşturan toplumsal olayları ve durumların yayılmasına olanak tanıyarak internet erişimi olan her yerde kullanabilmeleri de sosyal medya platformlarının toplumsal özellikleri arasında sayılabilir (Sağbaşı, Ballı ve Şen, 2016).

Teknolojinin giderek ilerlemesiyle birlikte bireylerin günlük haberlerini takip edebilmeleri ve yazılı basının yerine dijital basını takip etmesi, sosyal medyanın bireyler üzerinde oluşturduğu teknolojik etkilerinden bazılarıdır (Güney, 2015).

Sosyal medya platformları, kullanıcılarına olumlu katkılar sağladığı gibi bazı olumsuzluklara da neden olmaktadır. İlgili alanyazında yapılan çalışmalar doğrultusunda bireylerin kurdukları sosyal etkileşimlerde küfür aktarımı yapabilmeleri, nefret taşıyabilmeleri, olumsuz sosyal etkileşimlerden dolayı güvensiz ilişkiler kurabilmeleri, siber zorbalığa maruz kalabilmeleri veya siber zorbalık yapabilmeleri, sahte kullanıcı profilleri oluşturarak saldırılarda bulunabilmeleri sosyal medya platformlarının olumsuz etkileri arasında görülmektedir (Sağbaşı, Ballı ve Şen, 2016).

Bireylerin sosyal medyayı aşırı şekilde aktif kullanmaları sosyal medya platformlarına bir bağımlılığa yol açabilir. Bu doğrultuda öncelikle bireylerin aktif kullanım süresini arttırmaları ve sosyal medyada yaşanan gelişimleri kaçırma korkusu olan Fear of Missing Out (FOMO) psikolojik rahatsızlığını yaşamaları ileride bir bağımlılığa sahip olmalarına neden olacaktır (Sağbaşı, Ballı ve Şen, 2016).

1.1.6. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Teknolojinin ilerlemesi ve teknolojik altyapının gelişmesi, sosyal medyanın çok kapsamlı ve herhangi bir sınır olmadan kullanılmasını imkan tanımaktadır. Bu gelişim kullanıcıları üretim ve tüketim açısından zenginleştirmektedir. (Güner, 2016).

Sosyal medya kullanıcıların kendi kurallarını oluşturmalarından dolayı üretilen ve tüketilen bilgilerin etkileri bireysel kontrole bağlıdır. Buna rağmen sosyal medyanın yaşamın her alanında avantajlı tarafları olmasına rağmen dezavantajlı tarafları da bulunmaktadır.

1.1.6.1. Sosyal Medyanın Avantajları

Sosyal medya platformları, internet hizmeti sunan tüm iletişim araçları aracılığıyla yedi gün yirmi dört saat iletişim hizmeti sunan platformlardır. Bu platformlarda kullanıcılar fikirlerini özgürce paylaşır, profillerini takip eden kullanıcılara görsel içerik veya video da gösterebilmektedir (Hazar, 2011).

Küçük, orta veya büyük ölçekli işletmelerin de açık pazarı olan sosyal medya, müşterilerine anında hizmet vererek satış yapabilmektedir. Müşteri memnuniyetini görebilmek adına geribildirim alma şansı da tanıyan sosyal medya, işletmelerin marka gücünü arttırmakta ve kulaktan kulağa reklam ile müşteri potansiyelini geliştirmektedir (Barutçu ve Tomaş, 2013).

Sosyal medya platformlarının avantajları ile ilgili genel olarak kabul edilmiş bir tanımlama olmamasına rağmen ilgili alanyazın incelendiğinde pek çok tanımlamaya ulaşılmıştır. Buna göre Güner (2016)'e göre sosyal medyanın avantajları şu şekilde tanımlanmaktadır:

- Sosyal medya, herhangi bir paylaşım yapıldıktan sonra kısa süre içerisinde bilginin diğer kullanıcılara ulaşarak yayılmasına olanak tanımaktadır.
- Sosyal medya, kullanıcılarına bilgi üretim ve tüketimi yaparken oldukça kolay bir arayüz programı kullanarak kullanımlarını basit hale getirmektedir.

- Sosyal medya, diğerk kullanıcılar ile sosyalleşme imkanı tanıdığı için ücretsiz tutulmaktadır.
- Sosyal medya, kullanıcıların kendi aralarında herhangi bir zaman ve mekan sınırlaması olmadan iletişim kurmalarını sağlamaktadır (Güner, 2016).

1.1.6.2. Sosyal Medyanın Dezavantajları

Sosyal medya platformları, kullanıcılara sunduğu avantajların yanı sıra bazı dezavantajları da bulunmaktadır. Sosyal medyanın giderek gelişmesi ve teknolojik altyapıların da genişleyerek internet hizmeti sunan araçların artması, kullanıcıların zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medya platformlarına bağlanarak geçirmelerine yol açmaktadır. Bu durum bireylerin zamanı doğru kullanamamasına ve işlerini yetiştirememelerine neden olmaktadır (Meydan, 2017).

Hazar (2011)'e göre sosyal medya platformları, bireylerin yüz yüze iletişim kurmalarını zayıflatarak gerçek hayattan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Bu durum kullanıcıların ideal gerçekliklerine ulaşırken var olan gerçekliklerinden uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bireylerin yaşadıkları bu kimlik karmaşası, psikolojik problemleri de beraberinde getirebilmektedir.

Sosyal medya platformlarının dezavantajları ile ilgili olarak kabul edilen genel bir tanımlama olmamasına rağmen ilgili alanyazın incelendiğinde pek çok tanımlamaya ulaşılmıştır. Buna göre Zenelaj (2014)'a göre sosyal medya platformlarının dezavantajları şu şekilde tanımlanmaktadır:

- Sosyal medya, kullanıcıların gizlilik duvarlarını kendilerinin oluşturmalarına rağmen özel hayatlarının çok fazla gündem haline gelmesine yol açabilmektedir.
- Sosyal medya, kullanıcıların zamanının çoğunu işgal ettiğinden bağımlılık yapabilmektedir.
- Yüz yüze iletişimi azaltan sosyal medya, bireylerin gerçek hayattan uzaklaşmasına neden olmaktadır.
- Küçük, orta veya büyük ölçekli işletmelerine yönelik sosyal medya platformlarından yapılan siber saldırılar işletmelere zarar verebilmektedir.

Sosyal medya platformlarında yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu olarak belirtilen FOMO psikolojik rahatsızlığının sosyal medya bağımlılığı için bir çıkış noktası olduğu söylenebilir. Bireylerin yaşanan gelişmelerden mahrum kaldığını hissetmesi ve bu doğrultuda yoğun bir endişe yaşaması bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu doğrultuda sosyal medyanın aşırı kullanılmasının sosyal medya bağımlılığına yol açabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın sonraki bölümünde sosyal medya bağımlılığına yer verilecektir

1.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak ilgili alanyazında diğer bağımlılık türlerinden herhangi bir farklılığın bulunmadığı hatta özellikle kumar oynama ve madde bağımlılığının bireyler üzerinde gösterdiği etkilerin sosyal medya bağımlılığında da gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde ise internet bağımlılığından bağımsız düşünülmemesi gereken ve aşırı ve problemli internet kullanımının bireyler üzerinde yarattığı olumsuz duygu durum bozukluğu olarak sosyal medya bağımlılığının tanımlanması yapılabilir.

Sosyal medya bağımlılığının daha iyi anlaşılması ve tanımlanabilmesi için internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı ve problemli internet kullanımı gibi kavramların bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.1.7.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması

Teknolojinin giderek gelişmesiyle birlikte bireylerin sosyal ilişkileri ve sosyal yapıları da gelişmekte ve değişmektedir. İnternetin günlük yaşam içerisinde aktif olarak kullanılması, internet tabanlı iletişim araçları olan sosyal medya platformlarının da hayatımızda önemli bir yer bulmasına neden olmaktadır. Özellikle gün içerisinde zamanı değerlendirmek ve sosyalleşebilmek amacıyla kullanılan sosyal medya platformlarının kullanıcılar tarafından aşırı ve kontrolsüz tüketimi çeşitli problemlere yol açabilir.

Sosyal medya platformları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde özellikle son on yıl içerisinde internet ve internetin bireyler üzerindeki etkileri ile ilgili olan çalışmalar görülmektedir. Sosyal medya ile ilgili yapılan tüm araştırmalarda bireylerin internet ile ilgili aşırı tüketiminden dolayı diğer yaşam aktivitelere zaman bulamamalarından, bireysel, toplumsal ve mesleki olarak kayıplar yaşamalarından ve çeşitli psikolojik problemler yaşamalarından dolayı yakındıkları görülmektedir (Young, 1996; Tutgun-nal, 2015).

İlgili alanyazında sosyal medyanın bireyler üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin sosyal medya bağımlılığı başlığı altında toplandığı görülmektedir. Bu doğrultuda yapılan ilk çalışmalarda internet bağımlılığı üzerinden yapılan tanımlamaların dikkate alındığı daha sonra ayrı bir patolojik rahatsızlık olarak ele alındığı sonucuna ulaşılmaktadır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan tanımlamalarda Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV)'n iki kez internet bağımlılığını tanımladığı, ilk olarak madde bağımlılığı alt başlığından değerlendirildiği daha sonra ise kumar oynama bozukluğu alt başlığında değerlendirildiği sonucuna ulaşılmaktadır (Tutgun, 2009).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı ile ilgili fikirler edinilmektedir. Öyle ki Tutgun-nal (2015) tarafından niversite ğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının belirlendiği çalışmasında sosyal medya bağımlısı olan bireylerin gösterdikleri tepkilerin önceleri alkol, madde veya kumar oynama bağımlılığı olan bireylerin gösterdikleri tepkileri gösterdikleri daha sonra ise sosyal medya bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden daha farklı etkilerinin de olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sosyal medya platformlarının bireylerin diğer bireylerle sosyalleşebilecekleri, düşünceleri ve duygularını rahatça paylaşabilecekleri, zamanlarını aktif olarak

değerlendirebilecekleri ve eğlenebilecekleri iletişim araçları olduğu bilinirken bunun aşırı ve kontrolsüz olarak kullanılması ise sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılabilir (Aktan, 2018).

İlgili alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar dikkate alındığında sosyal medya bağımlısı olan bireylerin yoğun anksiyete yaşadıkları, sosyalleşme problemleri yaşadıkları, duygu durum bozuklukları yaşadıkları ve güvensiz ilişkiler kurabilecekleri gibi problemler yaşayabilecekleri sonuçlarına ulaşılmaktadır. (Tutgun-Ünal, 2015). Benzer şekilde sosyal medya bağımlısı olan bireylerin aynı zamanda teknoloji bağımlılığı da yaşadıkları ve teknolojinin olumsuz kullanılmasının bireylerin sosyal medya bağımlılığına yol açabileceklerini göstermektedir (Turel, Brevers ve Bechara, 2018).

1.1.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Tarihçesi

İnternet altyapısının bireylerin iletişimini kolaylaştırdığı ilk günden itibaren bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olmaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar incelendiğinde özellikle internetin aşırı ve olumsuz kullanılmasının bireylerde çeşitli patolojilere yol açtığı ve bağımlılıklara neden olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır (Boyd ve Ellison, 2007; Tutgun-Ünal, 2015; Turel ve ark., 2018).

İnternetin aşırı ve olumsuz kullanılmasının bireylerde internet bağımlılığına yol açabileceğini belirten internet bağımlılığı kavramı ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalar 1996 yılında Goldberg tarafından yapılmıştır. Goldberg (1999)'a göre DSM-IV'te belirtilen madde bağımlılığı tanı kriterlerinden üç ve daha fazlasını bireylerin 6-12 ay içerisinde göstermesi ve görünür davranış problemlerinin olması internet bağımlılığı olarak geçmektedir (Akt., Tutgun, 2009).

Sosyal medya bağımlılığının açıklanmasında Goldberg (1999) tarafından belirtilen tanı kriterlerinin referans olarak alındığını belirten alanyazında çok fazla çalışma yer almaktadır. Bu çalışmalardan en önemlisi de Young (1996) tarafından yapılan internet bağımlılığı çalışmasıdır. Young (1996) tarafından yapılan internet bağımlılığı çalışmasında internet bağımlılığın beş farklı türü olduğu ve bu türlerden

birinin de sosyal medya platformlarını içeren sosyal medya bağımlılığının olduğu görülmektedir.

Kuss ve Griffiths (2011) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile çalışmada sosyal medya bağımlılığının ilgili alanyazından yeni bir bağımlılık türü olduğu kabul edilmekte ve henüz tam anlamıyla bir tanımlamasının yapılamadığı belirtilmektedir. Bu bağımlılık türünde bireylerin göstermiş oldukları tüm duygusal, davranışsal ve bilişsel belirtilerin sosyal medya platformlarının kontrolsüz ve aşırı şekilde olumsuz kullanılmasından sonra da görülmesi, sosyal medya platformlarının da bir bağımlılık oluşturabileceğini göstermektedir.

1.1.7.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri

Günlük yaşam içerisinde hayatımızın önemli bir yerinde olan sosyal medya platformlarının kontrolsüz ve aşırı kullanılmasının bağımlılığa yol açabileceği düşünülmekte ve sosyal medya bağımlılığının da hayatımızda yer alabileceği görülmektedir. Özellikle günlük yaşam işlerinin aksamasına, davranış problemleri yaşamalarına ve sosyalleşmede çeşitli engeller yaşamalarına neden olan sosyal medya platformlarının kontrolsüz kullanımı, dikkat edilmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal medya platformlarının kontrolsüz ve aşırı kullanılmasından kaynaklanan sosyal medya bağımlılığı, Goldberg (1999) tarafından internet bağımlılığı tanı kriterlerinden en az üçünün 6-12 ay süre zarfında göstermesi ve çeşitli davranış problemleri yaşamaları bireylerin sosyal medya bağımlısı olduklarını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının referans aldığı internet bağımlılığı tanı kriterleri Goldberg (1999) tarafından şu şekilde belirtilmektedir:

- Sürekli aynı sürede internet kullanımı yapılırken keyif alamamaktan kaynaklanan internet kullanım süresinde belirgin artış yaşanması
- Ağır ve fazla internet kullanımından sonra psikomotor becerilerde bozulmalar olması, bunaltı, gelişimleri takip edememekten kaynaklanan bilişsel

rahatsızlıklar, bilişsel fanteziler ve hayaller olması, bilinçsizce tuş takımına basma hareketi yapılması, yaşadığı problemin farkında olup bu problem için interneti kullanması ve bu problemlerin en az ikisinin en geç bir ay içerisinde gösterilmesi

- Planlanan sürenin dışında çok daha fazla internet kullanımı yapılması
- İnternet kullanım süresinin azaltmak için yapılan çabaların sonuçsuz kalması
- İnternet üzerinden yapılan tüm aktivitelere fazlaca zaman ayrılması
- Aşırı internet kullanımı sebebiyle sosyal hayatta bozulmalar olması veya aile problemlerinin yaşanması
- İnternet kullanımından dolayı bireysel gelişimin zayıflaması
- Uyku ve yemek problemleri yaşanmasına rağmen internet kullanımına aşırı şekilde devam edilmesidir (Akt., Tutgun, 2009).

İnternet bağımlılığının referans olarak alındığı sosyal medya bağımlılığında bireylerin gündelik yaşamlarında çeşitli aksamalar yaşamaları, yoğun kaygı ve depresyon problemleri yaşamaları, çeşitli davranış problemleri yaşamaları düşünülmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığını açıklayan ilgili alanyazında çalışmalar bulunmaktadır. Öyle ki Young ve Rodgers (1998) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmada bireylerin sosyal medya ve internet kullanım süreleri arttıkça depresyon düzeyleri, anksiyete düzeyleri ve olumsuz benlik oluşturmaları da artmaktadır. Özellikle bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin kendi yaşamlarında çeşitli olumsuzluklar yaşadıkları da görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığını tanımlayan bir diğer araştırma Young (1996) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu tanımlamada sosyal medya bağımlılığının kumar oynama patolojisinin tanı kriterleri dikkate alınarak düzenlendiği bilinmektedir. Young (1996) tarafından belirtilen sosyal medya ve internet bağımlılığı tanı kriterleri şunlardır:

- İnternetin aşırı şekilde düşünülmesi
- İnternet kullanım süresinde bir artış olması gerektiğine yönelik düşüncelerin olması
- İnternet kullanım süresinin düzenli ve aşırı bir artış göstermesi

- İnternet kullanım süresinin azaltılmasına yönelik çabaların sonuçsuz kalması
- İnternet kullanım süresinin azaltılması durumunda eksiklik hissedilmesi
- İnternetin aşırı kullanımından dolayı ev, iş ve okul yaşantılarında bozulmalar olması
- İnternet kullanımı yapabilmek için patolojik yalan söyleme
- İnternet kullanımı içerisinde duygulanım bozuklukları yaşamadır (Young, 1996).

Goldberg (1999) tarafından belirtilen tanı kriterlerinde olduğu Young (1996) tarafından belirtilen tanı kriterleri de bireylerin sosyal medya bağımlılığına sahip olduklarını göstermektedir. Özellikle Young (1996) tarafından oluşturulan tanı kriterlerinden bireylerin en az beş tanesini göstermesi ve yaşamlarında çeşitli bozulmalar yaşaması, bireylerin sosyal medya bağımlısı olduğunu göstermektedir.

İlgili alanyazında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan tüm tanımlama ve kriterlerin sosyal medya bağımlılığı için de geçerli olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Young, 1996; Goldberg, 1999; Kuss ve Griffiths, 2011). İnternet bağımlısı olan bireylerin çoğunlukla sosyal medya platformlarını fazla kullanmasından kaynaklandığı düşünüldüğünde sosyal medya bağımlılığının da araştırılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

1.1.7.4. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Yapılan Araştırmalar

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar dikkate alındığında sosyal medya bağımlılığını içeren çalışmaların Facebook sosyal medya platformunun aşırı kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı üzerine olduğu görülmektedir.

Yabancı ve yerli literatürde bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığını içeren çok fazla çalışma bulunmaktadır. Yabancı literatürde sosyal medya bağımlılığını araştıran Longstreet ve Brooks (2017)'ye göre sosyal medya bağımlısı olan bireylerin yaşam doyumları ile aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki

olduğu görülmektedir. Yapılan araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlısı olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmektedir.

Yabancı literatürde Luscombe (2009) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmada bireylerin Facebook kullanım süreleri arttıka evliliklerinde ciddi problemler yaşadıkları ve boşanmaya giden olumsuzlukları aile ortamında yaşadıkları görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının bireylerin bireysel ve toplumsal yaşamlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Yabancı literatürde Barker (2009) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmada bireylerin sosyal medya kullanım süreleri arttıka günlük yaşamlarında çeşitli aksamalar yaşadıkları ve sosyal ilişkilerini güvensiz kurdukları görülmektedir. Yapılan benzer bir araştırmada da bireylerin sosyal medya platformlarını kullanım süreleri arttıka akademik başarılarının düşükleri sonucuna ulaşılmaktadır (Kirschner ve Karpinski, 2010).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yabancı literatürde Elhai, Hall ve Erwin (2018) tarafından yapılan araştırmada da bireylerin sosyal medya platformlarından yoksun kalmalarının depresyon, anksiyete, stres ve benlik saygılarına olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Yapılan bir diğer araştırmada da sosyal medya platformlarının kontrolsüz ve aşırı kullanılmasının bireylerin uyku düzenlerini olumsuz etkilediği ve uyku süresinde ve kalitesinde azalma yaşadıkları sonucuna ulaşılmaktadır (Choi, Son, Park, Han ve Kim, 2009).

Sosyal medya bağımlılığını içeren yabancı literatürdeki tüm çalışmalar ele alındığında sosyal medya platformlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireylerin gündelik yaşamlarını aksattığı, akademik başarısını düşürdüğü, uyku düzenini bozduğu, depresyon, anksiyete ve stres durumlarını etkilediği sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Yerli literatürde de sosyal medya bağımlılığı ile yapılan çalışmalara ulaşmak mümkündür. Bu doğrultuda Hazar (2011) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı

çalışmasında araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça akademik başarılarının düştüğü sonucuna ulaşılmaktadır.

Yapılan bir diğer araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak bireylerin günlük sosyal medya platformlarını kullanım süresi arttıkça anksiyete ve stres düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. (Tutgun-Ünal, 2015).

Görüldüğü üzere yapılan tüm çalışmalarda sosyal medya bağımlısı olan bireylerin yaşamlarında çeşitli olumsuzluklar yaşadıkları ve sosyal medya platformlarını kullanmalarında kendilerini engelleyemedikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Sosyal medya platformlarının kontrolsüz kullanımı ve bireylerin kendilerini engelleyememeleri sosyal medya bağımlılığın habercisi olduğu düşünülmelidir.

Çalışmamızın sonraki bölümünde sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamlarında yarattıkları psikolojik belirtilerin neler olduğu üzerinde durulacaktır.

1.2. Psikolojik Semptomlar

Sağlık, genel anlamıyla herhangi bir sakatlık ve hastalık durumundan yoksunluk olarak düşünülebilir. Bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak tam anlamıyla iyi olmaları sağlıklı olduklarını göstermektedir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (WHO)(2002)'ne göre de sağlık benzer şekilde tanımlanmaktadır. WHO (2002)'ya göre sağlık, bireylerin sadece hastalık veya sakatlık durumlarından yoksun olması değil aynı zamanda ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde olmaları olarak tanımlanmaktadır.

Bireylerin psikolojik sağlıkları, fiziksel sağlıkları kadar önemlidir. Öyle ki bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olması kendisini ve çevresini kabul ederek uyum içerisinde yaşamasını sağlamaktadır (WHO, 2002).

Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan başka bir tanımlamada da bireylerin ruhsal anlamda herhangi bir rahatsızlığından yoksun olması ve psikososyal anlamda normal davranışlar göstermesi olarak tanımlanabilir (Güleç, 2009). Bireylerin ruh sağlığının bozulduğu veya normal olmayan davranışlar gösterdiği durumlarda psikolojik

sağlıklarının da bozuldukları düşünülmektedir. Bireylerin psikolojik sağlıklarının bozulduğu durumlarda ise psikolojik semptomlar göstermeleri beklenmektedir.

Psikolojik semptomlar, ruh sağlığının çeşitli nedenlerden dolayı bozulması ve ruh sağlığı problemlerinin genel göstergesi olarak kabul edilen unsurlar olarak nitelendirilebilir. Bireylerin ruh sağlığı problemlerinin göstergesi olan bu unsurlar, kendilerini farklı alanlarda gösterebilmektedir (Kayaş, 2017).

Bireylerin yaşadıkları psikolojik semptomlar DSM-5(2013)'e göre kendilerini bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda göstermektedir. Bu alanlarda bireylerin yaşadıkları problemlerin psikolojik semptom olarak algılanması için bu alanlarda bireyin yaşamındaki fonksiyonelliği bozması gerekmektedir. Bireylere rahatsızlık veren bu problemlerin bireysel, toplumsal ve akademik olarak yaşamının fonksiyonelliğini bozması durumunda yaşadıkları rahatsızlık durumunun psikolojik semptom olarak algılanmasını gerekmektedir.

Bireylerin yaşamında herhangi fonksiyonelliği bozmayan ya da belirli oranlarda bireylerin yaşamını olumsuz etkileyen rahatsızlıkların psikolojik semptom olarak görülmemesi gerekmektedir. Diğer bir deyişle bireylerin yaşamında rahatsızlık veren veya yaşamında belirli oranda olumsuzluk yaratan rahatsızlıkların bireylerin psikolojik sağlıklarını bir tehdit olarak algılamaması gerekmektedir. Kayaş (2017)'e göre bireylerin herhangi bir yakını kaybetmesinden sonra yaşadıkları yas ve üzüntü durumu 6 ay geçmeden etkileri azalıyor ve bireylerin yaşamlarında kalıcı bir bozukluğa yol açmıyorsa bireylerin yaşadıkları problemlerin ruh sağlığı problemi olarak ele alınmaması gerekmektedir. Bireylerin yaşadıkları yas durumunun süresi eğer 6 ayı geçiyor ve yası sağlıklı bir şekilde atlamiyorsa bireylerin yaşamlarında bir fonksiyonelsizlik durumu olacağından yaşadığı problemin ruh sağlığı problemi olacağı ve gösterdiği fonksiyonelsiz durumların da psikolojik semptomlar olacağı söylenmektedir.

1.2.1. Psikolojik Semptom Türleri

Bireylerin yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çeşitli fonksiyonsizliklere neden olan ve yaşamlarının olumsuz olarak etkilenmesine neden olan psikolojik semptomlar, psikolojik biliminin pek çok alanında araştırma konusu olmaktadır.

Öyle ki Freud'un öncülüğünü yaptığı ve ilgilendiği konuların bireylerin içsel çatışmaları ve bilinçdışı süreçleri olduğunu belirten psikanalitik yaklaşımlara göre bireylerin yaşadıkları psikolojik semptomların kendilerini bilinçaltı süreçlerde gösterdiklerini söylemektedir (Corsini ve Wedding, 2017).

Benzer şekilde bireylerin yaşadıkları normal dışı davranışların temelinde yanlış düşünce tarzlarının olduğu ve öncülüğünü Ellis'in yaptığı akılcı duygusal davranışçı yaklaşımlara göre bireylerin yaşadıkları psikolojik semptomların bireylerin sosyal gerçekliği kabul etmemeleri ve yaşamlarında bu gerçekliği bir zorunluluk olarak algulamalarından kaynaklandığı görülmektedir (Corsini ve Wedding, 2017).

Psikolojik semptomları ele alan bir diğer yaklaşım varoluşçu yaklaşımdır. Yalom (2012)'a göre varoluşçu yaklaşım, psikolojik semptomları açıklarken bireylerin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkların zihinsel ve duygusal olarak yaşamın anlamını bulamamasından kaynaklandığını söylemektedir (Corsini ve Wedding, 2017).

Psikolojik semptomların bireylerin tamamlanmamış işlerinden kaynaklandığını düşünen Gestalt ekolüne göre bireyler, geçmiş yaşantılarına bağlı kalmalarından veya belirsiz bir gelecekleri olmalarından dolayı psikolojik semptomlar yaşamaktadırlar. Bireylerin geçmişte yaşadığı bir işi tamamlamadan psikolojik sağlığına kavuşamayacağını düşünen bu yaklaşıma göre bireylerin psikolojik semptomları yaşamamaları için kendileriyle yüzleşmeleri ve bitirilmemiş işlerini bitirmeleri gerektiği savunulmaktadır (Corsini ve Wedding, 2017).

Açıklanan kuramlar ele alındığında bireylerin yaşadıkları psikolojik semptomların bilinçaltı süreçlerden, yanlış otomatikleşen düşünce yapısından, yaşam anlamını bulamamaktan ve tamamlamadığı işlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Psikolojik semptomları açıklayan daha fazla kuram ilgili alanyazında bulunmaktadır. Her psikolojik danışma yaklaşımı, psikolojik semptomlar ile ilgili kendi açıklamasını ve tanımlamasını yaparken farklı bir alanından ele almaktadır. Bu doğrultuda yaşanan farklılaşmayı belirli bir çerçevede birleştirme ve psikolojik semptomları ele alabilmek için Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlaması da yapılan Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutlarını oluşturan psikolojik semptomlar genel olarak kabul edilen psikolojik semptomlardır.

Çalışmamızda yer verilen psikolojik semptomlar da Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutlarını oluşturan psikolojik semptomlardır. Bu psikolojik semptomlar depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilitedir.

Çalışmamızın sonraki bölümünde psikolojik semptomların detaylı açıklaması yapılacaktır.

1.2.1.1. Depresyon

Kelime anlamı olarak bastırma, çökkünlük anlamına gelen depresyon bireylerin duygusal anlamda büyük bir yıkım ve çökkünlük yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Okutan, 2016). Bireylerin duygu durumlarında yaşadıkları yıkım ve çökkünlük durumu genel olarak keder, üzüntü, ümitsizlik, cesaretsizlik ve umutsuzluk gibi duyguları içerisinde barındırmaktadır.

Bireylerin duygu durumlarında olumsuz duygular barındırmaları (öfke, nefret, keder, karamsarlık), isteksizlik, kararsızlık, ilginin azalması ve intihar eğilimi gibi benliğini zedeleyici durumları yaşamaları ve iştahsızlık, uyku problemleri gibi fiziksel rahatsızlık yaşamaları durumlarında bireylerin depresyon psikolojik semptomunu gösterdikleri söylenebilir.

Acar (2009)'a göre bireylerin günlük yaşamların başlarına gelen her türlü olumsuz duygu durumunun depresyon psikolojik semptomu olmadığı bilinmektedir.

Bireylerin yaşadıkları olumsuz duygu durumlarının depresyon psikolojik semptomu olarak kabul edilebilmesi için yaşadıkları duygu halinin uzun süreli olması ve bireyin günlük yaşamında çeşitli fonksiyonelsizliklere neden olması gerekmektedir. Bu doğrultuda bireylerin geçici süreli yaşadıkları duygu durum bozuklukları depresyon olarak algılanmamalıdır.

Bireylerin duygu durumlarında yaşadıkları kederli, karamsar ve isteksiz ruh hali, zaman içerisinde bireylerin duygu, düşünce ve davranış sistemlerinde de çeşitli olumsuzluklara neden olmaktadır. Bireylerin yaşamdan keyif alamamalarına neden olan bu olumsuz ruh halinin daha sonra bireylerin psikolojik sağlığını tamamen bozulduğunu gösteren depresyon psikolojik semptomuna dönüştüğü söylenmektedir (Acar, 2009).

İlgili alanyazında depresyon psikolojik semptomunu açıklayan pek çok kuramsal yaklaşıma ulaşılmaktadır. Nitekim Geçtan (2000)'a göre depresyonu açıklayan pek çok kuram vardır. Bu kuramlar psikanalitik, bilişsel, kişiler arası ilişkiler, atıf ve öğrenilmiş çaresizlik kuramlarıdır.

Bireylerin yaşadıkları depresyon psikolojik semptomunu oral dönemde yaşadıkları saplantı ile açıklayan psikanatik yaklaşıma göre bireylerin yeteri kadar karşılanmamış sevgi ihtiyacından dolayı başa bireylere bağımlı yaşaması ve bağımlı yaşadığı bireye karşı da çift yönlü duygular yaşamasından dolayı bireyin yönelttiği olumsuz öfke, kızgınlık gibi duygularını kendi üzerinde hissetmesinden dolayı depresyona girdikleri söylenebilir (Geçtan, 2000). Aynı şekilde bireylerin ideal olarak belirledikleri benlik durumları ile gerçekte var olan benlik durumu arasındaki farklılığın fazla olması da bireylerin depresyon psikolojik semptomu yaşadıklarını söyleyen psikanalitik yaklaşım, depresyonun bireylerin içsel çatışmalarından kaynaklandığını söylemektedir (Corsini ve Wedding, 2017).

Bireylerin düşünce ve inançlarının duygularını etkilemesi sonucu depresyon psikolojik semptomunu yaşadıklarını belirten bilişsel yaklaşıma göre bireylerin yaşadıkları duygu durum bozukluklarının temelinde yanlış oluşturulmuş düşünce ve

inanç yapılarının olduğu söylenebilir. Geçtan (2000)'a göre bilişsel yaklaşım depresyonu, bireylerin kendileri, gelecek ve dünya hakkındaki olumsuz şemaları ve değerlendirmelerinden dolayı ortaya çıkan olumsuz yaşam inancı ve olumsuzluk algısının sürekli hale gelmesi olarak açıklamaktadır. Bu doğrultuda bireylerin olumsuz olarak belirledikleri herhangi bir şema değişmediğinden duygu durumunun da olumsuz seyirde devam ettiği söylenebilir.

Sullivan'ın Kişiler Arası İlişkiler kuramına göre bireylerin depresyon psikolojik semptomunu göstermelerinin nedeni sosyal ilişkilerinde bir zayıflık olmasıdır (Geçtan, 2000). Bu kurama göre bireylerin sosyal destek alamamaları ve kişiler arası ilişkilerinde problem olması depresyon psikolojik semptomuna neden olduğu düşünülmektedir.

Bireyin bilişsel olarak sürekli olumsuz algılaması ve yapacağı eylemin sürekli olumsuzlukla sonuçlanacakmış gibi düşünmesi ve bu doğrultuda herhangi bir eylem girişiminde bulunmamasından dolayı başına gelen her olumsuz yaşam olayının bireyin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemesi öğrenilmiş çaresizlik kuramına göre depresyon psikolojik semptomunu yaşadıklarını göstermektedir (Acar, 2009). Bu doğrultuda bireylerin olumsuz düşünce yapısı ve pasifliğinin yaşamlarında depresyona yol açabileceği düşünülmektedir.

Depresyon psikolojik semptomunu açıklayan bir diğer yaklaşım da Atıf Kuramı'dır. Bu kurama göre bireyler, yaşadıkları başarısız durumları ve olumsuz yaşam tecrübelerini başka bireylere veya yönere çevirerek ödünlmeye çalışmaktadır. Eğer bireyler bu ödünleme savunma mekanizmasını kullanamazsa yaşamındaki başarısız tecrübelerden dolayı olumsuz benlik algısı gerçekleştirerek depresyon psikolojik semptomuyla karşılaşmalarına neden olmaktadır (Geçtan, 2000).

1.2.1.2. Anksiyete (Kaygı)

Anksiyete, Latince *ango* ve *anxio* kelimelerinin birleşiminden oluşan sürekli yaşanan korku anlamına gelmektedir (Özen, Serhadlı, Türkcan ve Ülker, 2010). İlgili alanyazında anksiyete ile ilgili pek çok tanımlama yapılmaktadır. Bu tanımlamalarda

birisi Acar (2009)'a aittir. Acar (2009)'a göre anksiyete, bireylerin hoşlanmadığı ve hayatından çıkarmak istediği, hedefine ulaşmasını engelleyen, korku ve endişe ile birlikte yoğun şekilde yaşanan ve pek çok psikopatolojik rahatsızlığın temelini oluşturan genel duygu durum probleminin adıdır.

Anksiyete ile ilgili yapılan başka bir tanımlamaya göre anksiyetenin kaynağı ve çıkış noktası belli olmayan ve bireyin zihnini sürekli meşgul eden yoğun kaygı ve endişe durumu olduğu söylenmektedir (Kayaş, 2017).

En genel tanımıyla anksiyetenin bireyin herhangi bir nedeni olmadan belirsiz olan gelecek hakkında sürekli olarak korku yaşaması ve endişelenmesi olduğu söylenebilir (Akdoğan, 2012). Yapılan tüm tanımlamalar doğrultusunda bireylerin yaşadıkları anksiyete psikolojik semptomunun kaynağı belli olmadan yoğun şekilde korku yaşaması ve yaşamından endişe etmesi olduğu düşünülebilir.

İlgili alanyazında kaygı ile çeşitli kuramsal çalışmalar yer almaktadır. Psikoanalitik yaklaşıma göre anksiyete, bireyin itici gücünü oluşturan ve herhangi bir eylemde bulunması için gerekli motivasyonu sağlayan gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 2000). Kuramın temel inancına göre anksiyetinin Freud'un topografik kuramında belirttiği id, ego ve süperegö arasındaki psişik enerjiyi kontrol edebilmek için gereken çatışmalardan meydana geldiğine inanılmaktadır. Anksiyetinin temel görevinin ise bireyleri tehlike durumunda organize etmek ve tetiklemek olduğunu belirtmektedir.

Corey (2008)'e göre psikoanalitik yaklaşım anksiyeteyi üç gruba ayırmaktadır. Bunlar gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır. Gerçeklik kaygısı, bireylerin dışarıda karşılaşılabilecekleri herhangi bir tehlike durumunun farkında olmasından kaynaklanan anksiyete türüdür. Nevrotik kaygı, bireylerin kendilerini içgüdüsel olarak engelleyemediği durumlarda sonucunu görebilecekleri anksiyete türüdür. Ahlaki kaygı ise bireylerin eksiksiz düşüncelerine uygun olmayan düşünce ve davranışlardan dolayı vicdanen rahatsızlık yaşamasına neden olan anksiyete türüdür.

Geçtan (2000)'a göre anksiyeteyi açıklayan bir diğer yaklaşım varoluşçu yaklaşımdır. Varoluşçu yaklaşıma göre bireylerin yaşadıkları anksiyetenin bireylerin seçimlerini özgür bir şekilde yapabilmeleri için kendi hayatının sorumluluğunu ele almalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Corey (2008)'e göre varoluşçu yaklaşım anksiyeteyi iki gruba ayırmaktadır. Bunlar gerçeklik kaygısı ve nevrotik kaygıdır. Gerçeklik kaygısı, bireyler üzerinde değişimi zorlayıcı ve baskı yapıcı bir özellik taşımaktadır. Nevrotik kaygı ise bireylerin yaşamlarını fonksiyonelsiz kılan bir özellik taşımaktadır.

Anksiyete ile ilgili yapılan kuramlar ele alındığında psikoanalitik yaklaşımının anksiyeteyi topografik yaklaşım içerisindeki psişik enerjinin kontrol edilmesinden kaynaklanan çatışma olarak tanımladığı, varoluşçu yaklaşımın ise anksiyeteyi bireyin yaşamının sorumluluğunu ele almalarının yarattığı durum olarak tanımladığı düşünülebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde anksiyetenin bireylerin herhangi bir tehlike durumunda duygusal (huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik vb.) ve fizyolojik (terleme, kalp atışının hızlanması, göz bebeklerinin küçülmesi vb.) olarak gösterilmiş tepkiler olduğu düşünülebilir. Bireylerin yaşamlarını tehdit eden unsurların ortadan kalktığı durumlarda anksiyetenin kaybolacağı düşünülmektedir (Kayış, 2017).

1.2.1.3. Olumsuz Benlik Algısı

Benlik, bireyin kendisini birey olarak algılamasına imkan tanıyan tüm özellik ve tecrübelerinin tamamı olarak düşünülmektedir (Onur, 1995). Bireylerin kendilerine yönelik algıladıkları olumlu tutum ve düşünceler olumlu benlik, kendilerine yönelik algıladıkları olumsuz tutum ve düşünceler ise olumsuz benlik olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda olumsuz benliğin bireylerin benlik saygısının düşük olmasını ifade ettiği söylenebilir.

Olumsuz benlik, bireylerin yaşadıkları duygu ve kendilerini algılama biçimleriyle ilgilidir. Bu doğrultuda Kayış (2017) olumsuz benlik algısını bireylerin

yaşadıkları içsel fizyolojik uyarıcılar (açlık, susuzluk, cinsellik, öfke ve sevgi vb.) ile dışarıdan gelen (ses, tat, doku, koku vb.) uyarıcıları gerçek dışı algılama biçimi olarak tanımlamaktadır. Bireylerin yaşadıkları olumsuz benlik algısı kendilerine yönelik olarak algıladıkları gerçek olmayan düşünce tarzlarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Olumsuz benlik algısına sahip olan bireyler, herhangi bir eylem gerektiren durumlarda yapılması gereken davranışın farkında olsalar bile davranışı gerçekleştirebilecek yeterliliğe sahip olmamalarını bilmekte ve davranışı gerçekleştirdiklerinde olumsuz algılanacağını düşündüğünden sosyal ortamlardan da uzak durmaktadırlar (Akdoğan, 2012). Bu doğrultuda bireylerin olumsuz benlik algısına sahip olması, kendisine yönelik değersizlik algısına neden olacağından depresyon psikolojik semptomuna da neden olabileceği düşünülmektedir.

1.2.1.4. Somatizasyon

Herhangi bir fiziksel nedeni olmadan bireylerin bedensel olarak bazı acılar yaşamaları ilgili alanyazında somatizasyon olarak adlandırılmaktadır (Acar, 2009). Bireylerin depresyon psikolojik semptomunda yaşadıkları duygusal acıya benzer nitelikte olan bu durum bedendeki bir takım yakınmalar olarak düşünülebilir.

Bedenin herhangi bir yerinde yaşanan ağrılar, nefes alıp vermede darlık yaşanması, göğüs kafesinin baskı yapması, baş dönmesi yaşanması, ellerde ve ayaklarda şiddetli terleme, şiddetli karın ağrısı yaşanması gibi fizyolojik rahatsızlıkların bireylerin herhangi bir neden olmadan sürekli olarak yaşanması somatizasyon olarak düşünülebilir. Diğer adı bedenleştirme olan bu psikolojik semptom bireylerin rahatsız olduğu bir tehlike durumunda yaşadıkları duygu durum problemi olarak da değerlendirilebilir (Akdoğan, 2012).

Bireylerin rahatsız oldukları ve tam anlamıyla nedenini bilmedikleri psikolojik bir rahatsızlık olan somatizasyon, fizyolojik herhangi bir gerekçesi olmadan bireylerin fiziksel problemler yaşamasıdır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda somatizasyon psikolojik semptomunun bireylerin bilinçaltında yer alan ve nevrotik bir nedeni olduğu düşünülen bir çeşit bedensel bozukluk olduğu görülmektedir (Geçtan, 2000). Bu

doğrultuda somatizasyon psikolojik semptomu için bireylerin zihinlerinin bedenleri üzerinde konuşması olduğu söylenebilir.

Somatizasyon psikolojik semptomuna sahip olan bireylerin bedensel olarak nedeni belli olmayan çeşitli problemler yaşadıkları görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin bedensel olarak yaşadıkları en ufak bir ağrıya bile doktora gittikleri düşünülmektedir. Akdoğan (2012)'a göre bireylerin esas probleminin somatizasyon psikolojik semptomuna sahip olduğundan doktor tarafından verilen herhangi bir tıbbi sonucun doğruluğuna inanmasıdır. Bireyler, bedensel rahatsızlığının varlığına inandığından yaşadıkları problemin mutlaka bir nedeni olduğunu düşünmektedir. Bireyler bu doğrultuda sıklıkla doktor değiştirmekte ve rahatsızlığının nedenini sürekli olarak araştırmaktadır (Akdoğan, 2012). Bu doğrultuda somatizasyon psikolojik semptomu sahip olan bireylerin doktor masraflarının yüksek olacağı söylenebilir.

1.2.1.5. Hostilite (Düşmanlık)

Hostilite, kelime anlamı olarak düşmanlık anlamına gelmekte ve bireylerin kendilerine engel olan bireylere karşı saldırganca tutum gösterme ve onlara acı çektirme isteği içerisinde büyük bir öfke duyması olarak tanımlanmaktadır (Kayış, 2017).

Akdoğan (2012)'a göre hostilite, bireylerin zarar vermek istediği bireylere karşı öfke patlaması ve saldırganca tutum sergilemelerinden kaynaklanan zorlanma olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan tanımlamalar doğrultusunda bireylerin diğer bireylere karşı yaşadıkları öfke ve saldırganlık duygularının tamamına hostilite denilmektedir. Hostilite, bireylerin duygu ve düşünceleri üzerinde yaşadıkları bir öfke ve saldırganlık olarak değerlendirilmektedir. Bu saldırganlığın doğrudan fiziksel bir saldırı olmadığı bilinmelidir. Soykan (2003)'a göre bireylerin yaşadıkları saldırganca ve öfke dolu düşünceleri, kontrol edebildikleri sürece potansiyellerine dönüşmemekte ve bireylerin topluma uyumunu kolaylaştırmaktadır.

Hostilitenin bireylerin yaşadıkları öfke ve saldırganlık duygularını gösteremedikleri için yaşadıkları olumsuz baskı durumu olduğu bilinmektedir. Ancak bu baskı bireylerin psikolojik sağlıklarının ve topluma uyumlarının bir parçası olduğunu da düşündürmektedir. Bireylerin öfkelenediklerinde gösterdikleri bedensel tepkileri kontrol edebildiği sürece topluma uyumlarının devam edeceklerini göstermektedir (Acar, 2009).

Genel olarak değerlendirildiğinde hostilete, bireyleri öfke ve saldırganlık duygularını ifade edemediği için yaşadıkları olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Hostilite duyguları bireylerin zorlamakta, içten içe etkilemekte ve bireyin dışı aktarımı sağlanmadığı sürece kendisine zarar vermektedir.

1.2.2. Psikolojik Semptomlara Etki Eden Faktörler

WHO (2002) tarafından belirtilen sağlık tanımına göre sağlığın sadece herhangi bir sakatlık veya hastalık durumunun bireyde olmayışı değil aynı zamanda sosyal ve ruhsal olarak tam anlamıyla bir iyi olma hali olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sağlıklı olması için içsel ve dışsal olarak tam anlamıyla iyi olması gerekmektedir. Aksi durumda beden sağlığı veya ruh sağlığında problem yaşadıkları düşünülmektedir.

Bireylerin ruh sağlığında yaşadıkları problemler, psikolojik semptom olarak değerlendirilmektedir. Öyle ki Kayış (2017), psikolojik semptomlar için ruh sağlığı problemlerinin genel göstergesi olarak kabul edilen unsurlar olduğunu söylemektedir. Bireylerin yaşadıkları ruh sağlığı problemlerinin genel göstergesi olan bu unsurların kendilerini çeşitli alanlarda gösterdikleri bilinmektedir.

İlgili alanyazında bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak yaşamlarında çeşitli işlevsizliklere neden olan ve olumsuz etkiler bırakan psikolojik semptomlara etki eden çalışmalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde özyeterliliğin psikolojik semptomları doğrudan etkilediği görülmektedir. Telef ve Karaca (2011) tarafından İzmir’de ilköğretim ve ortaöğretim kademelerinde

eğitimlerine devam eden öğrenciler ile ilgili yapılan öz yeterlilik ve psikolojik semptomların incelenmesi çalışmasında bireylerin akademik, sosyal, duygusal ve genel zyeterlilik düzeyleri ile psikolojik semptomlar arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan alıŐma doğrultusunda bireylerin zyeterlilik düzeyleri arttıķça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite düzeyleri azalmaktadır.

Psikolojik semptomlar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik semptomları etkileyen bir diğer faktörün stres olduğu görülmektedir. Doğan (2008) tarafından psikolojik semptomların sosyal destek ve iyilik hali arasındaki ilişkinin incelendiğinde çalışmasında bireylerin stres düzeyleri ve sosyal destek alma durumları ile psikolojik semptomlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin sosyal destek alma durumları arttıķça psikolojik semptomları gösterme durumları azalırken stres düzeyleri arttıķça psikolojik semptomları gösterme durumları artmaktadır. Benzer Şekilde Yıldırım (2004) tarafından yapılan sosyal destek ile psikolojik semptomların incelenmesi çalışmasında sosyal destek ile psikolojik semptomlar arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada bireylerin sosyal destek alma düzeyleri arttıķça psikolojik semptomların görülme düzeyi azalmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin sosyal destek almasının ve stresle baş edebilmesinin psikolojik semptomları göstermelerini doğrudan etkilediği düşünülmektedir

Psikolojik semptomlar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik semptomları etkileyen bir diğer faktörün zorbalık olduğu görülmektedir. Rigby (2003) tarafından yapılan Avusturalya’da ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin akran zorbalığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında zorbalığa maruz kalan öğrencilerin, zorbalığa maruz kalmayan öğrencilere göre daha fazla psikolojik semptom gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır.

Psikolojik semptomlar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik semptomları etkileyen bir diğer faktörün internet ve sosyal medya bağımlılığı olduğu görülmektedir. Batıgün ve Kılıĉ (2011) tarafından yapılan internet bağımlılığı ile kişilik

özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan araştırma sonucuna göre bireylerin bağımlılık düzeyleri ve internet, sosyal medya kullanım süreleri arttıkça psikolojik semptomları gösterme düzeyleri artmaktadır.

Görüldüğü üzere psikolojik semptomlara etki eden çok fazla faktör bulunmaktadır. Çalışmamızda bu faktörlerden internet ve sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik semptomlarına etkisi üzerinde durulmaktadır. Bu doğrultuda çalışmamızın sonraki bölümünde sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlar ile olan ilişkisi incelenecektir.

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik Semptomlar ile İlişkisi

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sosyal medya platformlarının aşırı ve kontrolsüz kullanılmasının bireylerin yaşamlarında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak çeşitli olumsuzluklara yol açtığı bilinmektedir. İlgili alanyazında bu doğrultuda çok fazla çalışma yer almaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığın bireylerin yaşamlarında çeşitli olumsuzluklara neden olduğu görülmektedir. Çalışmamıza konu olan olumsuzluklardan birisi de sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik semptomlar yaşamalarına neden olmasıdır.

İlgili alanyazında Barker (2009) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlardan biri olan olumsuz benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki yapılan çalışma doğrultusunda bireylerin sosyal medya kullanım süreleri ve bağımlılık düzeyleri arttıkça olumsuz benlik algısı düzeyleri de artmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin artması kendilerini olumsuz algılamalarına neden olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından yapılan internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında bireylerin sosyal medya kullanım süreleri ve bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomları arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin bağımlılık düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, hostilite ve somatizasyon düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Sosyal medya bağımlısı olan bireylerin depresyon düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Karaçor (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında bağımlılığa neden olan yaşam fonksiyonlarının bozulması ve yoksunluk ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışma incelendiğinde bireylerin yaşamlarındaki işlevselsizlik düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Yapılan tüm çalışmalar incelendiğinde bireylerin sosyal medya kullanım süreleri ve bağımlılık düzeyleri arttıkça yaşamlarında çeşitli olumsuzluklar yaşadıkları görülmektedir. Bu olumsuzlukların bireylerin yaşam fonksiyonlarında bozulmalar ve depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik algısı ve hostilite problemlerini yaşamaları olduğu görülmektedir. Bireylerin bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomlara yakalanma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda da benzer sonuçlara ulaşmak oldukça olasıdır.

1.4. Doğu Karadeniz Bölgesinin Özellikleri

Doğu Karadeniz Bölgesi, Karadeniz Bölgesinin üç bölümünden birini oluşturan ve Gürcistan sınırından Ordu'nun doğusunda yer alan Melet Çayı'na kadar uzanan bölgemizdir. Dağlık bir bölge olması dolayısıyla şehirler genellikle kıyı şeridi üzerine ve birbirlerine yakın bir şekilde kurulmuştur

Doğu Karadeniz Bölgesinin kıyı şeridinde kurulan şehirleri Rize, Trabzon ve Giresun iken kıyı şeridinin dışında kurulan şehirleri ise Artvin, Gümüşhane ve Bayburt'tur.

Bölge, denize paralel şekilde ilerleyen yüksek dağlarla örülü olduğundan şehirleşme genellikle kıyı şeridi üzerinde doğu-batı yönlü oluşmuştur. Özellikle yüksekliği 3000 m.'yi bulan yüksek dağların olduğu bilindiğinden ulaşım faaliyetlerinin de genellikle doğu-batı yönlü olduğu düşünülmektedir. Kuzey-güney yönlü ulaşım faaliyetlerin ancak geçitlerle sağlanabildiği ve en önemli geçitlerinin Kop, Zigana ve Kalkanlı Geçitleri olduğu bilinmektedir (Genç, 2001).

Dağlık bir bölge olması ve dağların denize paralel şekilde ilerlemesi dolayısıyla Doğu Karadeniz Bölgesi'nde kuzey-güney yönlü bir iklim farklılığı görülmektedir. Genel karakteristik iklim özelliği her mevsim bol yağış alan, ılıman ve okyanusal iklim iken kıyı şeridinde yıllık yağış miktarı 1000 mm.'nin altında daha dağlık bölgelerde ise 2000 mm.'nin üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durumun deniz ikliminin daha çok kıyı şeridinde etkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nde kıyı şeridi oldukça dar bir alanda görülmektedir. Yer şekillerinin genel morfolojik özellikleri dikkate alındığından bu bölgedeki dağların kıyı şeridinden başladığı ve oldukça yükseklerle ulaştığı bilinmektedir (Emir, 2000). Bu durum ova oluşumunu ve verimli tarım arazilerinin oluşumunu sınırlandırmıştır.

Bölgenin genellikle her mevsim yağış almasından dolayı bu iklime uyum sağlayabilecek meyve ve sebzelerin yetiştirilmesine olanak tanımaktadır. Özellikle fındık ve çay Doğu Karadeniz Bölgesi'nde en fazla yetiştirilen tarım ürünleridir. Orta Karadeniz Bölgesi'nden başlayarak Ordu-Giresun-Trabzon illerinde Türkiye'deki fındık üretiminin %70'inden fazlası yapılmaktadır. Aynı şekilde Ordu'nun Fatsa ilçesinden başlayarak Gürcistan sınırına dek çay üretimi yapılmaktadır. Türkiye'deki çay tarımının yarısından fazlasının Rize'de yapıldığı bilinmektedir (Genç, 2001). Bu durumun Rize'nin en yüksek dağlık bölge olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir

Kıyı şeridinde yer alan Trabzon ve Rize illerinde önemli bir geçim kaynağı da balıkçılıktır. Bu bölgede 1998 yılında balıkçılıktan 49 milyon liralık üretim yapılması o yıl tüm Karadeniz Bölgesi'nin %70'inden fazlasını karşılamaktadır (Genç, 2001).

Bunun yanı sıra Doğu Karadeniz Bölgesi'nin bitki florası oldukça geniştir. Bölgede farklı iklim özelliklerinin görülmesi bitki çeşitlerinin de artmasına imkan tanımaktadır. Öyle ki kıyı şeridinde turunçgil yetiştirilebilmesi, soğan gibi yumrulu bitkilerin bulunması, daha yükseklere çıkıldığından dikenli ve yüksek çamların oluşması bölgenin bitki örtüsü açısından zengin olduğunu göstermektedir.

Yağış miktarının fazla ve yer şekillerinin de dağlık olmasından dolayı daha bölgede yaşayan insanların daha dağınık bir yerleşim gösterdiği bilinmektedir. Bu durum nüfus özelliklerine de yansımaktadır. Öyle ki dağlık alanın daha fazla olduğu iç kesimlerde nüfusun Artvin'de 166.143, Gümüşhane'de 170.173 ve Bayburt'ta 80.417 olduğu görülürken daha kıyı şeridinde yer alan Rize'de 331.041, Trabzon'da 786.326 ve Giresun'da 437.393 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2017). Nüfusun daha çok kıyı şeridinde toplanması, iklim özelliklerinin daha yumuşak olması, yer şekillerinin daha uygun olması ve gelişmişlik düzeyinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Daha dağlık olan bölgenin nüfusunun az olması ise göç vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

TÜİK (2013) Hanehalkı İş Gücü Araştırması raporuna göre Doğu Karadeniz Bölgesi'nde bireylerin temel geçim kaynağının %47,1 oranında tarım olduğu daha sonra ise %38,6 ile hizmet sektörünün geldiği görülmektedir. Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan sanayi sektörü ise diğer bölgelere göre oldukça düşük olup %14,3'tür (Akt., Kamacı, 2016). Bu durum bölgenin temel geçim kaynağının tarıma dayandığının ancak tarıma dayalı sanayi grubunda istihdamın yeteri kadar olmadığını göstermektedir.

Bölgenin eğitim durumu incelendiğinde ise okuma yazma oranlarında diğer bölgelere göre büyük bir üstünlük sağladıkları görülmektedir. Öyle ki Özdemir, Akay, Parlar ve Ulukurt (2018)'a göre okuma yazma oranı en fazla olan illerin Artvin ve Rize olduğu söylenmektedir. Bölge halkının %23'ünün ilköğretim, %17'sinin ilköğretim,

%19'unun lise, %8'inin üniversite mezunu ve %20'sinin de herhangi bir okula gitmeden okuma yazma bildiği sonuçlarına ulaşılmaktadır. Bu durum bölgenin toplumsal gelişmelere açık olabileceği ve değişim sağlayabileceğini düşündürmektedir.

1.4.1. Doğu Karadeniz Bölgesi ile İlgili Epidemiyolojik Çalışmalar

Dünya üzerindeki teknolojik gelişmeler, toplumların da değişim göstermesine neden olmaktadır. Özellikle bireylerin sosyalleşmesini, iletişim becerilerini ve sürekli etkileşim içerisinde olmaları konusunda değişikliğe neden olan teknolojik gelişmelerin temelinde internet altyapısının gelişim göstermesi olduğu bilinmektedir. Hazar (2011)'a göre internet altyapısında Web 2.0'a geçilmesiyle birlikte bireylerin dünyayı evlerine hatta cep telefonlarına getirebildikleri ve dünya üzerinde istedikleri tüm bireylerle etkileşim içerisinde olabilmelerine imkan sağlığı düşünülmektedir.

Gelişen teknoloji altyapısı, bireylerin sadece üretilen içerikleri seyretmesi ve takip etmesini değil artık kendilerinin de aktif şekilde üretim sağlayabileceğini öngörmektedir. Özellikle internetin bireylerin ilgi duyacakları alanlarda hizmet verecek platformlara olanak tanınması, bireylerin internet kullanım sürelerini arttırmaktadır. Tutgun (2009)'a göre bireylerin interneti aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanılması ilgili alanyazında problemlerli internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı ve internet bağımlılığı olarak geçmektedir.

İnternet kullanım seviyesi arttıkça bireylerin bağımlılık düzeyleri de artmaktadır. Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Rize, Trabzon, Giresun, Gümüşhane, Artvin ve Bayburt illerinde patolojik internet kullanımı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı konularıyla ilgili alanyazında çalışmalar bulunmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde Çam ve Nur (2015) tarafından Giresun ilinde yapılan ergenlik çağındaki bireylerin internet bağımlılığının psikolojik semptomlara ve obeziteye etkisinin incelendiği çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin %7.1'inde problemlerli internet kullanımı olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde ilgili alanyazında Küçük (2017) tarafından yapılan Giresun ilinde üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve sağlık durumlarının incelendiği çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin %14.6'sının internet bağımlısı olduğu ve internete girerken kendisini kontrol edemediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nin Trabzon ilinde Odacı ve Çikrıkci (2017) tarafından yapılan problemlili internet kullanımında depresyon, anksiyete ve stres düzeyine dayalı farklılıkların incelendiği çalışmada interneti bağımlılık derecesinde kullanan öğrencilerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin yüksek olacağı sonucuna ulaşılmaktadır.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nin Rize ilinde Çelik (2016) tarafından yapılan internet bağımlılığını azaltmada eğitsel bir müdahale çalışmasında öğrencilerin motivasyonunu sağlayacak ve zamanı etkili kullanmalarına imkan tanıyacak eğitim programlarının öğrencilerin internet ve sosyal medya bağımlılıklarını ve bağımlılık eğilimlerini düşüreceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nin Bayburt ilinde Kahraman, Yalçın ve Çevik (2011) tarafından yapılan lise öğrencilerinin internet kullanımı ile ilgili çalışmada kız öğrencilerinin yarısına yakını interneti özellikle sosyal medya platformlarını kullanmak için kullandığı, erkek öğrencilerin ise %37'sinin interneti sosyal medya platformlarını kullanmak için kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nin Gümüşhane ilinde Sezerel ve Gökbulut (2015) tarafından yapılan internet bağımlılığı ile ilgili çalışmada sosyal destek bulamayan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Görüldüğü üzere Doğu Karadeniz Bölgesi'nin pek çok ilinde internet bağımlılığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan tüm çalışmalarda kullanıcıların büyük çoğunluğunun interneti sosyal medya platformlarını kullanmak için girdikleri sonucunu göstermektedir (Çam ve Nur, 2015; Çelik, 2016; Sezerel ve Gökbulut, 2015; Yalçın ve Çevik, 2011; Odacı ve Çikrıkci, 2017). Bu doğrultuda Doğu

Karadeniz Bölgesindeki sosyal medya kullanımlarının bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.4.2. Doğu Karadeniz Bölgesinde Sosyal Medya Kullanımı

Dünya üzerindeki teknolojik altyapı çalışmaları öncelikle kendisini internet üzerinde göstermektedir. Özellikle WEB 1.0'ın yerine getirilen 2.0 hizmetiyle birlikte bireylerin internet kullanım süreleri artış göstermektedir (Aydın, 2015). Bireylerin değişen bu altyapı hizmetiyle birlikte artık internet üzerinde tüketen konumunu terk edebileceği tüketmenin yanı sıra içeriklerini kendisinin üretebileceği bir konuma geldiği düşünülmektedir.

Sosyal medya platformları, kullanıcıların en çok tercih ettikleri internet uygulamalarıdır (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bu uygulamalar sayesinde bireyler kendilerini daha kolay ifade edebilecekleri ve kendilerini gösterebilecekleri, sosyalleşebilecekleri yeni bir dünyanın içerisine girmektedir. Bireylerin bu yeni dijital dünyada kurdukları etkileşim zaman içerisinde bir bağımlılığa dönüşebilmektedir.

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı alanyazında kabul edilen yeni bağımlılık türlerindedir. Young (1996), sosyal medya bağımlılığını ayrı bir bağımlılık türü olarak internet bağımlılığından ayıştırmaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar önem kazanmaktadır. Yapılan bu çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamlarında önemli etkilere neden olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalar dünya üzerinde hala en fazla ve aktif kullanıcı sayısına sahip olan Facebook üzerinden yapılmaktadır. Öyle ki Longstreet ve Brooks (2017) tarafından Amerika'da üniversite eğitimi göre 251 öğrenci ile yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında öğrencilerin özellikle Facebook kullanımlarının artması ve sürekli Facebook platformuna girme ihtiyacı hissetmesi öğrencilerin yaşam tatminini düşürdüğünü göstermektedir.

Ülkemizde de sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar henüz çok yeni olmasına karşın ilgili alanyazında internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmamızda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan illerde yapılmış çalışmalara yer verilmektedir.

Çam ve Nur (2015) tarafından yapılan ve Giresun'da lise eğitimine devam eden 8136 öğrenci ile ergenlik çağındaki bireylerin internet bağımlılığının psikolojik semptomlara ve obeziteye etkisinin incelendiği çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada bireylerin patolojik düzeyde internet kullanımlarının depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostile problemleri yaşamalarını etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Bireylerin bağımlılık düzeyleri arttıkça psikolojik semptomları gösterme düzeyi de artmaktadır.

Benzer şekilde Odacı ve Çıkrıkçı (2017) tarafından yapılan ve Trabzon'da üniversite eğitimine devam eden 543 öğrenci ile problemlili internet kullanımında depresyon, anksiyete ve stres düzeyine dayalı farklılıkların incelendiği çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada bireylerin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça psikolojik semptomları gösterme düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Çelik (2016) tarafından yapılan ve Rize ilinde ortaöğretim kademesine devam eden 30 öğrenci ile internet bağımlılığını azaltmada eğitsel bir değerlendirme çalışmasında bireylerin deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılıp bilinçli internet kullanımı, akademik motivasyon sağlama ve etkili zaman yönetimi becerileri kazanmasına yönelik hazırlanan 5 oturumluk bir psikoeğitim yapılarak problemlili internet kullanımının azalması hedeflenmiştir. Yapılan bu psikoeğitim doğrultusunda deney grubundaki öğrencilerin patolojik internet ve sosyal medya kullanım düzeyleri kontrol grubuna göre oldukça düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Benzer şekilde Kahraman, Yalçın ve Çevik (2011) tarafından yapılan ve Bayburt ilinde lise kademesine devam eden 199 öğrenci ile yapılan lise öğrencilerini internet

kullanımları çalışmasında öğrencilerin %40'ının interneti sosyal medya platformlarına erişebilmek için kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Yapılan tüm çalışmalar değerlendirildiğinde Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya platformlarının kullanımı oldukça yaygındır. Özellikle sosyal medya platformlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireylerin yaşamlarında önemli bozulmalara yol açtığı görülmektedir.

1.4.3. Doğu Karadeniz Bölgesinde Yaşanan Psikolojik Semptomlar

Psikolojik semptomlar, Kayış (2017)'e göre bireylerin ruh sağlıklarında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak bozulmalar yaşaması olarak kabul edilebilir. Bireylerin yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal bozulmalar yaşaması, yaşamlarının ciddi şekilde işlevsizlik yaşamasına neden olmaktadır. Bireylerin yaşamlarını bozan bu problemler bireysel, toplumsal ve akademik olarak yaşamlarını etkilemektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde ülkemizde psikolojik semptomlar ile ilgili çeşitli çalışmalara ulaşılmaktadır. Çalışmamızda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan illerde yapılmış olan çalışmalara yer verilmektedir.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Giresun ilinde lise kademesindeki öğrencilerle yapılan internet bağımlılığın psikolojik semptomlara etkisinin incelendiğinde çalışmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomları gösterme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi arttıkça öğrencilerin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite problemlerini gösterme düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmaktadır (Çam ve Nur, 2015).

Benzer şekilde Küçük (2017) tarafından yapılan ve Giresun ilinde üniversite eğitimine devam eden 576 öğrencinin problemleri internet kullanımı ve sağlık durumlarının incelendiği çalışmada öğrencilerin %78.3'ünün interneti sosyal medya platformlarına erişebilmek için kullandığı ve %15.8'inin de internetin aşırı ve

kontROLSÜZ kullanımından kaynaklanarak psikolojik semptomlar gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Yani araştırmaya katılan öğrencilerden %15.8'inin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite problemleri yaşadıkları görülmektedir.

Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Trabzon ilinde üniversite eğitime devam eden 543 öğrenci ile patolojik internet kullanımının psikolojik semptomlara etkisinin incelendiği çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı yaşaması ile psikolojik semptomları arasında anlamlı bir ilişki olduğu yordamaktadır. Öyle ki öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite problemlerini gösterme düzeyi de artmaktadır.

Yapılan tüm çalışmalar değerlendirildiğinde Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bireylerin psikolojik semptomlara çeşitli faktörlerden dolayı sahip oldukları sonucuna ulaşılabilir. İlgili alanyazında psikolojik semptomlara neden olan faktörlerin Doğu Karadeniz Bölgesi'nde de görülmesi, bölgenin diğer bölgelere göre farklılık göstermediğini düşündürmektedir.

Çalışmamızın sonraki bölümünde Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılıkları ile psikolojik semptomları arasındaki ilişki incelenecektir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma TURBAHAR çalışması kapsamında yürütülmüştür. Araştırmada Doğu Karadeniz bölgesinde taranacak olan bireylerde bağımlılık yükü formunda sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle psikolojik semptomları arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

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 imkan 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.

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında Doğu Karadeniz Bölgesi içerisinde 1800 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %50'si kadın (n=900), %50'si erkek (n=900) ve yaş ortalaması 27'dir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %54,8'si üniversite, %29,7'si lise, %8,4'ü ilköğretim ve %5,8'i ise yüksek lisans mezunudur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu,

bireylerin psikolojik semptomlarını belirlemek için Kısa Semptom Envanteri ve bağımlılık düzeylerini belirlemek için Bağımlılık Yükü Formu 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 envanterleri cevaplamaları istenmiştir.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim, ailede çalışan birey sayısı, ailedeki çocuk sayısı ve hane hakkında bulunan birey sayısını içeren soruları barındırmaktadır. Bireylerin sosyodemografik bilgilerini içeren bu formda;

Cinsiyet: Kadın veya erkek

Yaş: 18-23, 24-29, 30-38 veya 39 ve üstü

Medeni Durum: Evli, bekar veya ayrılmış

Eğitim: Okuryazar olmama, okur yazar olma, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü

Ailede Çalışan Sayısı: 0, 1, 2 veya 3 ve üstü

Ailedeki Çocuk Sayısı: 1, 2, 3 veya 4 ve üstü

Hane Halkı Sayısı: 1, 2, 3, 4, 5 veya 6 ve üstü seçenekleri bulunmaktadır.

2.3.2. Kısa Semptom Envanteri

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik semptomlarının belirlenmesi için Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından geliştirilerek kullanılmaya başlanmıştır. 53 maddeden oluşan bu envanter içerisinde somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, kişilerarası ilişkilere duyarlılık, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm olmak üzere 9 alt ölçek barındırmaktadır. Tüm bu alt ölçekler envanterin 49 maddesini oluşturmaktadır. Ayrıca envanterin bu alt ölçeklere dahil edilmeyen ve ek maddeler olarak belirtilen 4 maddesi daha bulunmaktadır.

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, SCL-90-R olarak bilinen Ruhsal Belirti Tarama Envanteri ile yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan bir kendini değerlendirme envanteridir. SCL-90-R'nin içerisinde barındırdığı 9 farklı kategorideki 90 maddesinin en yüksek değerdeki 53 maddesinin belirlenerek bireylerin çok daha kısa sürelerde uygulayabileceği yeni bir ölçek olarak hazırlanmıştır.

Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Kısa Semptom Envanteri, yapılan analizler sonucunda 9 alt ölçekten depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite olmak üzere toplam 5 alt ölçeğe indirgenmiştir.

Beşli likert tipi oluşturulan Kısa Semptom Envanterinde hiç yok 0 değerini alırken çok fazla var 4 değerini almaktadır. Envanterden elde edilen toplam puanlar, her bir alt ölçeğin ayrı şekilde puanlanmasından sonra hesaplanmaktadır. Envanterden elde edilen toplam puanın ve her bir alt ölçeye ilişkin puanların azalması veya yükselmesi, envanteri uygulayan bireylerin psikolojik semptomları gösterme düzeylerinin alçak veya yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Şahin ve Durak, 1994).

Kısa Semptom Envanterinin ölçüt bağımlı geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre genel belirti düzeyinin ve tüm alt ölçeklere ilişkin belirti düzeylerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -.14 ve -.34; Boyun Eğicilik Ölçeği ile .16 ve .42; Strese Yatkınlık Ölçeği ile .24 ve .36; Offer Yalnızlık Ölçeği ile .34 ve -.57; UCLA Yalnızlık Ölçeği ile .13 ve .36; Beck Depresyon Ölçeği ile .34 ve .70 arasında değişen anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir (Şahin ve Durak, 1994).

Ölçeğin 53 maddesinin madde geçerliliğini belirleyebilmek için örneklem, Strese Yatkınlık Ölçeğinden alınan puanlara göre "sterse yatkın" ve "strese yatkın olmayan" şeklinde iki uç gruba ayrılmış ve maddelerin ayırt ediciliği incelenmiştir. Envanterde bulunan 53 maddeden sadece 4, 8 ve 26. maddelerinin ayırt ediciliğinin istatistiki anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür (Şahin ve Durak, 1994).

2.3.3. Bağımlılık Davranış Etkileme Yüğü Formu

Bu form, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiği, yapılan davranışın giderek artan

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

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan bireyler, Doğu Karadeniz Bölgesi’ndeki okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarından seçilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın tanıtılmasından sonra araştırmanın amacı anlatılmış ve gönüllülük esasının baz alınacağı sorulmuştur. Araştırmaya 18 yaş ve üzerindeki bireyler dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından araştırmaya katılan bireylere içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler, anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen bireylerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika sürmüştür. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Araştırmaya katılan bireyler, uygulamanın ardından bilgilendirilmişler ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e-mail adresi gibi bilgilerini almışlardır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Verilerin toplanması Temmuz-Ekim 2018 tarihleri arasını kapsamaktadır. Elde edilen veriler daha sonra önceden hazırlanmış Excel şablonlarına işlenerek eksik ve hatalı verilerin görülmesini sağlamıştır. Eksik ve hatalı verilerin çıkarılmasıyla birlikte araştırmada 1800 kişini verilerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri SPSS - 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı (Yada Diğerleri; Kumar, Alışveriş, Yeme, Oyun, Cinsel/Porno), Bağımlılık Yüku Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Bağımlılık Yüku Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının medyan değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yüku üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik	n	%
Cinsiyet		
Erkek	900	50,0
Kadın	900	50,0
Yaş Grubu		
18-23	433	24,1
24-29	522	29,0
30-38	422	23,4
39 ve üstü	423	23,5
Medeni Durum		
Evli	824	45,8
Bekar	924	51,3
Ayrılmış	52	2,9
Eğitim Durumu		
Okur yazar değil	3	0,2
Okur yazar	19	1,1
İlkokul	69	3,8
Ortaokul	83	4,6
Lise	535	29,7
Üniversite	987	54,8
Yüksek Lisans	104	5,8
Ailede Çalışan Sayısı		
0	111	6,2
1	569	31,6
2	858	47,7
3 ve üstü	262	14,5
Ailede Çocuk Sayısı		
0	1071	59,5
1	255	14,2
2	340	18,9
3 ve üstü	134	7,4
Hane Halkı Sayısı		
1	100	5,6
2	304	16,9
3	494	27,4
4	574	31,9
5	231	12,8
6 ve üstü	97	5,4

Katılımcıların cinsiyet dağılımı 900'er kişi ile eşittir. Yaş grubu olarak 24-29 yaş grubu %29,0 ile en kalabalık gruptur. Katılımcıların %51,3'ü bekadır. Eğitim durumuna göre üniversite mezunları %54,8 ile en büyük paya sahiptir. Ailede çalışan sayısında 2 kişi %47,7 ile en kalabalık gruptur. Ailede çocuk sayısına göre çocuksuz ailelerin sayısı %59,5 ile, hane halkı sayısına göre ise 4 kişilik ailelerin sayısı %31,9 ile en kalabalık gruplar olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	Erkek (n=900)	Kadın (n=900)	p*
Sosyal Medya Bağımlılık Puanı	24,1±16,0	21,5±16,2	0,001

* Bağımsız gruplarda t testi

Katılımcıların cinsiyetlere göre sosyal medya puanları karşılaştırıldığında erkeklerin puan ortalaması kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur (p=0,001).

Tablo 3.3. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması

Yaş Grubu	Ortalama± Standart Sapma	p değeri*	p değeri**
18-23	29,2±16,5	<0,001	$\alpha_1 = <0,001$
24-29	24,9±15,7		$\alpha_2 = <0,001$
30-38	20,4±15,0		$\alpha_3 = <0,001$
39 ve üstü	16,1±14,2		$\alpha_4 = <0,001$
			$\alpha_5 = <0,001$
			$\alpha_6 = <0,001$

* Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

**Posthoc Tukey testi

α_1 = 18-23 ile 24-29 yaş grubu karşılaştırması

α_2 = 18-23 ile 30-38 yaş grubu karşılaştırması

α_3 = 18-23 ile 39 yaş ve üstü grup karşılaştırması

α_4 = 24-29 ile 30-38 yaş grubu karşılaştırması

α_5 = 24-29 ile 39 yaş ve üstü grup karşılaştırması

α_6 = 30-38 ile 39 yaş ve üstü grup karşılaştırması

Yaş gruplarına göre sosyal medya bağımlılık puanları karşılaştırıldığında en yüksek puan ortalaması 18-23 yaş grubunda, en düşük puan ortalaması ise 39 yaş ve üstü grupta olmak üzere gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$). Gruplar arası ikili karşılaştırmalar ise posthoc Tukey testi ile yapılmış olup, tüm ikili grup karşılaştırmalarında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$).

Tablo 3.4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Göre Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanı Karşılaştırmaları

Ölçek Puanı	Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	Ortalama± Standart Sapma	p değeri*	p değeri**
KSE Anksiyete	Yok	148	19,4±5,3		$\alpha_1=0,069$
	Düşük	773	20,8±6,4	<0,001	$\alpha_2=<0,001$ $\alpha_3=<0,001$
	Yüksek	879	23,5±7,8		
KSE Depresyon	Yok	148	20,5±6,4		$\alpha_1=0,059$
	Düşük	773	22,1±7,0	<0,001	$\alpha_2=<0,001$

Tablo 3.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Göre Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanı Karşılaştırmaları (Devamı)

					$\alpha_3 < 0,001$
	Yüksek	879	24,6±8,5		
KSE Olumsuz Benlik	Yok	148	18,0±4,9		$\alpha_1 = 0,126$
	Düşük	773	19,2±6,2	<0,001	$\alpha_2 < 0,001$ $\alpha_3 < 0,001$
	Yüksek	879	22,0±7,4		
KSE Somatizasyon	Yok	148	13,4±3,8		$\alpha_1 = 0,341$
	Düşük	773	14,0±4,2	<0,001	$\alpha_2 < 0,001$ $\alpha_3 < 0,001$
	Yüksek	879	15,4±4,9		
KSE Hostilite	Yok	148	12,3±4,1		$\alpha_1 = 0,049$
	Düşük	773	13,3±4,3	<0,001	$\alpha_2 < 0,001$ $\alpha_3 < 0,001$
	Yüksek	879	15,4±5,0		

* Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

**Posthoc Tukey testi

α_1 = Yok ve düşük grupların karşılaştırması

α_2 = Yok ve yüksek grupların karşılaştırması

α_3 = Düşük ve yüksek grupların karşılaştırması

Sosyal medya bağımlılık düzeyi gruplarına göre yapılan karşılaştırmalarda KSE alt ölçek puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). KSE hostilite alt ölçek puanı karşılaştırmalarında karşılaştırılan 3 grup

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon alt ölçek puanları karşılaştırmalarında ise sosyal medya bağımlılığı yüksek gruba ait ortalamalar diğer 2 gruptan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur ($p<0,001$). Buna karşılık sosyal medya bağımlılığı olmayan ve düşük olan gruplara ait karşılaştırmalarda ise bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Sosyal Medya Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t değeri	p değeri
	B	Standart Hata	Beta		
Sabit	25,908	3,672		7,056	<0,001
Cinsiyet	-2,471	0,722	-0,077	-3,423	0,001
Eğitim	-0,657	0,406	-0,038	-1,619	0,106
Medeni durum	1,497	0,795	0,051	1,884	0,060
Çocuk Sayısı	-0,091	0,511	-0,006	-0,177	0,859
Yaş	-0,349	0,046	-0,235	-7,549	<0,001
KSE Anksiyete	-0,057	0,101	-0,025	-0,559	0,577
KSE Depresyon	-0,022	0,083	-0,011	-0,262	0,793
KSE Olumsuz Benlik	0,298	0,097	0,127	3,058	0,002
KSE Somatizasyon	0,131	0,114	0,037	1,156	0,248
KSE Hostilite	0,477	0,105	0,142	4,536	<0,001

Sosyal medya bağımlılığı puanına etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, yaş değişkenleri ve çalışmada kullanılan Kısa Semptom Envanteri ölçeğinin alt boyutlarının ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan alt ölçek puanları çoklu doğrusal regresyon modeline dahil edilmiştir. Çoklu doğrusal lineer regresyon analizinde cinsiyet, yaş, KSE olumsuz benlik puanı ve KSE hostilite puanı

sosyal medya puanını istatistiksel olarak anlamlı yordayan değişkenler olarak bulunmuştur ($p < 0,05$). Çoklu doğrusal regresyon analizine alınan değişkenlerin sosyal medya puanındaki değişimi açıklayıcılığı %15,6 bulunmuştur ($R^2 = 0,156$).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamında Doğu Karadeniz bölgesinde ikamet eden 1800 bireye Temmuz-Ekim 2018 tarihleri arasında uygulanan Kısa Semptom Envanteri ve Bağımlılık Yükü Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış sosyo-demografik bilgi formundan elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin bağımlılık özellikleriyle sosyodemografik özellikler ve psikolojik semptomları arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmanın tartışma bölümü, bulgular bölümündeki akışa göre incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %50'sinin kadın %50'sinin ise erkek olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımı konusunda eşitlik olması, araştırma kapsamında ortaya çıkan sonucun kadın ve erkekler üzerinde genellenebilir olmasına imkan tanımaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin en fazla 24-29 yaş grubunda ve bekar oldukları görülmektedir (n=522 ve n=924). Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun üniversite eğitim çağında yer alması veya üniversite mezunu olması teknoloji ve sosyal medya kullanımına diğer bireylere göre daha hakim olabileceklerini düşündürmektedir. Öyle ki ilgili alanyazında da Sırakaya (2011) tarafından yapılan problemlili internet kullanımı çalışmasında en fazla sosyal medya kullanımı olan bireylerin üniversite mezunu veya üniversite eğitimine devam eden öğrenciler olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerden evli olanların büyük çoğunluğunun tek çocuk sahibi olduğu (%59,5) ve eşiyle birlikte iş hayatında yer aldığı (%47,7) sonuçlarına ulaşılmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun evlerinde kendileri dahil toplam 4 bireyin yer aldığı (%31,9) sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya kullanım süreleri dikkate alındığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal medya kullanımına sahip olarak

bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($24,1\pm 16,0 > 21,5\pm 16,2$). İlgili alanyazında araştırma bulgularımıza paralel şekilde oluşturulmuş çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Anderson (2001) tarafından problemlili internet kullanımı çalışmasında bağımlı olarak nitelendirilen 106 bireyden 93'ünün erkek 13'ünün ise kadın olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Tutgun-Ünal (2015) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla bağımlılık ve çatışma özellikleri taşıdığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu doğrultuda kadınların erkeklere göre sosyal medya platformlarından daha az olumsuz etkilendiği ve bağımlılık düzeyine daha az geldiği sonucuna ulaşılabılır.

Araştırma katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı en yüksek yaş grubunun 18-23 yaş arasındaki bireyler olduğu ($29,2\pm 16,5$), sosyal medya bağımlılığı en düşük yaş grubunun ise 39 ve üstü yaş grubunda yer alan bireylerin olduğu ($16,1\pm 14,2$) sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında araştırma bulgularımızı destekleyecek çalışmalar bulunmaktadır. Öyle ki Tutgun-Ünal (2015) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında 20 yaş ve altındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin 20 yaşından büyük bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Karaçor (2018) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmada bağımlılık düzeyi en fazla olan yaş grubunun 20-22 yaş arasındaki bireylerden oluştuğu ($73,02\pm 25,77$) sonucuna ulaşılmaktadır. Bu doğrultuda özellikle 18-23 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya kullanımının fazla olmasından dolayı sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de fazla olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomları gösterme düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında yüksek düzeyde anlamlı farklılıklar görülmektedir ($p < 0,05$). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin özellikle anksiyete ($23,5\pm 7,8$), depresyon ($24,6\pm 8,5$) ve olumsuz benlik algısı ($22,0\pm 7,4$) psikolojik semptomlarını yüksek düzeyde gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında araştırma bulgularımızı destekleyecek çalışmalar bulunmaktadır. Öyle ki Odacı ve Çikrıkci (2017) tarafından yapılan problemlili internet kullanımı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelendiği

çalışmada bireylerin problemleri internet kullanım düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de arttığı ve aralarında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucu görülmektedir. Benzer şekilde Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından yapılan internet bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bireylerin sosyal destek ihtiyacını karşılayamadıkları için depresyon ve anksiyete problemleri yaşadıkları ve bu durumu telafi edebilmek için de internet kullanım süresini arttırarak ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştığı, zamanla internete bağımlı yaşadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomları gösterme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkileyebilecek bağımsız değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkisi incelendiğinde bireylerin cinsiyeti, yaşı, olumsuz benlik algısı ve hostilite düzeyinin sosyal medya bağımlılık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Bu doğrultuda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyini açıklarken cinsiyet durumunun, yaşının, olumsuz benlik algısının ve hostilite düzeyinin önemli olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini açıklamada dikkat edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında araştırma bulgularımızı destekleyecek çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından yapılan internet bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkeninin bireylerin internet bağımlılık düzeyini yüksek düzeyde etkilediği görülmektedir. İlgili çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde bağımlılık gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır ($41,26\pm13,26>37,36\pm12,47$). Çam ve Nur (2015) tarafından ergenlerde problemleri internet kullanımı ve psikolojik semptomların incelenmesi çalışmasında da ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin olumsuz benlik algısı, anksiyete, depresyon, hostilite ve somatizasyon düzeylerini, normal internet kullanım düzeyi olan bireylere göre daha fazla etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili çalışmada problemleri internet kullanımı etkileyen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

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



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sosyal medya platformlarının aşırı ve olumsuz kullanılmasından kaynaklanan sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamlarında çeşitli olumsuz etkilere neden olduğu görülmektedir. Özellikle bireylerin günlük yaşamlarında çeşitli fonksiyonelsizliklere neden olan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar dikkate alındığında bireylerin psikolojik semptomlar yaşamalarına da neden olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmamızda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında çalışan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p<0,001$). Erkeklerin kadınlara göre sosyal medya bağımlılık düzeyini daha fazla gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır.

Araştırma elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin yaş grubu değişkeni ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p<0,001$). Bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşüş yaşadığı ve en fazla sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin 18-23 yaş grubu arasında yer alan bireyler olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki yaş grubunun 18 yaşının altında olan ve sosyal medya bağımlılığının diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu çalışmalara da ulaşılmaktadır (Çam ve Nur, 2015). Araştırmadaki örneklem grubunun 18 yaşının altındaki bireylerden oluşması durumunda en fazla sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip yaş grubunun 18-23 yaş grubundan 18 yaş ve altı grubuna kayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomları gösterme düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p<0,001$). Özellikle depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik algısı psikolojik semptomlarına sahip olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır.

Araştırma elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin açıklayabileceği düşünülen değişkenlerin kendi aralarındaki ilişki incelendiğinde aralarında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p<0,05$). Özellikle cinsiyet, yaş, olumsuz benlik algısı ve hostilite değişkeninin sosyal medya bağımlılık düzeyini açıklamada önemli bir yer tuttuğu görülmektedir ($p<0,05$). İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır.

Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile psikolojik semptomları gösterme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmaktadır. Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin eşit şekilde kullanılması ve farklı meslek gruplarına yer verilmesinden dolayı Doğu Karadeniz Bölgesi evrenine genellenebilmektedir. Yine de araştırmada çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır.

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin psikolojik semptomlar ile ilişkisinin saptanması için araştırmaya katılan bireylerin sosyoekonomik düzeyinin belirtilmesine gerek olduğu düşünülmektedir. Öyle ki bireylerin refah düzeyi ile psikolojik semptomları gösterme düzeyi arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Benzer şekilde sosyal medya bağımlılık düzeyinin psikolojik semptomlar ile ilişkisinin saptanması için araştırmaya katılan bireylerin günlük sosyal medya kullanım sürelerinin ve hangi sosyal medya platformlarını kullandıklarının, ne zamandan beri sosyal medya platformlarını kullandıklarının ve sosyal medya platformlarını kullanım amaçlarının bilinmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin sosyal medyada

kalma sürelerinin ve kullandıkları sosyal medya platformunda kalma sürelerinin sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilediği düşünüldüğünde günlük yaşamlarının olumsuz etkileneceği ve psikolojik semptomlar gösterebilecekleri düşünülmektedir. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalarda bu faktörlerin incelenmesi ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Bu doğrultuda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığının bireyler üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için özellikle okullarda bağımlılıkla mücadele eğitimlerinin yapılması gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığının küçük yaşlarda başladığı düşünüldüğünden bireylerin yaşamlarında olumsuz etkiler yaşamaması için bağımlılıkla mücadele eğitimlerine yaşamın erken dönemlerinde önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Yetişkin bireyler için de sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinden kurtulmak için çalıştığı kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenecek sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı ve kurtulma yöntemleri konulu psiko-eğitim çalışmalarının yapılmasının ülke çapında bilinçlenmeye katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, T. (2009). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı ve psikolojik belirtiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 405-421

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study, *Journal of American College Health*, 50: 21-26

Aydın, H. (2015). *Sosyal paylaşım sitelerinin öğrencilerin görsel sanatlar eğitimine katkıları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem, *Cyber Psychology and Behavior*, 12: 209-213

Barutçu, S. ve Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya pazarlaması etkinliğinin ölçümü. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*. 4(1): 5-23

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo demografik değişkenler arasındaki ilişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67): 1-10

Biçer, E. E. (2012). *Sosyal medya pazarlaması ve marka imajı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Boyd, D., M. ve Ellison, N., B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1): 210-230

Büyükşener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. *14. Türkiye’de İnternet Konferansı*, İstanbul: Bilgi Üniversitesi, 12-13 Aralık 2009, s.19-23

Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J. ve Kim, K. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents, *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63: 455-462

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Corsini, R. J. ve Wedding, D. (2017). *Modern Psikoterapiler Vaka İncelemeleri*. (Çev: D. Özen) İkinci Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Çam, H. H. ve Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3): 181-188

Çelik, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir değerlendirme, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3): 365-386

Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyili hali, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30): 30-44

DSM-5. (2013). *Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (Çev: E. Köroğlu) Beşinci Baskı, Ankara: HYB Yayıncılık.

Elhai, J. D., Hall, B., Erwin, M. (2018). Emotion regulation’s relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss, *Psychiatry Research*, 261: 28-34

Eminoğlu, K. (2016). *Sosyal medyanın özel hastanelerin rekabet gücünü arttırmadaki önemi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Emir, G. (2000). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde turizm, ekonomik etkileri ve talep tahminleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi, *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4): 975-989

Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Genç, Ö. (2001). *Karadeniz Bölgesi: Ekonomik ve Sosyal Durum*. (Türkiye Kalkınma Bankası, Genel Ekonomik Araştırmalar) Ankara: TKB Yayınları.

Güleç, C. (2009). *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayıncılık.

Güner, Ö. (2016). *Sosyal medya ve ağlarda viral pazarlama etkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güney, S. (2015). *Sosyal medyada yer alan pazarlama faaliyetlerinin toplum üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176

İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu MehmetBey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kahraman, S., Yalçın, S. A. ve Çevik, C. (2011). Lise öğrencilerinin internet kullanımı, *5. Uluslararası Bilgisayar ve Eğitim Teknolojileri Sempozyumu*, Fırat Üniversitesi, 22-24 Eylül 2011.

Kamacı, A. (2016). Doğu Karadeniz’de iş gücü ve istihdam, *Jomelips Journal*, 1(1): 14-32

Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kayış, A. R. (2017). *İyilik hali yıldızı psiko-eğitim programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kemp, S. (2017). *Digital in 2017 Global Overview*. London: We Are Social.

Kemp, S. (2018). *Digital in 2018 Global Overview*. London: We Are Social.

Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance, *Computers in Human Behavior*, 26: 1237-1245

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

Kuyucu, M. (2013). *Yeni medya ve televizyon endüstrisi: Televizyon endüstrisine meydan okuyan sosyal medya platformu Youtube*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi 1. Uluslararası Sanat Sempozyumu Sempozyum Bildiri Kitabı.

Küçük, E. E: (2017). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi, *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27(3): 211-216

Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet and social media addiction *Technology in Society*, 50: 73-77

- Luscombe, B. (2009). Social norms: Facebook and divorce, *Time Journal*, 173: 93-94
- Meydan, B. (2017). *Sosyal ağlarda motivasyon nedenlerini, tüketici davranışlarını ve hedonik alışverişi belirlemeye yönelik bir uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Odacı, H. ve Çikrikci, Ö. (2017). Problemlerli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine bağlı farklılıklar, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1): 41-61
- Oğuz, B. B. (2012). Sosyal medya dilinin görüntüsel gösterge boyutu ve bunun dile etkisi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4): 1157-11664
- Okutan, H. (2016). *Zihin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özdemir, M., Akay, A., Parlar, F. M. ve Ulukurt, T. (2018). Doğu Karadeniz Bölgesi halkını ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22 (Özel Sayı): 833-851
- Özen, E. M., Serhadlı, A. N. Z., Türkcan, A. S. ve Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1): 60-65
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48: 583-590
- Sağbaş, E. A., Ballı, S. ve Şen, F. (2016). *Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri*. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11 (2): 19-27

Sezerel, H. ve Gökbulut, Ö. Ö. (2015). İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi, *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1): 103-116

Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımı ve internet öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Sönmez, F.(2016). *Sosyal medyanın, z kuşağı tüketicilerinin satın alma davranışları üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri'nin Türk gençleri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 44-56

Telef, B. B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16): 499-518

Turel, O., Brevers, D., Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks, *Journal of Psychiatric Research*, 97: 84-88

Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

WHO (2002). *The World Health Raport 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. France: WHO Printed.

Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27: 245-246

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

Young, K. S. ve Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1): 25-28

Zenelaj, B. (2014). *Pazarlama stratejisi olarak sosyal medya iletişimi ile kurumsal itibarı oluşturmak: İletişim sektöründe bir araştırma*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad Soyad: Şeyma Hazal KAYA

Doğum Yeri: Altınordu/ORDU

Doğum Tarihi: 13.08.1995

Medeni Durumu: Bekar

Eğitim Durumu:

Üsküdar Üniversitesi – Klinik Psikoloji (Tezli) – İstanbul (2017-2019)

Ondokuz Mayıs Üniversitesi – Psikoloji – Samsun (2013-2017)

Ordu Anadolu Lisesi – Ordu (2009-2013)

Başöğretmen İlköğretim Okulu – Ordu (2001-2009)

Eğitimler:

- 2019**Masal Terapisi** – Dr. Serhan DOĞAN
- 2018**Oyun Terapisi** – Dr. Serhan DOĞAN
- 2018**Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Eğitimi** (2.Modül-Beceri) – Bilişsel Davranışçı Terapiler Derneği (Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR)
- 2017**Cinsel Terapi Eğitimi**- Citeb
- 2017**Aile ve Çift Terapi Eğitimi** - Citeb
- 2017**Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Eğitimi** (1.Modül-Teori) - Bilişsel Davranışçı Terapiler Derneği (Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR)
- 2017**Boşanma Terapi Eğitimi**- Citeb
- 2017**Bütünleyici Rorschach Test Eğitimi**- Prof. Dr. Kadir ÖZER