



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATI MARMARA BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Gülçin METE

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ

İSTANBUL-2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATI MARMARA BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Gülçin METE
174102233

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ

İstanbul-2019



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102233
Öğrenci Adı Soyadı	: Gülçin METE
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ
Tezin Başlığı	: Batı Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 15.03.2019	Saati	: 14:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya : ☒ **GELDI**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

☒ **OY BİRLİĞİ** ☐ **OY ÇOKLUGU**

- ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : ☒ **Değişmedi.** ☐ **Değişt.**

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : ☐ **GELMEDİ**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

☐ **OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkisinin 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.

Tarih: 15.02.2019

Gülçin Mete



ÖZET

(METE, Gülçin, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019)

Batı Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi

Sosyal medyanın kullanımının giderek daha fazla yaygınlaştığı ve toplumsal hayatın ayrılmaz bir parçası durumuna geldiği görülmektedir. Bu durum, sosyal medyanın problemlili kullanımı ve davranışsal bağımlılık halini almasını da ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya bağımlılığının hem toplum hem de birey üzerinde önemli bir etkiye sahiptir olduğu düşünülmektedir. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya bağımlılığının araştırılması gerekli bir çalışma konusu olduğu düşünülmüştür.

Bu araştırma Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. "Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili" çalışmasına dahil olan ve Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan 18 yaş üstü 2900 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %48,2'si kadınlardan (n=1397); %51,8'i erkeklerden (n=1503) oluşmaktadır. Katılımcıların genel yaş ortalaması 34.2'dir. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. Çalışmanın verileri SPSS-21 kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde Tukey Tek Yönlü ANOVA Analizi ve Lineer Regresyon kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda ise Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığının yaş ve sahip olunan çocuk sayısı değişkenleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu; cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin duyguları tanımlamada zorluk ve duyguları ifade etmede zorluk alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu; dışa vuruk düşünce alt ölçeği arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, duyguları tanımakta ve ifade etmekte zorlanmanın artmasıyla sosyal medya bağımlılığının da artış gösterdiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Batı Marmara Bölgesi, Sosyal Medya Bağımlılığı, Aleksitimi

ABSTRACT

(METE, Gülçin, Graduate Thesis, İstanbul, 2019)

An Investigation of Relationship Between Social Media Addiction with Alexithymia in the Western Marmara Region

It is seen that the use of social media has become more widespread and has become an integral part of social life. This situation has also led to the problematic use of social media and behavioral addiction. It is thought that social media addiction has a significant impact on both society and individual. Considering all these situations, it has been considered that researching social media addiction is a necessary subject of study.

This study aims to examine the relationship between social media addiction and alexithymia in the Western Marmara Region. 2900 participants over the age of 18 who are involved in the study "Addiction and Mental Health Profile of Turkey" and live in Western Marmara Region are the sample of the research. 48.2% of the total sample consisted of women (n = 1397), while 51.8% of the total sample consisted of men (n = 1503). The average age of the participants was 34.2. Sociodemographic Data Form, Behavior Influence Load Form and Toronto Alexithymia Scale (TAÖ-20) were used for data collection. The data of the study were analyzed by using SPSS - 21. Tukey One-Way ANOVA Analysis and Linear Regression were used to analyze the data.

As a result of the study, it was found that social media dependency had a significant negative relationship with age and number of children in Western Marmara Region whereas gender, marital status and education level were not found to be significantly correlated with social media addiction. In addition, there is a significant relationship between social media dependency and difficulty in describing feelings and difficulty in identifying feelings subscales of alexithymia in the Western Marmara Region whereas it was found that there was no significant relationship between social media addiction and externally-oriented thinking subscale. As a result, it was determined that social media addiction shows increase with the rise in difficulty in describing feelings and difficulty in identifying feelings.

Key Words: Western Marmara Region, Social Media Addiction, Alexithymia

ÖNSÖZ

Bu çalışmada Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın hem son yıllarda ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı kavramıyla hem de aleksitimi kavramıyla ilgili daha çok bilgi edinilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Öncelikle, bu çalışmamda yardımını esiremeyen, tecrübesi ve bilgi birikimi ile bana rehberlik eden değerli hocalarım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'a ve Sayın Doç. Dr. Gökben Hızlı SAYAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecinde değerli katkılarıyla araştırmanın yürütülmesine imkan tanıyan katılımcılara ve katılımcılara ulaşmama yardımcı olan yakınlarıma ve aileme en içten teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak, bugüne gelmemde büyük pay sahibi olan, eğitim hayatım süresince benden desteklerini esirgemeyen ve çocukları olmaktan büyük gurur duyduğum annem Ayten METE'ye ve babam Ali Asker METE'ye; manevi desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen canım kardeşim Gökçe METE'ye ve bu zorlu süreçte her zaman yanımda olup beni destekleyen Kadir LAFCI'ya tüm kalbimle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa.
YEMİN METNİ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	3
1.1. Sosyal Medya	3
1.1.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Özellikleri	3
1.1.2. Sosyal Medya Araçları	4
1.1.3. Sosyal Medya Kullanım Yaygınlığı	5
1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı	6
1.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı	7
1.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri	7
1.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	9
1.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	11
1.1.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Kavramlar	13
1.2. Aleksitimi	15
1.2.1. Aleksitiminin Tanımı ve Özellikleri	15
1.2.2. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler.....	18
1.2.3. Aleksitiminin Bağımlılıkla Olan İlişkisi	19
1.2.4. Aleksitiminin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi.....	21
1.3. Batı Marmara Bölgesi'nin Özellikleri	22
1.3.1. Batı Marmara Bölgesi ile İlgili Epidemiyolojik Çalışmalar	23
1.3.2. Batı Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı	26
1.3.3. Batı Marmara Bölgesi'nde Aleksitimi Özellikleri	29
İKİNCİ BÖLÜM	
YÖNTEM	30
2.1. Araştırmanın Amacı	30
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	30
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	31
2.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu	31
2.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği	32
2.4. Verilerin Toplanması	32
2.5. Verilerin Değerlendirilmesi	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR	34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	

TARTIşMA	41
BEşİNCİ BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİ	46
KAYNAKÇA	48
EKLER	56
EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu	57
EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu	59
EK-3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	62



TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa.

Tablo 1: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	34
Tablo 2: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	35
Tablo 3: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular	36
Tablo 4: Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi	37
Tablo 5: Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi	39

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.: Aktaran

Ark.: Arkadaşları

DSM-4: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabının dördüncü basımı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4)

DSM-5: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabının beşinci basımı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -5)

İBBS: İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

TURBAHAR: Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Vd.: Ve diğerleri

SİMGELER LİSTESİ

F : ANOVA testi istatistiği

n : Gözlem sayısı

p : Anlamlılık değeri

r : Korelasyon katsayısı

SS : Standart sapma

t : t testi istatistiği

X: Ortalama

GİRİŞ

Günümüzde gelişen iletişim teknolojisi ve internet kullanımı ile sosyal medya insanların gündelik hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya sayesinde insanların fikirlerini, hislerini ve ürünlerini birçok kişiyle basit bir yolla ve süratli bir şekilde paylaşabilmeleri sosyal medyanın yaygınlaşmasını hızlandırmıştır. Aynı şekilde kullanıcı tabanlı olan sosyal medya uygulamalarının insanlar arasındaki iletişimi ve etkileşimi güçlendirmesi de sosyal medya kullanımını arttırmıştır. Sosyal medya uygulamalarının günden güne hızla yaygınlaşmasıyla birlikte, özellikle başta gençler olmak üzere sosyal medyayı kullananların sayısı her geçen gün artış göstermektedir (Vatandaş, 2017). Ayrıca, sosyal medya uygulamalarının birçok kişi için favori iletişim araçlarından biri olma yolunda ilerlediği de görülmektedir. İnsanların mesajlaşma, arama, bilgi edinme, gündemi takip etme, oyun oynama, eğlenme veya vakit geçirme gibi birçok ihtiyacını karşılan sosyal medya uygulamalarının internet kullanımında ilk sırada yer alacağı ön görülmektedir. Sosyal medyanın insanların birçok ihtiyacını ve isteğini karşılaması sebebiyle sosyal medya kullanıcılarının başka bir platforma ihtiyaç duymayacağı düşünülmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, günümüzde az çok internet kullanabilen hemen hemen her yaş grubundan insanın sosyal medya uygulamalarını esas ilgi alanlarının içerisine koyduğu anlaşılmaktadır (Hazar, 2011).

Öte yandan, sosyal medyanın bu gelişimi birçok sorunu da ortaya çıkarmaktadır. İnsanların sosyal medyada kendilerine yarattıkları sanal alemin gerçek dünya ile olan sınırlarının yok olmaya başladığı ve insanların bu sanal ortamda giderek daha çok zaman geçirdikleri gözlenmektedir (Vatandaş, 2017). Ayrıca, sosyal medya dünya üzerinde yaşanan olayları kaçırma endişesini taşıyan insanları teknolojik aletlere mahkum etmektedir. Bu durum kişinin yaşamının farklı alanlarındaki işlevlerini olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Buna ek olarak, sanal ortamda iletişimi kolaylaştıran ve daha hızlı hale getiren sosyal medya, gerçek dünyada insanları birbirinden uzaklaştırarak yalnız kalmaya itmektedir. İnsanların başkalarına duygu ve düşüncelerini aktarabilme becerisini negatif yönde etkileyerek insani ilişkileri sanallaştırmaktadır (Şentürk, 2017).

İnternet ve sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşması, ulaşılabilirliğinin artması ve hayatın günlük bir rutini haline gelmesi sosyal medyanın bireyler tarafından

aşırı, uzun süreli ve problemli kullanımını da ortaya çıkarmaktadır. Bu sosyal medya kullanımının "davranışsal bağımlılık" boyutu haline geldiği görülmektedir (Sussman vd., 2018). Ayrıca, son dönemde sosyal paylaşım sitelerinin popülerleşmesiyle birlikte internet kullanıcılarının interneti daha çok sosyal medya için kullanmakta oldukları ve gün içerisinde sosyal medya uygulamalarının kullanılma sıklığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, sosyal medyanın kullanım sıklığının ve sosyal medya uygulamalarında geçirilen sürenin artmasıyla birlikte internet bağımlılığı riskinin de artacağı belirtilmektedir (Karaçor, 2018). Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya bağımlılığının araştırılması gerekli bir çalışma konusu olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili literatür incelendiğinde, son dönemde bu konuya yönelik yapılan çalışmaların artış gösterdiği de görülmektedir.

Bunlara ek olarak, internet bağımlılığı ile duyguları tanımada ve ifade etmede güçlük ile karakterize edilen aleksitiminin ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aleksitimik özellikler gösteren bireyler sanal olarak sosyal çevre yaratmak için internet kullanımına daha çok yönelmektedirler (Dalbudak ve ark., 2013).

İnternet bağımlılığı ile aleksitimi ilişkinin incelendiği çok sayıda araştırma bulunsada spesifik olarak sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisinin incelendiği araştırmanın sınırlı olması sebebiyle bu konuda yapılacak bilimsel araştırmaların da önem arz edeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, üzerinde çalışılacak tez konusunun amacı Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Çalışmanın bu kısmında, ilişkisi araştırılan sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi değişkenlerine ilişkin literatürde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Sosyal Medya

Web 1.0 teknolojisinden Web 2.0 teknolojisine geçişle ortaya çıkan web teknolojisindeki ilerleyiş, internet kullanıcılarını sadece bilgiyi alan ve izleyen kitle konumundan çıkartıp bilgiyi üreten, içerik yaratan, paylaşımda bulunan ve diğer kullanıcılarla etkileşime geçen aktif birer kullanıcı haline getirmiştir. Sosyal medya siteleri, herkes tarafından bilinen ve en çok ilgi gösterilen Web 2.0 teknolojilerindendir. Bu siteler, kişilerin, toplumların ve teşkilatların birbirleriyle etkileşim içerisinde bulunma, haberleşme, bilgi paylaşma, örgütlenme ve çalışma tarzlarını önemli bir derecede farklılaştırmaktadır (Köseoğlu, 2012).

1.1.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Özellikleri

Web 2.0 teknolojisi üzerine kurulan sosyal medya, sosyal etkileşimin kurulması için derinlemesine bir alan sunan, sanal alanda topluluk oluşumunu ortaya çıkaran ve işbirlikçi projelerin ele alınmasını sağlayan web siteleridir. Sosyal ağların ötesinde olan sosyal medya siteleri, belirli hedeflere ve projelere odaklanmaktadır (Bruns ve Bahnisch, 2009). Kuss ve Griffiths'in (2011) tespitine göre, sosyal medya siteleri, kullanıcıların kendi halka açık profillerini bireysel olarak oluşturabileceği, arkadaşlarıyla karşılıklı etkileşim içerisinde bulunabileceği ve ortak ilgi alanlarına göre başka insanlarla tanışabileceği sanal topluluklardır. Ayrıca, sosyal medya sitelerinin kullanımındaki hızlı ve büyük artış sebebiyle bu siteler "dünya çapında kullanıcı fenomeni" olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal ağ sitelerinin özellikleri birbirinden farklı olsa dahi ortak bir tanımlamaya sahiptir. Bu kapsamda, sosyal ağ siteleri, kullanıcıların sınırlarının uygulama tarafından çizilmiş, herkese tamamen açık veya yarı gizli profil yaratmalarına, etkileşim içerisinde bulundukları başka üyelerin listesini açıklamasına, uygulamada bulunan başka üyeler tarafından yaratılan bağlantı listelerine göz atılmasına imkan sağlayan web siteleridir (Boyd ve Ellison, 2008).

Literatürde sosyal medyanın özellikleri incelendiğinde, Gürsakal'ın (2009)

"katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantısallık" olmak üzere sosyal medyanın özelliklerini beş başlıkla açıkladığı görülmektedir. Bu özelliklerin açıklamaları şu şekildedir:

Katılım: Sosyal medya, iletişim kurulan bireylerin dönütte ve gereken katkılarda bulunmasını kolay hale getirmektedir. Medya ile izleyen kitlenin arasında bulunan sınırı belirsiz hale getirerek yönetimi kullanıcıların hizmetine sunmaktadır. Herkes tarafından tanınan ve ilgi duyulan kişilerin ya da siyasetçilerin sosyal medya yoluyla iletişime geçmek isteyen bireylere yanıt vermesi (yorumda bulunması) bu özelliğin en göze çarpan örneklerindendir. Sosyal medya alanında kullanıcılar hem kendi hem de diğer kullanıcıların duvarına çeşitli yorumlarda bulunarak dönüt elde edebilmektedirler.

Açıklık: Sosyal medyanın kullanımı ve içeriğe erişimi olabildiğince engelsiz, belirgin ve kolay hale getirilmiştir.

Karşılıklı konuşma: Eski medya ve klasik kitle iletişim araçlarında tek taraflı bir iletişim süreci hakimdir ve dönüt verme kolay değildir, uzun zaman alır. Öte yandan, yeni medyanın ortaya çıkmasıyla sosyal medya kullanıcılara karşılıklı bir iletişim, kolaylık ve kısa sürede dönütte bulunma olanağı tanımaktadır.

Topluluk: Sosyal medya ilgili mevzu ve insanlar üzerinde hızlıca oluşan toplulukların ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Böylelikle, katılımcılar arasında aktif olarak etkileşim ve iletişim oluşmaktadır.

Bağlantısallık: Reklam yapma, kullanıcıya kolaylık sağlama ya da herhangi bir nedenden ötürü diğer internet sitelerine, kişilere ve kaynaklara bağlantı (link) oluşturulmuştur.

1.1.2. Sosyal Medya Araçları

Sosyal ağ sitelerinin tarihçesi incelendiğinde, Sixdegrees.com adlı ilk sosyal medya sitesinin 1997 senesinde ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu site ilk açıldığında kullanıcılarına yalnız profil açma imkanı verdiği belirlenmiştir. Kurulduktan bir sene sonra ise arkadaş listeleri yaratma ve bu listelerde gezinme imkanı vererek milyonlarca kişiyi kendine çekmiştir. Bu şekilde kullanıcı sayısını büyük oranda arttırmış olsa da 2000 yılında site kaldırılmıştır. Daha sonraki sosyal medya sitesi ise 2001 yılında

Ryze.com adıyla kurulmuştur. Bu sitenin amacı ise bireylerin meslek ağlarının gelişimini ve ilerleyişini sağlamaktır. Ryze.com sitesinden bir yıl sonra açılan Friendster adlı site, bu sitenin sosyal açıdan eksikliklerini gidermiştir. Daha sonra 2003 yılında Myspace ve 2004 yılında Facebook'un ortaya çıkmasıyla sosyal medya uygulamaları hızlı bir gelişim göstererek popülerlik kazanmıştır (Boyd ve Ellison, 2008).

Hazar (2011) ve Ünlü (2018) günümüzde var olan sosyal medya araçlarını şu şekilde belirlemişlerdir:

1. Sosyal ağlar (Facebook, LinkedIn, Formspringa, Hi5, Friendster, MySpace, Xing Friendfeed, Twitter, Swarm, Snapchat, Pinterest, Google Plus ve Instagram)
2. Video paylaşım ağları (Youtube, Yahoo Video, Dailymotion ve Google Videos)
3. Bloglar (Techcrunch, TheHuffington Post, Kottke, BoingBoing, Cnet ve şirket blogları)
4. Fotoğraf paylaşım ağları (Photo, Photodom, Deviantart, 1x, Flickr, photosig ve Fotocommunity)
5. Bilgi paylaşım ağları (Wikipedia ve Intelipedia)

1.1.3. Sosyal Medyanın Kullanım Yaygınlığı

İnternet ve sosyal medyanın günümüzdeki kullanım yaygınlığına bakıldığında, TÜİK'in 2016 yılında yaptığı "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması" na göre, ülke nüfusun % 61,2'sinin internet kullanıcısı olduğu ve Türkiye'de her gün ya da haftada minimum bir defa olmak üzere interneti düzenli kullananların oranının %94,9 olduğunu tespit edilmiştir (TÜİK, 2016a). Bunlara ek olarak, TÜİK tarafından 2017 yılında yapılan çalışmada Türkiye'de internet kullanımının %66,8 (TÜİK, 2017); 2018 yılında yapılan araştırmada ise internet kullanımının %72,9 (TÜİK, 2018) olduğu tespit edilmiştir. TÜİK tarafından elde edilen bu veriler Türkiye'de internet kullanımının yıldan yıla artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, Türkiye'de internet kullanımının 16-24 yaş aralığında daha yoğun olduğu ve internet kullanım amaçları göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyanın ilk sırada yer aldığı bulguları elde edilmiştir. Türkiye'de 2016 yılının ilk üç ayında ülkedeki internet kullanıcıların %82,4'ünün sosyal medya uygulamalarını kullandığı tespit edilmiştir (TÜİK, 2016a).

Bu verilere ek olarak, 2018 yılında yayımlanan, ülkelerin internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili istatistiklerin bulunduğu "We Are Social (Digital in 2018)" raporu incelendiğinde, Dünya genelinde bir internet kullanıcısının günde 6 saatini internette harcarken, Türkiye’de yaşayan bir internet kullanıcısının günde 7 saatten fazla internette vakit harcadığı görülmektedir. Ayrıca bu rapora göre, Türkiye’de 54,3 milyon kişi internette vakit harcamaktadır. Diğer bir deyişle, ülkenin %67'sinin (kadınların %50,7'si, erkeklerin %49,3'ü) internet kullandığı saptanmıştır. Buna ek olarak, Türk internet kullanıcılarının %84'ünün her gün internet kullanmakta olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, raporda Dünya çapında sosyal medya kullanıcıların oranının son bir yılda % 13 artarak toplamda 3 milyardan fazla kişinin sosyal medyayı kullandığı bildirilirken, Türkiye'de aktif sosyal medya kullanımının son bir yılda %6 artarak kullanıcı sayısının 51 milyona ulaştığı bildirilmiştir. Ek olarak, Türk sosyal medya kullanıcılarından 44 milyon kişinin sosyal medya uygulamalarına mobil cihazlarından bağlandığı ve sosyal medyada harcanan zamanın yaklaşık 3 saat olduğu aktarılmıştır. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarının sırasıyla Youtube, Facebook ve Instagram olduğu belirtilmiştir. Türkiye, 51 milyon Facebook kullanıcı sayısı ile dünyada en çok Facebook kullanan ülkeler arasında 9. sıraya yerleşirken, 33 milyon Instagram kullanıcı sayısı ile dünyada en çok Instagram kullanan ülkeler sıralamasında 5. sıradadır (Kemp, 2018).

1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Facebook uygulamasının dünya çapında giderek yaygınlaşmasıyla sosyal medya uygulamaları daha çok popüler olmuştur. Böylelikle, hem yeni sosyal medya uygulamaların sayısı hem de bu uygulamaları kullanan insanların sayısı artış göstermiştir. Günümüzde de bu durumun hızla devam etmesi ve sosyal medya uygulamalarını "bağımlılık" derecesinde kullanan kişilerin sürekli olarak çoğalması sebebiyle sosyal medya bağımlılığının açıklanması bir gereklilik olarak görülmektedir (Ünlü, 2018).

Ayrıca, Tutgun-Ünal (2015), internet üzerinden erişimi sağlanan sosyal medyanın bir internet uygulaması olduğundan dolayı sosyal medya bağımlılığının internet bağımlılığından ayrı tutulamayacağını belirtmiştir.

1.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı

Savcı ve Aysan (2017), sosyal medya bağımlılığını, sosyal medyanın yoğun olarak kullanılması, kullanma ihtiyacının giderilememesi, olumsuz duygulardan ve kişiye sıkıntı veren stresli yaşantılardan kaçış yolu olarak görülmesi, kullanımını bırakma veya dengelemekte güçlük yaşanması, kullanılamayacak hallerde gerginlik ve sinirlilik belirtilerinin ortaya çıkması, kullanım sıklığı ve süresi ile ilgili dürüst olunmaması, yoğun kullanım nedeniyle yapılması gereken etkinliklerin göz ardı edilmesi ve sosyal ilişkilerin giderek zayıflaması olarak tanımlamaktadır.

Buna ek olarak, sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya ile zaman geçirememesi durumunda bile sosyal medya kullanacağı anı düşünmesi, duygu durumunu düzenleme konusunda güçlük yaşaması, sosyal medya kullanımını giderek arttırması, sosyal ağlarda paylaşımda bulunmadığı anların neticesinde ortaya çıkan olumsuz bir duygulanım içerisine girmesi ve sosyal medya kullanımını kısa ya da uzun süreli bıraksa dahi yeniden kullanması şeklinde tanımlanmaktadır (Şentürk, 2017).

1.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri

Çevrim içi sosyal ağ sitelerini kullanmanın bağımlılık yapma potansiyeli vardır (Hormes, Kearns ve Timko, 2014). Gelişen yeni teknolojilerin, özellikle de sosyal medyanın aşırı kullanımının bağımlılık yarattığı ve bu durumun da en çok gençler üzerinde etki oluşturduğu belirtilmektedir. Sosyal medya bağımlısı olan bu kişiler, başka davranış bağımlılığı ya da madde bağımlılığı yaşayan kişiler tarafından deneyimlenen semptomlara benzer semptomlar yaşamaktadırlar (Echeburua ve Corral, 2010).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, çalışmacılarının büyük bir kısmının internet bağımlılığını sosyal medya bağımlılığına uyarlayarak tekrar tetkik ettiği anlaşılmaktadır. İnternet aracılığı ile çalışan sosyal medya uygulamalarının, internet bağımlılığı ile belirli noktalarda aralarında sıkı bir ilgi olduğunu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, tanımlanan internet bağımlılığı ölçütleri ve durumu aynı zamanda belirli bir oranda sosyal medya bağımlılığı olarak da kullanılabilir (Ünlü, 2018).

1996 tarihinde "internet bağımlılığı" kavramını ilk defa tanımlayarak tartışmaya sunan Goldberg, internet bağımlılığının belirtilerini ve gelişimini Mental Bozuklukların

Tanısal ve İstatiksel El Kitabının dördüncü basımında (DSM-4) yer alan madde bağımlılığının tanı kriterlerini temel alarak açıklamıştır (akt., Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Aynı dönemlerde Young ise internet bağımlılığı kavramını DSM-4'te yer alan patolojik kumar oynama tanı kriterlerinin doğrultusunda açıklamıştır (Young, 1998).

İnternet ile erişimi sağlanan sosyal medyanın çok büyük bir kısmını kapsayan "sosyal ağ sitesi bağımlılığı" ise, Young'un (1999) saptadığı beş farklı türdeki internet bağımlılıklarından birisidir. Yine Young'un (1999) (akt., Yang ve Tung, 2007) tespitine göre, problemli internet kullanımının sekiz kriteri vardır ve bu sekiz kriterden beşini karşılayan kişiler internet bağımlısı tanısına sahip olmaktadır. Tanımlanan bu sekiz kriter şu şekildedir:

1. İnternetle aşırı meşguliyet ve zihinsel uğraş
2. Online durumda günden güne daha fazla zaman harcama, giderek daha fazla internette kalma isteği
3. İnternet kullanımını denetlemek veya kısmak için tekrarlanan başarısız teşebbüslerde bulunma
4. İnternet kullanımının bırakıldığında veya azaltıldığında yoksunluk semptomlarının ortaya çıkması
5. Zamanın yönetilmesiyle ilgili sorun yaşama, düşünülen daha uzun süre internette zaman harcama
6. Sosyal, mesleki ve kişisel alanlarda ortaya problemlerin çıkması
7. İnternette online kalınan zaman ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti sorunlardan ve sıkıntı veren duygulardan kaçmak için kullanma

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabının beşinci basımının (DSM-5) ana kısmında internet bağımlılığı ile ilgili bir bölüme yer verilmesine de ek kısımda ileride sınıflandırmaya alınması düşünülen "internet oyun bağımlılığı" yer almaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Diğer bir deyişle, bu durum ek kısım 3'te kesinleşmemiş bir bozukluk olarak yer alan internet oyun bağımlılığının yeterli sayıda gerçekleştirilecek olan çalışmalardan sonra tanı olarak belirleneceği anlamına gelmektedir. Öte yandan, DSM-5'te sosyal medya bağımlılığının tanımına ve tanı ölçütlerine yer verilmemiştir. Bu belirsizlik nedeniyle, sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı ve şiddeti saptanamamaktadır ve bu durum sosyal medya bağımlılığı çalışma

alanında bir sonraki adıma mani olmaktadır (Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016).

Taş'a (2017) göre, DSM-5'te "internet oyun bağımlılığı" tanı ölçütlerinin sayısının dokuz olmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı bozukluklarında geliştirilen ölçekler de bu dokuz ölçüt göz önünde bulundurularak ortaya çıkarılmıştır. Bu ölçütler, zihnin sürekli meşguliyeti, tolerans gelişimi, geri çekilme belirtileri, bırakma isteğine rağmen aşırı kullanıma devam etme, yapılması gerekli olan birçok faaliyetin önüne geçme, aşırı kullanımdan ötürü sorun yaşama, kullanma süresine dair yalan söyleme, olumsuz duygulardan kaçma ve aile bireyleriyle çatışmaya girme olarak belirlenmiştir.

1.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığının nedeninin en temelinde bireyin sahip olduğu gerçeklikten kaçıp olmak istediği farklı bir kişiliğe bürünme özgürlüğünü elde edebiliyor olması ve “sanal ben” ini istediği biçimde yaratarak yeni bir ben ortaya koyma çabasının olduğu işaret edilmiştir. Gerçek yaşamında düşük özgüvene sahip, yalnız, apolitik olma gibi negatif olarak tanımlanabilecek özelliklere sahip olan kişi, sosyal medyada oluşturduğu sanal ben ile gerçekte var olanın tam zıttı bir kimlik oluşturabilme imkanına sahip olmakta ve bu sanal kimliğe kendini kaptırarak “gerçek ben” den kaçabilmektedir. Böylelikle, kişi tatmin duygusunu doruklarda yaşamaktadır. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medyanın bağımlılık haline geldiği ve bireylerin vaktinin büyük bir kısmını teknolojik aletler aracılığı ile sosyal medyayı kullanarak harcadığı görülmektedir (Akmeşe ve Deniz, 2017). Aynı şekilde, Mitchell (2000) de internete dair bağımlılıklara neden olan etmenler arasında kişinin farklı bir kimlik kazanma arzusunun olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak, bireyin arkadaş edinme ihtiyacını karşılama isteğinin, yaşadığı yoğun stresi azaltma veya ortadan kaldırma gereksiniminin ve bir yere ait olma ihtiyacının da sosyal medya bağımlılığına neden olan etmenler arasında yer aldığını belirtmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının sebeplerinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise arkadaş eksikliğinin, başkalarının ne yaptığını devamlı olarak takip etme isteğinin ve bunları kaçırma korkusunun, içsel doygunluğun sağladığı mutluluk hissinin, sosyal medyanın sosyal bir gereklilik haline gelmesi durumunun sosyal medya bağımlılığına neden olabileceği saptanmıştır. Elde edilen bu

bulgular, günlük hayat ile sosyal medyanın ne kadar iç içe geçtiğinin bir göstergesidir. Bunlara ek olarak, sosyal medya bağımlılığının hem bir başlangıç hem de devamlılık aşamasına sahip olduğunu vurgulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ilk aşamasında olan kişilerin genelde arkadaşlık kurma, hayatın tekdüze şeklinde devam etmesi ve sosyal olma eksikliği sebepleriyle sosyal medyaya yöneldikleri aktarılmıştır. Sosyal medya bağımlılığın devamlılık basamağında olan kişilerin ise bir görevi tamamlamak ve sahip oldukları ilişkileri devam ettirmek gibi nedenlerden ötürü sosyal medyayı kullanmaya yöneldikleri saptanmıştır. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının sebeplerinden biri olan sosyal olma ihtiyacı cinsiyet boyutunda incelendiğinde, sosyal medya sitelerinde erkeklerin yeni arkadaş bulmaya yöneldikleri; kadınların ise gerçek yaşam arkadaşlarıyla iletişime geçmeyi tercih ettikleri belirtilmiştir (Aksoy, 2018). Aynı şekilde, Cengizhan (2005) tarafından bireyin sosyal olma isteği ve ihtiyacının internet bağımlılığı ve internet ile ilintili davranışsal bağımlılıkların nedenlerinden biri olduğu belirtilmiştir.

Caplan'ın (2003) gerçekleştirdiği çalışmada ise, depresif ve yalnız olan kişilerin sosyal becerilerindeki yeterlilikleri ile ilgili olumsuz düşüncelerinin mevcut olduğu ve düşük kendilik değeri olan bu kişilerin gerçek yaşamlarında başkalarıyla yüz yüze iletişime geçmek yerine internet aracılığı ile sosyal ilişkiler kurmayı seçtikleri belirtilmiştir. Özetle, kişinin sosyal becerilerinin yetersiz olması onu aşırı ve problemli internet ve sosyal medya kullanımına yönlendirmektedir.

Kırık ve arkadaşlarının (2015) gençlerde sosyal medya bağımlılığının seviyesini saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada günlük olarak internette harcanan zamanın ve sosyal paylaşım sitelerindeki profillere girme sıklığının artmasıyla sosyal medya bağımlılığı da arttığı ortaya konulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı bu kapsamda değerlendirildiğinde, bu bağımlılığın ortaya çıkmasının sebepleri arasında yer alan en temel etkenin ebeveynlerin çocuklarının sosyal medyayı uygun ve doğru bir şekilde kullanmaları hususunda yönlendirme yapmada başarısız olmaları ve bu konuda bilgi eksikliklerinin olmaları olduğu düşünülmüştür. Aynı şekilde, Aydan (2018) da yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının seviyesinin sosyal medyada aktif kalınan sürenin artmasıyla yükseldiğini tespit etmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının nedenlerinin cinsiyet bazında araştırıldığı çalışmanın sonucuna göre ise, kontrol yitimi boyutunda sosyal medya bağımlılığı ve

cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşan katılımcılardan kızların sosyal medyada kontrol kaybı seviyelerinin erkeklere nazaran çok daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Aydan, 2018).

Ayrıca, Bolat ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ebeveynlere olan yetersiz bağlanmanın bağımlılık düzeyinde olan internet kullanımı riskini arttırdığı tespit edilmiştir.

Son olarak, Blum ve arkadaşları (1996) yiyecek, su ve cinsellik gibi doğal mükafatlarla yeteri kadar doyuma ulaşamayan kişilerin, ödül yolağını uyarıcı etkisi olan maddelere ve davranışlara karşı bir yönelim yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu "ödül eksikliği hipotezi" ne göre kompulsif ve dürtüsel olarak gerçekleşen davranışlara, alkol bağımlılığına, madde bağımlılığına, patolojik kumar ve davranışsal bağımlılıklara belirgin yatkınlığın dopamin reseptörlerinin yeterli olmamasından kaynaklanmaktadır. İnternet kullanımı da alkol ve diğer maddelerin ortaya çıkardığı uyarımın taklitini yaparak az bir gecikme ile hızlı bir mükafat haline gelmektedir ve böylelikle ödül arayışı ve davranışsal motivasyon görülmektedir. Bu noktada dürtüsellik önemli bir rol oynamaktadır. İnternet kullanımında gerçekleşen bu durumun sosyal medya kullanımında da olduğu düşünülmektedir.

1.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Kuss ve Griffiths (2011), sosyal medya uygulamalarının sağladığı birçok avantaj sebebiyle insanların bu uygulamaları uzun süreli ve çok yoğun bir şekilde kullandığını ve bu durumun da bireyleri kullanıcı olmaktan çıkartıp bağımlı konumuna getirdiğini belirtmektedir. Bağımlılığın ortaya çıkmasıyla birlikte, insanların akademik verimlerinin düşüşe geçtiği, daha fazla ilişki problemleri yaşadıkları ve sosyal ağ haricinde etkileşim kurdukları kişilerin sayısının büyük oranda azaldığı görülmektedir. Ayrıca, yapılan vaka çalışmalarında internet yoluyla ulaşılan sosyal medya uygulamalarının bazı kullanıcılar için ruh sağlığı ile ilgili problemlere neden olabileceği de ortaya konulmuştur.

Facebook kullanımıyla akademik başarı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada Facebook uygulamasını bağımlılık düzeyinde kullanan üniversite öğrencilerinin sınav sonuçlarının genel sınav ortalamalarından daha düşük olduğu

saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılarının dersteyken sosyal medya hesaplarına girme konusunda kendilerini engelleyemedikleri ve bu nedenle de ders başarılarında düşüş meydana geldiği belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medyayı kullanmayan öğrencilerin sosyal medyayı yoğun olarak kullanan öğrencilere göre ders çalışmaya daha fazla zaman ayırdıkları ve zamanı daha iyi yönettikleri tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, sosyal medyayı aşırı kullanan bireylerin dikkat dağınıklığı problemi yaşadığı da belirlenmiştir (Kirschner ve Karpinski, 2010). Başka bir çalışmada ise, Facebook bağımlısı olan kişilerin uyku kalitesinde bozulma olduğu ve bu durumun da bireyi akademik anlamda başarısızlığa sürüklediği işaret edilmiştir (Wolniczak ve ark., 2013).

Sosyal medyanın problemli kullanımı kişinin okul hayatı dışında iş yaşamını ve çalışma performansını da olumsuz yönde etkilemektedir. Karaikos ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen vaka çalışmasında sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin sosyal medyada çok fazla geçirdikleri için sahip oldukları işi kaybetme noktasına geldikleri tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının etkilerinin incelendiği diğer bir çalışmada ise Facebook bağımlılığının romantik ilişkilere zarar verdiği ve hatta Facebook uygulamasında geçirilen vaktin artmasıyla evliliklerin boşanma ile sonuçlandığı ortaya konulmuştur. Özellikle sosyal medyanın kolay bir şekilde yeni arkadaşlıkların kurulmasına imkan vermesinin ve burada yapılan fotoğraf-video paylaşımların ve yorumların romantik ilişkilerde kıskançlık probleminin ortaya çıkmasına neden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Luscombe, 2009).

Bunlara ek olarak, sosyal medyaya bağımlılığı olan kişilerde psikolojik rahatsızlıkların da ortaya çıkabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Diker ve Taşdelen, 2017). Tang ve Koh (2017), çalışmalarında sosyal paylaşım sitelerine bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere göre duygu durum bozuklukları ve diğer davranışsal bağımlılıklar ile daha yüksek komorbidite oranının olduğunu saptamıştır. Ayrıca, araştırmanın sonucu, genele bakıldığında sosyal paylaşım sitelerine bağımlılığın ve duygu durum bozukluğunun eşanı oranının erkeklere göre kadınlarda daha fazla görüldüğünü göstermektedir.

1.1.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Kavramlar

Şahin ve Kumcağız'ın 2017 yılında yaptıkları çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı arasında istatistiksel anlamda anlamlı negatif bir bağıntı olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu, diğer insanlarla sanal ortamın dışında karşılıklı olarak iletişime geçmekte zorluk çeken benlik saygısı düşük kişilerin sosyal medya aracılığı ile kendilerini çok daha kolay açıklayabildikleri ve bu sebepten ötürü de benlik saygısı düşük olan bu bireylerin sosyal medyayı daha fazla kullanabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Nacakcı'nın (2018) tespitine göre ise, bireyler beğeni alma, taktir görme, itibar sağlama, değer görme, benimsenme ve sevilme ihtiyacını paylaştıkları fotoğraflar ile sosyal medyada sağlamaya çaba sarf etmektedirler. İnsanlar bu fotoğraflar aracılığı ile bürünmek istedikleri kimliği sosyal medya profillerinde yaratarak sağlamaktadırlar. Özdemir ve Çetinkaya (2015) tarafından özellikle son dönemlerde sosyal medyada sıklıkla paylaşılan kişinin kendisini çektiği özçekim (selfie) fotoğraflar kişinin yeni kimlik inşasında mühim bir araç olduğu ortaya konulmuştur. Türkiye'de de sosyal medya profillerinde özçekim fotoğraflarıyla yoğun olarak karşılaşılmalıdır. Bu durumların kişiyi sosyal medya kullanmaya yönlendirdiği düşünülmektedir.

Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile narsisizm arasında istatistiksel anlamda pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadırlar. (Buffardi ve Campbell, 2008). Narsistik kişilik örüntüsü taşıyan bireylerin kendilerine duydukları saygıyı sürdürmek amacıyla ve çok daha fazla beğeni elde etmek için sosyal medyaya daha fazla önem atfettikleri ve bu yüzden de sosyal medyayı daha fazla kullanabilecekleri belirtilmiştir (Şahin ve Kumcağız, 2017).

Yoğun olarak sosyal medyayı kullanan kişilerin yaşadıkları problemlerden birisi de "gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo)" olarak belirlenmiştir. Bu korku, yaşamın bir parçası haline gelmiş olan akıllı cep telefonları aracılığı ile sanal alemde ve sosyal medyada daha fazla bulunma ihtiyacı sonucunda oluşmaktadır (Aydın, 2018). Bu korkuyu yaşayan bireylerde herhangi bir durumu kaçırmamak için devamlı olarak kullanılan sosyal medya uygulamasının sayfasını güncelleme arzusu, sosyal medyada online olunamayan zamanlarda huzursuzluk hali, sosyal medyada paylaşım yapıldıktan sonra beğeni alınmayan hallerde olumsuz duygulanımların olması ve aşırı sinirlilik hali

görülmektedir (Sağbaş, Ballı ve Şen, 2017). Bunlara ek olarak, bu korkuyu yaşayan kişilerin sosyal medyaya her gün aktif bir şekilde bağlandıkları, günde minimum 7 saatini sosyal medyada harcadıkları, minimum 7 senedir sosyal medyayı uygulamalarını kullandıkları, minimum 4 farklı sosyal medya hesabının kullanıcısı oldukları, uyandıkları andan itibaren sosyal medyaya baktıkları, yataklarına akıllı telefonlarıyla girdikleri, günde minimum 50 defa akıllı telefonlarına baktıkları ve şarj aletlerini yanlarından ayırmadıkları saptanmıştır (H. Hoşgör ve ark., 2017). Diğer bir deyişle, sosyal ağlarda gelişmelerden haber alamama korkusu ve diğer insanların ne yaptığı ile ilgili devamlı bağlantıda kalma isteği yaşayan bireylerin sosyal medyayı daha fazla kullandığı işaret edilmiştir. Bu nedenle, sosyal medyanın kullanımındaki artışın nedeninin gelişmeleri kaçırma korkusunun olduğu düşünülmektedir (Przybylski ve ark., 2013). Aynı şekilde, Tarhan (2015), gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı ile direk olarak ilişkili olduğunu işaret etmiştir. Araştırmacı, sosyal medya ile çok fazla ilgilenip de gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin beyninin, uyuşturucu kullanılma durumu olmamasına rağmen uyuşturucu almış gibi bir haz hissettiğini, birçok hormonu devreye soktuğunu ve bu duruma da "sanal uyuşturucu" isminin verildiğini belirtmiştir.

Ayrıca, insanlar tarafından sosyal medya sitelerinin bir sosyalleşme aracı olarak görülmesinden dolayı sosyal medyanın yoğun kullanımı insanların internetin başında daha uzun zaman geçirmesine neden olmaktadır. Bu durum da kişilerin internet bağlantısının olmadığı yerlere gitmemeye dikkat etmesi ve internetsiz kalmaktan endişe duyması ile sonuçlanmaktadır. Kişinin yaşadığı bu durum "internetsiz kalma korkusu (netlessfobi)" olarak literatürde yerini bulmuştur. Kişinin internet erişiminin olmadığı anlarda sosyal ağ sitelerindeki gelişmeleri kaçırma endişesi yaşaması, günde minimum 20 bildirimde bulunması ve sosyal medya uygulamalarından gelen bildirimlerin ses ve görüntülerinin kişiye haz vermesi internetsiz kalma korkusunun belirtilerindendir (Güney, 2017).

Bunlara ek olarak, gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığı ile benzer özelliklere sahip olduğu işaret edilmiştir. Aynı zamanda, kolayca taşınabilen akıllı telefonların sosyal medya sitelerine erişimlerinin hızlı ve pratik olması bağımlılık potansiyelini de arttırdığı belirtilmiştir (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Hatta son dönemlerde "akıllı telefonlardan/cihazlardan yoksun kalma korkusu (nomofobi)" da ortaya çıkmıştır. Bu korku, bireyin akıllı

telefonundan/cihazından uzak kaldığında ve bunun aracılığı ile iletişim kuramadığında istem dışı olarak ortaya çıkmaktadır (King ve ark., 2013).

Son olarak, Akmeşe ve Deniz, (2017) ise son zamanlarda sosyal medya uygulamalarında iz sürme, dikizleme, takip etme anlamına gelen "stalk" kavramının sosyal medya kullanımının artmasıyla beraber öne çıktığını belirtmişlerdir. Özellikle sosyal medya kullanıcıları tarafından iz sürme eylemini gerçekleştiren kişi için "stalker", bu eylem için de "stalklamak" kelimeleri kullanılmaktadır. Stalker merak duyduğu, kışkırdığı, ilgi gösterdiği, nefret ettiği ya da hakkında bilgi edinmek istediği kişiyi Facebook, Instagram, Twitter ve Snapchat başta olmak üzere LinkedIn, Academia ve Researchgate gibi sosyal ağ siteleri, google ve bloglar aracılığıyla araştırarak istedikleri bilgiye erişmeye çalışır. Sosyal ağlarda eski sevgili ve onun yeni sevgilisinin, iş arkadaşlarının, hoşlanılan ve rakip görülen kişinin en fazla stalklanan kişiler olduğu görülmüştür. Sanal alemde başka bir kişinin profilini yakinen takip etme ya da onunla ilgili detaylı olarak bilgiye erişmek amacıyla iz sürme durumunun günümüzde sosyal medya kullanıcılarının aşına olduğu ve normalleştirdiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, stalklama eyleminin sosyal medyanın aşırı ve problemlili kullanımıyla bağıntılı olduğu düşünülmektedir.

1.2. Aleksitimi

Son dönemde aleksitimi kavramına yönelik gerçekleştirilen araştırmaların sayısında artış olduğu görülmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Aleksitimi ile ilgili literatür incelendiğinde, aleksitiminin kişiye özgü bir yönelim, psikosomatik semptom, becerinin eksik olması, sosyal destek yoksunluğu sebebiyle oluşan bir durum, bilişsel bir sorun ya da nörolojik bir bozukluk olduğunu ortaya koyan birbirinden değişik birçok araştırma olduğu görülmektedir (Şaşoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Ayrıca, aleksitiminin fizyolojik ve psikolojik hastalıklarla birlikte görülmesinin dışında, sağlıklı olan popülasyonda da ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde, aleksitimi ile bağıntılı değişkenlerin tespit edilmesinin mühim bir hal aldığı belirlenmiştir (Oktay ve Batıgün, 2014).

1.2.1. Aleksitiminin Tanımı ve Özellikleri

"Duygular için söz yokluğu" anlamına gelen Yunanca kökenli aleksitimi kavramı (Dereboy, 1990), ilk olarak 1972 yılında bir konferans sırasında psikosomatik

semptomlar gösteren kişilerin psikolojik durumlarını ve özelliklerini ortaya çıkarmak amacıyla Sifneos tarafından kullanılmıştır (Koçak, 2002). Ancak, ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalarda aleksitimi kavramının sadece psikosomatik hastalıklara özgü bir durum olmadığı, duygu durumu bozukluğu veya kaygı bozuklukları gibi birçok psikolojik hastalıklarla da birlikte sıkça görülebildiği saptanmıştır. Öte yandan, Taylor (1984), aleksitiminin bir rahatsızlık olmadığını ve daha yüksek oranda kişilik özelliği ile ilintili olabileceğini vurgulamıştır. Buna ek olarak, herhangi bir fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığı bulunmayan sağlıklı gruplarda da görülebildiği açıkça belirtilmiştir (Şaşoğlu, Gülol ve Tosun, 2013).

Kişinin, başka insanlar ile olan ilişkilerinde ve emosyonel işlevlerinde zorluk çekilmesi olarak görülen aleksitimi, sahip olunan duyguları ifade etme ve birbirinden ayırt etme konusunda güçlük yaşanması durumuyla tanımlanmaktadır (Kooiman ve ark., 2000).

Freyberger (1977) aleksitimiye birincil aleksitimi ve ikincil aleksitimi olmak üzere iki ayrı başlık altında değerlendirmiştir. Psikosomatik rahatsızlığı olan kişilerde fiziksel yakınmaların ve tepkilerin oluşmasına sebep olan kalıcı faktör birincil aleksitimidir. Burada aleksitiminin daha çok genetik, biyolojik yönü üzerinde durulmuştur. Öte yandan, yoğun bakım ünitesinde bulunanlarda, diyalize girenlerde, organ nakli olan hastalarda, geçici olarak hayati tehlikesi olan kişilerde ya da kanser gibi ağır fiziksel rahatsızlığı olan hastalarda görülen ve kalıcı olmayan aleksitimi durumu ise ikincil aleksitimi olarak adlandırılmıştır. Burada aleksitiminin gelişimsel olduğu ve aleksitiminin oluşumunda sosyokültürel faktörlerin de etkisi olabileceği belirlenmiştir. İkinci aleksitimi, travmatik olay kaynaklı savunma mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır.

Aleksimi ile ilgili alanyazın incelendiğinde, aleksitiminin özellikleri ve semptomlarına dair ortaya konan yaklaşımların da farklılaştığı görülmektedir. Sayar ve arkadaşları (2001) ile Özkorumak ve arkadaşları (2006) tarafından aleksitimik kişilik özelliklerinin bireyin duygularını tanımlayabilme ve ifade etme konusunda güçlük, daha çok somut düşünmeye yönelim, hayal kurma becerisinde azalma ve bedensel duyumsamalarla duygusal duyuların birbirinden ayırt edilmesinde yaşanan yetersizlikle karakterize olduğu belirlenmiştir. Taylor, Bagby ve Parker (1991), da duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk yaşama, duygular ve duygusal uyarılmanın

fiziki duyumlarını ayırt etmede sorun yaşama, sınırlı imgesel süreçlerin oluşumu ve hayal kurmakta yetersizlik, dışa dönük düşünme stili olmak üzere dört aleksitimik özellik belirlemiştir. Koçak (2002) ise aleksitimik özelliklerle ilgili farklılaşan tespitlere karşın düşünce birliği ile dört özelliğe yer vermiştir. Bu aleksitimik özellikler:

1. Duyguları fark etme, sözel olarak ifade etme ve birbirinden ayırt etme yetersizliği
2. Hayal kurma ve fantezi yaşantıda sınırlılık
3. İşe vuruk işlemsel düşünmeye eğilim
4. Dışa dönük uyum sağlamaya yönelik bilişsel stil

Bu özelliklere ek olarak, Koçak'a göre (2002), aleksitimik kişilerin yaratıcı olmadıkları, mekanik bir insan gibi yaşamayı seçtikleri, çok az sıklıkta ağlamalarına karşın öfkelenediklerinde ya da hüznlendiklerinde yoğun olarak ağlayabilecekleri, narsistik, pasif-agresif, pasif-bağımlı veya psikosomatik olabilecekleri, bedensel şikayetlerini dağınık ve ısrarcı olarak birçok defa anlatabilecekleri, sosyalliğe ve paylaşıma açık olmadıklarının farkında olup bunu saklı tutmaya, fark ettirmemeye çalıştıkları ve depresyonda ya da stresli bir durum altında olsalar dahi bu durumu yadsıyarak tanımlayamadıkları bilinmektedir.

Krystal (1979) ise aleksitimi özelliklerine sahip olan kişilerin nadiren rüya gördüklerini, ve rüya gördüklerinde ise bu rüyaların unsurları arasındaki bağıntıyı kurmakta güçlük çektiklerini, rüyalarını birkaç basit cümleyle sınırlandırdıklarını belirtmiştir. Yine aynı çalışmada, bu kişilerin karşısındakini anlama, onlarla empati kuma ve duygudaş olma konusunda yetersiz kaldığı tespit edilmiştir.

Bunlara ek olarak, Sifneos (1972), emosyonel işlevlerde ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük çeken aleksitimik bireylerin sosyal ortamlarda sıcak olmadıklarını ve mesafeli durduklarını vurgulamıştır. Aynı şekilde, Besharat (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimik öğrencilerin çevrelerindeki bireylerle olan ilişkileriyle ilgili daha fazla problem yaşadıkları ve uygun olmayan başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir.

Ayrıca, aleksitimik özellikler taşıyan kişiler, çok daha fazla öfkelenirler; fakat hissettikleri öfkeyi söze dökmede zorlandıkları için bu kişiler öfkelerini sözel olmayan bir şekilde aktarırlar. Aynı zamanda da, sosyal ilişkilerinde başkalarıyla çatışmaktan

uzak dururlar (Berenbaum ve Irvin, 1996).

1.2.2. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler

Aleksitimi oluşumuna etki eden sosyodemografik etmenler incelendiğinde, eğitim seviyesi ve gelir durumu düşük olan bireylerde aleksitimik belirtilerin daha belirgin olarak öne çıktığı saptanmıştır (Oktay ve Batıgün, 2014). Ayrıca, yaş ilerledikçe aleksitimi belirten özelliklerin arttığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, gençlere göre yaşlılarda daha yüksek oranda aleksitimi görülmektedir (Mattila vd., 2006).

Ayrıca, yaşam memnuniyet düzeyinin de aleksitimiye etki eden faktörler arasında yer aldığı da belirlenmiştir. Mattila ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada mesleki anlamda tükenme yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre daha fazla aleksitimik özelliğe sahip olduğu tespit etmiştir.

Berenbaum ve James (1994) tespitine göre ise, çocukluk döneminde duygularını söze dökme hususunda desteklenmeyen ve hem fiziksel olarak hem de duygusal açıdan kendini güvende hissetmediği bir aile ortamında yetişen kişiler duygularını düzenleme ve bunlarla baş etme konusunda tam bir öğrenme gerçekleştirememişlerdir. Buna ek olarak, çocuğun çevresinde ona duygularını söze dökme konusunda model olarak alabileceği kişilerin olmaması, bireylerin duygularını ifade etmesinde problem oluşturabileceği belirtilmiştir. Fukunishi ve arkadaşları (1997) tarafından aleksitimi ve algılanan ebeveynlik bağı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Japonya öğrenciler ile gerçekleştirilen araştırmada, anne ilgisinin çocukluk periyodunda yeterince karşılanamaması ile aleksitiminin bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Bunlara ek olarak, aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan kişilerin aleksitimi seviyelerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Oktay ve Batıgün, 2014).

Aleksitimiye etki eden nörobiyolojik etmenler de mevcuttur. Aleksitimi ile korpus kallosumun fonksiyonel bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar çoğunlukla aleksitiminin bilişsel özelliklerindeki bozulmaları ortaya koyarken, sağ hemisfer ve frontal lob defisitlerinin incelendiği çalışmalarda ise aleksitiminin hem bilişsel hem de emosyonel özelliklerinde bozulma saptanmıştır (Larsen vd., 2003). Ayrıca, Hoppe ve Bogen (1977), beynin hemisferleri arasında iletişim kopukluğu

olması nedeniyle aleksitiminin ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Buna benzer birçok çalışma gerçekleştirilmiştir ve bu çalışmaların birçoğunda hastaların korpus kallosumları kesilerek iki hemisfer arasındaki ilişki yok edilmiştir. Bunun sonucunda ise hastaların somatik tepki ve yakınmalarının olduğu tespit edilmiştir (Koçak, 2002). Diğer bir çalışmada, duyguları işleme ve duygulara tepki geliştirmede beynin ön kabuğunun mühim bir görevi olduğu belirtilerek bu bölgede ortaya çıkan işlev bozukluğunun aleksitimiye neden olabileceği bulgusu saptanmıştır (Lane ve ark., 1997). Nemiah'ın (1977) tespitine göre ise, duyuşal uyanların limbik sistemden neokortekse yol alırken striatumda engellenmesi üzerine duyuşal uyanların bilinçli duyuşal yaşıntı halini alamaması aleksitimiye neden olmaktadır.

Son olarak, Topsever ve arkadaşlarının 2006 yılında gerçekleştirdikleri araştırmada şeker hastalığı tanısına sahip kadınların aleksitimi seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, aleksitimik özellikleri taşıyan diyabet hastalarının, kontrol grubunda yer alan aleksitimik olmayan benzerlerine oranla daha düşük eğitim seviyesine sahip oldukları ve daha kötü glisemik kontrolle tanımlandıkları belirlenmiştir.

1.2.3. Aleksitiminin Bağımlılıkla Olan İlişkisi

Aleksitiminin, madde kullanım bozuklukları ya da davranışsal bağımlılıklar gibi bağımlılığa dair bozuklukların oluşumunda ve gelişimde önemli bir yeri vardır. Duyguları tanımlamakta, ifade etmekte ve iletmede sorun yaşayan aleksitimik özelliklere sahip bireyler, giderilmemiş sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve sahip olduğu duygularını daha iyi bir şekilde düzenleyebilmek için interneti sosyal etkileşimin bir aracı olarak görürler. İnternette herhangi bir kimsenin doğrudan gözleminin ve fiziksel mevcudiyetinin ve yakınlığının olamaması durumu aleksitimik özellikler taşıyan bireyleri internet kullanımına yönlendirmektedir. Bu nedenle, aleksitimiye sahip kişilerin interneti aşırı ve problemli kullanımı gözlenmektedir (Mahapatra ve Sharma, 2018).

Yine bu nedenlerden ötürü akıllı telefonların da aleksitimik bireyler tarafından aşırı kullanımının ortaya çıktığı düşünülmektedir. Akıllı telefonlar, aleksitimi özelliklerini gösteren kişilerin başkalarıyla iletişim kurma ve etkileşime geçme konularında çok daha rahat olmasına neden olmaktadır. Bu şekilde, akıllı telefonun sunduğu özellikler aleksitimik kişilerin ilişki kurarken duygularını organize etme ve

ilişkilerinde uyum ortaya çıkaran yöntemler geliştirme olanağını temin etmektedir. Ayrıca, günden güne hızla gelişen akıllı telefonların internet ve sosyal medyaya erişim ya da oyun oynama gibi birçok özelliğe her an ulaşım imkanını sağlaması, dürtüsellik ve aleksitimik özelliklerle bir araya gelmesi gençlerde akıllı telefon bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır. Öte yandan, dürtüsellik, depresyon ve obsesif-kompulsif belirtiler kontrol altında tutulsa bile aleksitimi, akıllı telefon bağımlılığının şiddetini belirlemektedir. Aynı zamanda, akıllı telefon bağımlılığının da aleksitimiye özgü belirtilerin şiddetlenmesine neden olduğu düşünülmektedir (Özen ve Topcu, 2017).

Rybakowski ve arkadaşları (1988) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 100 erkek alkol bağımlısı hastanın 78'inde aleksitimik özellikler tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen tüm bulgular, alkol bağımlılığının aleksitimiye neden olmadığı; aleksitiminin bireyde gerçekleştirdiği biyolojik ve psikolojik belirtilerin insanları alkole karşı daha savunmasız bir hale getirdiği ve alkol bağımlılığının ileriki gelişimine daha yatkın duruma gelmesine sebebiyet verdiği şeklinde yorumlanmıştır. Alkol bağımlılığı teşhisine sahip ve toksiklerden arınmış 105 erkek ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise, alkol bağımlılarından aleksitimik olarak tanımlananların oranının %36,2 olduğu ve aleksitimik olan erkek hastaların alkole başlama yaş ortalamasının çok daha erken olduğu tespit edilmiştir (Evren, Eken ve Çakmak, 2003).

Kavanagh'a (1986) (akt., Mahapatra ve Sharma, 2018) göre aleksitimik özellikleri olan insanlar, başa çıkma becerilerinin en önemli parçalarından biri olan duyguları düzenleme konusunda problem yaşarlar ve bu durum kompulsif davranışının, madde kullanımının devam etmesine neden olur. Başka bir araştırmada duygu düzenlemede yaşanan problemler nedeniyle aleksitimik kişilerin patolojik olarak kumar oynama davranışına yöneldiği de işaret edilmiştir (Elmas, Cesur ve Oral, 2017). Buna ek olarak, Toneatto, Lecce ve Bagby (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada problemlili, problemlili olmayan ve patolojik kumar oynama davranışı gösteren kişilerin oluşturduğu 3 gruptan patolojik kumar oynayanların en fazla aleksitimi oranına sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Son olarak, Taylor ve Bagby'nin (2004) tespitine göre, duygularını işleme konusunda sorun yaşayan aleksitimi özelliklerini gösteren kişiler, duygulara ilişkin olarak bedenleriyle ilgili duyumlarını olduğundan daha fazla göstererek birdenbire tepkide bulunmaktadır. Bu nedenle de, yeme bağımlılığının ve psikoaktif madde

bağımlılığının ortaya çıkma ihtimali daha yüksektir.

1.2.4. Aleksitiminin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi

Baykal (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çocukluk ve ergenlik döneminde aleksitimide ortaya çıkan duyguları tanımada ve ifade etmede karşılaşılan güçlükler ile beraber internet bağımlılığının artış gösterdiği ortaya konulmuştur. Ayrıca, sosyal medya kullanım sıklığı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Araştırmaya katılım gösteren lise öğrencilerinin duygu iletişimde zorlanma puanlarının yükseliş göstermesiyle sosyal medya kullanım sıklıklarının yükseldiği tespit edilmiştir. Duygu iletiminin, sosyal medya ve internet iletişimin yaygınlaşması sebebiyle azaldığı ve böylelikle aleksitimik özelliklere sahip bir neslin ortaya çıkma ihtimalinin arttığı tespit edilmiştir. Bu durumunun ise insani ilişkilerde zayıflamaya neden olacağı öngörülmüştür. Bunlara ek olarak, 12. sınıf kademesinde öğrenim gören gençlerin diğer lise kademelerindeki öğrencilere oranla daha sık bir şekilde sosyal medyayı kullandığı saptanmıştır. Bu durumun nedeni ise, akıllı telefonların ve tabletlerin yaş ilerledikçe daha erişilebilir duruma gelmesi olarak yorumlanmıştır.

Bir diğer araştırmada ise, üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile lisede öğrenim gören öğrencilerin haftalık olarak internet kullanma süreleri incelenmiştir ve araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin internet başında daha fazla vakit geçirdiği tespit edilmiştir. Aynı şekilde, her iki grubun da aleksitimi seviyesi, duygu düzenleme durumu ve dürtüsellliği incelendiğinde, lise öğrencilerinin üniversitede öğrenim gören öğrencilere göre aleksitimi seviyesinin daha yüksek olduğu, duygu düzenleme konusunda daha fazla problem yaşadığı ve daha çok dürtüsel hareket ettiği bulgularına ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda internet bağımlılığının gelişiminde yüksek düzey duygu düzenleme bozukluğunun, dürtüsellğin ve özellikle aleksitiminin ilişkili olduğu saptanmıştır (Akın, 2014).

Ayrıca, Bolat ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmaya göre, kişilerarası ilişkilerden uzaklaşma, düşük özgüven, depresif duygu durumu ve kaygı bozukluğu gibi birçok emosyonel sorunlar ile ilişkili olan aleksitimi problemleri internet kullanım riskini artırmaktadır.

Bunlara ek olarak, Arcan ve Yüce (2016), gerçekleştirdikleri çalışmada internet

bağımlılık puanları düşük olan katılımcılardan oluşan grubun, internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcılardan oluşan gruba kıyasla aleksitimi ve yalnızlık puanlarının çok daha düşük; benlik saygısı ve sosyal destek düzeylerinin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özellikle, aleksitiminin ve artış gösteren internet kullanım süresinin internet bağımlılığıyla yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, araştırmaya katılım üniversite öğrencilerinin interneti kullanım amaçları incelendiğinde, öğrencilerin sosyal medya uygulamalarından olan Facebook hesabına girmek, e-mail okumak-göndermek ve bilgi edinmek için interneti daha yoğun kullandıkları tespit edilmiştir.

1.3. Batı Marmara Bölgesi'nin Özellikleri

Türkiye'nin kuzey batısını oluşturan Marmara Bölgesi, ülkenin yedi coğrafik bölgelerinden biridir. Yüz ölçümü açısından yedi bölge arasından altıncı sırada yer almaktadır. Güney Marmara, Yıldız Dağları, Ergene ve Çatalca-Kocaeli olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Bölge, yer şekilleri bakımından yükseltisi az ve yüzey şekilleri sadedir. İklim bakımından incelendiğinde ise Akdeniz, Karadeniz ve Karasal iklimlerinin geçiş bölgesi olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bölgede bitki örtüsü ve tarım ürünlerinin çeşitliliği de ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, Marmara Bölgesi, kentleşme oranının, nüfus ve nüfus yoğunluğunun en fazla bölgedir ve büyük oranda göç alır. Endüstri ve geliri turizm geliri en fazla olan bölgedir. Aynı zamanda, ticaretin ve ulaşımın en fazla bu bölgede geliştiği görülmektedir (Kırdar, 2016).

TÜİK'in (2014), İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması'na (İBBS) göre ise Marmara Bölgesi'nde yer alan Batı Marmara Bölgesi, TR21 ve TR22 olmak üzere iki adet 2. düzey bölgeden meydana gelmektedir. TR21 alt bölgesi, Tekirdağ, Edirne ve Kırklareli ilerinden oluşmaktadır. TR22 alt bölgesi ise Balıkesir ve Çanakkale illerinden oluşmaktadır.

Çevresindeki metropoliten şehirler ile gelişim göstermiş kara, deniz ve demiryolu ulaşım bağlantılarını barındıran Batı Marmara Bölgesi, Avrupa'ya açılan mühim karayolu ulaşım bağlantılarına da sahiptir. Ayrıca, Akport, Bandırma ve Çanakkale Limanları uluslararası ticaret yönünden mühim denizyolu bağlantılarından (Erkut vd., 2008).

1.3.1. Batı Marmara Bölgesi ile İlgili Epidemiyolojik Çalışmalar

Batı Marmara Bölgesi'nde gerçekleştirilen epidemiyolojik çalışmalar incelendiğinde, Çanakkale ilinde yapılan bir çalışmada major depresif bozukluğun obezitede en sık ortaya çıkan hastalık olduğu saptanmıştır. Psikiyatrik olarak herhangi bir teşhise sahip olmayan obezite hastalarının büyük bir kısmında bazı depresyon ve anksiyete semptomlarının bulunduğu tespit edilmiştir (Oyekçin, Yıldız ve Şahin, 2011).

Çanakkale ilinde yapılan diğer bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom ve somatizasyonun ilişkisi incelenmiştir. 890 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcıların %57,2'sinin premenstrual sendrom yaşadığı ve bu sendromu yaşayanların yaşamayanlara göre somatizasyon eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Gümüş ve ark., 2012).

Yörük'ün (2012), Balıkesir ilinde dahiliye kliniğinde yatan 65 yaş ve üzeri 445 hasta ile gerçekleştirdiği çalışmada yaşlılarda düşme korkusunun %59,8, son bir yıl içinde düşme prevelansının %32,1 olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırmada kadınlarda düşme korkusunun 1.8 kat daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Edirne'de öğrenim gören 2907 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada ise yeme bozukluğu yaygınlığının ergenlerde %2,33, cinsiyeti kız olan ergenlerde ise bu oranın %4.03 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yeme bozuklukları içerisinde atipik yeme bozukluğunun ergenlerde daha fazla görüldüğü ve tıkcısına yeme bozukluğunun ise erkek ergenlerde daha fazla görüldüğü bulgularına ulaşılmıştır. Buna ek olarak, yeme bozukluklarının en sık genel anksiyete bozukluğu ve major depresif bozukluğu ile komorbid olduğu saptanmıştır (Vardar ve Erzenin, 2011).

Diğer bir çalışmada, Edirne ilinde öğrenim gören ve araştırmaya katılan 3100 öğrenciden 27 kız ve 13 erkek öğrencide obsesif-kompulsif bozukluk tespit edilmiştir. Ayrıca, vakaların %47,5'inde depresyonun komorbid olduğu görülmüştür (Pulular, 2009).

Edirne ilinde gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, ilköğretimde okuyan çocukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaygınlığının %6.09, erkek öğrencilerde %7.14, kız öğrencilerde %5.05, erkek/kız oranının 1,4/1 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, en yaygın görülen alt tip dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun bileşik tip olduğu belirlenmiştir (Şan, 2013).

Memiş (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Edirne’de Tıp Fakültesi’nde öğrenim gören 731 öğrencinin sosyal anksiyete bozukluğu sıklığı %22,4 olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak, sosyal anksiyete bozukluğu olanların, sosyal anksiyete bozukluğu olmayanlara nazaran anlamlı olarak daha fazla tükenme yaşadıkları, duygusal açıdan tükendikleri ve kişisel başarı algılarının daha düşük olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Edirne’de çocuk ve ergen psikiyatrisine ders başarısızlığı sebebiyle başvuruda bulunan ve özgül öğrenme bozukluğu teşhisini alan 6–15 yaşları arasındaki 80 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonucuna göre vakaların %92,5’inde komorbid bir psikiyatrik bozukluk tespit edilmiştir. Özgül öğrenme bozukluğunda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun, %82,3’lük oranla en yaygın görülen psikiyatrik eştanı olduğu belirlenmiştir. Bu bozukluğu %46,3’lük oranla özgül fobi, %26,3’lük oranla karşıt olma karşı gelme bozukluğu, %25’lik oranla enürezis ve %22,5 oranla tik bozukluğu takip etmektedir (Altay ve Görker, 2018).

TÜİK’in (2013) gerçekleştirdiği "Nüfus ve Konut Araştırması, 2011" araştırmasında Balıkesir’in toplam nüfusunun 1.155.216 (%50’si erkek, %50’si kadın), Çanakkale’nin toplam nüfusunun 489.298 (%51,1’i erkek, %48,9’u kadın), Edirne’nin toplam nüfusunun 400.554 (%51,1’i erkek, %48,9’u kadın), Kırklareli’nin toplam nüfusunun 340.977 (%51,6’sı erkek, %48,4’ü kadın) ve Tekirdağ’ın toplam nüfusunun 824.223 (%51,5’i erkek, %48,5’i kadın) olduğu belirtilmiştir. TÜİK’in 2018 yılında yayımladığı "Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları" çalışmasına göre ise, 2017 yılında Balıkesir’in toplam nüfusunun 1.204.824, Çanakkale’nin toplam nüfusunun 530.417, Edirne’nin toplam nüfusunun 406.855, Kırklareli’nin toplam nüfusunun 356.050 ve Tekirdağ’ın toplam nüfusunun 1.005.463 olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (TÜİK, 2018).

TÜİK (2018) tarafından yayımlanan "Dünya Nüfus Günü" araştırmasına göre, Türkiye’nin ortalama hanehalkı büyüklüğü en az olan illerinden birinin 2,7 ile Çanakkale olduğu görülmektedir. Ayrıca, Batı Marmara bölgesinin diğer illerinin ortalama hanehalkı büyüklüğü incelendiğinde, Balıkesir ve Edirne’nin 2,8, Kırklareli’nin 2,9 ve Trakya’nın 3,2 olduğu anlaşılmaktadır.

Batı Marmara Bölgesi sağlık bazında incelendiğinde, sağlığından memnuniyet oranının Balıkesir’de %75,4, Çanakkale’de %70,1, Edirne’de %74, Kırklareli’de %74

ve Tekirdağ'da %75,4 olduğu saptanmıştır (TÜİK, 2016b). TÜİK' in (2013) yayımladığı "Nüfus ve Konut Araştırması, 2011" çalışmasında illere göre engelli sayıları incelendiğinde, minimum bir engeli olan kişi sayısı Balıkesir'de 95.195, Çanakkale'de 28.918, Edirne'de 34.550, Kırklareli'de 25.490 ve Tekirdağ' da 44.213 olduğu görülmüştür.

Batı Marmara Bölgesi eğitim bazında incelendiğinde, fakülte veya yüksekokul mezunlarının oranının Balıkesir'de %14,2, Çanakkale'de %15,2, Edirne'de %14,1, Kırklareli'de %14 ve Tekirdağ'da %13,3 olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2016b).

Batı Marmara Bölgesi güvenlik bazında incelendiğinde, cinayet oranının Balıkesir'de %26,9, Çanakkale'de %19,5, Edirne'de %32,5, Kırklareli'de %37,8 ve Tekirdağ'da %22,1 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2016b).

Batı Marmara Bölgesi sosyal yaşam bazında incelendiğinde, sosyal ilişkilerden memnuniyet oranının Balıkesir'de %90,5, Çanakkale'de %87,5, Edirne'de %91,7, Kırklareli'de %90,6 ve Tekirdağ'da %89,4 olduğu bulgularına ulaşılmıştır (TÜİK, 2016b).

Batı Marmara Bölgesi yaşam memnuniyeti bazında incelendiğinde, mutluluk düzeyinin Balıkesir'de %70,7, Çanakkale'de %63,6, Edirne'de %54,1, Kırklareli'de %53,2 ve Tekirdağ'da %56,5 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2016b).

Batı Marmara Bölgesi gelir ve servet bazında incelendiğinde, orta ve üstü gelir grubundaki hanelerin oranının Balıkesir'de %29,7, Çanakkale'de %31,4, Edirne'de %39,4, Kırklareli'de %45,4 ve Tekirdağ'da %51,6 olduğu; temel ihtiyaçlarını karşılayamadığını beyan eden hanelerin oranının Balıkesir'de %45, Çanakkale'de %46,2, Edirne'de %47,4, Kırklareli'de %45,1 ve Tekirdağ'da %45,5 olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2016b).

2013 yılında TÜİK tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre, Çanakkale, %4,2 oranla Türkiye' deki işsizlik oranı en düşük olan ikinci ilidir. Batı Marmara' da yer alan diğer illerin işsizlik oranına bakıldığında ise Edirne'nin %5,9, Tekirdağ'ın %6,9, Balıkesir'in %7,2 ve Kırklareli'nin %8,4 olduğu görülmektedir. Ayrıca, Türkiye'de Tekirdağ %46.6'lık oranla sanayi sektörünün en fazla paya sahip olduğu belirtilmiştir. "İllerde yaşam endeksi, 2015" verilerine göre ise Batı Marmara Bölgesi'ne bakıldığında işsizlik oranının Balıkesir'de %6, Çanakkale'de %6,1, Edirne'de %7,8, Kırklareli'de

%8 ve Tekirdağ'da %7,2 olarak değiştiği görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak, istihdam oranının Balıkesir'de %44,4, Çanakkale'de %45, Edirne'de %50,1, Kırklareli'de %49,5 ve Tekirdağ'da %52,6 olduğu; ortalama günlük kazancın Balıkesir'de 56 TL, Çanakkale'de 58 TL, Edirne'de 53,1 TL, Kırklareli'de 63 TL ve Tekirdağ'da 65,2 TL olduğu görülmüştür (TÜİK, 2016b).

1.3.2. Batı Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı

TÜİK'in 2016 yılında yaptığı "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması" na göre, ülke nüfusun % 61.2'sinin interneti kullandığı belirlenmiştir. Batı Marmara Bölgesi'nin ise 2016 yılında internet kullanım oranının %59,1 (erkeklerin %63,5'i ve kadınların %54,5'i) olduğu ve 2016 yılının ilk üç ayında düzenli internet kullanan bireylerin oranın % 93,1 olduğu saptanmıştır (TÜİK, 2016a). Buna ek olarak, Batı Marmara Bölgesi'ndeki hanelerde internet erişimi oranları incelendiğinde, 2016 yılında %69,9 (TÜİK, 2016a), 2017 yılında %70,8 (TÜİK, 2017) ve 2018 yılında %75.4 (TÜİK, 2018) olduğu belirlenmiştir. TÜİK tarafından elde edilen bu veriler Batı Marmara Bölgesi'nde de internet kullanımının yıldan yıla artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, internet kullanım amaçları göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyanın ilk sırada yer aldığı tespit edilmiştir (TÜİK, 2016a).

Batı Marmara Bölgesi'nde gerçekleştirilen sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, Demir'in (2016) Çanakkale ilinde öğrenim gören farklı kademelerdeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların %60'sının sosyal medyayı haftanın her günü kullandığı ve ayda 1-2 defa kullanım oranının ise %2.1 olduğu bulgusuna varıldığı görülmüştür. Ayrıca, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin günlük olarak sosyal medyada vakit geçirme süreleri incelendiğinde katılımcıların %53'ünün 1-3 saat arasında sosyal medyada vakit geçirdikleri ve %30'unun ise 3 saatten fazla sosyal medyayı kullandığı tespit edilmiştir. Araştırmadan çıkan bulgular göz önünde bulundurulduğunda, çalışmada yer alan lise öğrencilerin sosyal medyayı çok sık kullandıkları ve gün içerisinde sosyal medyada çok fazla vakit harcadıkları anlaşılmaktadır. Bunlara ek olarak, gerçekleştirilen araştırmada lisede öğrenim gören katılımcıların sosyal medyayı %51.7 oranıyla en fazla "zaman geçirme", %18.5 oranı ile "online sohbet" ve %10,9 oranı ile "arkadaş takibi" amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir.

Çanakkale'de meslek yüksekokulu öğrencilerinin örneklem olduğu bir çalışmada

ise normal internet kullanım oranının %54,5, tehlikeli kullanım oranının %42,1 ve bağımlılık gösteren internet kullanım oranının %3,4 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin en büyük oranla %68,8'lik bir kısmının cep telefonları aracılığıyla interneti kullandıkları saptanmıştır. Akıllı telefonların son dönemde hızlı bir gelişim göstermesiyle beraber internet kullanımının artış gösterdiği bilinmektedir. Ayrıca öğrencilerin interneti yoğun olarak kullanma sebeplerinden "sosyal paylaşım ve chat" in %89,8'lik bir oranla ilk sırada yer aldığı ve bu sosyal paylaşım sitelerinden ise en sık fotoğraf paylaştıkları ortaya konulmuştur. %89,2'sinin ise sosyal medya uygulamalarından olan Facebook uygulamasının kullanıcıları olduğu ve bu uygulamanın çoğunlukla eğlenmek ve sosyal olmak için kullanıldığı belirtilmiştir (Dinç ve Aşkın, 2018).

Çanakkale'de meslek yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise araştırmaya katılanların %79,4'ünün interneti her gün kullandıkları, interneti haftada 3-4 gün kullananların oranının %19,9 olduğu, ayda 1-2 gün kullananların oranının %1,2 olduğu ve 3-4 ayda bir kullananların oranının ise %0,21 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal medyayı bildiğini ifade eden katılımcıların oranı %97,4 ve sosyal ağları kullananların oranı %95,4 olarak saptanmıştır. İnternet kullanım amaçları incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin %67,3'ünün "resmi amaçla kullanım", %50,1'inin "download", %44,3'ünün "bankacılık", %25,7'sinin "sosyal ağlar", %20,4'ünün "bilgi alışverişi", % 18,8'inin ise "video izleme" amacı ile interneti kullandıkları ortaya konulmuştur. Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre, sosyal medyayı her gün kullananların oranı %79, Facebook kullananların oranı %87,3, Twitter kullananların oranı %21,5, sosyal medya içeriklerine yorum bırakanların oranı %70 ve en az bir blogu takip edenlerin oranı %78,8'dir. Bunlara ek olarak, öğrencilerin eğitim süreçlerinde sosyal medya kullanımını çok daha ilgi çekici, etkili ve yararlı buldukları aktarılmıştır (Morkoç ve Erdönmez, 2014).

Gümüş ve arkadaşlarının (2015) Çanakkale'de öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada ise internette harcanılan sürenin artmasıyla sorunlu internet kullanımının yükseliş gösterdiği ve interneti sosyallik ve eğlence amacıyla yoğun kullanan kişilerin internet bağımlılığı oranının daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yılmaz ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği araştırmada Balıkesir ilinde

öğrenim gören lise öğrencilerinin internet bağımlılık oranlarına bakıldığında %16.3'ünün yüksek; %17.1'inin ise düşük seviyede internet bağımlılığı özelliklerini gösterdikleri belirlenmiştir. %66.6'sının ise orta düzeyde bağımlılık gösterdiği sonucuna varılması örneklemin büyük bir kısmının internet bağımlılığını orta seviyede yaşadığının ifadesidir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre internete daha az bağımlı oldukları ve 11. sınıftaki öğrencilerin, 9. ve 10. sınıf kademesindeki öğrencilere göre daha az internet bağımlılığı gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca öncelikli olarak sohbet etmek ve oyun oynamak amacıyla interneti kullananların, araştırma ve ödev yapmak için interneti kullananlara göre çok daha yüksek bağımlılık puanına sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Balıkesir ilinde yapılan diğer bir çalışmada ise üniversite ve lise öğrencilerinin sorun arz eden internet kullanımlarının olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yalnızlık ve algılanan iyilik durumlarının orta seviyede olduğu aktarılmıştır. Sorunlu internet kullanımıyla yalnızlık seviyesi arasında anlamlı bir pozitif korelasyon belirlenirken, sorunlu internet kullanımı ve esenlik durumunun arasında anlamlı bir negatif bağıntı olduğu saptanmıştır (Çağır ve Gürkan, 2010).

Aydın (2018) tarafından Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yapılan çalışmada sosyal medyada "gelişmeleri kaçırma korkusu" yaşayan insanların net olarak neyi kaçırdıklarını bilmiyor olmalarına karşın devamlı olarak diğer insanların kendilerinden daha kaliteli bir hayata sahip olduklarını hayal ettikleri vurgulanmıştır. Yaşanan bu kaygının hem sosyal medya kullanımını kontrolden çıkardığı hem de kontrolsüz tüketim davranışına neden olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmadan elde edilen bulguya göre, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun içgüdüsel olarak alışveriş yapma üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili Edirne ilinde gerçekleştirilen çalışmada ise araştırmaya katılım gösteren Trakya Üniversitesi öğrencilerinden sosyal paylaşım sitelerini kullananların %70,7' sinin sosyal medya bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Bu yüzdelik içerisinde yer alan öğrencilerin ise %0,7' sinin çok yüksek, %5,3' ünün yüksek, %33,1' inin orta, %60,9' unun az şiddette sosyal medya bağımlısı oldukları ortaya konulmuştur (Günay, 2017).

Kırklareli ilinde gerçekleştirilen çalışmada gençlerin sosyal medya kullanımı ile çevrimiçi siyasi katılımı arasında istatistiksel olarak pozitif doğrultuda anlamlı bir ilişki

olduğu saptanmıştır (Anıl ve İçli, 2017).

Bingöl ve Tahtalıoğlu (2017) tarafından Türkiye'deki üniversitelerin sosyal medya kullanımının incelendiği çalışmada Trakya Üniversitesi'nin Facebook takipçi sayısı 11.930, Twitter takipçi sayısı 2.433; Namık Kemal Üniversitesi'nin Facebook takipçi sayısı 8.777, Twitter takipçi sayısı 2.765; Kırklareli Üniversitesi'nin Facebook takipçi sayısı 2.806, Twitter takipçi sayısı 3.952; Çanakkale Üniversitesi'nin Facebook takipçi sayısı 8.025, Twitter takipçi sayısı 11.191; Balıkesir Üniversitesi'nin Facebook takipçi sayısı 41.026, Twitter takipçi sayısı 6.458; Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi'nin Facebook takipçi sayısı 5.055, Twitter takipçi sayısı 1.406 olarak bulunmuştur.

1.3.3. Batı Marmara Bölgesi'nde Aleksitimi Özellikleri

Batı Marmara Bölgesi'nde aleksitimi özellikleri incelendiğinde, Balıkesir ilinde gerçekleştirilen bir çalışmada çocukluk döneminden beri ailesinden ayrı olup yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin ailesiyle beraber yetişen ergenlere göre aleksitimik özellikleri daha fazla taşıdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, iki grubun birbiriyle karşılaştırılması sonucunda, ailesinden ayrı yetişen gençlerin depresif belirtileri daha yoğun olarak yaşadığı tespit edilmiştir ve bu grupta yer alan gençlerin depresyon düzeylerinin yükseldikçe aleksitimi düzeylerinin de yükseliş gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Diğer bir deyişle, aleksitimi ve depresyon arasında anlamlı bir bağıntı olduğu ve depresyonun, aleksitiminin bir işlevi olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Erden, 2005).

Buna ek olarak, Arık, Soylu ve Şahin (2002) tarafından yapılan diğer bir araştırmada 1999 yılında Marmara Bölgesi'nde gerçekleşen depremi yaşayan ve bu afet sonrasında travma sonrası stres bozukluğu teşhisi almış kişilerin aleksitimik özellikleri üzerinde çalışılmıştır. Kontrol grubu ile yürütülen çalışmada iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Elde edilen bulgular aleksitiminin travma ve psikiyatrik bir bozukluktan değil de, bireyin kişilik özelliğinden kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışmasında Batı Marmara Bölgesi'nde taranan bireylerde Bağımlılık Yükü Formunda Sosyal Medya Bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasında bir ilişki var mıdır?
2. Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyodemografik özelliklerle farklılık göstermekte midir?

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

TURBAHAR çalışmasının 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 olanak sağlamaktadır. TURBAHAR'ın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımından faydalanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde yaşam sürdüren bireylerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılma, 18 yaşın üstünde olma ve anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir problemin olmaması araştırmada yer alan kriterlerdir. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında olan ve Balıkesir, Çanakkale, Edirne, Tekirdağ ve Kırklareli illerini kapsayan Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan 2900 kişi çalışmanın örneklemi oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %48,2'si kadınlardan (n=1397); %51,8'i erkeklerden (n=1503) oluşmaktadır. Katılımcıların genel yaş ortalaması 34.2'dir. Kadınların yaş ortalaması 33.6; erkeklerin yaş ortalaması ise 34.7'dir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu ve araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi Formu,

Davranış Etkileme Yüğü Formu ve ayrıca Toronto Aleksitimi Ölçeğı (TAÖ-20) kullanılmıştır. Çalışmaya katılan herkes kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formunu okuyarak imzalamıştır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiştir. Son olarak, katılımcılardan ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

17 sorudan oluşan bu form, katılımcıların yaş, cinsiyet, kilo, boy uzunluğu, eğitim durumu, medeni durumu, çocuk sayısı, sağlık durumu gibi özelliklerini belirlemek amacıyla düzenlenmiştir. Katılımcıların sigara, alkol ve madde kullanım düzeylerinin saptanması da hedeflenmiştir. Ayrıca, katılımcılara psikiyatrik/ruhsal bir sorun nedeniyle tedavi görüp görmedikleri, ruhsatlı/ruhsatsız silaha sahip olup olmadıkları ve kendilerini güvende hissetmek için varsa yanlarında bulundukları aletler ile ilgili sorular da sorulmuştur.

2.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

Bu formun amacı birçok kişinin günlük bir rutini olan kumar (herhangi bir kumarhanede kumar oynama, bahis oynama, iddia veya at yarışı oynama), sosyal medya (instagram, facebook, snapchat, twitter, youtube), oyun (mobil oyunlar, playstation, çevrim içi oyunlar, bilgisayar oyunları, her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar), yemek yeme (herhangi bir yiyecek türüne karşı olan ilgi ya da yemek yemenin kendisine yönelik istek), cinsellik/porno (cinsel fantazi kurma, porno izlenmesi, mastürbasyon ya da cinsel ilişkiye girmeye yönelik davranış) ve alışverişin (online, mobil ya da herhangi bir mağazada ürünlere bakma, sepete koyma, satın alma ya da alınmasa bile alıp bırakma için vakit harcama) kişinin yaşamına ne kadar etki ettiğini tespit edebilmektir. Davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuş bir formdur. Birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiğı, yapılan davranışın giderek artan derecede yaşamının içerisinde olduğu, yapamadığında duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kendisine sosyal ve iş hayatında negatif olarak etki ettiğı ve bu davranışı azalttığında tekrar geri dönebildiğı gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, kumar, alışveriş, sosyal medya, yeme, oyun ve cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü 11 likertli (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkan

tanıyacak bir anket hazırlanmıştır. Katılımcılardan bu 6 maddede verilen durumu 0-10 arasında puanlanması (0= hiç yaşamıyorum, 5= orta düzeyde yaşıyorum, 10= tam olarak bu şekilde yaşıyorum) istenmektedir. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

2.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ- 20)

Bireylerdeki aleksitimik özellikleri saptamak amacıyla Bagby, Taylor ve Parker (1994) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Likert tipi, 1-5 arası puanlanan (1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman) ve 20 sorudan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Duygularını tanımada güçlük (1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14. maddeler), duygularını söze dökmede güçlük (2, 4, 11, 12 ve 17. maddeler) ve dışa-dönük düşünme (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20. maddeler) olmak üzere 3 alt ölçeği vardır. Tersten sorulan maddeler ise 4, 5, 10, 18 ve 19 numaralı maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimi seviyesinin göstergesidir.

2.4. Verilerin Toplanması

TBRSH'nin alan çalışmasında 125 tez öğrencisi görev almıştır. Her öğrenci bulunduğu veya ulaşabileceği bölgelerde yaşayan insanlara ulaşmıştır. Öğrenciler 9 alt bölge temsilcisiyle koordineli bir şekilde görev almıştır ve 9 alt bölge temsilcisi de 4 büyük bölge temsilcisi ile koordinasyon kurmuştur. Araştırmanın başında iki öğretim üyesi görev almıştır. Tüm çalışanlar bir üst bölge temsilcisine ve öğretim üyelerine karşı sorumlu olarak faaliyet göstermişlerdir.

Araştırmadaki katılımcılar belediye binaları, okullar, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, yardım dernekleri, kurslar gibi kamu alanlarındaki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının ardından çalışmanın amacı açıklanarak katılımında bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların bilgilendirilmiş gönüllü formu imzalanmasının akabinde katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler verilmiştir. Gönüllü katılımcılar anketleri bireysel olarak doldurduktan sonra araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler katılımcılara hem yazılı olarak hem de sözel

olarak sunulmuştur. Ayrıca, uygulama esnasında yardım isteyen katılımcıların soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama olarak 45 dakika sürmüştür. Uygulamanın uzun zaman almasından ve katılımcıların anketleri yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya süre ayırmalarından yola çıkılarak katılımcıların ölçekleri doldurulmaları için herhangi bir zaman kısıtlaması getirilmemiştir. Uygulamanın ardından katılımcılar bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorulara cevap bulmaları amacıyla araştırmacının ad-soyad ve e-mail adresi gibi bilgileri katılımcılarla paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Son olarak, ekipler Temmuz 2018 tarihinde saha görevlerine başlamışlardır. Verilerin toplanması ve bu verilerin girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanan Excell şablonlarına yapılmıştır. Tüm veriler araştırmadan sorumlu öğretim üyesine gönderilmiştir. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuştur ve sonrasında ise bu veriler SPSS 21 Programına yüklenerek düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çalışmadan çıkartılmasıyla, 24456 kişinin verileri analize tabii tutulmuştur.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri SPSS-21 kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı, Davranış Etkileme Yüğü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının medyan değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal medya davranışının etki yüğü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, yaş değişkenleri ve çalışmada kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05 'in altında olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

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

Tablo 1: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	1397	48.2
Erkek	1503	51.8
Toplam	2900	100
Medeni Durum		
Evli	1372	47.3
Bekâr	1359	46.9
Diğer	169	5.8
Toplam	2900	100
Eğitim Düzeyi		
Okur Yazar Değil	4	0.4
Okur Yazar	38	1.3
İlkokul	235	8.1
Ortaokul	230	7.8
Lise	785	27.1
Üniversite	1442	49.6
Yüksek Lisans	166	5.7
Toplam	2900	100

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. 2900 katılımcının %48,2’sinin (n=1397) kadınlardan ve %51,8’sinin (n=1503) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %47,3’ünün (n=1372) evli olduğu, %46,9’unun (n=1359) bekâr olduğu ve %5,8’inin (n=169) ise eşinden ayrılmış (boşanma ya da vefat ile) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde, %0,4’ünün (n=4) okuryazar olmadığı, %1,3’ünün (n=38) sadece okuryazar olduğu, %8,1’inin (n=235) ilkokul mezunu olduğu, %7,8’sinin (n=230) ortaokul mezunu olduğu, %27,1’inin (n=785) lise mezunu olduğu, %49,6’sının (n=1442) üniversite mezunu olduğu ve %5,7’sinin (n=176) yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Yaş		
18-23	619	21.4
24-29	683	23.5
30-38	618	21.3
39>	980	33.8
Toplam	2900	100

Tablo 2’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %21.4’ünün (n=619) 18-23 yaşları arasında olduğu, %23.5’inin (n=683) 24-29 yaşları arasında olduğu, %21.3’ünün (n=618) 30-38 yaşları arasında olduğu ve %33.8’inin (n=980) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel yaş ortalaması 34.2 (SS=11.9) dir. Kadınların yaş ortalaması 33.6 (SS=11.6); erkeklerin yaş ortalaması ise 34.7 (SS=12.2) olarak saptanmıştır.

Tablo 3: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Çocuk Sayısı		
0	1573	54.3
1	540	18.6
2 ve 3	739	25.5
4>	48	1.6
Toplam	2900	100
Hanede Yaşayan Kişi Sayısı		
0	35	1.3
1	232	8
2	558	19.3
3	810	27.9
4	843	29.0
5>	422	14.5
Toplam	2900	100
Hanede Çalışan Kişi Sayısı		
0	170	5.8
1	1039	35.8
2	1301	44.8
3	297	10.4
4	72	2.5
5>	21	0.7
Toplam	2900	100

Tablo 3’de katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %54.3’ünün (n=1573) çocuk sahibi olmadığı, %18.6’sının (n=540) tek çocuk sahibi olduğu, %25.5’inin (n=739) iki

ve üç çocuklu olduğu ve %1.6'sının (n=48) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların bulundukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %1.3'ünün (n=35) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %8.0'ının (n=232) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %19,3'ünün (n=558) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %27.9'unun (n=810) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %29'unun (n=843) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %14.5'inin (n=422) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %5,8'inin (n=170) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %35.8'inin (n=1039) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %44.8'inin (n=1301) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %10.4'ünün (n=297) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %2.5'inin (n=72) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %0.7'sinin (n=21) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4: Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Demografik Özellikler		Sosyal Medya Bağımlılığı
Cinsiyet	t	0.234
	p	0.815
Eğitim Düzeyi	t	1.858
	p	0.063
Medeni Durum	t	0.531
	p	0.596
Çocuk Sayısı	t	-2.195
	p	0.028
Yaş	t	-10.356
	p	<0.001
Aleksitimi Düzeyleri		Sosyal Medya Bağımlılığı
Duyguları Tanımada Zorluk Puanı	t	4.939
	p	<0.001
Duyguları İfade Etmede Zorluk Puanı	t	2.092
	p	0.036
Dışa Vuruk Düşünce Puanı	t	0.769
	p	0.442

Tablo 4’te sosyal medya bağımlılığı ile bazı demografik özellikler ve bireylerin aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Bu analize göre cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=0.234$, $p=0.815$).

Aynı şekilde eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=1.858$, $p=0.063$).

Katılımcıların medeni durumları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ($t=0.531$, $p=0.596$).

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.825$). Sahip olunan çocuk sayısındaki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($t=-2.195$, $p=0.028$).

Katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.321$). Yaş değişkenindeki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($t=-10.356$, $p<0.001$).

Tablo 4’te Toronto Aleksitimi Ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine yönelik regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda, katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=4.939$, $p<0.001$).

Aynı şekilde, katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=2.092$, $p=0.036$).

Öte yandan, katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmadığı görülmüştür ($t=0.769$, $p=0.442$).

Tablo 5: Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Aleksitimi Ölçeği						
Duyguları Tanımada Zorluk Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	367	13,07	5,40	26.157	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	1498	13,30	4,62			
Yüksek**	1035	14,66	5,39			
Duyguları İfade Etmede Zorluk Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	367	12,35	3,55	10.194	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	1498	12,48	3,02			
Yüksek**	1035	13,00	3,28			
Dışa Vuruk Düşünce Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	367	23,69	6,67	0.712	0.491	
Düşük**	1498	23,34	5,75			
Yüksek**	1035	23,55	5,63			

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

Katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,289)}=26.157$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise Post-Hoc testlerinden Tukey Testi kullanılmıştır. Tukey Testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların duyguları ifade etmede zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,289)}=10.194$ $p<0.001$). Tukey Testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.002$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F_{(2,289)}=0.712$ $p=0.491$) (Tablo 5).



4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan bireylerden sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın bu kısmında toplanan verilere uygulanan istatistiksel analiz ile elde edilen bulgular literatür incelemeleriyle tartışılmıştır.

Çalışmada yer alan 2900 katılımcının %48,2'sinin (n=1397) kadınlardan ve %51,8'sinin (n=1503) erkeklerden oluştuğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguya göre, cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Şentürk (2017) gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymuştur. 2018 yılında Ateş'in 126 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Ateş, 2018). Aynı şekilde, Turel ve Serenko (2012) tarafından 194 sosyal medya kullanıcısıyla gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Büyükgebiz'in (2018), sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performansına etkileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Günay'ın (2017) sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim görenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Koç ve Gülyagcı (2013) tarafından 447 öğrenci ile sosyal medya sitelerinden olan Facebook üzerine gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet değişkeninin Facebook bağımlılığını yordamadığı tespit edilmiştir. Kırık ve arkadaşlarının (2015) ise 271 öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. 2016 yılında Gürültü tarafından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Gürültü, 2016). Tutgun-Ünal (2015) da 1034 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bunlara ek olarak, Wu ve arkadaşları (2013), 18-40 yaşları arasında yer alan 277 akıllı telefon kullanıcısı ile yaptıkları çalışmanın

sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını belirlemişlerdir.

Katılımcıların %0,4'ünün (n=4) okuryazar olmadığı, %1,3'ünün (n=38) sadece okuryazar olduğu, %8,1'inin (n=235) ilkokul mezunu olduğu, %7,8'sinin (n=230) ortaokul mezunu olduğu, %27,1'inin (n=785) lise mezunu olduğu, %49,6'sının (n=1442) üniversite mezunu olduğu ve %5,7'sinin (n=176) yüksek lisans mezunu olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmanın olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre karşılaştırıldığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Duygun, 2018).

Katılımcıların %47,3'ünün (n=1372) evli olduğu, %46,9'unun (n=1359) bekâr olduğu ve %5,8'inin (n=169) ise eşinden ayrılmış (boşanma ya da vefat ile) olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, medeni durum değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Ateş'in (2018), 126 üniversite öğrencisi ile duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisini araştırdığı çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aynı şekilde, Günay (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %54,3'ünün (n=1573) çocuk sahibi olmadığı, %18,6'sının (n=540) tek çocuk sahibi olduğu, %25,5'inin (n=739) iki ve üç çocuklu olduğu ve %1,6'sının (n=48) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Sahip olunan çocuk sayısındaki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile çocuk sayısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada katılımcıların yaş grupları verilerine göre %21,4'ünün (n=619) 18-23 yaşları arasında olduğu, %23,5'inin (n=683) 24-29 yaşları arasında olduğu, %21,3'ünün (n=618) 30-38 yaşları arasında olduğu ve %33,8'inin (n=980) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, kadınların yaş ortalaması 33,6 (SS=11,6); erkeklerin yaş ortalaması ise 34,7 (SS=12,2) olarak saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yaş değişkenindeki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Şentürk'ün (2017) çalışmasında da sosyal medya bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ve yaştan azalmasıyla sosyal medya bağımlılığının arttığı belirlenmiştir. Aynı şekilde, Turel ve Serenko (2012) tarafından 194 sosyal medya kullanıcısıyla gerçekleştirilen çalışmada yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bunlara ek olarak, 423 öğrenci ile yapılan çalışmada yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığının artış gösterdiği tespit edilmiştir (Andreassen vd., 2012). Correa, Hinsley ve de Zúñiga (2010) da yaş değişkenindeki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğunu saptamışlardır. Andreassen ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Diğer bir araştırmada ise yaş arttıkça Facebook bağımlılığında azalma görüldüğü saptanmıştır (Andreassen vd., 2013).

Katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı hiç olmayanlar, düşük düzeyde olanlar ve yüksek düzeyde olanlar arasındaki fark incelendiğinde ise, sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların duyguları ifade etmede zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı hiç olmayanlar, düşük düzeyde olanlar ve yüksek düzeyde olanlar arasındaki fark incelendiğinde ise, sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya

bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Öte yandan, katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmadığı görülmüştür.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar bulunsa da, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin duyguları tanımlamada zorluk, duyguları ifade etmede zorluk ve dışa vuruk düşünce alt ölçekleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmanın sınırlı olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, bu çalışmaların araştırmadan elde edilen bulguların ile uyumlu olduğu görülmüştür. Baykal (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal medya kullanım sıklığı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif korelasyon olduğunu belirten araştırmanın sonucuna göre, aleksitimide görülen duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük arttıkça internet bağımlılığı da artış göstermektedir. Ayrıca, lise öğrencilerinin duygularını aktarmada güçlük yaşama seviyeleri arttıkça sosyal medyaya daha fazla yöneldikleri ortaya konmuştur. Duygularını ifade etmekte problem yaşayan bireylerin sanal alemin onlara sunduğu rahatlıktan yararlandıkları ve bu nedenle de internetin onlara daha fazla çekici geldiği vurgulanmıştır. Buna ek olarak, Akın (2014), üniversitede ve lisede öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda internet bağımlılığının gelişiminde yüksek düzey aleksitiminin ilişkili olduğu saptamıştır. Aynı şekilde, Bolat ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında aleksitiminin problemlili internet kullanım riskini attırdığı ortaya konulmuştur. Arcan ve Yüce (2016) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcılardan oluşan grubun, internet bağımlılık puanları düşük olan katılımcılardan oluşan gruba nazaran aleksitimi puanlarının çok daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma kent merkezlerinde yürütülmüştür. Bu nedenle toplum ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmıştır. Ayrıca, araştırmanın yaş ortalaması da genç bir nüfusu temsil ettiğini göstermektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli yaş dağılımı sağlayan örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Bunlara ek olarak,

Çalışmada zbildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığının yaş ve sahip olunan çocuk sayısı değişkenleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu; cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin duyguları tanımlamada zorluk ve duyguları ifade etmede zorluk alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu; dışa vuruk düşünce alt ölçeği arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, duyguları tanımakta ve ifade etmekte zorlanmanın artmasıyla ile sosyal medya bağımlılığının da artış gösterdiği saptanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının aleksitimiyle olan ilişkisi ile ilgili elde edilen bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan sosyal medya bağımlılarının duygularını tanımada ve ifade etmede problem yaşadığı ifade edilebilir. Sosyal medya bağımlısı olan bu kişiler hissettikleri duyguyu ifade eden sözcüğün anlamını bilmiyormuş gibi görünebilirler ve genellikle fiziksel yakınmalarından bahsedebilirler. Hissettikleri bir duyguyu diğer bir duygudan ayırmakta güçlük çekebilirler, donuk bir görüntüleri olabilir ve konuşmaları genelde ayrıntıcı ve hatta tekrarlayıcı olabilir (Lesser, 1981). Diğer bir deyişle, günlük hayatında düşünen, herhangi bir konuyu anlatan ve başkalarıyla ilişki kuran bir sosyal medya bağımlısı, düşünceleri ve duyguları arasındaki farklılığı ayırmada, bunların arasında ilişki kurmada, duygularını fiziksel tepkilerden ayırmada ve tüm bunları söze dökmeye zorluk çekebilmektedir. Öte yandan, araştırmadan elde edilen bulgulara göre, Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan sosyal medya bağımlılarının dışa dönük düşünmeye eğimli olmadıkları ifade edilebilir. Dışa dönük düşünceye sahip olan kişilerin karşılaştıkları problemlerin kaynağına inmedikleri, bu problemlerinin yüzeysel nedenleriyle ilgilendikleri, empati kurmakta güçlük çektikleri ve yakın sosyal ilişkiler kurmaktan geri durmalarına ve diğer kişilerle olan ilişkilerinin karmaşık olmasına karşın çevreleriyle uyum içerisinde oldukları görülmüştür (Vanheule ve ark., 2007). Araştırmanın sonucuna göre, sosyal medya bağımlısı olan kişilerin dışa dönük düşünmenin bu özelliklerini göstermediği belirlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının yaş azaldıkça artıyor olması sosyal medya bağımlılığının gençlerde daha yüksek düzeyde bulunduğunun göstergesidir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu göz önünde bulundurulduğunda, duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte güçlük çeken, aleksitimik bireylerden oluşan bir kuşağın ortaya çıkma ihtimalinin yüksek olduğu ön görülmektedir. Sosyal medyanın sunduğu sanal iletişiminin artmasıyla gerçek dünyada insanların birbirinden uzaklaşacağı, kişilerarası ilişkilerin giderek zayıflayacağı ve insanların duygularını aktarma becerisinin olumsuz etkileneceği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının ve ortaya çıkması ön görülen bu tehlikelerin önlenmesi için okullarda öğrencilere ve ailelerine yönelik "internet ve sosyal medya bağımlılıklarından korunma yolları" konulu seminerler gerçekleştirilebilir. Ebeveynlerin, çocuklarını sosyal medyayı uygun bir şekilde kullanmaları konusunda yönlendirmeleri ve onların fazlalaşan internet ve sosyal medya kullanım sürelerine sınırlandırma getirmeleri gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca, insanların boş vakitlerini daha kaliteli değerlendirebilmeleri adına belediyeler tarafından ücretsiz olarak hizmete sunulan hobi edinme kurslarının, kültürel, sosyal ve sporsal faaliyetlerin sayısı ve kapasitesi artırılabilir.

Bunlara ek olarak, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmaların çok büyük bir çoğunluğunun ergenler üzerinde yapıldığı gözlemlenmiştir. Bu kapsamda, daha geniş bir popülasyona uygulanan çalışmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Altay, A. M. ve Görker, I. (2018). DSM-5 kriterlerine göre özgül öğrenme bozukluğu tanısı alan olguların psikiyatrik eşanı ve wisc-r profillerinin değerlendirilmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 55(2): 1-8
- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Akmeşe, Z. ve Deniz, K. (2017). Stalk, benliğin izini sürmek. *Yeni Düşünceler*, 8: 23-32.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4): 861-865.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2): 501-517. doi:10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. ve Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. doi:10.1556/jba.2.2013.003
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2): 252-262. doi:10.1037/adb0000160
- Anıl, N. K. ve İçli, G. E. (2017). Sosyal ağ kullanımı ve siyasi ilgi bağlamında gençlerin online siyasi katılımı. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(3): 87-96.
- Arcan, K., ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77): 46-56
- Arık, A. C., Soylu, E. Ö. ve Şahin, A. R. (2002). Marmara depreminden sonra gelişen posttravmatik stres bozukluğunda aleksitimik özellikler. *Anadolu Tıp Dergisi*, 4(1): 20-23.
- Ateş, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aydan, H. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 351-369.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuram ile açıklaması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17: 415-426. doi: 10.18092/ulikidince.439179
- Bagby, M. R., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II: convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1): 33-40. doi: 10.1016/0022-3999(94)90006-x
- Batıgün, A. D. ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(3): 105-114.

- Baykal, M. (2017). *Lise öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Berenbaum, H. ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 56(4): 353-359. doi: 10.1097/00006842-199407000-00011
- Berenbaum, H. ve Irvin, S. (1996). Alexithymia, anger and interpersonal behaviour. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(4): 203-208. doi: 10.1159/000289076
- Besharat, M. A. (2010). Relationships of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5: 614-618. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.152
- Bilgin M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3): 237-247.
- Bingöl, E. S. ve Tahtaloğlu, H. (2017). Türkiye’de üniversitelerin sosyal medya kullanımı: Gazi Üniversitesi örneği. *İktisadi ve idari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22: 2405-2423.
- Blum, K., Cull, J.G., Braverman, E. R. ve Comings, D. E. (1996). Reward deficiency syndrome. *American Scientist*, 84(2): 132-145.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K. ve Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey, *Psychology, Health & Medicine*, 23(5): 604-611. doi: 10.1080/13548506.2017.1394474
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2008). Social network sites: definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1): 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3): 235-247. doi: 10.16899/ctd.66303
- Bruns, A., & Bahnisch, M. (2009). Social media: tools for user-generated content: social drivers behind growing consumer participation in user-led content generation [Volume 1: state of the art]. Australia: Smart Services CRC Pty Ltd.
- Buffardi, L. E. ve Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 34(10): 1303-1314. doi: 10.1177/0146167208320061
- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6): 625-648. doi:10.1177/00936502032578423
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22: 83-98.
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24): 70-85.
- Correa, T., Hinsley, A. W. ve de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: the intersection of users’ personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253. doi:10.1016/j.chb.2009.09.003
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K.S., Uğurlu, H. ve Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia,

- temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16(4), 272-278. doi: 10.1089/cyber.2012.0390
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2): 27-50. doi: 10.18094/si.99029
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1: 157-165.
- Diker, E. ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (17): 189-206. doi: 10.17361/UHIVE.2017.4.17
- Dinç, A. ve Aşkın, A. (2018). Çanakkale' de meslek yüksek okulu öğrencileri arasında internet bağımlılığı; Biga Meslek Yüksekokulu örneği. *Journal of Human Sciences*, 15(1). 112-122. doi: 10.14687/jhs.v15i1.4679
- Duygun, A. (2018). Sosyal medya bağımlılığının tüketici satın alma karar sürecine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2): 1351-1375.
- Echeburua, E., de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2): 91-95.
- Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1): 17-24.
- Erden, D. (2005). Farklı yetiştirme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2): 60-66.
- Erkut, G., Baypınar, B.M., Özgen, C. ve Gönül, D. (2008). Batı Marmara Bölgesi'nde stratejik gelişme ve sınırötesi işbirliği. *İTÜ Dergisi-Seri A: Mimarlık, Planlama, Tasarım*, https://www.researchgate.net/publication/200686878_Bati_Marmara_Bolgesi'nde_stratejik_gelisme_ve_sinirotesi_isbirligi, (Erişim tarihi: 17 Kasım 2018)
- Evren, C. E., Eken, B. ve Çakmak, D. (2003). Alkol bağımlılarında aleksitimi ve depresyon, anksiyete ve kişilik bozuklukları ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 4(2): 47-52.
- Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 28(1-4): 337-342. doi: [10.1159/000287080](https://doi.org/10.1159/000287080)
- Fukunishi, I., Kawamura, N., Ishikawa, N., Ago, Y., Sei, H., Morita, Y. ve Rahe, R.H. (1997), Mother's Love Care In The Development Of Alexithymia: A Preliminary Study In Japanese College Students. *Psychological Report*, 80(1): 143-146.
- Güleç, H., Köse, S., Yazıcı Güleç, M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Yirmi soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3): 214-220.
- Gümüş, A. B., Bayram, N., Can, N. ve Kader, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom ve somatizasyon: ilişkisel inceleme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1): 32-38.
- Gümüş, A. B., Şıpkın, S., Tuna, A. ve Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467. doi: 10.5455/pmb.1-1433229022
- Günay, M. (2017). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim görenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi.* (Tıpta uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Güneş, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2): 207-213.
- Gürsakan, N. (2009) *Sosyal ağ analizi*. Bursa: Dora Yayıncılık.

- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 152-163.
- Hindistan, S. (2012). Aleksitimi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(4): 333-342.
- Hoppe, K. D. ve Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomy patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28(1-4): 148-155.
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving facebook? behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109: 2079-2088. doi: 10.1111/add.12713
- Hoşgör, H., Tütüncü, S. K., Hoşgör, D. G. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17): 213-223.
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G. ve Paparrigopoulos, T. (2010). P02-232-Social network addiction: a new clinical disorder?. *European Psychiatry*, 25(1): 855. doi: 10.1016/S0924-9338(10)70846-4
- Kemp, S. (2018). *Global Digital Report*. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> adresinden elde edildi. (Erişim Tarihi: 27 Kasım 2018).
- Kırdar, O. (2016). *Ortaöğretim coğrafya ders kitabı 10*. Ankara: Dikey Yayıncılık
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3): 108-122. doi: 10.14486/IntJSCS444
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1):140-444. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.025
- Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6): 1237-1245. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.024 <https://digitalcommons.kent.edu/flapubs/72> (Erişim tarihi: 28 Aralık 2018)
- Koç, M. ve Gülyazıcı S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4): 279-284. doi: 10.1089/cyber.2012.0249
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2): 183-212.
- Kooiman, C. G., Bolk J. H., Brand R., Trijburt R. W., Rooijmans H. G. (2000). Is alexithymia a risk factor for unexplained physical symptoms in general medical outpatients?. *Psychosomatic Medicine*, 62 (6): 768-778. doi: 10.1097/00006842-200011000-00005
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 7(2): 58-81.
- Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1): 17-31.

- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addictions. A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 8(9): 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. ve Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?. *Biological Psychiatry*, 42(9): 834-844.
- Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B. ve Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: A review of neurobiological studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(6): 533-541.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6): 531-543. doi: 10.1097/00006842-198112000-00009
- Luscombe, B. (2009). Social norms: Facebook and divorce. *Time*, 173(24): 93-94.
- Mahapatra, A. ve Sharma, P. (2018). Association of internet addiction and alexithymia-a scoping review. *Addictive Behaviors*, 81: 175-182. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.02.004
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5): 629-635. doi: 10.1016/j.jpsychores.2006.04.013
- Mattila, A. K., Poutanen, O., Koivisto, A. M., Salokangas, R. K. R. ve Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and life satisfaction in primary healthcare patients. *Psychosomatics*, 48 (6): 523-529. doi: 10.1176/appi.psy.48.6.523
- Memiş, Ç.Ö. (2011). *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ve belirtileri ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355(9204), 632. doi: 10.1016/s0140-6736(05)72500-9
- Morkoç, D. K. ve Erdönmez, C. (2014). Web 2 uygulamalarının eğitim süreçlerine etkisi: Çanakkale Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu. *Online Academic Journal of Information Technology*, 5(15): 25-48.
- Nacakcı, B. (2018). Sosyal medyanın inşaa ettiği narsist kişilikler: instagram hesapları üzerine bir analiz (pilot çalışma). *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2): 255-268.
- Nemiah, J. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4): 199-206. doi: 10.1159/000287064
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33): 31-40
- Oyekçin, D. G., Yıldız, D. ve Şahin, E.M. (2011). Depression and anxiety in obese patients. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15: 121-124.
- Özdemir, Z. ve Çetinkaya, A. (2015). Building social media identity in Turkey: using selfies. *Turkish Studies*, 10(14): 597-612. doi: 10.7827/TurkishStudies.8913
- Özen, S. ve Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1): 16-24.
- Özkorumak, E., Güleç, H., Köse, S., Borckardt, J., ve Sayar, K. (2006). Depresyon hastalarında tıp dışı yardım arama davranışı: aleksitimi bir etken olabilir mi? *Klinik Psikiyatri*, 9(4): 161-169.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4): 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Pulular, A. (2009). *Edirne ili merkezindeki lise öğrencilerinde obsesif kompulsif bozukluğun epidemiyolojisi*. (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Rybakowski, J., Ziolkowski, M., Zasadzka, T. ve Brzeziński, R. (1988). High prevalence of alexithymia in male patients with alcohol dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 21(2), 133-136. doi: 10.1016/0376-8716(88)90058-0
- Sağbaş, E. A., Ballı, S. ve Şen, F. (2017). *Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri*. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 153-163.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3): 202-216. doi: 10.5350/DAJPN2017300304
- Sayar, K., Bilen, A. ve Arıkan, M. (2001). Kronik ağrı hastalarında öfke, benlik saygısı ve aleksitimi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 2 (1): 36-42.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Cambridge: Harvard University Press.
- Sussman, C. J., Harper, J. M., Stahl, J. L. ve Weigle, P. (2018). Internet and video game addictions. Diagnosis, epidemiology and neurobiology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2): 307-326. doi: 10.1016/j.chc.2017.11.015
- Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). The predictive role of narcissism and self-esteem on social media addiction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(30): 2136-2155.
- Şan, V. (2013). *Edirne il merkezi ilköğretim çağı çocuklarında dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu yaygınlığı*. (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4):507-527. doi: 10.5455/cap.20130531
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*. (Tıpta uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tang, C. S.-K. ve Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25: 175-178. doi: 10.1016/j.ajp.2016.10.027
- Tarhan, N. (2015). *Sosyal medyanın yan etkisi 'FOMO'*. <http://www.e-psikiyatri.com/sosyalmedyanin-yan-etkisi-fomo-55362> adresinden elde edildi. (Erişim tarihi: 25 Kasım 2018)
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1):27-40.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6): 725-732. doi: 10.1176/ajp.141.6.725
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct. a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2): 153-164. doi: 10.1016/S0033-3182(91)72086-0
- Taylor, G. J. ve Bagby, R.M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 73(2): 68-77. doi: 10.1159/000075537

- Toneatto, T., Lecce, J. ve Bagby, M. (2009). Alexithymia and pathological gambling. *Journal of Addictive Diseases*, 28(3), 193–198. doi: 10.1080/10550880903014775.
- Topsever, P., Filiz, T. M., Topallı, R., Görpelioglu, S., Salman, S., Yılmaz, T., Şengül, A. ve Saraç, E. (2006). Alexithymia In Diabetes Mellitus. *Scottish Medical Journal*, 51(3): 15-20. doi: 10.1258/RSMSMJ.51.3.15
- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5): 512-528. doi: 10.1057/ejis.2012.1
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2013). Nüfus ve Konut Araştırması, 2011. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15843> adresinden elde edildi. (Erişim Tarihi: 27 Kasım 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2014). Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırması Mikro Veri Seti (Kesit), http://www.tuik.gov.tr/MicroVeri/GYKA_2014/turkce/metaveri/siiniiflamalar/index.html adresinden elde edildi. (Erişim tarihi: 17 Kasım 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2016a). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> adresinden elde edildi. (Erişim tarihi: 20 Ağustos 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2016b). İllerde Yaşam Endeksi, 2015. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24561> adresinden elde edildi. (Erişim Tarihi: 27 Kasım 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2017). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24862> adresinden elde edildi. (Erişim tarihi: 20 Ağustos 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2017. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27587> adresinden elde edildi. (Erişim Tarihi: 27 Kasım 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). Dünya Nüfus Günü, 2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27589> adresinden elde edildi. (Erişim Tarihi: 27 Kasım 2018).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do;jsessionid=Tc92b2lQSNhB5tjRJhNhBhm3Nr4Kchnt1Gs6qNvzvQ42nc3BLCTZ!-54597174?id=27819> adresinden elde edildi. (Erişim tarihi: 20 Ağustos 2018).
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *Pesra Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1): 161-172. doi: 10.25272/j.2149-8385.2018.4.1.13
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computer in Human Behavior*, 61: 478-487. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vardar, E. ve Erzenin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4): 205-212.
- Vatandaş, S. (2017). Sosyal medyanın anlam ve öneminin cinsiyetler bağlamında incelenmesi. *Uluslararası Yönetim ve Araştırma Dergisi*, 4(8): 13-24.

- Wolniczak, I., Alonso Caceres-DelAguila, J., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solis-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K. ve Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *Plos One*, 8(3): 1-5. doi: 10.1371/journal.pone.0059087
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L. ve Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3): 160-166. doi: 10.1556/JBA.2.2013.006
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., ve Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1): 109-117.
- Yang, S. C., & Tung, C. -J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1): 79-96. doi:10.1016/j.chb.2004.03.037
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young K. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7(3): 51-352.
- Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4): 473-480. doi: 10.17343/sdutfd.380640
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 133-144. doi: dx.doi.org/10.12973/jesr.2014.41.7
- Yörük, S. (2012). Balıkesir Devlet Hastanesi dahiliye kliniğinde yatan yaşlılarda düşme korkusu ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2): 25-29.

EKLER

EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

EK-3. Toronto Aleksitimi Ölçeğı (TAÖ-20)



EK-1. Sosyodemografik Soru Formu

Tarih:

Görüşmeye başladığımız saati aşağıya lütfen yazınız. Teşekkürler (Örn: 12:34 şeklinde olacaktır)

Görüşmeye Başlanan Saat: _____:

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

2. Doğum yılınız:

3. Kaç kilosunuz?Kg

4. Boy uzunluğunuz nedir?cm

5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil () Okur Yazar () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite () Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

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

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

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

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

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

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

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

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

10. Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız

cevaplamayınız.

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

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

cevaplamayınız.

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

12. Alkol Kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır() Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

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

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

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

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

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

15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

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

16. Günlük Yaşamda Kendinizi Güvende Hissetmek için Çantanızda/

Cebinizde/ Aracınızda bulundurduğunuz Aletler varsa işaretleyiniz. Birden

Fazla Seçim Yapabilirsiniz. Eğer taşıyorsanız. Hiçbirini işaretleyiniz.

Ateşli Silah () Çakı/Bıçak () Birber Gazı () Elektrikli/Pilli bir cihaz ()

Kesici/Delici Başka bir alet () Hiçbiri ()

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

Görme Engelli () İşitme Engelli () Zihinsel Engelli ()

Ortopedik Engelli () Kronik Hastalık ()

Herhangi bir Engelim Yok ()

EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

Aşağıda birçok kişinin günlük rutininin bir parçası olan alanlar vardır. Bu anketin amacı bu rutinlerinizin hayatınıza ne kadar etki ettiğini öğrenabilmektir. Her bir maddede bu alanların sizin yaşamınıza en yüksek seviyede ki etkilerini tanımlamaktadır. Sizden her bir alan için bu maddenin size ne kadar uyduğunu tespit etmenizi rica ediyoruz.

Lütfen her bir davranış için 0-Hiç yaşamıyorum

5-Orta düzeyde yaşıyorum

10-Tam olarak bu şekilde yaşıyorum.

Aşağıdaki davranış tanımları

Kumar (Herhangi bir kumarhanede kumar oynamak, / bahis oynamak / iddia veya at yarışı oynamak gibi konuları kapsar)

Sosyal Medya (Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube)

Oyun (Mobil oyunlar, playstation, çevirim içi oyunlar, bilgisayar oyunları, her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar)

Alışveriş (Online, mobil, yada herhangi bir mağazada ürünlere bakmak, sepete koymak, satın almak yada alınmasa bile alıp bırakmak için vakit harcamak)

Yemek Yeme (Herhangi bir yiyecek türüne karşı olan ilgi, yada yemek yemeğin kendisine yönelik istek)

Cinsellik/Porno (Cinsel fantazi kurmak porno izlenmesi, masturbasyon, yada cinsel ilişkiye girmeye yönelik davranış)

Örnek

Kumar (0 - 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10)

1. Hayatımın Merkezinde olmaya başladı, sık sık aklıma geliyor ve sık sıkta yapıyorum/kullanıyorum. Eğer yapamayacak ve kullanamayacak durumda olursam, ne zaman yapacağımı düşünüyorum. Ne zaman yapacağımı planlarsam biraz olsun rahatlıyorum. Ama bazen o kadar şiddetli bir istek oluyor ki, bir yol bulup yapıyorum/kullanıyorum, engelleyemiyorum.

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

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

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

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

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

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

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

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

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

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

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

EK-3. Toronto Aleksitimi Ölçeği - TAÖ-20

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu bölgelere “X” işareti koyunuz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur					
3. Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor					
4. Duygularımı kolayca tarif edebilirim					
5. Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlemeyi yeğlerim					
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem					
7. Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır					
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var					
10. İnsanların duygularını tanıması gerekir					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor					
12. İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum					
14. Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem					

15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim					
16. Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim					
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir					
18. Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim					
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum					
20. Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır					