



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

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

Mustafa GÜNEL

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Mustafa BOZBUĞA

İSTANBUL, 2019

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

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

Mustafa GÜNEL

174102165

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Mustafa BOZBUĞA

İSTANBUL, 2019

YEMİN METNİ

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

21/04/2019

Mustafa GÜNEL

TEŞEKKÜR

Tezimin bütün aŐamalarında yardımlarıyla beni yönlendiren hocalarım Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR ve Yard. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışmalarım boyunca beni her zaman destekleyen annem Şazimet GÜNEL ve babam Metin GÜNEL'e, ayrıca tez çalışmam boyunca yardımlarını esirgemeyen ablam Dilek ÖZEL ve eşi Musa ÖZEL'e teşekkürü bir borç bilirim.



ÖZET

Bu araştırmada ‘‘Doğu Marmara Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi’’ alışılmıştır. Araştırma Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) Projesi kapsamında Doğu Marmara Bölgesi’nde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir.

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında Doğu Marmara Bölgesi içerisinde Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu ve Yalova illerinde ikamet eden 1501 erkek ve 1498 kadın olmak üzere toplam 2999 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmanın verileri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) kullanılarak analize tabii tutulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı Davranış Etkileme Yüğü Formu’ndan alınan veriler kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada ayrıca Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Sosyodemografik Form kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile demografik özellikler arasındaki ilişkinin regresyon analizi ile incelenmesinin sonucunda yaş ve ocuk sayısı değerkenleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ilişki bulunmuştur. ocuk sayısı ve yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Diğer demografik veriler ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki bulunmamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin regresyon analizi ile incelenmesinin sonucunda hostilite ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer psikolojik semptomlar ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Psikolojik semptomlar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre katılımcıların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt ölçekleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: sosyal medya, psikolojik semptomlar, doğu marmara, bağımlılık

ABSTRACT

In this study, “An Investigation of Psychological Symptoms of Individuals with Social Media Addiction in East Marmara Region” is examined. This study is carried out within scope of the TURBAHAR (The Map of Addiction Risk Profile and Mental Health of Turkey) project in East Marmara Region. The relationship between social media addiction and psychological symptoms are investigated in this study.

The sample of research is a total of 2999 people, including 1501 men and 1498 women residing in the provinces of Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu and Yalova.

The data of the study were analyzed by using The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Social Media Addiction is evaluated by using data from The Behavior Influence Burden Form. Brief Symptom Inventory (BMI) developed by Derogatis (1992) and Sociodemographic Form were also used in this study. The relationship between social media addiction and psychological symptoms is analyzed by using SPSS program.

According to the results of regression analysis of the relationship between social media addiction and demographic characteristics, a negative correlation is found between age and number of children variables and social media addiction. As the number of children and age decrease, the increase in social media addiction is statistically significant. There is no relationship between other demographic data and social media addiction. According to the results of regression analysis of the relationship between social media addiction and psychological symptoms, a positive correlation is found between hostility and social media addiction. There is no significant relationship between other psychological symptoms and social media addiction. According to the results of The One-Way Analysis of Variance (ANOVA) analysis of psychological symptoms and social media addiction, a statistically significant difference is found between the participants' anxiety, depression, negative self-perception, somatization and hostility subscales and social media addiction.

Keywords: social media, psychological symptoms, east marmara, addiction

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
KISALTMALAR DİZİNİ	viii
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ	1
BÖLÜM II	3
2.KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	3
2.1. Sosyal Medya Kullanımı.....	3
2.1.1. Tanımı ve Özellikleri.....	3
2.1.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi	6
2.1.3. Sosyal Medyanın Etkileri	8
2.1.4. Sosyal Medya Platformları	11
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	14
2.2.1. Tanımı ve Tarihçesi.....	14
2.2.2. Tanı Kriterleri.....	17
2.2.3. Nedenleri ve İlişkili Kavramlar	19
2.3. Psikolojik Semptomlar	22
2.3.1. Değerlendirme Ölçekleri	23
2.3.2. Kısa Semptom Envanteri.....	24
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yapılmış Çalışmalar	27
2.4. Doğu Marmara Bölgesi Özellikleri.....	28
2.4.1. Epidemiyolojik Çalışmalar.....	29
2.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	30
2.4.3. Psikopatolojik Özellikleri.....	31
BÖLÜM III	33
3.YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Amacı	33

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	33
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu	34
3.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu.....	34
3.3.3. Kısa Semptom Envanteri	35
3.4. Verilerin Toplanması	35
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi	36
BÖLÜM IV	37
4. BULGULAR.....	37
BÖLÜM V	47
5.TARTIŞMA.....	47
BÖLÜM VI.....	50
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA.....	52

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1: Demografik bilgilerden cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeylerine dair tanımlayıcı bulgular	37
Tablo 2: Demografik bilgilerden yaş verilerine dair tanımlayıcı bulgular	38
Tablo 3: Demografik bilgilerden çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayılarına dair tanımlayıcı bulgular	39
Tablo 4: Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait bilgiler	40
Tablo 5: Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile medeni durum değişkenlerine ait bilgiler	41
Tablo 6: Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler	41
Tablo 7: Sosyal medya bağımlılığı ile bazı demografik özellikler ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin regresyon analizi ile incelenmesi	42
Tablo 8: Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin tek yönlü varyans analizi ile incelenmesi	43

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
TURBAHAR	Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası
SPSS	Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı
KSE	Kısa Semptom Envanteri
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
DSM	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
ICD	Uluslararası Hastalık Sınıflaması
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
FOMO	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
MMPI	Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri
SCL 90-R	Psikolojik Belirti Tarama Testi
İBBS	İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması
AB	Avrupa Birliği
TNSA	Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
MD	Majör Depresyon
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

20.yüzyılla birlikte teknolojiye yaşanan devrimler yaşamlarımızda radikal değişimler yaratmıştır. Bu devrimlerden belki de en önemlisi internettir. 21.yüzyılda internetin yaygınlaşmasıyla beraber haberleşme ve iletişimde daha önce eşi benzeri görülmemiş değişimler yaşanmıştır. İnternetin beraberinde getirdiği en büyük yeniliklerden biri sosyal medyadır. Sosyal medya ile haberleşme ve iletişim günümüzde çok hızlı hale gelmiştir ve geleneksel medya yerini sosyal medyaya bırakmaktadır. Günümüzde sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmak en popüler iletişim yöntemi haline gelmiştir (Abel ve ark., 2016). Sosyal medya yakın geçmişte hayatımıza girmesine rağmen kısa zamanda gündelik hayatımızın değişmez bir parçası olmuştur. Christakis ve Fowler (2009)'ın deyimiyle sosyal medya modern insanın adeta yeni bir organı haline gelmiştir. Mobil teknolojiye ilerlemeler sayesinde sosyal medya gittikçe kolay ulaşılabilir hale gelmektedir. Artık yeni kuşaklar çok erken yaşta mobil cihazlarla ve dolayısıyla sosyal medya ile tanışmaktadır. Sosyal medya çağına doğan nesiller için sosyal medya hayatın tam merkezinde yer almaktadır (Babacan, 2016). We Are Social ve Hootsuite (2019)'ın raporuna göre günümüzde dünyanın hemen hemen her yerinde milyarlarca insan sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu denli yaygın bir araç olan sosyal medya doğal olarak çeşitli branşlardan araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Sosyal medyanın getirdiği birçok yeniliğin hayatımızı kolaylaştırmakta ve hızlandırmakta olduğu açıktır. Sosyal medyanın beraberinde getirdiği olumlu özelliklerine karşın buzağının görünmeyen yüzünde sosyal medya çeşitli sorunları ve olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın bağımlılık yapıcı yapısı çeşitli araştırmalara konu olmuştur (Kuss ve Griffiths, 2011; Baccarella ve ark., 2018; Jasso-Medrano ve Lopez-Rosales, 2018). Bağımlılık, olumsuz sonuçlarına rağmen kullanım davranışını durduramamak olarak kısaca tanımlanabilir (Goodman, 1990). Bağımlılık; bağımlılık davranışı ile aşırı meşgulliyet, geçici doyum/haz, kontrol kaybı ve ilişkili olumsuz sonuçlar ile karakterizedir (Sussman ve Sussman, 2011). Alanyazında görece yeni bir araştırma konusu olan sosyal medya bağımlılığı kısa sürede çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Monacis ve ark., 2017; van den Eijnden ve ark., 2016; Kuss ve Griffiths, 2017). İç içe geçen yapıları nedeniyle sosyal

medya bağımlılığını ele alırken internetle ilişkili diğer bağımlılıkları ve genel olarak teknolojik bağımlılıkları da incelemek doğru olacaktır. Sosyal medya bağımlılığı toplumda gösterdiği yüksek prevalans ile ciddi bir sorun haline gelmektedir (van den Eijnden ve ark., 2016). Bu bozukluğa karşı çeşitli önlemler alınabilmesi için sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla olan ilişkisi ve daha spesifik olarak hangi psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunun ortaya konması son derece önemlidir.



BÖLÜM II

2.KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Sosyal Medya Kullanımı

2.1.1. Tanımı ve Özellikleri

Alanyazında sosyal medyanın çok kez tanımı yapılmıştır. Aksoy (2018) internet iletişim kanallarını kullanarak bir grup insanın veri, ilişki ve içerik paylaşmak için bir araya geldiği ortam olarak tanımlamıştır. Eröz ve Doğdubay (2012) kullanıcıların bilgilerini ve ilgi alanlarını internet aracılığıyla paylaştıkları sosyal alanlar olarak tanımlamıştır. Kaplan ve Haenlein (2010) ise daha geniş bir tanım yaparak sosyal medya kavramının kullanıcıların içerik oluşturabildiği, paylaşım yapabildiği ve birbirleriyle etkileşime geçebildikleri internet tabanlı servislerin tümünü kapsadığını belirtmiştir. Bu servislerden günümüzde en yaygın olarak kullanılanları; Facebook gibi sosyal ağlar, Twitter gibi durum güncelleme servisleri, Tumblr gibi bloglar, Youtube, Instagram ve Pinterest gibi multimedya paylaşım siteleridir. Bu servislere ayrıca çevrimiçi topluluklar, wikiler ve internet forumları da dahil edilebilir (Kanwar ve Taprial, 2012). Blog, kişisel bir web sitesidir. Kullanıcı/blog yazarı genellikle kronolojik olarak düzenlenmiş görüşler, yorumlar ve kişisel günlük bilgileri gibi içerikler yayınlar. Bloglara giren ziyaretçiler blogda yayınlanan içerik hakkında yorum yapabilir. Wikiler ise kullanıcıların içeriği düzenlemelerine izin veren web sayfalarıdır. Wikiler, bloglardan farklı olarak geçmiş işlevine sahiptir ve düzenlenmiş içeriğin önceki sürümlerinin incelenmesine ve geri yüklenmesine izin verir. Multimedya paylaşım siteleri, fotoğraf ve video gibi multimedya içeriğinin paylaşılmasını ve saklanmasını sağlar (Andersen, 2007).

Kullanıcılar sosyal medyaya masaüstü bilgisayarların dışında dizüstü bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve hatta oyun konsolları aracılığıyla bağlanabilirler (Altın ve Kıvrak, 2018). İnternete erişimi olan hemen hemen tüm elektronik cihazlar ile sosyal medyaya erişmek mümkündür. Sosyal medyaya erişimi sağlayan elektronik cihazlar mobil teknolojide yaşanan devrimler ile herkes için ulaşılabilir hale gelmiştir. Yeni nesil cep telefonları çocukların dahi ulaşabildiği cihazlara dönüşmüştür. Günümüzde kullanıcılar sosyal medyaya her zaman ve her yerde erişebilmektedir. Dewing (2012), sosyal medyanın dört ana niteliğini kalıcılık (sosyal medya sitelerinde yayınlanan içerikler kalıcı olarak

bulunabilir), tekrarlanabilirlik (yayınlanan içerik kopyalanabilir ve paylaşılabilir), aranabilirlik (yayınlanan içerik arama araçlarını kullanarak kolayca bulunabilir) ve erişilebilirlik (sosyal medya internet bağlantısı mevcut ise herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde kullanılabilir) olarak sıralamıştır. Boyd ve Ellison (2018), sanal topluluklar olarak tanımladıkları sosyal medyanın üç önemli özelliğine dikkat çekmiştir. Bunlardan biri sosyal medya sitelerinde kullanıcıların bireysel profiller oluşturabilmesidir. Sosyal medya sitelerinde kullanıcılar tamamen ya da kısmen açık veya gizli profiller oluşturabilirler. Profillerinde diledikleri kişisel bilgileri diledikleri kişilerle paylaşabilirler. Boyd ve Ellison (2008)'un sosyal medya tanımında dikkat çeken bir diğer özellik ise sosyal medyanın kullanıcılarına ortak ilgi alanlarına göre yeni insanlarla tanışma fırsatı yaratmasıdır. Sosyal medya siteleri birbirlerinden farklı hizmetler sunarak birbirlerinden farklı kesimlere hitap edebilirler. Ancak hepsi birtakım ortak özelliklere sahiptir. Sosyal medya aracılığıyla kullanıcılar çeşitli aktivitelerde bulunabilirler. Kişisel bilgilerini, duygularını, düşüncelerini, siyasi fikirlerini, fotoğraf ve videolarını sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla sıfır maliyetle paylaşabilirler. Arkadaş listeleri oluşturarak iletişim kurmak istedikleri bireyleri bir araya getirip, listelerine ekledikleri kişilerle çeşitli şekillerde iletişim kurabilirler. Sosyal medya sitelerinde kullanıcılar arkadaşlarıyla oyun oynayabilir, sesli ve görüntülü aramalar yapabilirler. Sosyal medya bütün bunlarla birlikte kullanıcılara eğlenebilecekleri daha birçok eşsiz ortam sunar. Manjunatha (2014) kullanıcıların sosyal medyayı kullanma amaçlarını sıralamıştır. Buna göre kullanıcılar sosyal medyayı faydalı bilgiler öğrenme, çeşitli konularda fikir edinme, eğlenme, sosyalleşme, tecrübe ve uzmanlığı paylaşma, akademik/eğitim amaçlı kullanma, aile ve arkadaşlarla iletişim kurma, oyun oynama, kendini ve çalışmalarını tanıtmaya, yeni ürünler hakkında bilgi edinme, reklam yapma, iş ve profesyonel amaçlı kullanma, çevrimiçi arkadaşlıklar kurma, ürünler hakkında geribildirimde bulunma, yeni ilişkiler kurma gibi amaçlarla kullanmaktadır. George ve Scerri (2007) ise reklam yapma, çeşitli konularda analiz/yorum yapma, insanlığın bilgi birikimine katkı sağlama, ürün ve çeşitli servislerle ilgili eleştiri ve inceleme yapma, eğlence, eğitim, siber zorbalık ve şantaj gibi kötü niyetli kullanım, haberleri takip etme, fotoğraf/multimedya paylaşımı, siyasal kampanya yürütme, protesto, sosyal ağlarla sosyalleşme gibi amaçlarla bireylerin sosyal medyayı kullandığını belirtmiştir.

Sosyal medyanın global düzeyde yaygınlığı hakkında çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan en geniş kapsamlısı We Are Social ve Hootsuite (2019)'in her sene düzenli olarak yaptığı çalışmadır. Söz konusu kuruluşların 2019 raporuna göre dünyada 4,4 milyar internet kullanıcısı ve 3,5 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Dünya nüfusunun %45'i aktif sosyal medya kullanıcısıdır. Dünya nüfusunun %55'i sosyal medyayı en az bir kez kullanmıştır. 2019'un ocak ayında bir önceki yılın ocak ayına göre dünya üzerinde internet kullanıcıları %9,1, sosyal medya kullanıcıları ise %9 artmıştır. Aynı dönemde dünya nüfusu ise %1,1 artmıştır. Avrupa'da nüfusun %86'sı internet kullanıcısı iken Orta Doğu'da nüfusun %71'i internet kullanmaktadır. Avrupa nüfusunun %55'i ve Orta Doğu nüfusunun %53'ü aktif sosyal medya kullanıcısıdır. Ülkemizin %72'si, yani 59 milyon kişi internet kullanmaktadır. Ülkemizde internet kullanma oranı bir önceki yıla göre %9,3 artmıştır. Ülkemizde sosyal medya kullanma oranı ise bir önceki yıla göre %2 artmıştır. Ülkemizde günde ortalama 7 saat 15 dakika internet/medya ile geçirilmektedir. Dünya genelinde ise ortalama 6 saat 42 dakikadır. Bu verilere profesyonel amaçlı internet kullanımı ve televizyon izleme de dahildir. Ülkemizde mobil internette geçirilen zaman 3 saat 43 dakikadır. Dünya genelinde ise ortalama 3 saat 14 dakikadır. Ülkemizin %63'ü yani 52 milyon insan aktif sosyal medya kullanıcısıdır. 13 yaş üstü popülasyonda dünya genelinde sosyal medya kullanma oranı %58 iken ülkemizde bu oran %80 seviyesindedir. Dünyada hemen hemen bütün yaş gruplarında sosyal medya (Facebook ve Instagram) kullanıcıları cinsiyet olarak az da olsa erkek ağırlıklıdır. Sadece 55 yaş üstü kullanıcılarda kadın ağırlıklıdır. Dünyada sosyal medya kullanım süresi günde ortalama 2 saat 16 dakika iken ülkemizde 2 saat 46 dakikadır. Tek kişiye düşen sosyal medya profili sayısı yaklaşık 9'dur. Sosyal medya siteleri arasında 2,2 milyar kullanıcı ile Facebook en çok kullanılan sosyal medya sitesi olmuştur. Facebook'u 1,9 milyar kullanıcı ile Youtube ve 1 milyar kullanıcı ile Instagram takip etmektedir. Twitter'ın ise 326 milyon kullanıcısı vardır. Dünya genelinde Facebook kullanıcılarını %1,7, Instagram %4,4 artırırken Twitter ise kullanıcı kaybetmektedir. Facebook, ülkemizde kullanıcı kaybetme eğilimi gösterirken Instagram kullanıcıları artış göstermektedir. Ülkemiz 13 yaş üstü Instagram kullanma oranında %58 ile dünya birincisidir. Bu oran dünya genelinde ortalama %15 seviyesindedir. Nüfusumuzun %77'si akıllı telefona sahiptir. Ülkemizde internet kullanıcılarının %92'si Youtube, %84'ü Instagram, %82'si Facebook ve %52'si Twitter kullanmaktadır. Ülkemizde Facebook ve Instagram kullanıcıları cinsiyet

olarak erkek ağırlıklıdır ancak dengeli sayılabilecek bir dağılım göstermektedir. Twitter'ın ise kullanıcılarının çok büyük bir bölümü erkektir.

2.1.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi

Sosyal medyanın evrimi 20.yüzyılın sonunda internetin toplumda yaygınlaşmasıyla başlar. İlk sosyal bağlantı sitesi (SixDegrees.com) 1997 yılında kullanıma sunulmuştur (Boyd ve Ellison, 2007; Kuss ve Griffiths, 2011). SixDegrees.com sitesinin getirdiği en büyük yenilik profil oluşturma ve arkadaş listesi oluşturmadır. SixDegrees.com sitesinden daha önce sosyal paylaşım sitelerinin birçok özelliği farklı formatlarda mevcuttu ancak SixDegrees.com tüm özellikleri bir araya getiren ilk platform olmuştur (Manjunatha, 2014). 21. yüzyıldan itibaren birçok sosyal bağlantı sitesi hayatımıza girmeye başlamıştır. 21. yüzyılın başında bu sitelerden en popüler olanları Myspace ve Friendster siteleridir (Boyd ve Ellison, 2007). 2005 yılından itibaren Youtube, Facebook ve Twitter kullanıma sunulmuştur (Boyd ve Ellison, 2007). 2010'lu yıllara ulaştığımızda ise sosyal medya tüm dünyada kabul gören ve milyonlarca kullanıcıya ulaşan devasa bir yapıya bürünmüştür. Bunun en çarpıcı örneği Facebook'un 2012 yılının son çeyreğinde dünya üzerinde 1 milyar kullanıcıya ulaşmış olmasıdır. Aynı dönemde bir diğer sosyal paylaşım sitesi olan Twitter ise 500 milyonun üzerinde kullanıcıya sahiptir (Dewing, 2010). Sosyal medyanın gelişimi sürecinde belki de en önemli dönüm noktası geleneksel medyadan (Web 1.0) yeni medyaya (Web 2.0) geçilmesidir. "Web" bir Web tarayıcısı ile erişilebilen sayfalardan oluşan, internetin bir alt kümesi olan World Wide Web'in yaygın olarak kullanılan adıdır. Pek çok kişi Web ile internetin aynı şey olduğunu düşünür ve bu terimleri birbirinin yerine kullanır. Bununla birlikte, internet terimi aslında Web üzerinden gerçekleşen bilgi paylaşımını mümkün kılan küresel sunucu ağına atıfta bulunmaktadır. Web, internet üzerinden erişilebilen bilgi alanıdır ve yıllar boyunca çeşitli gelişim süreçleri yaşamıştır (Tavakoli ve Wijesinghe, 2019). Web 1.0, Web 2.0 gibi terimler Web'in farklı evrelerine gönderme yapmak için kullanılmaktadır. Söz konusu rakamlar (1.0, 2.0) Web'in kuruluşundan günümüze kadar olan adımlarını temsil eder (Tavakoli ve Wijesinghe, 2019). Salt okunur Web olarak bilinen Web 1.0 versiyonunda kullanıcılar arasında etkileşim minimal düzeydedir (Patel, 2013). Web 1.0'da yalnızca Web tasarımcıları bir Web sitesinin içeriğini düzenleyebilmekteydi ve kullanıcılar bu içeriğe katkıda bulunamazdı. Web 2.0 ise ilk olarak O'Reilly (2004) tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. O'Reilly Media ve MediaLive International (2014) adlı Amerikan şirketleri ortak

düzenledikleri konferansta Web 2.0'ı tanıtmış ve Web 2.0'ı “Sosyal Web” olarak isimlendirmiştir. O'Reilly (2005)'nin kendi ifadeleriyle Web 2.0 uygulamaları, Web 2.0 platformunun kendine özgü avantajlarından en iyi şekilde yararlanan uygulamalardır. Web 2.0; daha fazla insan kullandıkça daha da iyi hale gelen, sürekli olarak güncellenen, bireysel kullanıcılar da dahil olmak üzere birden fazla kaynaktan gelen verileri işlemekte olan devasa bir yapıdır. O'Reilly (2005) buna “katılım mimarisi” adını vermiştir.

Constantinides ve Fountain (2007) Web 2.0'ı; iş ve sosyal süreçlerin bir katılımcısı olarak kullanıcıların deneyimlerini, bilgilerini ve pazar gücünü genişleten açık-kaynaklı, interaktif ve kullanıcı odaklı çevrimiçi uygulamaların bütünü olarak tanımlamıştır. Kullanıcı odaklı içerik; metin tabanlı içeriği (örneğin bloglar), grafik tabanlı içeriği (örneğin fotoğraf ve videolar), ses ve video tabanlı içeriği kapsamaktadır (George ve Scerri, 2007). Web 2.0 uygulamaları bilgi içeriğinin verimli bir şekilde üretilmesi, yayılması, paylaşılması ve düzenlenmesine izin vererek fikir ve bilgi akışını kolaylaştırmaktadır. Kullanıcılar Web 2.0 ile birlikte artık internette aktif katılımcı haline gelerek içeriğe katkıda bulunmaya başlamışlardır (Weber ve Rech, 2010). Cooke ve Buckley (2008)'in deyişiyle Web 2.0, medyayı sosyal hale getirmiştir. Tarihsel süreçte Web 1.0 kabaca 1990-2000 yılları arasındaki dönemi, Web 2.0 ise 2000-2010 yıllarını kapsamaktadır ve hala devam etmektedir. Daha sonraki süreçte Web 3.0 ve Web 4.0 evreleri de geliştirilmiştir (Tavakoli ve Wijesinghe, 2019). Web 2.0'ı özel kılan ise sosyal medyanın evriminde taşıdığı değerdir. En ünlü Web 2.0 uygulamaları ayrıca birer sosyal medya siteleri olan Facebook, Youtube, Flickr, Twitter, Myspace'dir (Patel, 2013). Constantinides ve Fountain (2007) Sosyal Web'i beş ana kategoride açıklamıştır. Buna göre Sosyal Web'in bileşenleri bloglar, sosyal ağlar, forumlar, içerik toplayıcıları ve çevrimiçi topluluklardır. Bloglar online dergilerdir. Sosyal ağlar ise kullanıcıların içerik ve iletişim alışverişi için diğer kullanıcıların erişebileceği kişisel profiller oluşturmasına izin veren uygulamalardır. Bunları sosyal medya siteleri olarak da adlandırabiliriz. Çevrimiçi topluluklar belirli içerik türlerini barındıran, düzenleyen ve paylaşan Web siteleridir. Forumlar ise genellikle özel ilgi alanlarına yönelik bilgi alışverişi ve paylaşımına izin veren sitelerdir. İçerik toplayıcıları, kullanıcıların erişmek istedikleri Web içeriğini tamamen özelleştirmelerini sağlayan uygulamalardır.

2.1.3. Sosyal Medyanın Etkileri

Sosyal medyanın toplumdaki yaygınlığı araştırmacıların dikkatini sosyal medyanın bireyler üzerinde yarattığı etkilere çekmiştir. Sosyal medya bireylerin hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Sosyal medya ile haberleşme çok hızlı hale gelmiştir ve bireyler zaman tasarrufu sağlamaktadır. Bununla birlikte sosyal medya bireylerin hayatını kolaylaştıran sayısız özellik barındırmaktadır. Ayrıca sosyal medya insanların psikolojik ihtiyaçlarına (Babacan, 2016) ve iletişim ihtiyaçlarına (Tutgun-Ünal, 2015) cevap vermektedir. Duygu ve düşünce paylaşımı iletişimin temelinde yatmaktadır. İnsanlar sosyal medya aracılığıyla duygu ve düşüncelerini paylaşarak iletişim ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015). Riva ve arkadaşları (2016) sosyal medyayı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre ele almıştır ve sosyal destek, kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçları karşıladığını ileri sürmüştür. Riva ve arkadaşları (2016) sosyal medyanın ayrıca kullanıcıların güvenlik, ilişki, kendine değer biçme gibi ihtiyaçlarını karşıladığını belirtmiştir. Sosyal medya kullanıcıları sadece arkadaşlarıyla iletişime geçer ve yabancılarla konuşmak zorunda kalmaz. Yani sosyal medya yüz yüze iletişime göre daha güvenli bir ortam sağlamaktadır. Sosyal medya bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarını da karşılar. Kişi sosyal medyada ailesi ve arkadaşlarıyla dilediği etkileşime geçebilir. Hatta sosyal medya aracılığıyla kendine bir ruh arkadaşı dahi bulabilir. Bireylerin sosyal medya aracılığıyla karşılayabildikleri bir diğer ihtiyaç ise kendine değer biçmedir. Kullanıcılar istedikleri kişileri arkadaş listelerine ekleyebildikleri gibi başkaları tarafından da arkadaş olarak eklenirler. Birileri tarafından "arkadaş" olarak eklenen kişi "ben değerliyim" hissine sahip olur. Parks ve Roberts (1998) yeni teknolojilerin arkadaşlıkları güçlendirdiğini, iletişimi kolaylaştırdığını ve yeni sosyal ilişkilere ortam sağladığını belirtmiştir. Bu bağlamda sosyal medyanın iletişimi kolaylaştırarak ilişkileri güçlendirdiği ve yeni ilişkiler için fırsatlar yarattığı söylenebilir. Prensky (2003), günümüzde çocukların ve genç erişkinlerin doğuştan teknoloji ile olan ilişkilerinden dolayı çoklu görev olarak nitelendirilebilecek doğuştan gelen teknolojik bir yeterliliğe sahip olduğunu savunmaktadır. Çoklu görev iki veya daha fazla işleme etkinliğinin aynı anda yapılması anlamına gelmektedir (Kirschner ve Karpinski, 2010). Erken yaşta teknolojiyle karşılaşan küçük çocuklar seslerin, görüntülerin ve metinlerin nasıl etkileşime girdiğine dair deneyim sahibi olurlar. Bu deneyim beraberinde erken okul başarısı getirmektedir ve genel gelişim için son derece önemlidir (Prensky, 2003). Bütün bu olumlu etkilerinin yanı sıra sosyal

medyanın bireyler üzerinde olumsuz etkileri de olduğu iddia edilmektedir (Baccarella ve ark., 2018). Günümüzde mobil teknolojideki ilerlemeler sayesinde sosyal medyaya çok hızlı ve kolay bir biçimde ulaşabilmekteyiz. Artık sosyal medyaya mobil cihazlarımızdaki internet tarayıcılarıyla değil sosyal medya sitelerinin mobil cihazlar için tasarladığı uygulamalarla çok daha kolay ve hızlı bir biçimde girebilmekteyiz (Wu ve ark., 2013). Ancak bu denli kolay ulaşılabilirlik insanları bağımlılığa karşı savunmasız hale getirmektedir (Valkenburg ve Peter, 2011). Özellikle ergenler bu anlamda daha riskli bir gruptur (Wu ve ark., 2013). Ergenlerin benlikleriyle ilgili daha hassas olmaları onları bu konuda daha riskli bir grup haline getirmektedir. Ergenler eğlenmek, bilgi edinmek, haberleri takip etmek dışında akranlarla iletişim kurmak, sosyal kimlik kazanmak gibi amaçlarla da sosyal medyayı kullanırlar. Sosyal medya ergenlerde sosyal bağların yerini alabilmektedir. Sosyal medya kullanımının öğrencilerde dikkat bozuklukları, zaman algısında bozulmalar, zaman yönetiminde sorunlar, ders çalışmaya daha az zaman ayırma ve daha düşük akademik performansa neden olduğu görülmüştür (Kirschner ve Karpinski, 2010). Stollak ve arkadaşları (2011) sosyal ağ kullanım ile akademik başarının negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Young (2004), internetin ergenlere gerçek hayattaki kusurlarını, korkularını ve saplantılarını gizleyerek farklı bir kimlik benimseme olanağı sağladığını belirtmiştir. Ayrıca Young (2004) bu durumun internet bağımlılığının tetikleyicilerinden biri olduğunu vurgulamıştır. Andreassen (2015) sanal ortamlarda otorite figürü bulunmamasının, ergenleri sanal ortamlara yönlendirdiğini vurgulamaktadır. Ergenlik, otorite figürü ile çatışmaların yaşandığı bir dönemdir. Ergen sık sık bu çatışmayı önlemek için sanal ortamları tercih etmektedir. Muise ve arkadaşları (2009) Facebook'un aşırı kullanımının genç erişkinlerin ilişkilerini tahrip ettiği ve ilişkilerinde şüphe duygularını egemen kıldığını belirtmiştir.

Sosyal medyanın bireyler üzerinde yarattığı olumsuz etkilerden biri siber zorbalıktır. Siber zorbalık günümüzde çok ciddi bir problem haline gelmiştir. Siber zorbalık, birini kasıtlı olarak korkutmak veya birine zarar vermek için elektronik araçların kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Sadock ve Sadock, 2011). Özdemir ve Akar (2011) siber zorbalığın öğrenciler arasında yaygın olarak kullanılan cep telefonu ve internet kullanımını nedeniyle arttığını belirtmekte ve bu durumun öğrencilere ciddi psikolojik baskılar getirdiğini belirtmektedir. Sahte haberler, gizlilik sorunları ve sosyal medyanın bağımlılık yapıcı yapısı

sosyal medyanın diğerk olumsuz etkileridir (Baccarella ve ark., 2018). Bununla birlikte sosyal medya kullanıcıları tarafından paylaşılan kişisel bilgilerin toplanma ve analiz edilme biçimleri hakkında endişeler bulunmaktadır (Dewing, 2012). Sosyal medyanın ayrıca işyerlerinde çalışanlarda verim kaybına neden olduğu iddia edilmektedir (van Zoonen ve ark., 2017). George ve Scerri (2007) Web 2.0 uygulamalarının topluma birçok fayda sağlamasının yanında beraberinde ciddi yasal kaygılar ve sorunlar doğurduğunu belirtmiştir. Bunlardan en ciddi olanları; fikri mülkiyetin ihlali, gizlilik sorunları, nefret söylemi, iftira ve karalama, pornografi ve diğerk istenmeyen içerik olarak sıralanmıştır. Coleman ve arkadaşları (1999) internette anonim olmanın bireyde agresyonu arttırdığını belirtmiştir. İnternette fazla zaman harcayan kullanıcılar genellikle akademik, ilişkisel, finansal ve mesleki yönden zorluklar yaşarlar. Bununla birlikte fiziksel bozukluklar da baş gösterebilir (Chou, 2001). Altın ve Kıvrak (2018) kullanıcıların hayatını birçok yönden kolaylaştırmasının yanında internetin ve sosyal medya uygulamalarının dikkat edilmediğı takdirde çeşitli bozukluklara yol açabileceğini belirtmiştir. Bu bozukluklar bel ağrısı, görme bozukluğu, uyku bozukluğu, yorgunluk, huzursuzluk, dolaşım sisteminde bozulmalar, emboli kaynaklı ölümlere kadar uzanmaktadır. Gonzales ve Hancock (2011) sosyal medyanın adeta ayna görevi gördüğünü belirtmiştir. Ayna, fotoğraf ve otobiyografik veriler gibi uyaranlara maruz kalmak daha düşük benlik saygısına yol açmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu içsel ve sosyal standartlara dair farkındalık kazanması buna neden olmaktadır. Karaokçu (2018) benzer şekilde bireylerde sosyal medya kullanım süresi arttıkça kendine saygı düzeyinin düştüğünü ortaya koymuştur. Günde bir saatten az sosyal medya kullanan bireylerin kendine saygı düzeyi, 4-6 saat ve 7 saat üzeri kullanan bireylere göre daha yüksektir. Pelin (2017) bireylerin sosyal medyada beğeni alma ve almama, pozitif ya da negatif yorum alma durumlarının mutlu olma düzeylerine etki ettiğini saptamıştır. Yani sosyal medyada beğeniler ve yorumlar bireylerin duygudurumlarında dalgalanmalara neden olmaktadır. Kraut (1998a) güçlü kişisel bağların fiziksel yakınlık ile desteklendiğini belirtmiştir. İnternet, güçlü sosyal bağlar oluşturma ve devam ettirme sürecinde fiziksel yakınlığın önemini potansiyel olarak azaltmaktadır. Yüz yüze etkileşimden farklı olarak internet, taraflar arasındaki mesafeye bağlı olmayan sosyal etkileşim için fırsatlar sunar. Ancak çevrimiçi kurulan ilişkiler yüz yüze kurulan ilişkilere göre daha zayıftır.

Sosyal medya bireyler üzerinde etki göstermesinin yanında ayrıca toplumsal olarak da önemli bir role sahiptir. Sosyal medya, kullanıcıların sanal olmayan dünyadaki çeşitli sosyal, kültürel, politik ve ekonomik konularda değişimi başlatmak için eşi benzeri görülmemiş bir güç kazanmalarını sağlamıştır (George ve Scerri, 2014). Kullanıcılar bu gücü beraber kullanarak toplumsal olaylara yön verebilmektedirler. Toplumsal hareketler sosyal medya aracılığıyla daha hızlı organize olabilmekte ve çok daha fazla insana ulaşabilmektedir. Kitleler sosyal medyada organize olup eylemlere geçebilmektedir. Öztürk (2015) Gezi Eylemi'ni buna örnek göstermiştir. 2010'lu yıllarda "Arap Baharı" olarak adlandırılan ve Orta Doğu ve Kuzey Afrika'da baş gösteren toplumsal hareketler Facebook ve Twitter gibi sosyal medya siteleri üzerinden örgütlenmiştir. Sosyal medya bu toplumsal hareketlerde önemli bir mecra görevi görmüştür (Babacan ve ark., 2011). Alanyazında sosyal medyanın toplumlar ve toplumsal eylemler üzerindeki etkilerini konu alan araştırmalar henüz bireyler üzerindeki etkilerini konu alan çalışmalar kadar fazla değildir. Ancak son yıllarda yaşanan toplumsal eylemlerde sosyal medyanın tetikleyici rolü bu konunun araştırmacıların dikkatini çekmesini sağlamıştır. Akbıyık ve Öztürk (2012) "Arap Baharı" ve "Wall Street'i İşgal Et!" eylemlerinde sosyal medyanın rolüne dikkat çekmiştir. Akbıyık ve Öztürk (2012) göstericilerin "Wall Street'i İşgal Et!" eyleminde sosyal medyayı aktif kullanarak küresel çapta eylemler başlattıklarını söylemiştir. Ayrıca toplumsal eylemlerin ortaya çıkması ve organize olmasında sivil toplum kuruluşlarının yerini günümüzde sosyal medyanın aldığını vurgulamıştır.

2.1.4. Sosyal Medya Platformları

Sosyal medyanın toplumda popülerite kazanmasının ardından çok sayıda sosyal medya uygulaması geliştirilmiştir. Sosyal medya uygulamaları birbirlerine benzemekle beraber kendine has özellikler barındırırlar (Biliciler, 2018). Aktif kullanıcı sayısına göre sırasıyla Facebook, Youtube, Instagram, Reddit, Twitter, LinkedIn ve Pinterest sosyal medya siteleri arasında başı çekmektedir (We Are Social, 2019).

Facebook 2004 yılında Mark Zuckerberg, Andreas McCollum ve Eduardo Sarverin tarafından yaratılmıştır. Facebook ilk olarak bu üç arkadaşın birlikte okuduğu Harvard Üniversitesi öğrencilerince kullanılmıştır ve kullanıma açıldıktan sadece 24 saat sonra Harvard Üniversitesi'nde 1200 kullanıcıya ulaşmıştır. Facebook tüm dünyada bir fenomen haline gelmeden önce sadece üniversitelerde kullanılmaktaydı. Aldığı olumlu eleştirilerden

sonra tüm dünyada kullanıma açılmıştır. 2006'da eklenen haber akışı özelliği ile popülaritesi iyice artmıştır (Croft, 2007). Manjunatha (2014) Facebook'un sosyal medya tarihinde çok büyük bir devrim yarattığını belirtmiştir. Facebook kullanıcıları gruplar kurabilir, kendilerine ait profiller ve sayfalar oluşturabilirler. Arkadaş listelerine ekledikleri kişilerin anlık haberleri ve güncellemelerini görebilirler. Bunun dışında kullanıcılar arkadaş listelerine ekledikleri kişilerle mesajlaşabilir, video aramaları yapabilir, çeşitli uygulamaları kullanabilir, oyun oynayabilirler (Yalçın, 2015). Facebook kullanıcıları görüşmedikleri eski arkadaşlarını bulabilir, yeni insanlarla tanışabilirler. Facebook'ta yapılan paylaşımlar diğer kullanıcıların yorumuna açıktır. Bu özellik beraberinde karşılıklı etkileşimin olduğu iki yönlü bir iletişim getirmektedir (Biliciler, 2018).

Twitter ise Jack Dorsey, Evan Williams ve Biz Stone tarafından 2006 yılında yaratılmıştır (Grossman, 2009). Twitter mikroblog yapısında geliştirilmiştir. Mikrobloglar geleneksel bloglardan dosya boyutuna ve içeriğine göre farklılık gösterir (Kırcaburun, 2016). Tweet, 140 karakterle sınırlanmış ve kullanıcıların profillerinde yayınlanan iletilere verilen isimdir. Bir başkasının tweet'ine katıldığını ve beğendiğini göstermek için retweet özelliği geliştirilmiştir. Retweet edilen tweet kullanıcının kendi sayfasında yer alır. Retweet sayısı o tweet'in bir anlamda ne kadar beğenildiğini göstermektedir (Yalçın, 2015). Hashtag etiket anlamına gelmektedir. Hashtag'ler aracılığıyla belirli bir konudaki tweet'ler aynı başlık altında toplanabilmektedir (Biliciler, 2018). Birbirleriyle hiçbir etkileşimde bulunmayan yabancılar hashtag'ler aracılığıyla aynı içeriğe vurgu yapmaktadırlar (Kırcaburun, 2016). Facebook'dan farklı olarak Twitter'da kullanıcıların "arkadaş"ları yerine "takipçi"leri vardır (Kırcaburun, 2016). Trend topik listesi en çok hashtag alan başlıkların yer aldığı listedir (Kırcaburun, 2016). Twitter'da kayıtsız kullanıcılar atılan tweet'leri okuyabilirler ancak kendileri tweet atamazlar (Manjunatha, 2014). Twitter kullanıcıları ünlüler de dahil olmak üzere istedikleri kişiyi takip edip gönderilerine cevap yazabilir (Çayırılı, 2017).

Instagram 2010 yılında kullanıma açılmıştır (Ting ve ark., 2015). Instagram bir multimedya paylaşım sitesidir. Kullanıcılar diledikleri fotoğraf ve videoyu sayfalarında paylaşabilir, diğer sayfalarda paylaşılan içeriği beğenebilir ve hatta yorum yapabilirler. Instagram, kullanıcılarına fotoğraf ve videolar için çeşitli filtreleme özelliği de sunmaktadır. Hikaye özelliği ile kullanıcılar birkaç saniyelik videoları canlı olarak yayınlanabilmektedir (Çayırılı, 2017). Instagram'da da Twitter'da olduğu gibi kullanıcıların "takipçi"leri vardır.

Instagram'ın sosyal ağı Facebook'un aksine asimetriktir. Kullanıcılar, kendilerini takip eden kullanıcıları takip etmek zorunda değildir. Facebook'ta ise kullanıcılar birbirlerini ekledikleri takdirde "arkadaş" olurlar (Hu ve ark., 2014).

YouTube; Chad Hurley, Steve Chen, Jawed Karim ve PayPal çalışanları tarafından video paylaşımı için yaratılmıştır (Heldman, 2007). YouTube'da yayınlanan videolar, videonun küçük resmine tıklanarak görüntülenebilir. Videoyu yükleyen kişi videosunu isimlendirir ve etiketler, böylece kullanıcılar anahtar kelimelerle ilgi alanlarına yönelik videoları bulabilirler. Ziyaretçiler YouTube'a eklenen içeriği görüntüleyebilir ancak video yükleyebilmek için kayıtlı kullanıcı olmak şarttır. Kayıtlı kullanıcılar ayrıca yayınlanan videolara yorum yapabilirler, favorilerine ekleyebilirler ve kanallara abone olabilirler (Adami, 2009).

Pinterest 2009 yılında Ben Silbermann, Evan Sharp ve Paul Sciarra tarafından kurulmuştur. Kullanıcılar sanal bir bülten panosuna sahiptir. Bu panoda "pin"ledikleri yani sabitledikleri fotoğraf ve video gibi içeriklerin albümlerini oluşturabilirler. Kullanıcı beğendiği bir içerik gördüğünde onu beğenerek kendi panosuna sabitleyebilmektedir. Kullanıcılar paylaşımlarını beğendikleri profilleri takip edebilirler, böylece haber akışında beğendikleri profillerin güncel paylaşımlarını görme olanağına sahip olurlar. İnsanlar koleksiyon yapmayı ve yaptıkları koleksiyonları diğer insanlarla paylaşmayı severler. Pinterest'i bu bağlamda ele alabiliriz (Silbermann ve ark., 2012).

LinkedIn 2003 yılında kurulmuştur. Profesyonel/iş amaçlı kurulan ilk sosyal ağlardan biridir (Ahmad, 2011). Kullanıcıları daha çok çalışanlar, iş arayışında olanlar ve kurumlar/şirketlerdir. LinkedIn üyeleri profesyonel kimliklerini diledikleri gibi oluşturabilir ve paylaşabilirler (Bonson ve Bednarova, 2013). LinkedIn kullanıcıları mesleki ağlarının içindeki ve dışındaki profesyonellerle etkileşime girme olanağına sahiptir (Papacharissi, 2009). Kurumlar ve şirketler LinkedIn aracılığıyla aktif ve pasif iş arayışında olan kullanıcılara ulaşabilirler (Bonson ve Bednarova, 2013).

Reddit, 2005 yılında Alexis Ohanian ve Steve Huffman tarafından kurulmuştur (Anderson, 2015). Dünyanın en popüler forumlarından biri haline gelen Reddit, çok büyük bir kullanıcı grubuna sahiptir. Reddit kullanıcıları anonimdir. Kayıt olurken demografik bilgi gerekli değildir. Reddit, kullanıcıların fikir alışverişinde bulunması, birbirleriyle tartışması

ve iletişim kurması için oldukça özgür bir ortam sunar. “Subreddit”ler kullanıcıların ilgi duydukları konuları tartışabilecekleri topluluklar oluşturmalarına izin vermektedir. Subreddit özelliği 2008'de geliştirilmiştir (Wang ve ark., 2015).

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.2.1. Tanımı ve Tarihçesi

Sosyal medya bağımlılığı yakın geçmişte literatüre giren bir bozukluktur. Sosyal medya bağımlılığını tanımlamadan önce “bağımlılık” kavramını tanımlamak yerinde olacaktır. Bağımlılık; fiziksel ve zihinsel sağlığın, sosyal, iş ve aile yaşamının bozulması gibi yıkıcı sonuçlarına rağmen bireyin kompülsif kullanım davranışı ile karakterize kronik bir beyin hastalığıdır (Şimşek, 2010). Dennis ve Scott (2007) kronik bir hastalık olarak tanımladıkları bağımlılığın tekrarlayan seyirli yapısına dikkat çekmiştir. Kırcaburun (2016) ise bağımlılığın kullanım davranışını kontrol etmede zayıflık ile karakterize olduğunu vurgulamıştır. Kubey ve Csikszentmihayli (2002) ise maddeyi kullanırken harcanan zamana, bireyin istediğinden daha fazla kullanma eğilimine, kullanımı azaltmak için yapılan başarısız girişimlere, maddeyi kullanmak için sosyal, ailevi ve mesleki yaşam alanlarını ihmal etmeye ve kullanmayı bıraktığında çekilme semptomlarına dikkat çekmişlerdir. Aktan (2018) bağımlılığı kişinin bir nesne veya araca aşırı derecede ve gündelik hayatını etkileyecek boyutta zaman ayırması ve bağımlılık göstermesi olarak tanımlamıştır. Karaman ve Kurtoğlu (2009) normal dışı bir davranış olarak tanımladıkları bağımlılığı iki boyutta ele almıştır. Bunlardan ilki belirli bir maddeye karşı geliştirilen bağımlılıklardır. Söz konusu madde uyuşturucu, sigara veya alkol gibi zararlı maddeler olabileceği gibi zararsız sayılabilecek çikolata ve kahve de olabilir. Bağımlılığın ikinci boyutu ise davranışsal bağımlılıklardır. Karaman ve Kurtoğlu (2009) bir davranışa bağımlılığı, belirli bir davranışın anormal düzen ve sıklıkla yapılması sonucunda kişinin fiziksel ve psikolojik işlevlerinde dengesini yitirmesi olarak tanımlamışlardır. Sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Griffiths, 1996).

Sosyal medya bağımlılığı bireyde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek bireyin yaşamındaki özel, mesleki/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygudurum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir bozukluktur (Tutgun-Ünal, 2015). Otu (2015) sosyal

medya bağımlılığını bireyin yaşamındaki diğer aktivitelere ve yaşam alanlarına müdahale edecek derecede sosyal medyanın aşırı kullanımı olarak tanımlamıştır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM)'nda sosyal medya bağımlılığı adı altında bir bozukluk henüz tanımlanmamıştır. İnternetle ilişkili bozukluklar arasında DSM'de yer alan tek bozukluk İnternet Oyun Bozukluğu'dur. DSM 5'in 3. bölümünde yer almaktadır. DSM 5'te İnternet Oyun Bozukluğu dokuz tanı ölçütüyle tanımlanmıştır. Bunlar; internet oyunları ile aşırı meşguliyet (internet oyunları günlük yaşamda başat etkinlik halini alır), tolerans (internet oyunlarında giderek artan zaman harcama ihtiyacı), yoksunluk belirtileri (sinirlilik, endişe veya üzüntü), süreklilik/kalıcılık (internet oyunlarını oynamayı kontrol etme konusunda başarısız girişimler), değiştirme/yerine koyma (internet oyunlarını daha önceki hobilere ve eğlencelere tercih etmek), psikososyal sorunlarının farkında olmasına rağmen internet oyunlarını aşırı kullanmaya devam etme, aldatma/yalan söyleme (internet oyunlarında geçirilen zaman hakkında başkalarına yalan söyleme), kaçış (olumsuz bir ruh halinden kurtulmak için internet oyunlarının kullanılması) ve çatışma/kaybetme (eğitim ve kariyer fırsatlarını internet oyunları nedeniyle kaçırmaya)'dır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Teknolojik bağımlılıkların DSM'nin sonraki sürümlerinde daha geniş bir alana dahil edilmesi beklenmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının bir sonraki DSM sürümünde yer alması sürpriz olmayacaktır.

Sosyal medya bağımlılığını internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve genel olarak tüm teknolojik bağımlılıklarla birlikte ele almak doğru olacaktır. Bu birbiriyle ilişkili bağımlılıkların iç içe geçmiş karmaşık bir yapısı olduğu düşünülmektedir (Karadağ ve ark., 2016). Longstreet ve Brooks (2017) sosyal medya bağımlılığını internet bağımlılığının bir alt türü olarak ele almıştır. Sadock ve Sadock (2011) internet bağımlılarının belirli ihtiyaçlarını karşılayan belirli içerikli sitelere yöndiklerini belirtmiştir. Örnek olarak alışveriş siteleri, kumar/bahis siteleri, çevrimiçi oyun siteleri ve cinsel içerikli siteler gösterilebilir. Sosyal medya sitelerini de bu bağlamda internet bağımlılığının bir alt türü olarak ele alabiliriz. Young (1999) internet bağımlılığının alt türlerini gruplandırmıştır. Buna göre internet bağımlılığının beş alt türü bulunmaktadır. Bunlar, bilgisayar oyunu bağımlılığı, çevrimiçi kumar/bahis ve alışveriş bağımlılığı, siber-cinsel bağımlılık (pornografi ve çevrimiçi sex), "bilgi yüklemesi" bağımlılığı (web'de gezinmeye, araştırma ve tarama yapmaya yönelik kompulsif davranış) ve son olarak siber-

ilişki bağımlılığıdır (çevrimiçi ilişkiler kişinin fiziksel dünyasındaki ilişkilerinden daha önemli hale gelir). Sosyal medya bağımlılığı siber-ilişki bağımlılığı olarak ele alınabilir (Kuss ve Griffiths, 2011; Choi ve Lim, 2016). Çünkü bireylerin sosyal medya sitelerini kullanma amacı ve temel motivasyonu hem çevrimiçin hem de çevrimdışı ilişkiler kurmak ve sürdürmektir. Yani ilişkiye yönelik bir bağımlılıktır (Kuss ve Griffiths, 2011). Van den Eijnden ve arkadaşları (2016), Şimşek ve arkadaşları (2017)'da sosyal medya bağımlılığını internet bağımlılığının bir alt türü olarak göstermiştir. Savcı ve Aysan (2017) ise bağımlılık yapan uygulama veya uygulamanın türü ne olursa olsun, internet bağımlılığını temel olarak ele almıştır. Ancak sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı kavramları daha spesifiklerdir. Savcı ve Aysan (2017) bu bağlamda internet bağımlılığını “uçucu maddeler”e benzetmiştir. Uçucu madde kavramı yapıştırıcılar, incelticiler, spreyler ve hafif gazlar gibi temel malzemelerin çerçevesini oluşturur. Bireyin ne tür uçucu madde bağımlısı olduğunu bilmek müdahale ve önleme çabalarını kolaylaştırır. Benzer şekilde internet bağımlılığı genel ve kapsayıcı bir kavramdır. Bireyin internetin hangi uygulamasının bağımlısı olduğunu bilmek önleyici ve müdahaleci çabalar açısından hayati önem taşımaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının ölçülmesinde farklı araçların kullanılması ve tanımı konusunda fikir birliği bulunmamasından ötürü sosyal medya bağımlılığının toplumdaki prevalansını tahmin etmek zordur (Banyai ve ark., 2017). Kırcaburun (2016) örnekleme lisans öğrencilerinden oluşan çalışmada Twitter bağımlılığının prevalansının %50'nin üzerinde olduğunu tespit etmiştir. Çalışmaya göre örneklemin %37,5'i hafif, %14 ise orta derecede Twitter bağımlısıdır. Van den Eijnden ve arkadaşları (2016) sosyal medya bozukluğunun prevalansının %7,3 ile %11,6 arasında olduğunu ortaya koymuştur. Banyai ve arkadaşları (2017)'nin çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı prevalansının %4,5 oranında olduğu görülmektedir. Al Mamun ve Griffiths (2018) Facebook prevalansını %39,7 olarak tespit etmiştir. Van den Eijnden ve arkadaşları (2016) sosyal medya bağımlılığının prevalansı hakkında daha doğru veriler ortaya koyabilmek için DSM 5 tarafından sağlanacak tanı kriterleri ve buna yönelik ölçme araçlarının geliştirilmesinin önemine vurgu yapmıştır. Literatürdeki çalışmaların çok farklı değerler göstermesi (Van den Eijnden ve ark., 2016; Banyai ve ark., 2017; Kırcaburun ve ark., 2016; Jafarkarimi ve ark., 2016; Al Mamun ve

Griffiths, 2018) tanı kriterlerinin belirlenmesi ve ortak bir ölçme aracının kullanılmasının önemini ortaya koymaktadır.

2.2.2. Tanı Kriterleri

Ampirik çalışmalarda tutarlılık olmaması nedeniyle sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri konusunda henüz bir fikir birliği yoktur (Banyai ve ark., 2017). Sosyal medya bozukluğunun tanı kriterleriyle ilgili diğer bir sorun ise literatürde sosyal medya bağımlılığının çok sayıda kavramla anılmasıdır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı (Guedes ve ark., 2016; Drouin ve Miller, 2015), sosyal medya bağımlılığı (Aksoy, 2018; Hawi ve Samaha, 2017), problemlili sosyal medya kullanımı (Shensa ve ark., 2017; Chen ve Kim, 2013; Van Rooij ve ark., 2017), facebook bağımlılığı (Al Mamun ve Griffiths, 2019; Andreassen ve ark., 2012), twitter bağımlılığı (Kırcaburun, 2016; Saaid ve ark., 2014), sosyal ağ/bağlantı siteleri bağımlılığı (Karaiskos ve ark., 2010; Griffiths, 2013; Andreassen, 2015), sosyal medya bozukluğu (van den Eijnden ve ark., 2016) bunlardan sadece birkaçıdır. Egger ve Rauterberg (1996) problemlili kullanım kavramı ile bağımlılık kavramının ayırımına dikkat çekmiştir. Problemlili kullanımda kişi kendini “kullanmak” zorunda hisseder. Bağımlılık da ise kişi “kullanmayı bırakmamak” zorundadır. İnternet davranışları literatürde, “problemlili”, “aşırı”, “bağımlılı”, “patolojik” “zorlayıcı” “kompülsif” “anormal” “hiper” gibi adlarla anılmaktadır (Gedam ve ark., 2016). Davis (2002) sağlıklı internet kullanımı ve problemlili internet kullanımı olarak ayırım yapmış ve sağlıklı internet kullanımının bilişsel veya davranışsal rahatsızlık duymadan internetin makul bir süre içerisinde bir amaç için kullanılmasıdır. Problemlili internet kullanımı ise patolojik davranışları içeren psikiyatrik bir durumdur.

Literatürde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Griffiths, 1996). İnternet bağımlılığı diğer davranışsal bağımlılıklar ve kimyasal bağımlılıklarla benzer belirtiler göstermektedir (Young ve ark., 2011). Trumello ve arkadaşları (2018) sosyal medya bağımlılığının diğer bağımlılık türlerine karakterize tanı kriterlerine sahip olduğunu vurgulamıştır. Bağımlılığın olumsuz sonuçları bireylerin ilişkisel, iş/profesyonel, sağlık ve finans yaşam alanlarını etkiler (Ivanova ve Karabeliova, 2014). Van den Eijnden ve arkadaşları (2016) sosyal medya bozukluğu ölçeğini geliştirmiştir. Sosyal medya bozukluğunu dokuz tanı kriteri ile açıklamışlardır. Bunlar; aşırı meşguliyet (sürekli sosyal medyayı kullanmakla ilgili

düşünceler), tolerans (sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istenildiği için düzenli olarak memnuniyetsiz hissetmek), çekilme (sosyal medya kullanılmadığında kötü hissetme), kaçış (sosyal medyayı sorunlardan kaçış ve negatif duygulardan kurtulmak için kullanmak), sosyal problemler (yakınlarla ve diğer insanlarla sosyal medya kullanımı nedeniyle sorunlar yaşamak), aldatma (yakınlara sosyal medyada harcanan zaman ile ilgili yalan söyleme), yer değiştirme (sosyal medyayı kullanmak için hobiler, spor gibi diğer aktiviteleri ihmal etmek), çatışma (sosyal medya kullanımı nedeniyle yakınlarla çatışma yaşamak) ve kalıcılıktır (sosyal medyada daha az zaman geçirilmenin denenmesine rağmen başarısız olmak). Block (2008) ise internet bağımlılığını 4 kriterle açıklamıştır. Bunlar; aşırı kullanım, geri çekilme (internet kullanılmadığında öfke, depresyon, anksiyete hissi), obsesyon (daha fazla kullanma ihtiyacı) ve negatif sonuçlardır (tartışma, yalan söyleme, iş/akademik başarısızlık ve sosyal izolasyon).

Biyopsikososyal modele göre sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri sosyal medya kullanımı nedeniyle kişilerarası ilişkilerde bozulmalar, negatif sonuçlar (sosyal izolasyon ve düşük başarı gibi), obsesyon (daha fazla kullanımla ilgili sabit ihtiyaç), yoksunluk belirtileri (sosyal medya kullanımı kısıtlandığında anksiyete, öfke ve psikolojik semptomlar), sosyal medya kullanımı nedeniyle duygudurumda dalgalanmalar ve nüksetmeyi (yoksunluk döneminden sonra sosyal medyanın aşırı kullanımına geri dönme) içermektedir (Banyai ve ark., 2017). Sosyal medya bağımlılığına sahip bireyler kullanımın kısıtlandığı durumlarda çeşitli fiziksel ve duygusal semptomlar gösterirler, genellikle öfke ve kaygı hali söz konusudur. Ailesine ve yakınlarına sosyal medya kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme eğilimindedirler yani bağımlılık davranışını gizlemeye çalışırlar. Bir diğer semptom ise dikkatin yoğun olarak sosyal medyada olmasıdır, bağımlı bireyler farklı aktivitelere odaklanamazlar. Bağımlı kişinin tüm dikkati sosyal medya üzerindedir, yaptığı aktiviteleri bir an önce bitirip sosyal medyayı kullanmak ister. Bağımlı bireyler sosyal medyayı duygudurum düzenleyici olarak da kullanır. Bir alkol bağımlısının sorunlarıyla mücadele için alkolü kullanması gibi, sosyal medya bağımlıları da sosyal ve duygusal problemlerinden uzaklaşmak için sosyal medyayı kullanırlar. Sosyal medya bireylerde bir anlamda anksiyolitik etki yapmaktadır. Nüks, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığında da sık görülür (Griffiths ve Kuss, 2017).

2.2.3. Nedenleri ve İlişkili Kavramlar

Sosyal medya bağımlılığının karmaşık yapısı ve alanyazındaki çalışmaların birbiriyle tutarsız sonuçları nedenlerinin saptanmasını zorlaştırmaktadır. Wu ve arkadaşları (2013) sosyal medya bağımlılığı ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ve yalnızca yaş değişkeni ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Genç erişkinlerin en riskli yaş grubu olduğu görülmüştür. Şaşmaz ve arkadaşları (2013) da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığının yaş değişkeni ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Wu ve arkadaşları (2013) cinsiyet ve medeni durum gibi değişkenlerin ise sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Ancak Wu ve arkadaşları (2013)'nın aksine Mamun ve Griffiths (2019) Facebook bağımlılığı ile bekar olmanın ilişkili olduğunu bulmuştur. Spor, hobi ve sosyal aktivite gibi alternatif faaliyetlerin eksikliğinin internetle ilişkili bağımlılıkları yordadığı bilinmektedir (Kim ve ark., 2018; Mamun ve Griffiths, 2019). Sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla ilişkisi çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Andreassen ve ark., 2016; Lin ve ark., 2016; Wilson ve ark., 2010; Mamun ve Griffiths, 2019). İnternetle ilişkili bağımlılıkların çeşitli psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Yen ve ark., 2007; Fırat ve ark., 2018). Örneğin Mamun ve Griffiths (2019) depresif semptomların Facebook bağımlılığının prediktörü olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Hong ve arkadaşları (2014) Facebook bağımlılığı ile depresyonun ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak psikolojik semptomların internetle ilişkili bağımlılıkların nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu henüz açık değildir. Bunun için ek araştırmalara ihtiyaç vardır. Zhou ve arkadaşları (2011) ise internet bağımlılığının biyolojik yönünü araştırmıştır. Sonuçta internet bağımlılığına sahip ergenlerin beyninin çeşitli alanlarında gri maddenin azaldığı ortaya konmuştur. Beyaz maddede ise herhangi bir değişikliğe rastlanmamıştır. Zhou ve arkadaşları (2011) internet bağımlılığına sahip ergenlerin beyin yapısında görülen değişiklikleri hastalığın yarattığı duygusal ve davranışsal problemlerle ilişkilendirmiştir. Davis (2001) depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal sorunların patolojik internet kullanımının nedeni olduğunu belirtmiştir. Caplan (2005) problemlili internet kullanımını açıkladığı sosyal beceri modelinde sosyal kontrol becerisinin (bireyin kendini tanıtmaya yeterliliği) önemini vurgulamıştır. Sosyal kontrol becerisi düşük olan bireyler yüz yüze etkileşim yerine sanal etkileşimi tercih etmektedir. Bu tercih beraberinde kompulsif internet kullanımını getirmektedir. Bilişsel-davranışçı modelin geleneksel yaklaşımına göre ise

sosyal medyanın yoğun kullanımının altında yanlış bilişler yatmaktadır ve bu bilişler çevresel faktörlerle güçlenerek bağımlılık yaratmaktadır. Kişi kompulsif biçimde sosyal medyayı kullanmaktadır (Caplan, 2005). Peper ve Harvey (2018) internet bağımlılığını nörolojik açıdan ele almıştır. Buna göre beynimizdeki ödül yollarımız telefonumuz aracılığıyla uyarana, tıklamaya ve kaydırmaya yanıt verdiğimizde aktive olur ve mesajlar, fotoğraflar, videolar vb. ile ödüllendirilir. Kaydırma, tıklama ve gezinme işlemlerimizin getirdiği ödüller kesintilidir. Bu durum, beyindeki ödül devrelerini harekete geçiren ve internet bağımlılığı davranışlarına yol açan aralıklı ödülleri sağlar. Yani sosyal medyada beğeniler, fotoğraflar vb. pekiştireç görevi görmektedir.

Kişilik özelliklerinin de sosyal medya bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Düşük özsaygı, utangaçlık, içe dönüklük, kaygı, düşük öz kontrol gibi özellikler internetle ilişkili bağımlılıkların gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Cao ve Su, 2006; Sowislo ve Orth, 2012). İçedönük kişiler sosyal hayattaki eksikliklerini telafi etmek için sosyal medyayı kullanırlar. Sosyal medya sayesinde gerçek hayatta insanlara yakınlık ihtiyaçları azalır (Kuss & Griffiths, 2011). Bu nedenle içedönük kişilik yapısına sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı konusunda daha riskli bir grup olduğu söylenebilir (Sowislo ve Orth, 2012; Magsamen-Conrad ve Greene, 2014). Dışadönük bireylerin gerçek hayatta doğal olarak daha fazla arkadaşına sahip olacağından sosyal medya bağımlılığı konusunda daha az riskli oldukları söylenebilir. İçedönük ve nevroitik kişilerin ise sosyal medyayı daha çok çevrimiçi arkadaş edinebilmek için kullandıkları düşünülmektedir. Daha patolojik bir kullanıma sahiptirler. Ayrıca, içedönük kişiler sosyal medyada daha fazla arkadaşına sahiptirler, daha fazla kişisel bilgi paylaşırlar ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirirler (Correa ve ark., 2010). İnternette ve sosyal medya profillerinde kullanıcılar beğenmedikleri ve olumsuz buldukları yönlerini saklayabilir, sahip olmadıkları olumlu yönleri varmış gibi yansıtabilirler. Sosyal hayatta olmadıkları kadar özgüven sahibi olabilir ve kolay iletişim kurabilirler (Kıyığı, 2018). Caplan (2003) kimi bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşimi geleneksel yüz-yüze sosyal aktivitelerden daha güvenli ve daha rahat bulduğunu belirtmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan bir diğer kişilik özelliği dürtüselliktir. Yüksek dürtüsellik özelliğinin tüm bağımlılık türleri için bir risk faktörü düşünülmektedir (Wu ve ark., 2013). Wang ve arkadaşları (2012) narsistik kişilik ile sosyal medya sitelerinin ilişkisine dikkat çekmiş ve narsistlerin sosyal medya sitelerinin durum güncelleme ve

fotoğraf yükleme gibi özelliklerini kendilerini sergilemek için kullandıklarını belirtmiştir. Narsistler sosyal medya aracılığıyla narsistik doyum sağlamakta ve bu nedenle sosyal medyayı kullanmaya devam etmektedirler. Rosen ve arkadaşları (2013) ise toplumda narsisizmdeki artışın ileri teknoloji ve bu teknolojiye erişimin giderek kolaylaşmasından kaynaklandığını ve Facebook gibi uygulamaların kendini tanıtmayı teşvik ederek narsistik eğilimleri artırdığını öne sürmüşlerdir. Çeşitli araştırmalar duygu düzenleme konusundaki güçlüklerin bağımlılık yapan davranışlarda (Fox ve ark., 2007) ve sosyal paylaşım sitelerinin patolojik kullanımında önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Hormes ve ark., 2014). Sosyal medya sitelerinin bireylerin gerçek hayatta ihtiyaç duyduğu sosyalleşme, etkileşime girme ve eğlenme gibi faaliyetlerin yerini alması ve bireylerin bu ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla gidermesi bağımlılığa yol açabilmektedir. Hong ve arkadaşları (2014) Tayvan'da üniversite öğrencilerinin Facebook'u kullanma motivasyonlarının sosyal ilişkilerini sürdürmek ve yeni sosyal ilişkiler kurmak olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, bireylerin çevrimiçi ilişkilerini sürdürme ihtiyacı arttıkça Facebook bağımlısı olma olasılığının arttığı ifade edilebilir. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımına göre bireyler eğlence, bilgi edinme ve sosyal etkileşim gibi ihtiyaçları karşıladığı için sosyal medyayı kullanmaktadırlar (Ruggerio, 2000). Karadağ (2016) sosyal medyanın iletişim, oyun, video ve fotoğraf paylaşımı gibi özellikleriyle insanları bağlı kalmaya teşvik ettiğini belirtmiştir.

Son yıllarda sosyal medya bağımlılığının nedeni olarak Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) teorisi ortaya atılmıştır. Al-Menayes (2016) FOMO'nun sosyal medya bağımlılığının prediktörü olduğunu vurgulamıştır. Aydın (2018), FOMO'yu insanların önemli buldukları bir gelişmeyi kaçırdıklarını düşündüklerinde yaşadıkları kaygı olarak ifade etmiştir. FOMO, sorunlu dijital medya kullanımının altında yatan en önemli faktörlerden biridir. Daha yüksek FOMO'ya sahip olan bireylerin başkalarının neler yaptığını görmek için sürekli güncel kalma isteği vardır (Przybylski, 2013). Bu nedenle FOMO insanları sürekli çevrimiçi kalmaya ve gündemi takip etmeye itmektedir. İnsanlar sosyal gruplara ait olmaya eğilimlidirler. FOMO'nun temelinde toplum tarafından dışlanma kaygısı vardır. Sosyal dışlanma beraberinde değersizlik hissini de getirir (Miller, 2012). Bu duygular, insanları kendi kişisel değerlerine karar vermek amacıyla kendilerini sosyal medyadaki diğer insanlarla kıyaslama eylemine yönlendirir. Bu nedenle sürekli çevrimiçi kalmak ve sosyal medyayı takip etmek zorunda hissederler. Festinger (1954) insanların kendi kişisel

değerlerine, diğerleriyle karşılaştırarak karar verdiğini vurgulamıştır. Sosyal medya aracılığıyla bireyler kendi hayatlarını çevrimiçi ortamda gördükleri hayatlarla karşılaştırırlar. Kullanıcılar sosyal medya sitelerinde gördükleri fotoğraf, video ve içerikler nedeniyle yaşamlarından daha az tatmin olmaktadır (Abel ve ark., 2016). Öte yandan sosyal medyanın, bireylerde kendileri dışında hayatın akıp gittiği hissini uyandırdığı, başkalarının tecrübe ettiği deneyim ve fırsatları kaçırdığı düşüncesini ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Al Menayes (2016) FOMO'nun özünde kişinin arkadaşlarının yaptıklarının bir parçası olmama korkusu olduğunu belirtmiştir. Burada sosyal medyanın kilit rolü kullanıcıya arkadaşlarının neler yaptığını anlık olarak göstermesidir. Ellison ve arkadaşları (2007) ise FOMO'yu deneyimleyen bireyler için sosyal medyanın özellikle çekici geldiğini belirtmiştir. Yani FOMO ve benzeri psikolojik semptomlara sahip bireyler sosyal medyaya daha çok ilgi duymaktadırlar. FOMO arttıkça sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımını arttıkça FOMO artmaktadır. Bu noktada sosyal medya sitelerine bağımlılık gelişebilmektedir.

2.3. Psikolojik Semptomlar

Çalışmamızda yararlandığımız Kısa Semptom Envanteri (KSE) dokuz psikolojik semptom boyutunu ölçmektedir. Bunlar; depresyon, anksiyete, somatizasyon, obsesyon-kompülsiyon, kişilerarası duyarlılık, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizmdir (Derogatis, 1992). Şahin ve Durak (1994) tarafından geliştirilen Türkiye uyarlaması ise anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere beş boyutu ölçmektedir. Depresyon; disforik duygudurum, yaşamla ilgili motivasyon kaybı, umutsuzluk ve intihar düşünceleri ile karakterizedir. Anksiyete; irrasyonel durumlarda kaygı, gerginlik ve panik hissini ifade eder. Somatizasyon, ruhsal sıkıntının fiziksel belirtiler olarak ifade edilmesidir (Holi, 2003). Somatik yakınmaları fiziksel bir hastalığa bağlama ve tıbbi yardım alma eğilimi ile karakterizedir (Lipowski, 1988). Fiziksel yakınmalar kardiyovasküler ve solunum sistemlerinde yoğunlaşmıştır (Holi, 2003). Obsesyon-kompülsiyon ise karşı konulamaz ve rahatsızlık yaratan bir doğaya sahip olan tekrarlayıcı düşünceler ve dürtüler, bunlardan kurtulmak için yapılan tekrarlayıcı davranışlar ve ritüelleri ifade eder (Holi, 2003). Uluslararası Hastalık Sınıflaması (ICD) 10'da ise obsesyon kişinin aklına basmakalıp bir formda tekrar tekrar gelen fikirler, görüntüler ve dürtüler olarak tanımlanmıştır (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2004). Neredeyse her zaman rahatsız edicidirler ve hasta çaresizce obsesyonlara karşı direnmeye çalışır. DSM 5'te kompülsiyon;

el yıkama, kontrol etme gibi tekrarlayıcı davranışlar ve kişinin obsesyona tepki olarak ortaya koyduğu yineleyici davranışlar olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Kişilerarası duyarlılık; kişinin diğer insanların duygularını, düşüncelerini ve niyetlerini doğru biçimde algılayabilme ve buna uygun tepki verebilme yetisini kaybetmesidir. Başkalarına göre kişisel yetersizlik ve değersizlik hissi ile karakterizedir (Holi, 2003). Boyce ve Parker (1989) ise kişilerarası duyarlılığı başkalarının duyguları ve davranışlarına karşı gereğinden fazla ve aşırı farkındalık olarak tanımlamıştır. Hostilite; sık sık tartışmaya girme, öfke, saldırganlık, huzursuzluk ve kızgınlık ile karakterizedir (Holi, 2003). Chaplin (1982) hostiliteyi diğer insanlara zarar verme arzusuna sahip olma eğilimi olarak tanımlar. Barefoot ve arkadaşları (1993) hostiliteyi tanımlarken öfke ile farkına dikkat çekmiştir ve hostilitenin bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere alt bileşenlerini tanımlamıştır. Bu görüşe göre öfke, hostilitenin duygusal alt bileşeni içerisinde yer almaktadır. Fobik anksiyete belirli bir yere, nesneye ya da irrasyonel olan duruma karşı sürekli kaygı ve korku duymayı ifade eder. Paranoid düşünceler; şüphecilik, düşmanlık ve eşlik eden delüzyonlardan oluşur. Psikotizm ise izole, şizoid yaşam stili ve bunun yanı sıra çeşitli şizofreni belirtileri ile karakterizedir (Holi, 2003).

2.3.1. Değerlendirme Ölçekleri

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik değerlendirme yaparken en çok tercih ettikleri araçların başında ölçekler gelmektedir (Şahin ve ark., 2017). Psikolojik semptomları ölçen çok sayıda ölçek ve envanter geliştirilmiştir. Bunların arasında kişinin kendi kendini değerlendirebildiği ölçekler de bulunmaktadır. Bu envanterler taranacak kişilerle ilgili dışarıdan gözlemlerle fark edilemeyecek nitelikte önemli bilgileri sağlamaktadır. Ayrıca birey, bir uygulayıcıya gerek duymadan kendi kendine envanteri doldurabilmekte ve böylece zamandan tasarruf edilmektedir. Bu envanterlerden bazıları tek psikolojik boyut ölçerken, çok boyut ölçekler de mevcuttur. Tarama amaçlı kullanılabilecekleri gibi psikoterapi sırasında veya sonunda terapinin etkililiğini ve semptomlardaki değişimi ölçmek için de sıklıkla tercih edilmektedirler. Bu envanterlerden ruh sağlığı alanında en yaygın olarak kullanılanlarından biri Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)'dir. MMPI 1940'larda psikolojik değerlendirme için geliştirilmiştir. Popülaritesi kullanımı kolay formatına ve ölçeklerin klinik semptom ve sendromların değerlendirilmesinde sağlam bir geçerliliği olmasına dayanmaktadır (Butcher, 2005). MMPI 566 sorudan oluşmaktadır ve hipokondriyazis, depresyon, histeri, psikotik sapma, maskülinite-feminite, paranoya,

psikasteni, şizofreni, hipomani ve sosyal içe dönüklüğü ölçmektedir. 1989'da yayınlanan versiyonu olan MMPI 2 ise 567 sorudan oluşmaktadır, denekler ölçekte yer alan 567 maddeden kendileri için uygun olanlar için doğru, olmayanlar için yanlış olarak işaretleme yaparlar (Butcher ve ark., 1989). MMPI yaklaşık iki saat sürmektedir. Psikolojik semptomları ölçen envanterlerden bir diğeri Psikolojik Belirti Tarama Testi (SCL 90-R)'dir. SCL 90-R'nin tamamlanması 12 ila 20 dakika arasında sürmektedir. SCL 90-R'de 90 soru vardır, bu sorulardan her boyut için en önemli olan sorular seçilmiş ve toplamda 53 soruluk KSE adında bir başka ölçek hazırlanmıştır (Şahin ve Durak, 1994). SCL 90-R ile KSE arasındaki korelasyonun .92 ila .99 arasında olduğu bildirilmiştir (Derogatis, 1992).

2.3.2. Kısa Semptom Envanteri

KSE, Derogatis tarafından 1992 yılında geliştirilmiştir ve 53 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir (Batıgün ve ark., 2002). Psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla kullanılır. Dokuz semptom boyutundan oluşur: Somatizasyon, obsesyon-kompülsiyon, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm. Global rahatsızlık belirleyen 3 ölçek ise: Rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplamı indeksi, semptom rahatsızlık indeksidir. Kısa sürede, ortalama 8-12 dakikada tamamlanabilmektedir (Derogatis1975). Taranacak bireylerden maddelere son haftada hissettikleri şekilde 0 (hiç) ile 4 (çok fazla) değerleri arasında kendilerine uygun olan değeri seçmeleri beklenmektedir (Derogatis ve Melisaratos, 1983). KSE, psikoloji alanında çeşitli ortam ve uygulamalarda geliştirilmiş ve kullanılmıştır (Pereda ve ark., 2007). Kısa sürede birçok psikolojik semptomun taranmasına olanak tanınması klinik değerlendirme ve araştırmalarda yoğun olarak kullanılmasını sağlamıştır (Kerimova ve Osmanlı, 2016). Somatizasyon fiziksel işlevlere ait zorlanmayı, obsesyon-kompülsiyon istenmeyen düşünce ve davranışların neden olduğu zorlanmayı, kişilerarası duyarlılık yetersizlik duygularının yol açtığı zorlanmayı, depresyon depresif duygudurumla beraber anhedoni ve intihar düşüncelerinin neden olduğu zorlanmayı, anksiyete aşırı kaygı hali nedeniyle zorlanmayı, fobik anksiyete kaçma ve kaçınma gibi fobik davranışların yol açtığı zorlanmayı, hostile öfke ve saldırganlık duygularının eşlik ettiği zorlanmayı, paranoid düşünce korku ve sanrılarının ön planda olduğu zorlanmayı, psikotizm ise sosyal yaşamdan kopuşla birlikte, şizoid yaşam biçimi, sanrı ve varsanılarının belirgin olduğu zorlanmayı ifade etmektedir (Aştı ve ark., 2005).

Envanterin Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere 5 boyuttan oluşmaktadır.

Anksiyete boyutunda 13 soru yer almaktadır. Envanterde yer alan sıralarıyla;

- Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.
- Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.
- Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.
- Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışma.
- Kafanızın “bomboş” kalması.
- Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerine toplama) güçlük/zorlanma.
- Kendini gergin ve tedirgin hissetme.
- Diğerlerinin yanındaiken kendinin çok fazla farkında olmak.
- Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.
- Dehşet ve panik nöbetleri.
- Sık sık tartışmaya girme.
- Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme.
- Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.

Depresyon boyutunda 12 soru yer almaktadır. Envanterde yer alan sıralarıyla;

- Yaşamınıza son verme düşünceleri.
- Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.
- Yalnızlık hissetme.
- Hüzünlü, kederli hissetme.
- Hiçbir şeye ilgi duymama.
- Ağlamaklı hissetme.
- Kolayca incinebilme, kırılma.
- Uykuya dalmada güçlük.
- Karar vermede güçlükler.
- Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak.
- Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.

- Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.

Olumsuz Benlik boyutu 12 sorudan oluşmaktadır. Envanterde yer alan sıralarıyla;

- İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.
- İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak.
- Kendini diğerlerinden daha aşağı görme.
- Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.
- Yaptığınızı şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme.
- Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği.
- Bir başka insana hiç yakınlık duymamak.
- Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmeme.
- Kendini değersiz görme/değersizlik duyguları.
- Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu.
- Suçluluk duyguları.
- Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.

Somatizasyon alt boyutunda 9 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla;

- Baygınlık, baş dönmesi.
- Olayları hatırlamada güçlük.
- Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.
- Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu.
- İştahta bozukluklar.
- Mide bozukluğu, bulantı.
- Nefes darlığı, nefessiz kalma.
- Sıcak, soğuk basmaları.
- Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.

Son olarak Hostilite alt boyutunda 7 soru yer almaktadır. Bu sorular;

- İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali.
- Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.
- Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu.

- Çok kolayca kızıp öfkelenme.
- İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.
- Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği.
- Bir şeyleri, kırma, dökme isteği.

2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yapılmış Çalışmalar

Ekran izleme ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin araştırılması çok eskiye dayanmaktadır. İnternetin toplumda yaygınlaşmasından önce araştırmalar televizyon izlemenin zararları ve ortaya çıkardığı psikolojik semptomlara odaklanmıştır. Söz konusu çalışmalarda aşırı televizyon izlemenin bireylerde fiziksel aktiviteyi azalttığı ve psikolojik iyi oluşu bozarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı bozduğu vurgulanmıştır (Andersen, 1998; Sidney ve ark., 1996). Jackson-Beeck ve Robinson (1981) televizyon izlemenin sosyal etkileşimi ve katılımı azalttığını belirtmiştir. Johnson ve arkadaşları (2002) ise televizyon izleme ile agresyonun birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında internet kullanımı ile psikolojik semptomların ilişkisini araştıran ilk çalışma Kraut ve arkadaşları (1998b) tarafından yapılmıştır. İnternetin yoğun kullanımının az ancak istatistiksel açıdan anlamlı olarak depresyonla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca aşırı internet kullanımı sosyal katılımı olumsuz yönde etkilemekte ve psikolojik iyi oluşu bozmaktadır. Kraut ve arkadaşları (1998b) psikolojik semptomlarla internetin yoğun kullanımı arasındaki ilişkinin nedensellik yönüne vurgu yapmıştır. Çalışmanın bulguları internetin yoğun kullanımının psikolojik semptomların nedeni olduğunu ortaya koymaktadır. Yani depresif semptomlar, psikolojik iyi-oluş ve sosyal etkileşimin bozulması internetin yoğun kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. İnternet, sosyal aktivitenin ve güçlü gerçek hayat bağlarının yerini alarak sosyal yaşamı bozmaktadır. Kraut (1998b) bunun bir paradox olduğunu söyler, internet sosyal bir teknolojidir ve iletişim için kullanılmaktadır ancak aslında iletişimi bozmaktadır ve sosyal katılımı azaltmaktadır. Uzaktaki arkadaşlarımızla konuşmak için sosyal medyayı kullanırız. Ancak eş zamanlı olarak bir kafede karşımızda oturan kişiyle masayı paylaşma ve konuşma şansını kaybederiz (Baccarella ve ark., 2018). Kraut ve arkadaşları (1998b)'nın çalışmasının bulguları internet bağımlılığıyla ilgili yeni araştırmalara zemin hazırlamıştır. Çayırılı (2017) örnekleme 428 kişiden oluşan çalışmada bireylerin depresyon düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımlarının arttığı ortaya koymuştur. Bununla beraber, bireylerde sorumluluk ve dışadönüklük arttıkça sosyal medya kullanımlarının

azalmakta olduğu belirlenmiştir. 18-24 yaşları arasındaki üniversite öğrencilerinin tarandığı bir çalışmada, depresyon ve sosyal medyanın yoğun kullanımının anlamlı bir ilişki gösterdiği ortaya konulmuştur. Sosyal medyadan geri kalmak ve anlık paylaşımları kaçırmamanın kişide eksiklik duygusu uyandırması nedeni ile depresyon düzeyini arttırdığı düşünülmektedir (Yalçın, 2015). Sosyal medyanın yoğun kullanımı kişide depresif belirtilere neden olabileceği gibi depresif semptomların varlığı kişiyi sosyal yaşamdan ve aktivitelerden soyutlayarak daha fazla sosyal medya kullanımına itebilir. Ancak her iki durumda da sosyal ağların yoğun kullanımının depresyonla ilişkili olduğunu göstermektedir (Yalçın, 2015; Pantic ve ark., 2011). Jasso-Medrano ve Lopez Rosales (2018)'in genç erişkinler ile yürüttüğü çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile intihar düşüncesinin anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya konmuştur. Ancak sosyal medya kullanım süresiyle depresyon ve intihar düşüncesi ilişkili değildir. Fırat ve arkadaşları (2018) problemlili internet kullanımının, Bilgin (2018) ise sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca literatürde internetle ilişkili bağımlılıkların hostilite ile anlamlı ilişki gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Yen ve ark., 2011; Fırat ve ark., 2018; Koç, 2011).

2.4. Doğu Marmara Bölgesi Özellikleri

Doğu Marmara Bölgesi, İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması (İBBS)'na göre Türkiye'nin 12 bölgesinden biridir. Ülkemizin Avrupa Birliği (AB)'ne uyum süreci nedeniyle uygulaması gereken bir sistem olan NUTS, ülkemizde İBBS adıyla anılmaktadır (Acar, 2008). Doğu Marmara Bölgesi toplam sekiz ilimizi kapsamaktadır. Bunlar; Bursa, Eskişehir, Bilecik, Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu ve Yalova'dır. Bölge kendi içinde TR 41 Bursa alt bölgesi ve TR42 Kocaeli alt bölgesi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Çalışmamıza konu olan iller TR 42 Kocaeli alt bölgesinin Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu ve Yalova illeridir. Doğu Marmara Bölgesi'nde ortalama hane halkı büyüklüğü 4,03'tür. Hane halkı refah düzeyi, eğitim düzeyi ve ekonomik gelişmişlik bakımından ülke ortalamasının oldukça üzerinde yer almaktadır. Ayrıca, ülke nüfusumuzun en çok yoğunlaştığı ve en çok göç alan bölgelerimizden biridir (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması [TNSA], 2008). TÜİK (2017) verilerine göre ülke nüfusumuzun %4,7'si Doğu Marmara Bölgesi'nde yaşamaktadır. Kocaeli'de 1,8 milyon, Sakarya'da 1 milyon, Düzce'de 370.000, Bolu'da 300.000 ve Yalova'da 250.000 kişi olmak üzere toplam nüfusu 3,8 milyondur. Ülkemiz genelinde nüfus

artışı %13 seviyesinde iken Doğu Marmara Bölgesi'nde %22 oranındadır. Ülkemizde ortalama kilometrekareye düşen kişi sayısı 105 iken Doğu Marmara Bölgesi'nde 189 olmuştur. Doğu Marmara Bölgesi yaklaşık 20.000 kilometrelik alanı, yani ülkemizin coğrafi olarak %2,5'ünü kapsamaktadır. Ortalama yaş ülkemiz genelinde 29,2 iken Doğu Marmara Bölgesi'nde 30,7'dir. Evlilik durumuna göre ülkemiz ortalama %27,6 hiç evlenmemiş, %64,3 evli, %2,7 boşandı, %5,4 eşi öldü iken Doğu Marmara Bölgesi'nde %25,8 hiç evlenmemiş, %66,2 evli, %2,4 boşandı ve %5,6 eşi öldü olarak tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine göre ülkemiz ortalaması %3,8 okuma yazma bilmeyen, %5,1 okuma yazma bilen ancak bir okul bitirmeyen, %23,5 ilkokul mezunu, %14,2 ilköğretim mezunu, %12,7 ortaokul mezunu, %22,9 lise mezunu, %15,2 yüksekokul veya fakülte mezunu, %1,8 yüksek lisans ve doktora mezunundan oluşmaktadır. Doğu Marmara Bölgesi ise %3 okuma yazma bilmeyen, %3,3 okuma yazma bilen ancak bir okul bitirmeyen, %23 ilkokul mezunu, %14,6 ilköğretim mezunu, %13,2 ortaokul mezunu, %25,8 lise mezunu, %14,9 fakülte veya yüksekokul mezunu, %1,6 yüksek lisans veya doktora mezunu olarak tespit edilmiştir. Kişi başına gayrisafi yurtiçi hasıla ülkemizde ortalama 26,500 TL iken bölgede 34,500 TL'dir. İktisadi faaliyetlere göre bölge Türkiye ortalamasından daha az tarım payı ve hizmetler payı oranına sahiptir ancak sanayi payı oranı Türkiye ortalamasından çok daha yüksektir. Yani bölge ekonomisi sanayi üzerinde yoğunlaşmıştır (Doğu Marmara Bölgesi Kalkınma Göstergeleri 5, 2018). Bölge 2012'de ülkemizin vergi gelirlerinin yaklaşık %12'si, ihracatının yaklaşık %11'i ve gayrisafi yurtiçi hasılasının %7,2'sine sahiptir (Özden ve ark., 2013). Ekonomik gelişmişlik açısından Türkiye ortalamasının oldukça üzerinde yer almaktadır ve ülkemizin üretim üslerinden biridir (Gülbaz ve ark., 2013; Özden ve ark., 2013)

2.4.1. Epidemiyolojik Çalışmalar

Doğu Marmara Bölgesi sigara kullanım oranı bakımından %27,8 ile tüm bölgeler arasında İstanbul'dan sonra ikinci sırada yer almaktadır (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması [TNSA], 2008). Sağlık Bakanlığı (2013)'nin verilerine göre Doğu Marmara Bölgesi sigara kullanımını bakımından İstanbul ve Batı Marmara ile birlikte ilk sıralarda yer almaktadır. Doğu Marmara Bölgesi'nin %58,3 sigara kullanmazken, %9,2 bırakmış, %26,4 düzenli kullanmakta ve %6 ara sıra kullanmaktadır. Alkol kullanımını bakımından sırasıyla Batı Marmara, Ege, İstanbul ve Akdeniz'den sonra gelmektedir. Doğu Marmara Bölgesi'nde alkol kullanım oranı %15,2 seviyesindedir. TÜİK (2017) verilerine göre kaba intihar hızı

ülkemiz genelinde %3,82 iken bölgede %2,74 olarak tespit edilmiştir. Sağlık Bakanlığı (2013)'nın verilerine göre hipertansiyon prevalansı erkeklerde %20,4 iken kadınlarda %27,6'dır. Hipertansiyon prevalansı ülke ortalamasına göre nispeten düşüktür. Diyabet sıklığı erkeklerde %9,1 kadınlarda ise %12,4'tür. Fiziksel aktivite düzeyi erkeklerde %22,9 yeterli, %24,1 orta ve %53 yetersizdir. Kadınlarda ise %16,7 yeterli, %17,1 orta ve %66,2 yetersizdir. Mamun ve Griffiths (2019) spor ve fiziksel aktivitenin eksikliğinin internetle ilişkili bağımlılıkları yordadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle bölgede fiziksel aktivite ile ilgili veriler dikkat çekicidir. Sağlık Bakanlığı (2013) verilerine göre KOAH prevalansı Türkiye ortalamasının üzerindedir.

2.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Literatürde Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yok denecek kadar azdır. Ancak bölgede internet kullanımı, sosyal medya kullanımı oranları değerli veriler sunmaktadır. Örneğin, TÜİK (2016)'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre Türkiye genelinde internet kullanım oranı %61,2'dir. Erkek cinsiyetinde bu oran %70,5 kadınlarda ise %51,9'dur. Doğu Marmara Bölgesi internet kullanım oranı bakımından, İstanbul ve Batı Anadolu'dan sonra tüm bölgeler arasında 3.sırada bulunmaktadır. Doğu Marmara Bölgesi'nde nüfusun %65'i internet kullanmaktadır. Erkeklerde bu oran %75, kadınlarda ise %54,7'dir. Söz konusu oranlar ülkemiz ortalamalarından daha yüksektir. Bu nedenle Doğu Marmara Bölgesi teknolojik bağımlılıklar açısından diğer bölgelere oranla daha riskli bir bölgedir denilebilir. Bu verilerden çıkarılacak bir diğer sonuç ülkemizde erkek cinsiyetinin teknolojik bağımlılıklar açısından daha risk altında olduğudur.

TÜİK (2016)'in verilerine göre internet kullanım amaçları dikkate alındığında 2016 yılının ilk üç ayında %82 ile sosyal medyada fotoğraf ve video paylaşma, mesaj gönderme ilk sıradadır. Bunu %74 ile paylaşım sitelerinde video izleme, %69 ile çevrimiçi haber, gazete okuma izlemiştir. Görüldüğü üzere sosyal medya, ülkemizde internet kullanım amaçları irdelendiğinde en başta yer almaktadır. Hanelerde internet erişimi oranına göre Doğu Marmara Bölgesi yine üçüncü sırada yer almaktadır. Ülkemizde hanelerin %76,3'ünde internet erişimi bulunmaktadır. Çalışmamıza konu olan Doğu Marmara Bölgesi'nde ise hanelerin %76,5'inde internet erişimi bulunmaktadır. Yaşlara göre internet kullanımı incelendiğinde, ülkemizin 16-24 yaş arası popülasyonunun %84,3'ünün internet kullandığını

görmekteyiz. Yaş arttıkça popülasyonda internet kullanma oranının düştüğünü görmekteyiz. 65-74 yaş aralığında internet kullanma oranı %8,8'e kadar inmektedir. Bu verilere göre teknolojik bağımlılıklar ve sosyal medya bağımlılığı özelinde genç erişkinler en riskli gruptur. Bütün yaş gruplarında internet kullanma oranı bakımından erkekler kadınlardan daha fazladır. Eğitim durumuna göre ise, eğitim yükseldikçe internet kullanma oranı artmaktadır. Yüksekokul, fakülte ve daha üstü mezunlarda oran %95,6'ya kadar çıkmaktadır. Erkekler tüm eğitim durumlarına göre daha yüksek internet kullanma oranına sahiptir. Tek istisna yüksekokul, fakülte ve daha üstü mezunlarda kadınlar daha yüksek kullanma oranına sahiptir. Sağlık Bakanlığı (2013)'nin verilerine göre TV ve bilgisayar başında geçirilen süre bakımından Doğu Marmara Bölgesi, İstanbul ve Batı Marmara Bölgesi ile birlikte ülkemizde bölgeler arasında ilk sıralarda yer almaktadır.

2.4.3. Psikopatolojik Özellikleri

Literatürde Doğu Marmara Bölgesi'yle ilgili psikopatolojik çalışmaların büyük kısmını 17 Ağustos depreminin bölge halkı üzerine etkilerini konu alan çalışmalar oluşmaktadır. Kocaeli şehrinde deprem sonrası ilk 5 yılda depremedelerle yapılan çalışmalarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) %39 ile %63 arasında bulunmuştur. Majör Depresyon (MD)'un ise %18 ile %42 arasında olduğu tespit edilmiştir (Başoğlu ve ark., 2002; Livanou ve ark., 2002; Şalcıoğlu ve ark., 2003). Deprem bölgesinde rastgele örnekleme yapılan çalışmalarda ise TSSB %23 ile %25 arasında bulunmuştur (Başoğlu ve ark., 2004; Tural ve ark., 2004). Kocaeli'de yapılan diğer çalışmalarda ise TSSB %2,7 ile %8,5 arasında, MD ise %0 ile %4,4 arasında tespit edilmiştir (Aker ve ark., 2003; Acicbe ve ark., 2003; Duruduygu ve ark., 2003). Sağlık Bakanlığı (2013) verilerine göre Doğu Marmara Bölgesi'nde erkeklerde depresyon prevalansı %3,9 iken migren ve sık baş ağrısı oranı %7,7 oranındadır. Kadınlarda ise depresyon prevalansı %13,8 iken migren ve sık baş ağrısı oranı %19,8 düzeyindedir. Erkeklerde psikiyatrik bozukluklar bakımından %1,6 majör depresif bozukluk, %2,7 minör depresif bozukluk, %1,9 somatizasyon bozukluğu ve %0,4 panik bozukluk bulunmuştur. Erkek nüfusta toplam ruh sağlığı bozukluğu oranı %5,1 seviyesindedir ve Batı Marmara Bölgesi'nden sonra en az ruh sağlığı bozukluğuna sahip bölgedir. Kadınlarda ise %3,8 majör depresif bozukluk, %6,2 minör depresif bozukluk, %6,6 somatizasyon bozukluğu ve %1,8 panik bozukluk bulunmuştur. Kadın nüfusta toplam ruh

sağlığı bozukluğu %13,5 oranındadır. Yine Batı Marmara Bölgesi'nden sonra ruh sağlığı bakımından en sağlıklı bölgedir.



BÖLÜM III

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomların ve demografik özelliklerin ilişkisini ortaya koymaktır.

Araştırmanın hipotezleri;

- Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasında bir ilişki vardır.
- Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı özellikleri sosyodemografik özelliklerle farklılık göstermektedir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

TURBAHAR'ın 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 yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaş üzeri olma, gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüştür. Bu kişilerden 24456 kişinin verileri kriterleri karşıladığı ve ölçeklerin tam olarak doldurulduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür.

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında olan Doğu Marmara Bölgesi içerisinde yaşayan 2999 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %49,9'u kadın (n=1498), %50,1'i erkektir (n=1501) ve yaş ortalaması 30,9'dur. Bağımlılık özellikleri incelendiğinde örneklemin %33,3'ü alkol kullanırken %62,8'i ise kullanmamaktadır. %3,9'u alkolü bırakmıştır. Alkol kullananlar arasında %65,7'si ayda 1-2 kez, %26,6'sı haftada 1-2 kez, %7,7'si ise hemen hemen her gün

kullanmaktadır. Örneklemin %46,4'ü sigara kullanırken, %48,4'ü kullanmamaktadır ve %5,2'si bırakmıştır. Sigara kullananlar arasında %41,9 günde 0-10 adet, %44,3 günde 11-20 adet, %13,1 günde 21-40 ve %0,6 ise günde 41'den fazla sigara kullanmaktadır. Sigara kullananlar arasında %32,8 0-5 yıldır, %28,8 6-10 yıldır, %14,9 11-15 yıldır, %13,3 16-20 yıldır ve %10,2 ise 21 yıldan uzun süredir sigara kullanmaktadır. Örneklemin %91,3'ü madde kullanmazken, %5'te tek madde kullanımı, %3,7'de ise birden çok madde kullanımı vardır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

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

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, yaşadıkları evde çalışan sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma sorularını içermektedir.

3.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

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

sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

3.3.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi bir ölçektir ve 53 maddeden oluşmaktadır (Batıgün ve ark., 2002). Çalışmamızda envanterin Şahin ve Durak (1994) tarafından geliştirilen Türkiye uyarlaması kullanılmıştır. KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere 5 psikolojik belirti boyutu ölçmektedir (Şahin ve Durak, 1994). Taranan bireyler envanterin uygulandığı gün de dahil olmak üzere son haftada hissettikleri şekilde maddelerde yer alan ifadelere kendilerine uygun olan değeri seçmektedirler.

3.4. Verilerin Toplanması

TURBAHAR'ın alan çalışmasında 125 tez öğrencisi görev almıştır. Her öğrenci bulunduğu veya ulaşabileceği bölgelerde yaşayan kişilere ulaşmıştır. Öğrenciler 9 alt bölge temsilcisiyle koordineli olarak görev almış ve 9 alt bölge temsilcisi de 4 büyük bölge temsilcisiyle koordinasyon kurmuştur. Çalışmanın başında iki Öğretim Üyesi görev almıştır. Tüm çalışanlar bir üst bölge temsilcisine karşı sorumlu olmuştur. Tüm çalışanlar Öğretim Üyelerine karşı sorumlu olarak çalışmıştır.

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

ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının adı soyadı, e-posta adresi gibi bilgileri paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Ekipler Temmuz 2018 Tarihinde saha görevlerine başlamıştır. Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanmış ve dağıtılmış Excell şablonlarına yapılmıştır. Tüm veriler Sorumlu ğretim Üyesine gönderilmiştir. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiştir. Veriler düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çıkartılmasıyla, 24456 kişinin verileri analize tabii tutulmuştur.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

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

Sosyal medya bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, ocuk sayısı ve yaş değerşkenleri ve çalışmada kullanılan KSE leğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon yapılmıştır. Bağımsız değerşkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değer 0,05 'in altında olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

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

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

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	1498	49,9
Erkek	1501	50,1
Toplam	2999	100
Medeni Durum		
Evli	1172	39,1
Bekâr	1714	57,2
Diğer	114	3,7
Toplam	3000	100
Eğitim Düzeyi		
Okur Yazar	19	0,6
İlkokul	144	4,8
Ortaokul	177	5,9
Lise	827	27,6
Üniversite	1652	55,1
Yüksek Lisans	181	6,0
Toplam	3000	100

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görölmektedir.3000 katılımcının %50,1’inin (n=1502) kadınlardan ve %49,9’unun (n=1498) erkeklerden oluştuğu görölmüştür. Katılımcıların %39,1’inin (n=1172) evli olduğu, %57,2’sinin (n=1714) bekâr olduğu ve %3,7’sinin (n=114) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0,6’sının (n=19) sadece okuryazar olduğu, %4,8’sinin (n=144) ilkokul mezunu, %5,9’unun (n=177) ortaokul mezunu, %27,6’sının (n=827) lise mezunu, %55,1’inin (n=1652) üniversite mezunu ve %6,0’ının (n=181) ise yüksek lisans mezunu olduğu görölmüştür.

Tablo 2: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Yaş		
18-23	909	30,3
24-29	794	26,5
30-38	594	19,8
39>	703	23,4
Toplam	3000	100

Tablo 2’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görölmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %30.3’ünün (n=909) 18-23 yaş arası olduğu, %26.5’inin (n=794) 24-29 yaş arası olduğu, %19.8’inin (n=594) 30-38 yaş arası olduğu ve %23.4’ünün (n=703) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel yaş ortalaması 30.8 (SS=10.6)’dir. Kadınların yaş ortalaması 30.5 (SS=10.4), erkeklerin yaş ortalaması ise 31.2 (SS=10.8) olarak saptanmıştır.

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

Bireysel Özellikler	N	%
Çocuk Sayısı		
0	1925	64,2
1	394	13,1
2 ve 3	637	21,3
4>	44	1,4
Toplam	3000	100
Hanede Yaşayan Kişi Sayısı		
0	22	0,7
1	131	4,4
2	493	16,4
3	804	26,8
4	955	31,8
5>	294	19,9
Toplam	3000	100
Hanede Çalışan Kişi Sayısı		
0	246	8,2
1	1095	36,5
2	1260	42,0
3	306	10,2
4	66	2,2
5>	27	0,9
Toplam	3000	100

Tablo 3'te katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %64.2'sinin (n=1925) çocuk sahibi olmadığı, %13.1'inin (n=394) tek çocuk sahibi olduğu, %21.3'ünün (n=637) iki ve üç çocuklu olduğu ve %1.4'ünün (n=44) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların buldukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %0.7'sinin (n=22) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %4.4'ünün (n=131) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %16.4'ünün (n=493) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %26.8'inin (n=804) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %31.8'inin (n=955) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %19.9'unun (n=294) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde %8.2'sinin (n=246) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %36.5'inin (n=1095) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %42.0'ının (n=1260) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %10.2'sinin (n=306) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %2.2'sinin (n=66) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %0.9'unun (n=27) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

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

Cinsiyet	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Erkek	151	5.0	702	23.4	648	21.6
Kadın	139	4.6	705	23.5	654	21.8
Toplam	290	9.7	1407	46.9	1302	43.4

Tablo 4'de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %5'i (n=151) erkek, %4.6'sı (n=139) kadın, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %23.4'ü (n=702) erkek, %23.5'i (n=705) kadın ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %21.6'sı (n=648) erkek, %21.8'i (n=654) kadınlardan oluşmaktadır.

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

Medeni Durum	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Evli	171	5.7	643	21.5	358	11.9
Bekar	97	3.2	709	23.7	908	30.3
Diğer	21	0.7	54	1.8	35	1.2
Toplam	289	9.6	1406	46.9	1301	43.4

Tablo 5’te sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile medeni durum değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %5.7’si (n=171) evli, %3.2’si (n=97) bekar, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %21.5’i (n=643) evli, %23.7’si (n=709) bekar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %11.9’u (n=358) evli, %30.3’ü (n=908) bekarlardan oluşmaktadır.

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

Yaş	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
18-23	44	1.5	350	11.7	515.	17.2
24-29	58	1.9	339	11.3	397	13.3
30-38	47	1.6	334	11.2	213	7.1
39>	140	4.7	381	12.7	175	5.8
Toplam	289	9.7	1404	46.9	1300	43.4

Tablo 6’da sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %1.5’i (n=44) 18-23 yaş arası, %1.9’u (n=58) 24-29 yaş arası, %1.6’sı (n=47) 30-38 yaş arası, %4.7’si (n=140) 39 yaşından büyük, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %11.7’si (n=350) 18-23 yaş arası, %11.3’ü (n=339) 24-29 yaş arası, %11.2’si (n=334) 30-38 yaş arası, %12.7’si (n=381) 39 yaşından büyük ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %17.2’si (n=515) 18-23

yaş arası, %13.3'ü (n=397) 24-29 yaş arası, %7.1'i (n=213) 30-38 yaş arası, %5.8'i (n=175) 39 yaşından büyük olduğu saptanmıştır.

Tablo 7: Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler	Sosyal Medya Kullanım Düzeyi	
Cinsiyet	t p	0.178 0.858
Eğitim Düzeyi	t p	-0.423 0.672
Medeni Durum	t p	1.315 0.189
Çocuk Sayısı	t p	-2.457 0.014
Yaş	t p	-7.160 <0.001
Psikolojik Semptomlar	Sosyal Medya Kullanım Düzeyi	
Anksiyete	t p	1.256 0.209
Depresyon	t p	0.945 0.345
Olumsuz Benlik	t p	0.113 0.910
Somatizasyon	t p	1.510 0.131
Hostilite	t p	7.344 <0.001

Tablo 7’de katılımcıların Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı demografik özellikler ve psikolojik semptomlar ile ilişkisinin regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Bu analize göre cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (t=0.178, p=0.858).

Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (t=-0.423, p=0.672).

Aynı şekilde medeni durum değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (t=1.315, p=0.189).

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-1.014$). Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t= -2.457$, $p=0.014$).

Yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.264$). Azalan yaş ile birlikte görülen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistiki olarak anlamlı düzeydedir ($t=-7.160$, $p<0.001$).

Katılımcıların anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=1.256$, $p=0.209$).

Aynı şekilde katılımcıların depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=0.945$, $p=0.345$).

Olumsuz benlik alt ölçeğinden alınan toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=0.113$, $p=0.910$).

Aynı şekilde katılımcıların somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=1.510$, $p=0.131$).

Ancak katılımcıların hostilete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılığı arasında arasın da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=7.344$, $p<0.001$).

Tablo 8: Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

Anksiyete Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	19,74	6,89	95.676	<0.001	1-2
Düşük**	1407	21,52	7,03			1-3
Yüksek***	1302	25,01	8,49			2-3
Depresyon Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark

Yok*	290	21,01	7,93	94.241	0.002	1-2
Düşük**	1407	23,06	7,93			1-3
Yüksek***	1302	26,81	9,04			2-3
Olumsuz Benlik Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	18,78	6,26	82.958	0.003	1-2
Düşük**	1407	20,36	7,00			1-3
Yüksek***	1302	23,49	8,04			2-3
Somatizasyon Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	13,48	4,38	56.856	<0.001	1-2
Düşük**	1407	14,44	4,59			1-3
Yüksek***	1302	16,13	5,34			2-3
Hostilite Alt Ölçeği						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	12,20	4,06	131.458	<0.001	1-2
Düşük**	1407	13,43	4,25			1-3
Yüksek***	1302	15,85	4,98			2-3

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

Tablo 8’de Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ANOVA ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=95.676$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.001$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.001$) (Tablo 5)

Katılımcıların Depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ANOVA ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=94.241$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ANOVA ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,99)}=82.958$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.003$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ANOVA ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=56.856$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.007$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların Hostilite alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ANOVA ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=131.458$ $p<0.001$). Farklılığın

kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).



BÖLÜM V

5.TARTIŞMA

Çalışmadan elde ettiğimiz bulgulara göre yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış gözlenmektedir (Tablo 7). Bu durumun gençlerin bağımlılığa karşı daha savunmasız olmasından ve teknoloji ile daha iç içe olmalarından kaynaklı olduğu söylenebilir (Wu ve ark., 2013). Literatürde bu bulgumuzu destekleyen çalışmalar olduğu gibi (Şaşmaz ve ark., 2013; Trumello ve ark., 2018) çalışmamızın aksine sosyal medya kullanım ve bağımlılık seviyesi ile yaş faktörü arasında istatistiksel olarak hiçbir farkın olmadığı çalışmalar da mevcuttur (Altın ve Kıvrak, 2010). Katılımcılarda çocuk sayısı azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış gözlenmektedir (Tablo 7). Bu durumun çocuk sayısında artışa bağlı olarak teknoloji ve sosyal medya ile geçirilen zamanın azalmasına bağlı olduğu düşünülebilir. Araştırmanın genelinde katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 1501 erkek (%50,1) ve 1498 kadın (%49,9) olarak dağılım göstermektedir (Tablo 1). Bulgularımıza göre sosyal medya bağımlılığı cinsiyetle ilişkili değildir (Tablo 7). Trumello ve arkadaşları (2018) cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığının ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Altın ve Kıvrak (2018) ve Tutgun-Ünal (2015) cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalar bizim bulgularımızı desteklemektedir. Ancak söz konusu çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Mohammadkhani ve arkadaşları (2017) çalışmamızda da yararlandığımız KSE ölçeğini kullanarak gerçekleştirdikleri araştırmada bulgularımızı destekler şekilde internet bağımlılığında cinsiyetin bir risk faktörü olmadığını bulmuştur. Kırcaburun (2016) Twitter bağımlılığı üzerine yaptığı araştırmada çalışmamızın aksine cinsiyet değişkeninin Twitter bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya göre erkek cinsiyeti Twitter bağımlılığı için bir risk faktörüdür. Ancak bu verilerin nedeni Twitter'in diğer sosyal medya sitelerinin aksine baskın olarak erkekler tarafından kullanılması (We Are Social & Hootsuite, 2019) olabilir. Cinsiyet açısından daha dengeli bir kullanıcı profiline sahip olan Facebook ve Instagram (We Are Social & Hootsuite, 2019)'ın yeni bir çalışmada araştırılması daha sağlıklı sonuçlar ortaya koyabilir. Araştırmamız genelinde katılımcılar medeni durum değişkenine göre %39,1'i evli, %57,2'si bekâr ve %3,7'si ise eşinden ayrılmış kişiler olarak dağılmaktadır

(Tablo 1). Bulgularımıza göre sosyal medya bağımlılığı medeni durum ile ilişkili değildir (Tablo 7). Araştırmamızda sosyal medya bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 7). Çalışmamızı destekler şekilde Wu ve arkadaşları (2013) sosyal medya sitelerine bağımlılıkla medeni durum ve eğitim düzeyinin ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Ancak Andreassen ve arkadaşları (2016) bekar olmanın sosyal medya bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu göstermiştir. Bu çalışma bizim bulgularımızla çelişmektedir.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu görülmektedir (Tablo 7). İran’da yürütülen bir çalışmada psikolojik semptomlar ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Mohammadkhani ve ark., 2017). Fırat ve arkadaşları (2018) psikolojik semptom düzeyinde artış gözlenmesiyle birlikte problemler internet kullanımı düzeyinin arttığına dikkat çekmişlerdir. Bu bulgular bizim çalışmamızla örtüşmektedir. Bilgin (2018)’in çalışmasında da sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasında ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmamızda katılımcıların hostilite puanlarının artması ile sosyal medya bağımlılığında artış gözlenmektedir (Tablo 7). Katılımcıların hostilite alt ölçeğinden aldıkları puan ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (Tablo 8). Literatürde hostilitenin yüksek olmasının internetle ilişkili bağımlılıkları yordadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Yen ve ark., 2007). İnternetle ilişkili bağımlılıklar hem sanal ortamda hem de gerçek hayatta hostiliteyi artırmaktadır (Yen ve ark., 2011). Benzer şekilde Fengqiang ve ark., (2016) internet bağımlılığı ile agresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgularımızı destekler şekilde Fırat ve arkadaşları (2018) hostilite ile problemler akıllı telefon kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Sürekli ekran izleme ile ergenler ve yetişkinlerde görülen hostilitenin ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Johnson ve ark., 2002). Bilgin (2018) ergenlerle yürüttüğü çalışma ile öfke-hostilite değişkeninin sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olduğu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar bulgularımızı desteklemektedir. Benzer şekilde Koç (2011) günde 6 saatten fazla internet kullanan üniversite öğrencilerinin daha az kullananlara göre daha fazla hostilite gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Koç (2011)’un çalışması günde altı saat interneti kullanan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha fazla psikiyatrik semptom gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışmamızda depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve

somatizasyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur (Tablo 7). Fırat ve arkadaşları (2018), depresyon ve anksiyetnin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma bizim bulgularımızla örtüşmektedir. Gedam ve arkadaşları (2016)'nın araştırmasında bulgularımızı destekler nitelikte internet bağımlılığının anksiyete ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Ancak söz konusu çalışmada depresyon ve internet bağımlılığı istatistiki olarak anlamlı ilişki göstermiştir. Literatürde olumsuz benlik ile depresyonun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Kraut ve ark., 1998b). Kim ve arkadaşları (2018) depresyon ve anksiyetenin internetle ilişkili bağımlılıklarla ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kraut (1998b), Al Mamun ve Griffiths (2018) internetle ilişkili bağımlılıkların depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar bulgularımızla çelişmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmamız şehir merkezinde yürütülmüştür ve kırsal kesim verisi bulunmamaktadır. Bu nedenle örneklemin eğitim düzeyi Türkiye ortalamasının üzerindedir. Bu çalışmada bazı yaş grupları sınırlı temsil edilmiştir, örneklemin yaş ortalaması çalışmamızın genç nüfus ağırlıklı olduğunu göstermektedir. Örnekleme kırsal kesimin dahil edilmesi ve daha dengeli bir yaş dağılımı sağlanması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca bu araştırmada özbildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı sonuçlar ortaya koyabilir.

BÖLÜM VI

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmamızda elde ettiğimiz önemli bulgular ve daha sonra bu bulgulara yönelik çeşitli öneriler yer almaktadır.

- Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla artış gösterdiği ve ilişkili oldukları saptanmıştır.
- Sosyal medya bağımlılığı psikolojik semptomlar içerisinde hostilite ile pozitif yönde ilişkilidir. Bireylerde hostilite düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığında artış görülmektedir.
- Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı özellikleri sosyodemografik özelliklerle farklılık göstermektedir.
- Çocuk sayısı değişkeni sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkilidir. Bireylerde sahip olunan çocuk sayısı azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış görülmektedir.
- Yaş değişkeni ise sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişkilidir. Bireylerde yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış görülmektedir.

Çalışmamız sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bulgularımıza göre sosyal medya bağımlılığı hostilite ile ilişkilidir. Ancak hostilitenin sosyal medya bağımlılığının nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu açık değildir. Bu ilişkinin olası nedensel doğasını belirlemek için ek araştırmalar önerilebilir. Öncü problemin belirlenmesi sosyal medya bağımlılığına karşı önleyici ve tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesinde önem taşımaktadır. Sosyal medya bağımlılığın diğer psikopatolojik özelliklerle ilişkisi daha kapsamlı bir biçimde araştırılarak bu bağımlılığın doğası ve risk faktörleri ortaya konulabilir. Ayrıca yeni çalışmalarda kişilik özellikleri, ebeveyn tutumları araştırılabilir. Böylece hangi kişilik özelliklerinin ve ebeveyn tutumlarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu ortaya konulabilir. Sosyal medyanın aşırı kullanımıyla birlikte yaşanabilecek olumsuzluklar ve bu olumsuzluklara getirilecek çözüm önerileri için ruh sağlığı uzmanları tarafından psikoeğitim çalışmaları verilebilir.

Çalışmamız Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığının sosyodemografik değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığı çocuk sayısı değişkeni ile pozitif, yaş değişkeni ile negatif yönde ilişkilidir. Bu bulgular bize gençlerin sosyal medya bağımlılığı konusunda daha riskli bir grup olduğunu göstermektedir. Rehberlik servisleri tarafından okullarda ve üniversitelerde çeşitli aktiviteler düzenlenerek bağımlılığın önlenmesi amaçlanabilir. Ayrıca öğrencilere ve velilere yönelik seminerler hazırlanabilir. Gençlere ve toplumdaki diğer risk gruplarına yönelik sosyal destek çalışmaları planlanabilir ve risk grupları spora, sosyal faaliyetlere yönlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (Online)*, 14(1), 33-36.
- Acar, Ö. (2008). Avrupa Birliği NUTS Sisteminin Türkiye’de Uygulanması: İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması (İBBS) Sisteminin Sınanması, 4.
- Acicbe, Ö., Aker, A. T., Özten, E., Gezer, Ö., Tanrıdağlı, C., & Liman, O. (2003). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi çalışanlarında ruhsal travma ve etkileri. 39. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Poster Bildiri, Antalya*.
- Adami, E. (2009). Do YouTube? When Communication Turns into Video Enteraction. *Toretta, D.:Forms of Migration–Migrations of Forms. Atti del XXIII Convegno Nazionale A/A. Bari (Progedit)*.
- Ahmad, A. (2011). A short description of social networking websites and its uses. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 2(2), 125.
- Akbıyık, N., & Öztürk, M. Sivil Toplum ve Sosyal Medya Perspektifinde “Arap Baharı” ve “Wall Street” i İşgal Et” Eylemleri, 1004.
- Akbıyık, N., & Öztürk, M. Sivil Toplum ve Sosyal Medya Perspektifinde “Arap Baharı” ve “Wall Street” i İşgal Et” Eylemleri, 1003-1027.
- Aker, A. T., Acicbe, Ö., & Sorgun, E. (2003). Ruhsal Travmaya Yaklaşım: İş Yeri Temelli Psikososyal Destek Projesi (TÜPRAŞ Destek) 39. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Poster Bildiri, Antalya*.
- Aksoy, M. E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Aksoy, M. E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861.
- Al Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633.
- Al Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46.
- Altın, M., & Kıvrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Andersen, P. (2007). *What is Web 2.0?: ideas, technologies and implications for education* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-64). Bristol: JISC.
- Andersen, R. E., Crespo, C. J., Bartlett, S. J., Cheskin, L. J., & Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Jama*, 279(12), 938-942.
- Anderson, K. E. (2015). Ask me anything: what is Reddit?. *Library Hi Tech News*, 32(5), 8-11.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & 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.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & 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, 12.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., & Bağcı, İ. (2011). Sağlık bakım profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI DERGİSİ*, 1(15), 27.
- Aydın, H. SOSYAL MEDYADAKİ GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN (FOMO) İÇGÜDÜSEL ALIMLARA ETKİSİNİN ÖZ BELİRLEME KURAMI İLE AÇIKLANMASI. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 415-426.
- Babacan, M., Haşlak, İ., & Hira, İ. (2011). Sosyal medya ve arap baharı. *Akademik İncelemeler Dergisi (AID)*, 6(2), 77-88.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., & McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, 36(4), 431-435.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839, 1-4.

- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, *12*(1), e0169839, 3.
- Barefoot, J. C., Beckham, J. C., Haney, T. L., Siegler, I. C., & Lipkus, I. M. (1993). Age differences in hostility among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *8*(1), 3.
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, *15*(4), 269-276.
- Başoğlu, M., Kılıç, C., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, *17*(2), 133-141.
- Bilgin, M. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. *The Journal of International Scientific Researches*, *3*(3), 237-247.
- Biliciler, G. (2018). SOSYAL MEDYA KULLANIMINI YÖNLENDİREN MOTİVASYONEL ETKENLER: KULLANIMLAR VE DOYUMLAR YAKLAŞIMI ÇERÇEVESİNDEN SOSYAL MEDYA KULLANICILARI ÜZERİNE BİR İNCELEME. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, 13-17.
- Block, J. J. (2008). Issues for Dsm-v: Internet Addiction. *The American Journal of Psychiatry*, *165*(3), 306-307.
- Bonsón, E., & Bednárová, M. (2013). Corporate LinkedIn practices of Eurozone companies. *Online Information Review*, *37*(6), 970.
- Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *23*(3), 341-351.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, *13*(1), 210-230.
- Butcher, J. N., Dahlstrom, W. G., Graham, J. R., Tellegen, A., & Kaemmer, B. (1989). Manual for administration and scoring, MMPI-2, Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2. Minneapolis, MN: Univer.
- Butcher, J. N. (2005). *The MMPI-2: A beginner's guide* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, *30*(6), 629.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, *55*(4), 721-736.
- Chaplin, J.P. (1982). *Dictionary of psychology*. New York: Dell, 389 p.

- Chen, H. T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(11), 806-812.
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, *61*, 245-254.
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *CyberPsychology & Behavior*, *4*(5), 573-585.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected*, 12.
- Coleman, L. H., Paternite, C. E., & Sherman, R. C. (1999). A reexamination of deindividuation in synchronous computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior*, *15*(1), 51-65.
- Constantinides, E., & Fountain, S. J. (2008). Web 2.0: Conceptual foundations and marketing issues. *Journal of direct, data and digital marketing practice*, *9*(3), 232.
- Cooke, M., & Buckley, N. (2008). Web 2.0, social networks and the future of market research. *International Journal of Market Research*, *50*(2), 277
- Croft, C. (2007). A brief history of the Facebook. *Retrieved on March, 21, 2011*.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi), 8.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi), 9.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi), 9-10.
- Davis, R. A. (2002). What is internet addiction.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, *17*(2), 187-195.
- Dennis, M., & Scott, C. K. (2007). Managing addiction as a chronic condition. *Addiction Science & Clinical Practice*, *4*(1), 45.
- Derogatis, L. R. (1975). Brief Symptom Inventory. Clinical Psychometric Research. *Clinical Research, Baltimore*.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological medicine*, *13*(3), 595-605.
- Derogatis, L. R. (1992). *The brief symptom inventory (BSI): administration, scoring & procedures manual-II*. Clinical Psychometric Research.
- Dewing, M. (2010). *Social media: An introduction* (Vol. 1). Ottawa: Library of Parliament, 1-2.

- Drouin, M., & Miller, D. A. (2015). Why do people record and post illegal material? Excessive social media use, psychological disorder, or both?. *Computers in Human Behavior*, 48, 608-614.
- Duruduygu, M., Aker, A. T., & Acicbe, Ö. (2003). İzmit Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Çalışanlarında Ruhsal Travma ve Etkileri. 39. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Poster Bildiri, Antalya*.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. *Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996)*, 8.
- Fengqiang, G., Jie, X., Yueqiang, R., & Lei, H. (2016). The relationship between internet addiction and aggression: multiple mediating effects of life events and social support. *Psychology research*, 6(1), 42-49.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Firat, S., Gül, H., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. G. (2018). The relationship between problematic smartphone use and psychiatric symptoms among adolescents who applied to psychiatry clinics. *Psychiatry research*, 270, 97-103.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and alcohol dependence*, 89(2-3), 298-301.
- Gedam, S. R., Shivji, I. A., Goyal, A., Modi, L., & Ghosh, S. (2016). Comparison of internet addiction, pattern and psychopathology between medical and dental students. *Asian journal of psychiatry*, 22, 105.
- Gedam, S. R., Shivji, I. A., Goyal, A., Modi, L., & Ghosh, S. (2016). Comparison of internet addiction, pattern and psychopathology between medical and dental students. *Asian journal of psychiatry*, 22, 105-110.
- George, C.E., & Scerri, J. (2014). Web 2.0 and User-Generated Content: Legal Challenges in the New Frontier. *Journal of Information, Law and Technology*, Vol. 2, 2007, 2.
- George, C.E., & Scerri, J. (2014). Web 2.0 and User-Generated Content: Legal Challenges in the New Frontier. *Journal of Information, Law and Technology*, Vol. 2, 2007, 4-5.
- George, C.E., & Scerri, J. (2014). Web 2.0 and User-Generated Content: Legal Challenges in the New Frontier. *Journal of Information, Law and Technology*, Vol. 2, 2007, 5-8.
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 79-83.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology?. In *Clinical Psychology Forum* (Vol. 97, pp. 32-36). Nottingham Trent University.

- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Grossman, L. (2009). Iran protests: Twitter, the medium of the movement. *Time Magazine*, 17.
- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., King, A. L. S., & Nardi, A. E. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: what about Facebook?. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 12, 43.
- Gülbaz, H., Bayrak, C., Özden C.U., Avşar, F., Ünsal, H.Ö., & Yorulmaz, H. (2013). Doğu Marmara Bölge Planı Kapsamında Öne Çıkan Sektörlerin Tespiti, 3.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Heldman, C. (2007). YouTube nation. Retrieved July, 6, 2008.
- Holi, M. (2003). Assessment of psychiatric symptoms using the SCL-90.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014, May). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. In *Eighth International AAAI conference on weblogs and social media*.
- Ivanova, E., & Karabeliova, S. (2014). Elaborating on Internet addiction and cyberchondria–relationships, direct and mediated effects. *Journal of Education Culture and Society*, (1), 128.
- Jackson-Beeck, M., & Robinson, J. P. (1981). Television nonviewers: An endangered species?. *Journal of Consumer Research*, 7(4), 356-359.
- Jafarkarimi, H., Sim, A. T. H., Saadatdoost, R., & Hee, J. M. (2016). Facebook addiction among Malaysian students. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(6), 465.
- Jasso-Medrano, J. L., & Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Smailes, E. M., Kasen, S., & Brook, J. S. (2002). Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science*, 295(5564), 2468-2471.

- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., ... & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). P02-232-Social network addiction: a new clinical disorder?. *European Psychiatry*, 25, 855.
- Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- Kerimova, M., & Osmanli, N. (2016). The Brief Symptom Inventory: A validity-reliability study of a sample from Azerbaijan. *Journal of Education and Training Studies*, 4(12), 153-159.
- Kıyıcı, E. (2018). Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, 1.
- Kırcaburun, K. (2016). Effects of Gender and Personality Differences on Twitter Addiction among Turkish Undergraduates. *Journal of education and practice*, 7(24), 33.
- Kırcaburun, K. (2016). Effects of Gender and Personality Differences on Twitter Addiction among Turkish Undergraduates. *Journal of education and practice*, 7(24), 34.
- Kırcaburun, K. (2016). Effects of Gender and Personality Differences on Twitter Addiction among Turkish Undergraduates. *Journal of education and practice*, 7(24), 33-42.
- Kim, Y. J., Jang, H. M., Lee, Y., Lee, D., & Kim, D. J. (2018). Effects of internet and smartphone addictions on depression and anxiety based on propensity score matching analysis. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 2.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(1), 143-148.
- Kraut, R., Mukhopadhyay, T., Szczypula, J., Kiesler, S., & Scherlis, W. (1998a, January). Communication and information: Alternative uses of the Internet in households. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems*(pp. 368-375). ACM Press/Addison-Wesley Publishing Co..
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998b). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286(2), 74-80.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311, 1-12.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3529.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145(11), 1358-1368.
- Livanou, M., Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Magsamen-Conrad, K., & Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital. *Computers in human behavior*, 40, 23-30.
- Manjunatha, S. (2014). A sociological study on the influence of social networking sites on the interpersonal relationships of college students in Bangalore and Mysore cities, 112-116.
- Manjunatha, S. (2014). A sociological study on the influence of social networking sites on the interpersonal relationships of college students in Bangalore and Mysore cities, 119.
- Manjunatha, S. (2014). A sociological study on the influence of social networking sites on the interpersonal relationships of college students in Bangalore and Mysore cities, 125.
- Manjunatha, S. (2014). A sociological study on the influence of social networking sites on the interpersonal relationships of college students in Bangalore and Mysore cities, 133.
- MARKA Doğu Marmara Kalkınma Ajansı (2018). Doğu Marmara Bölgesi Kalkınma Göstergeleri 5. *Doğu Marmara Kalkınma Ajansı, Kocaeli: Marka Yayınları Serisi*
- Medrano, J. L. J., Lopez Rosales, F., & Gámez-Guadix, M. (2018). Assessing the links of sexting, cybervictimization, depression, and suicidal ideation among university students. *Archives of suicide research*, 22(1), 153-164.

- Miller, S. (2012). Fear of missing out: Are you a slave to FoMO?. Retrieved June 24, 2017.
- Mohammadkhani, P., Alkasir, E., Pourshahbaz, A., Jafarian Dehkordi, F., & Soleimani Sefat, E. (2017). Internet addiction in high school students and its relationship with the symptoms of mental disorders. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15(2), 141-148.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178-186.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *CyberPsychology & behavior*, 12(4), 441-444.
- O'Reilly Media & MediaLive International. (2004). Web 2.0 Conference. Hotel Nikko San Francisco, CA. October 5-7, 2004. http://conferences.oreillynet.com/pub/w/32/pr_1.html.
- Otu, A. A. (2015). *Social media addiction among students of the University of Ghana* (Doctoral dissertation, University of Ghana), 7.
- Özdemir, M., & Akar, F. (2011). Examination of high school students' opinions on cyberbullying in terms of various variables. *Educational Administration: Theory and Practice*, 17(4), 605-626.
- Özden, C.U., Ünsal, H.Ö., Avşar, F., Gülbaz., H., & Bayrak, C. (2013). Design of Regional Innovation Strategies For Smart Specialization Within The Context of Regional Planning in East Marmara Region, 1.
- Öztürk, A. (2015). Bireylerin sosyal medya kullanım davranışları ile ilişki doyumunu düzeyi arasındaki bağlantılarının değerlendirilmesi. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, 2.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93.
- Papacharissi, Z. (2009). The virtual geographies of social networks: a comparative analysis of Facebook, LinkedIn and ASmallWorld. *New media & society*, 11(1-2), 199-220.
- Parks, M. R., & Roberts, L. D. (1998). Making MOOsic': The development of personal relationships on line and a comparison to their off-line counterparts. *Journal of social and personal relationships*, 15(4), 517-537.
- Patel, K. (2013). Incremental journey for World Wide Web: introduced with Web 1.0 to recent Web 5.0– a survey paper. *International Journal of Advanced Research in Computer Science and Software Engineering*, 3(10), 410-416.
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 193-210.
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-3.

- Pereda, N., Forns, M., & Peró, M. (2007). Dimensional structure of the Brief Symptom Inventory with Spanish college students. *Psicothema, 19*(4), 634.
- Prensky, M. (2003). Digital game-based learning. *Computers in Entertainment (CIE), 1*(1), 1-4.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848.
- Riva, G., Wiederhold, B. K., & Cipresso, P. (2015). 1. Psychology Of Social Media: From Technology To Identity. In *The Psychology of Social Networking Vol. 1* (pp. 4-14). Sciendo Migration.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1243-1254.
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass communication & society, 3*(1), 3-37.
- Saaïd, S. A., Al-Rashid, N. A. A., & Abdullah, Z. (2014). The impact of addiction to Twitter among university students. In *Future information technology* (pp. 231-236). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2011). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Savcı, M., & 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: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences, 30*(3), 203.
- Savcı, M., & 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: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences, 30*(3), 203.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine, 182*, 150-157.
- Sidney, S., Sternfeld, B., Haskell, W. L., Jacobs Jr, D. R., Chesney, M. A., & Hulley, S. B. (1996). Television viewing and cardiovascular risk factors in young adults: the CARDIA study. *Annals of epidemiology, 6*(2), 154-159.
- Silbermann, B., Sharp, E., & Sciarra, P. (2012). pinterest. *Advertising Age, 3*-4.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin, 139*(1), 213.

- Stollak, M. J., Vandenberg, A., Burklund, A., & Weiss, S. (2011, February). Getting social: The impact of social networking usage on grades among college students. In *Proceedings from ASBBS annual conference* (Vol. 18, No. 1, pp. 859-865).
- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction.
- Sü Eröz, S., & Doğdubay, M. (2012). Turistik ürün tercihinde sosyal medyanın rolü ve etik ilişkisi, 134.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 126.
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M., & Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 191(3), 154-160.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R., & Şiş, M. (2013). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Şimşek, A., Elçiyar, K., & Kızıllan, T. (2017). A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students. *International Association for Development of the Information Society*, 76.
- Şimşek, N. (2010). Nursing care of individuals and their families with substance use disorders. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 96-99.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması, 43-248.
- Taprial, V., & Kanwar, P. (2012). *Understanding social media*. Bookboon, 8-31.
- Tavakoli, R., & Wijesinghe, S. N. (2019). The evolution of the web and netnography in tourism: A systematic review. *Tourism Management Perspectives*, 29, 49.
- Tavakoli, R., & Wijesinghe, S. N. (2019). The evolution of the web and netnography in tourism: A systematic review. *Tourism Management Perspectives*, 29, 49.
- Tavakoli, R., & Wijesinghe, S. N. (2019). The evolution of the web and netnography in tourism: A systematic review. *Tourism Management Perspectives*, 29, 49.
- Ting, H., Ming, W. W. P., de Run, E. C., & Choo, S. L. Y. (2015). Beliefs about the use of Instagram: An exploratory study. *International Journal of business and innovation*, 2(2), 16.
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with Parents, Emotion Regulation, and Callous-Unemotional Traits in Adolescents' Internet Addiction. *BioMed Research International*, 1-8.

- Tural, Ü., Coşkun, B., Önder, E., Çorapçioğlu, A., Yıldız, M., Kesepera, C., ... & Aybar, G. (2004). Psychological consequences of the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(6), 451-459.
- Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*, 93;158.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2016. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 18 Ağustos 2016, Sayı: 21779.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48(2), 121-127.
- van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 479.
- van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 483.
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113- 121.
- van Zoonen, W., Verhoeven, J. W., & Vliegthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. *European Management Journal*, 35(5), 595-605.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J., & Su, Z. Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313-2319.
- Wang, L., Zhan, Y., Li, Q., Zeng, D., Leischow, S., & Okamoto, J. (2015). An examination of electronic cigarette content on social media: analysis of e-cigarette flavor content on Reddit. *International journal of environmental research and public health*, 12(11), 14916-14935.
- WE ARE SOCIAL & Hootsuite (2019). Global Digital Report: Digital in 2019 <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- WE ARE SOCIAL & Hootsuite (2018). Global Digital Report: Digital in 2018 <https://digitalreport.wearesocial.com>
- Weber, S., & Rech, J. (2010). An overview and differentiation of the evolutionary steps of the Web XY movement: The Web before and beyond 2.0. In *Handbook of Research*

on Web 2.0, 3.0, and X. 0: Technologies, Business, and Social Applications. IGI Global, 12-39.

- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(2), 173-177.
- World Health Organization. (2004). *International statistical classification of diseases and related health problems* (Vol. 1). World Health Organization.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160-163.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160-163.
- Yalçın, G. (2015). SOSYAL MEDYANIN YOĞUN KULLANIMIN İLERİ ERGENLİKTE YALNIZLIK VE DEPRESYONA ETKİSİ. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, 3-5.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Wu, H. Y., Huang, C. J., & Ko, C. H. (2011). Hostility in the real world and online: the effect of internet addiction, depression, and online activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 649-655.
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-31.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student Bmj*, 7.
- Zhou, Y., Lin, F. C., Du, Y. S., Zhao, Z. M., Xu, J. R., & Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: a voxel-based morphometry study. *European journal of radiology*, 79(1), 92-95.