



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DOĞU MARMARA BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
İLE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Gizem ÖZTÜRK

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL

İSTANBUL-2019

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

**DOĞU MARMARA BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
İLE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Gizem ÖZTÜRK
174102256

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL

İSTANBUL-2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102256
Öğrenci Adı Soyadı	: Gizem Öztürk
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol
Tezin Başlığı	: Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi İlişkininin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 23/07/2019	Saati	: 15:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Doç.Dr. Rabia Bilici	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

20/06/2019

GİZEM ÖZTÜRK

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen Doç.Dr.Gökben HIZLI SAYAR' a ve Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'A teşekkürlerimi iletirim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan arkadaşlarım ve meslektaşlarım Berna BAYDİL'e, Fatmanur TANER'e, ve Hande Su KÖKÇÜ'ye teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında maddi-manevi destek ve sevgileriyle her zaman yanımda olan; sabır ve fedakârlıkları hiç tükenmeyen çok kıymetli annem ve babama sonsuz minnetlerimi ve sevgilerimi sunarım.

DOĞU MARMARA BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Teknolojinin gelişimiyle birlikte hayatımıza giren sosyal medya, toplumdaki iletişim şekillerini de değişime uğratmıştır. Sosyal medya platformları farklı bakış açılarının paylaşılmasına imkan tanınması, bilgi edinimini kolaylaştırması, kolay ulaşılabilir olması ve sosyalleşme aracı olarak kullanılması gibi özelliklerinden dolayı hayatımızın vazgeçilmezlerinden biri olmuştur. Sosyal medyanın toplumdaki iletişim biçimlerini etkilediği gibi değişime de uğratmıştır. Bunun sonucu olarak sosyal medyanın bireylerde ruhsal, sosyal ve fiziksel olumlu veya olumsuz birçok etkisini görmekteyiz. Bu etkilerden biride kullanıcılarda bağımlılığa neden olabilmesidir. Bu nedenlerden ötürü sosyal medya bağımlılığının incelenmesi önem taşımaktadır.

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı literatüre girmiş ve sosyal medya bağımlılığının ile farklı değişkenler üzerinde etkileri araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmada da sosyal medyaya bağımlılık düzeyi ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki ve bunun sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmada örneklem Doğu Marmara Bölgesi'nde yaşayan, 18 yaş üzeri olan %50,1'i kadın (n=1502), %49,9'u erkek (n=1498) olmak üzere toplamda 3000 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım şartları 18 yaşının üstünde olma, gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir problemin olmaması olarak belirlenmiştir. Yapılan araştırma, bireylere Sosyo Demografik Bilgi Formu, Bağımlılık Yüku Formu ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) uygulanarak gerçekleştirilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki incelendiğinde, sahip olunan çocuk sayısındaki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe negatif yönde anlamlı, yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, medeni durumları ile anlamlı düzeyde bir fark görülememiştir. Bunun dışında sosyal medya bağımlılığını aleksitimi

ile ilişkisi incelendiğinde ölçeğin alt boyutlarından duyguları tanımda zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı, katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı, Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerine negatif yönde istatistikçe anlamlı olduğuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Aleksitimi, Doğu Marmara Bölgesi.



AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA DEPENDENCE AND ALEXITHYMIA IN THE EASTERN MARMARA REGION OF TURKEY

ABSTRACT

With the development of technology, social media, which entered our lives, has also changed the ways of communication in society. Social media platforms have become one of the indispensables of our lives due to their ability to share different perspectives, to facilitate information acquisition, to be easily accessible and to be used as a means of socialization. It has influenced the forms of communication of social media in society as well as it has changed. As a result of this, we see many effects of social media on individuals in terms of mental, social and physical positive or negative. One of these effects is that it can cause addiction in users. For these reasons, it is important to examine social media addiction.

In recent studies, social media addiction has entered the literature and the effects of social media addiction on different variables have been investigated. In this study, the relationship between the level of dependence on social media and the levels of alexithymia and whether it varies according to socio-demographic characteristics were examined.

The sample of the study consisted of a total of 3000 people living in the Eastern Marmara Region between the ages of 18-65. 50,1% of them were female (n = 1502) and 49.9% of them were male (n = 1498). The conditions for participation in the study were determined as being over the age of 18, being volunteer and not having any problems preventing the filling of the questionnaires. The research was carried out by applying Socio Demographic Information Form, Dependency Burden Form and Toronto Alexithymia Scale (TAS-20).

The relationship between social media dependency and alexithymia Is evaluated by using one-way analysis of variance (ANOVA). The analysis has revealed the followings: A statistically significant negative relationship between number of children and social media dependency; a statistically significant negative relationship between

age and social media dependency; sex, degree of education and marital status have no significant impact. Furthermore, findings have exposed the following statistical results: Significant positive relationship between points of difficulty of recognizing emotions and dependency; significant positive relationship between points of trouble in expression of feelings and dependency; significant negative relationship between points of extravertive thought and dependency on social media

Key Words: Social Media, Social Media Addiction, Alexithymia, Central Anatolia Region.



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. SOSYAL MEDYA KULLANIMI.....	5
1.1.1. Sosyal Medya Tanımı ve Özellikleri.....	6
1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi.....	9
1.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi.....	14
1.1.5. Tanı Kriterleri	19
1.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	23
1.2. ALEKSİTİMİ.....	29
1.2.1. Aleksitiminin Tanımı	30
1.2.2. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler.....	34
1.2.3. Aleksitiminin Bağımlılıkla Olan İlişkisi	36
1.2.4. Aleksitiminin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi	37
1.2.5. Aleksitimi Değerlendirme Ölçekleri	38
1.2.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAO-20)	40
1.2.7. Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	41
1.3. Doğu Marmara Bölgesi Özellikleri.....	44
1.3.1. Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	45
BÖLÜM II	46
YÖNTEM	46
2.1. Araştırmanın Amacı Ve Hipotezleri	46
2.2. Evren ve Örneklem	46
2.2.1. Evren	46
2.2.2. Örneklem.....	47
2.3. Veri Toplama Araçları	47
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu:.....	47

2.3.2.	Davranış Etkileme Yüğü Formu:	48
2.3.3.	Toronto Aleksitimi Ölçeğı (TAÖ-20)	49
2.4.	Analiz.....	49
BÖLÜM III.....		51
BULGULAR.....		51
BÖLÜM IV		58
TARTIŞMA		58
BÖLÜM V.....		61
SONUÇ VE ÖNERİLER.....		61
5.1.	Sonuç	61
5.2.	Öneriler	62
KAYNAKÇA.....		63
	Sosyodemografik Soru Formu.....	95
	TAÖ-20.....	100
ÖZGEÇMİŞ.....		101

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular.....	62
Tablo 2. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular.....	63
Tablo 3. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Kişi Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular.....	63
Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi.....	65
Tablo 5. Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi.....	67

KISALTMALAR LİSTESİ

TURBAHAR: Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası

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

ARPANET: Advanced ResearchProjects Agency Network

SM: Sosyal Medya

TAS:

Toronto

Aleksitimi

Skalası

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnternet kullanımı, teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte toplum hayatına hızla ve yoğun biçimde girmiştir. Bu yüzden iş ve sosyal yaşamda eski alışkanlıkların ve iş görme şekillerinin değiştiği ve bu alanlarda internet kullanıldığı gözlenmekle beraber bu vesileyle hayatımıza yeni kavramlar girmiştir. Bu kavramlardan en yoğun olarak kullanılanlardan biri sosyal medyadır(Bulunmaz, 2011).

Güncellenebilir olması, çoklu kullanım özelliği ve sanal paylaşım gibi özellikleri dolayısıyla sıklıkla kullanılan bir alan olmuştur. Düşüncelerini özgürce ifade edebilmeleri, düşüncelerini tartışmaya açabilmeleri, yeni fikirler üretebilmeleri ve duygularını paylaşabilme imkanı sunan sosyal medya, kullanan insanların tercih sebebi olmuştur. Aynı zamanda kullanıcılar kendi kişisel bilgilerini ve fotoğraflarını paylaşabilmekte videolar paylaşabilmekte, iş bulmak konusunda kullanabilmekte ve hatta sosyal medya üzerinden iş bulabilmekte ayrıca gerçek dünyayı sanal ortamda deneyimleyebilmektedirler(Vural ve Bat, 2010).

Kullanıcıların, kendilerine sunulan içerikleri kendi isteklerine göre hem üreten hem de tüketen bireylerden oluşmasına imkan vermesi sosyal medyanın bir başka önemli özelliğidir. Sosyal medya aynı zamanda kullanıcıları aktif hale getirmektedir. Sosyal medyanın bu özelliği aktif katılımcı kavramı tanımını karşılamaktadır. Sosyal medya kullanıcıları kendi ilgi alanları doğrultusunda istediklerini içeriklere katılımda bulunabilmekte, paylaşabilmektedirler(Koçak, 2012).

Sosyal medyanın kullanımının kolay olması, ulaşılması, istenilen mesajları geniş kitlelere hızlı bir şekilde iletmesi, tamamen ücretsiz olması, iki yönlü iletişim imkânı sunması sosyal medyanın kullanımını kolaylaştırıcı özellikler arasında sayılabilir(Altunbaş ve Kul 2015).

Günümüzde en popüler iletişim aracı olarak sosyal medya kullanılmaktadır. Ortak duygu ve düşünce paylaşımını gerçekleştirmesi bakımından sosyal medya iletişimin tanımında yer alan öğeleri de karşılamaktadır. Sosyal medya kullanıcıları aynı

ortamda bulunmadıkları kişilerle gün içinde de iletişimlerini sağlayabilmektedir. Bu durum sosyal ağların bu denli yoğun kullanılmasının başlıca nedenleri arasında yer alan durumlardan biri sayılabilir(Tutgun-Ünal, 2015).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen sosyal medya, günümüzde günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. İnternet ortamında sosyalleşmek, bilgi edinmek, eğlence ve başkalarıyla iletişim sağlama gibi zengin özelliklerinden dolayı sıklıkla kullanıldığı gibi günlük yaşamımızın önemli unsurlarından biridir(Uzun, Ö., 2016) .

İnternetin ve sosyal medyanın bu olanakları nedeniyle insanların internette fazla vakit geçirmesi farklı sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır(Uzun, Ö., 2016).

Çocuklarda fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel sorunlar yaşadığı ve bunun bazı durumlarda internette karşılaşılan uyaranlar nedeniyle ortaya çıktığı da belirtilmiştir(Ayas, T., 2012).

Sosyal medya ve internetin hızlı bir şekilde gelişip hayatımıza girmesi toplumsal yaşamı etkilemiş ve değişime neden olmuştur. Ekonomik, sosyal ve kültürel hayata olan etkileri hissedilir şekilde artmıştır. Bireyin toplumsal yaşamındaki iletişim kurma alışkanlıklarını da değiştiren internet toplumsal yaşamı bu yönüyle daha fazla değişime uğratmıştır. Teknoloji ve internetin hızlı gelişimiyle birlikte bireylerin ve toplumların iletişim şekilleri değişmiş ve toplumların vazgeçilmez bir parçası halini almıştır. Teknoloji aracılığıyla yaygınlaşan iletişim biçimi toplumsal iletişim dinamiklerini değişime uğratmıştır. Teknolojinin odağını bireyin toplumla kurduğu ilişkiye yöneltmesi bireyin toplumla kurduğu iletişimi değiştirmiştir. Akıllı telefon teknolojilerinin hızlı gelişimiyle birlikte bireyin bilgiye ulaşması, bilgiyi paylaşması, kişilerarası iletişim değişmiş ve yeniden şekillenmiştir. Genç nüfusun sıklıkla kullandığı sosyal medya siteleri iletişim biçiminin değiştiğinin ve yaygınlaştığının kanıtlarından sayılabilir. Genç yetişkinlerin iletişim alışkanlıklarının incelenmesi gelecekteki iletişim alışkanlıkları hakkında öngörüye sahip olunmasını saptayacaktır. Çünkü sosyal ağ sitelerinin kullanıcı kitlesinin büyük bir bölümünü genç yetişkinlerin oluşturduğu bilinmekte ve sosyal ağ sitelerini iyi kullandıkları gözlenmektedir(ComScore Inc, 2011).

Değişen iletişim yönü ve gelişen teknolojinin birleşiminde ki kavram sosyal medyadır. İletişimin en gözde uygulamaları arasında yer alan sosyal medya değişen teknoloji ve iletişim şartlarının bir sonucudur. Sosyal medya ve internet bilgiye ulaşmada kolaylık sağladığı için kullanılırken son zamanlarda değişen sosyal medya uygulamaları nedeniyle sosyalleşme ve iletişim sağlayıcı bir mekanizma halini almıştır. Toplumsal iletişim şeklinin bu denli değişmesinin nedeni olarak sosyal medyanın ve internetin iletişim amaçlı kullanımının artması düşünülmektedir. Sosyal medya iletişim maliyetlerini azaltan bir yapı sergilerken bir yandan da toplumsal ve kitlesel iletişimi birleştirici bir özellik bulundurmaktadır. Bu değişim bireylerin siyasi, toplumsal ve kültürel yaşamda üretici konumuna getirirken aynı zamanda iletişim şekillerini değiştirmiştir(Aydın, 2016).

Sosyal medyanın ayırt edici üstünlükleri arasında dijitallik, etkileşim, hipermetinsellik ve kullanıcının içerik üretebiliyor olması gibi özellikler yer alır. Bireylerin aynı zaman ve mekanda bir araya gelme zorunluluğunu ortadan kaldıran özellikleri ise etkileşimsellik, kitlesizleştirme ve eşzamanlılık gibi temel bir takım öğeleridir(Binark, 2014).

Teknolojinin gelişip değişmesi yukarıdan aşağı tek yönlü iletişim sürecini değiştirerek, çok yönlü etkileşimli, demokratik iletişime dönüşümünü sağlamıştır(Tuncer, 2013).

Gelişmelerin bütününe bakıldığında sosyal medya günümüzdeki vazgeçilmez iletişim araçlarından biri olarak hayatlarımıza girip, yerini almıştır. Ülkemizde 37,7 milyon aktif internet kullanıcısının bulunduğu dijital pazarlama ajansının 2015 sosyal medya kullanım istatistikleri verilerine göre gözlenmiştir. Bu veriden hareketle ülkemizde %50 oranında aktif internet kullanıcısı olduğu söylenebilir. Aynı pazarlama ajansının verilerine göre ülkemizde 40 milyon aktif sosyal medya hesabı bulunmaktadır(We Are Social, 2015).

Sonuçlara bakıldığında sosyal medyanın bu denli yaygınlaşmasının nedenleri yeni iletişim ortamının beraberinde getirdiği kolaylaştırıcı imkanlar ve sosyal medyanın iletişimi toplumsal düzeyde dönüştürmesiyle açıklanabilir. Sürekli güncellenebilmesi, çoklu kullanıma açık olması, sanal paylaşım olanağı tanınması gibi özellikleriyle bireylerarası iletişim açısından etkili ortamlardan biri olarak kendini gösteren sosyal

medya bireylerin sıklıkla tercih ettiği bir iletişim ortamı halini almıştır. Sosyal medyada düşünceler paylaşılabilmekte, başkalarının düşüncelerine ulaşılabilme ve bu düşünceler üzerine tartışılabilme olup kullanıcısını aynı zamanda aktif hale getiren bir mecra olma özelliğini taşımaktadır(Aydın, 2016).

Genç nüfus, sosyal ilişkileri sürdürmek, kişisel bilgileri paylaşmak, gençler tarafından benzer ilgi, düşünce ve gereksinimlerini diğerleriyle paylaşmak, var olan arkadaşlıklarını sürdürmek amacıyla sosyal ağları kullandıklarını belirtmişler ve araştırmalarda da benzer sonuçlar ortaya konmuştur.(Stutzman, 2006; Lockyer ve Patterson, 2008; Grant, 2008; Ellison, 2007; Govani ve Pashley, 2006; Ofcom, 2008). Sosyal medyanın birçok amaçla ve sıklıkla kullanılıyor olması dikkatleri sosyal medya üzerine çekerken aynı zamanda da sosyal medya kavramına kavramsal bir çerçeve çizilmesini gerektirmektedir.

Sosyal ortamdan iş ortamına ve siyasete kadar sosyal medya her bireyin vazgeçilmez bir iletişim aracı halini almıştır. Türkiye’de 16-24 yaş aralığındaki gençlerin % 70’inin, 25-34 yaş aralığındakilerin % 63’nün internet kullandığını pazarlama ajansı Fikri Mühim tarafından yapılan araştırmada (2014) ulaşılan verilerdendir. Yılın ilk üç ayında hemen her gün ya da haftada en az bir defa düzenli internet kullanan bireylerin oranının %94,2 olduğu TÜİK 2015 araştırmalarına göre bulunmuştur (TÜİK, 2015).

Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun günde 1-3 saat interneti kullandığı saptanmıştır(Akyazı ve Ünal, 2013).

Kişilerarası etkileşim, iletişim ve sosyal örgütlenme mekanları olarak sosyal medyanın önemini son zamanlarda yapılan araştırmalara göre artmış bulunmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalara ve çalışmalara bakıldığında sosyal bilimlerde sıklıkla sosyal ağ konusunun işlendiği gözlenmekle beraber, araştırmacıların bu konuya olan ilgilerinin son zamanlarda arttığı görülmüştür. Araştırmaların genç nüfus üzerinde yoğunlaştığı görülmekle birlikte, kullanım amaçlarının belirlenmesi, alışkanlıklarının ne olduğunun öğrenilmesi ve bunların farklı kültürlere olan yansımalarının nasıl olduğu üzerinde durulmakla beraber, akademik başarı, motivasyon ve etkileşim gibi farklı

değişkenlerle ilişkisinin de incelendiği gözlenmiştir(Ajjan ve ark. 2008; Mazman, 2009; Matney ve Borland; 2009; Hytten, 2010; Schroeder ve ark. 2010).

Sosyal medyanın iletişim biçimlerini değiştirmesi, toplumsal anlamda bir dönüşümün tetikleyicisi olması hatta günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olması psikolojik etkileri de beraberinde getirmektedir. Kişilerarası iletişimde büyük bir rol oynaması nedeniyle sosyal medyanın da sorgulanmasını gerektirmektedir. Teknoloji ve birey arasındaki etkileşimin hem bireysel hem de toplumsal anlamda öz-nem kazanmasını sağlamıştır. Özellikle genç nüfusun sıklıkla kullandığı sosyal medya, sitelerde geçirilen sürenin artması ve çok sayıda kullanıcıya sahip olması bakımından yeni bir iletişim biçiminin oluştuğunu gösterir niteliktedir(Aydın, 2016). Beraberinde getirdiği pek çok etkinin yanında getirdiği psikolojik etkilerde göz önüne alınarak sosyal medya bağımlılığı kavramının araştırılması önem taşımaktadır.

1.1.SOSYAL MEDYA KULLANIMI

İnsanlar için kaçınılmaz bir olgu olan iletişimi, insanlar çevresiyle iletişime geçmek, bilgi alışverişi yapmak, gibi sebepler dolayısıyla kullanırlar. İletişim sayesinde insanlar kendisini tanır, geliştirmeye çalışır. İletişim insanın dünyayla iletişimini sağlayan bir araç olarak kullanılır(Kaya, 2012).

Tarih boyunca insanlar farklı iletişim metotlarını kullanmışlardır. Kitlesele düzeyde iletişim araçları da bu yöntemlerdendir. Kitlesele iletişim araçları yüz yüze iletişim gerektirmemesi en önemli özelliklerindendir. Televizyon, radyo, gazete ve internettir kitle iletişim araçlarındandır. Kitle iletişim araçları arasında en kapsamlı olanı internettir. İnternet diğer kitle iletişim araçlarını da kaplamasıyla diğer kitle iletişim araçlarından daha kapsamlı bir yapıya sahiptir. İnternetin en önemli özelliklerinden biri çabuk ve kolay ulaşılabilir olmasıdır ve en önemli kitle iletişim aracıdır(Yıldırım, 2014).

Günümüzdeki en popüler iletişim araçları sosyal ağlardır. Şimdilerde sosyal medya aracılığıyla da gerçekleşen duygu ve düşünce paylaşımı iletişimin tanımında da yer alan özelliklerdir. Ve bu özellikleri de barındırmasıyla sosyal medya, önemli bir iletişim mecrası halini almıştır. Günlük hayatta aynı ortamda bulunmasalar bile kişiler iletişimlerini devam ettirebilmektedirler.

Sosyal medyanın yoğun kullanımının nedenlerinden biri olarak gösterilebilir. Gençler sosyal medyayı yoğun olarak kullanmaktadır. Gençlerin hemcins ve karşı cinsleriyle yoğun ilişkiler sağlamak amacıyla kullandıkları gözlenmiştir(Tutgun, 2015).

İnternetin hızla yaşamımıza girmesini sağlayan sosyal medya aynı zamanda farklı bakış açıları, bilgilerin ve yaşanmışlıkların paylaşılmasına da olanak sağlar. Kullanıcılar arasında interaktif bir iletişim süreci oluşmasını sağlayan sosyal medya farklı paylaşım ağlarıyla gerçekleştirilebilir(Yanar, 2015).

Sosyal medya hemen her yaştaki birey ve farklı ortamlardaki kullanım alanları dolayısıyla yaşamın vazgeçilmezleri arasında yerini almıştır. Yapılan bir araştırmaya göre Türkiye’de 16-24 yaş aralığındaki gençlerin % 70’inin, 25-34 yaş aralığındakilerin % 63’nün internet kullandığı sonucuna ulaşılmıştır(Muhim, 2014). TÜİK 2015 verileri de bu araştırmayla uyumlu niteliktedir.

Yapılan başka bir araştırmada da katılımcıların günde 1-3 saat arası internet kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Akyazı ve Ünal, 2013).

Yapılan araştırma sonuçlarına göre sosyal medyanın bu denli sık kullanılması sosyal medya kavramına dikkat çekmekle beraber kavramsal bir çerçevede betimlenmesi gerekliliğini arttırmıştır.

1.1.1. Sosyal Medya Tanımı ve Özellikleri

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Aslında bir Web 2.0 teknolojisi olan sosyal medya, daha fazla kullanıcıya ulaşabilmekte ve daha rahat bir kullanım sağlayabilmektedir. Sosyal medya web 2.0 teknolojisini kullanan ve kullanıcıların kendi paylaşımlarını yapmalarına olanak sağlayan bir dizi internet tabanlı araçlardır(Uzun, 2016).

Kişisel sanal sosyal platformlarda kullanıcılar kendi oluşturdukları profiller üzerinden ya da beğendikleri sosyal medya platformları üzerinden paylaşabilmektedir, diğer kullanıcılarla iletişim kurabilmektedir ve birbirlerini takip edebilmektedirler. Kullanıcılar bu araçları kullanarak daha geniş kitlelere kişiselleştirilmiş paylaşımlarda bulunabilmektedir. Sosyal medya araçlarını gruplandırarak örneklemek gerekirse:

- Sosyal Ağlar: Facebook, Linked-In
- Video Paylaşım: Youtube, dailymotion, vimeo
- Microblogging: Twitter
- Fotoğraf Paylaşım Ağları: Instagram, Flickr
- Kişisel Bloglar: Blogspot, Wordpress,
- Sanal Dünyalar ve Oyunlar: Secondlife, World of Warcraft (Uzun, 2016).

McLuhan (1964) göre, iletişimin biçimlendirilmesinde etkili olan faktörlerden birinin de teknolojik gelişmeler olduğunu ve teknoloji aracının kendisinin de iletişim içeriğine etki ettiğini söylemiştir. Bu görüşe göre araç biçimi değiştiği zaman iletişim şekli de değişmektedir. Sosyal medyanın bir özelliği olarak insanlar amaçları doğrultusunda araçları kişiselleştirebilmektedir. Bu görüşlere bakılarak günümüzde iletişim biçimlerinin değişmesinin nedeni olarak teknolojinin gelişimi gösterilebilir.

Rogers yeni medyanın diğer medyalardan farklı üç özelliği olduğunu söylemiştir: etkileşim, kitlesizleştirme ve eşzamansızlık (Geray, 2003).

Kitlesizleştirme, kullanıcı grubunun büyük olduğu kitlelerde her bireyle özel mesaj değişimi yapılabilmesi imkânıdır. Yani sosyal medya paylaşım sitelerinde belirli ilgi alanlarına göre toplu bir paylaşım yapılabilirken aynı zamanda bireysel olarak da iletişime geçilebileceğini anlatmaktadır. Bu anlamda kitlesel iletişimin yanında bireysel iletişime geçme imkanı da sunmaktadır. Eşzamansızlık, bireylerin uygun zamanlarında mesaj alışverişinde bulunabilmelerini ifade eder. Böylelikle aynı anda bulunma zorunluluğu ortadan kalkmaktadır. İnternet kullanıcılarının farklı zaman dilimlerinde mesaja ulaşabilmesi, internetin bir veri deposu olarak bilgilerin silinmemesi ve kayıtlarda kalması özelliğinden kaynaklanmaktadır(Geray, 2003).

Web 2.0 teknolojilerinin gelişimiyle günümüzde farklı internet platformları kullanılmaya başlanmıştır ve en çok kullanılan teknolojilerden biri olan sosyal paylaşım siteleri Web 2.0 teknolojilerinin en popüler araçlarındandır (Kartal ve Kokoç, 2010).

Yeni medya ve teknolojinin gelişimiyle popülerlik kazanan sosyal a lar insanlara kişisel bilgilerini paylaşma ortamı sunarken aynı zamanda da insanların bir araya gelip bilgi alışverişi yapmalarına da olanak sağlamaktadır ( zkan, 2013).

İnsana ve insanlara dair pek çok kavramın yeniden sorgulanmasına neden olan sosyal a lar, zaman içinde toplumu da değişime uğratmıştır. Bireylerin duygu, düşünce, durum, resim, video gibi birçok paylaşımlarda bulunmasına olanak sağlayan sosyal a lar, paylaşıma dayalı bir ortamın simülasyonudur ve sosyalli e ve sosyalleşmeye dayalı eylemleri yeniden kurgulama fırsatı vermektedir (Göker, Demir ve Doğan, 2010).

Sıradan bir bireyin, birçok insanla bir anda veri paylaşımına girebileceği bir ortam yaratan sosyal a ların en önemli özelliği çoklu paylaşıma ve etkileşime imkan tanımasıdır(Göker ve Doğan, 2011).

Sosyal medya aynı zamanda bir sosyalleşme aracı olarak da kullanılmaktadır (Bakıro lu, 2013).

İnsanın kimliğini oluşturması, toplumun mevcut değer ve normlarının bireylere   retilme süreci” sosyalleşme olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma bakılarak sosyalleşmenin çok yönlü ve değişime açık bir s rec  olduğunu söylemek mümkündür. Bu sürece teknoloji ve medyanın büyük bir etkisi olduğu söylenbilir. Bu  zelliklerine bakıldığında sosyal medyanın yüz yüze iletişim imkanlarına benzer özellikler taşıdığından dolayı toplumdaki yeni iletişim ortamları olduğunu söylemek doğru olmaktadır (Tutgun- nal, 2015).

Alanyazınında sosyal medya kavramı araştırıldığında hakkında birçok tanım bulunmaktadır. Boyd (2003) ve Vural’ın (2010) tanımına göre ortak ilgi alanına sahip bireylerin paylaşımlarını arttıran, herkesin kişiselleştirilmiş profilini oluşturmasına imkan tanıyan, arkadaş listesi oluşturma imkanı veren, arkadaşlarıyla iletişim kurabildi i ve sosyal etkileşimi destekleyen web tabanlı ortamlar olarak tanımlamışlardır (Boyd, 2003; Vural ve Bat, 2010).

Preeti (2009), ortak bir amaç doğrultusunda kişilerin düşüncelerini paylaşıp etkileşime girmelerini kolaylaştırıcı bir olanak sağlayan ve internet üzerinden bir

topluluk oluşturma imkanı veren bir oluşum olarak sosyal medya kavramını tanımlamıştır.

Bireyin profili ile ününü ve statüsünü arttırma aracı olarak da kullanılabilecek sosyal ağlar aynı zamanda diğerlerinin ağlarını gözlemleyebilme, birbirlerine mesaj bırakarak iletişime geçebilme ve ilişki durumlarını da gösteren platformlardır(Toprak ve diğerlerine, 2009).

Sosyal medya kişisel iletişim imkanı tanırken aynı zamanda da toplumdaki daha derin sosyal etkileşimli toplulukların oluşumuna ve projeleri gerçekleştirmeye yarayan siteler olarak tanımlanabilmekteyken, bu özelliklere de sahip olduğu görülmektedir (Hazar, 2011).

Belin ve Yıldız (2011) 'a göre ise etkileşimi destekleyen çevrimiçi toplumsal ağlar olarak işlev görürken aynı zamanda mevcut toplumsal bağlarında devamını sağlayıcı niteliğe sahip olduğunu söylemişlerdir.

Alanyazındaki araştırmaları özetlemek gerekirse sosyal bir ortamda kendilerini tanıtmak, sosyal ağ ortamı kurmak, diğer kullanıcılarla iletişim kurmak ve devam ettirmek imkanı tanıyan Web 2.0 teknolojilerine sosyal medya denmektedir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007).

Kullanıcılara aynı zamanda oluşturdukları içeriği (fotoğraf, video, blog vb.) paylaşma imkanı sunmaktadır (Kim, Jeong ve Lee, 2010).

Sosyal medyanın özellikleri arasında, kişisel bilgilerini, fotoğraf ve videolarını içeren profil sayfası oluşturma ve tanımadığı insanlarla ilişkiler kurmak, yeni arkadaşlıklar keşfetme gibi olanaklar da bulunmaktadır (Wang, Moon ve diğ., 2010).

Sosyal medyayı, kişilerin iletişime geçmesini, kişisel platformlar hazırlayabilmesini, kişisel paylaşımda bulunabilmesini, başkalarının sosyal ağlarını gözlemleme imkanı sunması gibi özellikler barındıran çevrimiçi platformlar olarak tanımlayabiliriz.

1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi

Son yıllarda bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimi ve dönüşümü toplumda var olan iletişim şeklini değiştirmesiyle toplumsal yaşamda da köklü değişimlere neden

oldu. Dönüşümün devam etmesi aynı zamanda teknolojinin kullanımını da etkilemektedir(Çoklar, 2010).

Sosyal medyanın günümüzde önem kazanmasıyla bu kavramın incelenmesi de önem kazanmıştır. Son 10 yılda kullanılmasına karşı tarihi 1970’li yıllara dayanmaktadır. BBS yazılımını hayata geçiren Ward Christensen ve Randy Suess ilk sosyal ağ örneğini yaptılar.

1988 yılında IRC (Internet Relay Chat)’nin kurulmasıyla geliştirilen sosyal medya kullanıcıların daha aktif olduğu halini 1977 yılında Six Degreeess sitesiyle aldı. Daha sonraki yıllarda oluşturulan LiveJournal(1999) bir blog sitesiydi ve kullanıcılar bu site sayesinde birbirlerini takip ederek grup oluşturabilmekte ve etkileşim kurabilmekteydiler (Eni, 2017).

Modern sosyal medyanın temelleri Fotolog(2002) uygulamalarıyla atılmış oldu. Aynı yıl kurulan Friendster sitesi de modern anlamda sosyal medyanın ilk örneklerinden sayılabilir.

2003 yılında sosyal medya alanlarına artan ilgi birçok sosyal medya sitesinin kurulmasına zemin hazırladı(Hazar, 2011).

Yine 2003 yılında kurulan LinkedIn iş sahibi kişiler için etkileşim kurma ve bilgi paylaşımı sağlayan bir sitedir(Akar, 2010).

Facebook, 2004 yılında kurulmuştur ve günümüzde en çok kullanılan sosyal medya platformudur. Kullanıcılar profil oluşturabilir, arkadaşlar listesi oluşturabilir, mesaj gönderebilir, sosyal gruplara katılabilir, fotoğraf, video ve yer bildirimlerini paylaşabilirler.

2005 yılında hizmet vermeye başlayan Youtube ise video yükleme, izleme, videolara yorum yapabilme özelliklerini taşıyan bir sosyal medya sitesidir. Twitter ise 2006 yılında hizmete girmiş ve 140 karakterlik mesaj yazmaya izin veren ve bu mesajlara ‘tweet’ adı verilen bir sosyal paylaşım sitedir (Bayraktutan ve ark. 2012).

Instagram 2010 yılında kurulmuş ve kullanıcılara kişisel bir hesap oluşturma olanağı sunarak fotoğraf ve video paylaşma imkanı veren bir yazılımdır. Aynı yıl Whatsapp Messenger, akıllı telefonlar için geliştirilmiş bir mesaj uygulamasıdır. Yine akıllı

telefonlar için geliştirilmiş olan Snapchat anlık bir mesajlaşma hizmeti sunan bir sosyal medya platformudur(Eni, 2017).

İnternetin gelişimine değinecek olursak 1960'lı yıllarda ABD'de, olabilecek bir nükleer savaş sırasında güvenli olan ve askeri haberleşme için kullanılan bir bilgisayar ağı oluşturma projesiyle internet gelişmiştir (Yıldırım, 2014).

ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) ABD Savunma Bakanlığı 1969 tarihinde dört bilgisayarı kapsayan küçük bir projeyle kurulmuştur. Bu projeyle Kaliforniya'da bir eyaletindeki bir bilgisayarı birbirine bağlayan bilim adamlarının asıl amacı farklı yerlerde bulunan askeri üsleri birbirine bağlayarak bilgi alışverişi ve iletişimi sağlamaktı. Bu ağ sistemi kısa sürede geliştirildi ve ağa bağlı bilgisayar sayısı 15'e çıkarıldı(Dede, 2004). ARPANET ağına Norveç ve İngiltere'den de 2 bilgisayarın bağlanmış olması küresel anlamdaki ilk bağlanma olarak kabul edilmektedir(Yıldırım, 2014). Bu yeni teknolojinin gelişmesi kişiler arasında yeni bir iletişim biçimini de doğurmuştur. Daha sonraki yıllarda internet alt yapısını geliştirme ve çevrimiçi bilgiye ulaşma çalışmaları devam etmiştir.

Web bu çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır. URL (Uniform resource locator), 1990'da yapılmış olup Web'deki bilgilerin bulunmasını sağlayan bir 'kaynak konumlayıcı'dır. Daha sonra internet alanındaki gelişmeler hızla devam etmiş ve Web 2.0, ikinci nesil internet hizmetleri geliştirilmiştir. Bu sistemde kullanıcıların da aktif olması sağlanmıştır. Bu sistem sayesinde kullanıcılarında kendi düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade edebilecekleri bir ortam oluşturulmuştur. Bu sitelere örnek verecek olursak Wikipedia, blog siteleri, Facebook, Youtube gibi siteleri gösterebiliriz(Yanar, 2015).

1.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Günümüzde bağımlılık bir maddeye bağımlı olma tanımından çıkarılıp davranışsal bağımlılıkları da kapsamaktadır. Bunlara örnek olarak; alışveriş, kumar, seks ve teknoloji bağımlılığı verilebilir(Griffiths, 1999).

İnternetle aşırı zihinsel uğraş, giderek daha uzun sürelerle ve planlanandan daha fazla kalma, internet kullanıcısının kontrolde güçlük çekmesi, kullanılmadığında sıkıntı yaşama, işlevsellikte bozulma, internet kullanımına ilişkin yalan söyleme, interneti

sorun ve olumsuz duygulardan kaçış olarak kullanmayı internet bağımlılığının ölçütlerini DSM IV'teki kumar bağımlılığının ölçütlerini referans alarak bazı kaynaklar tarafından tanımlanmıştır(Holden, 2001).

Bağımlılığın sadece madde bağımlılığından çıkarılarak çekilme ve tolerans kavramları ile birlikte daha davranışsal çerçevede değerlendirilmesi DSM-5 ile birlikte olmuştur (APA).

Alanyazınında aşırı kullanım, patolojik kullanım ve problemli kullanım gibi tanımlamalar bağımlılık riskine yönelik olarak internet ve sosyal medya kullanımı olarak adlandırmalarıdır. Bağımlılığı geliştirmede önemli bir risk grubu olarak çocuklar yer almaktadır. Bunun nedeni, çocukların henüz psikolojik olgunluğa erişmemiş olması nedeniyle bağımlılık risklerinin yüksek olmasıdır(Öztürk, 2007).

Sosyal medya bağımlılığını internet bağımlılığı kapsamında değerlendiren araştırmalarda ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığı geliştiren ergenlerin yarısından fazlasında eşlik eden başka psikopatolojiler de olduğu sonucuna varılmıştır(Tsitsika, 2011).

Ruhsal, sosyal, ailesel ve akademik sorunlarla birlikte görülen internet bağımlılığının, bu sorunların nedeni olduğu düşünülmektedir(Ayas, 2012).

Benlik saygısı ve sosyal destek arayışı bağımlılığı öngören etkenler arasında gösterilmektedir(Karaman, 2009).

Benlik saygısı düzeyinin etkilediği diğer değişkenlere bakıldığında psikolojik ve diğer hastalıklara karşı direncini ve yakın ilişkiler kurabilme yeteneğini de etkilediği görülmektedir. Buna göre kişinin ruhsal iyilik durumuna etki eden faktörlere bakıldığında kendisine nasıl değer biçtiği de önemli rol oynamaktadır. Bu durum aynı zamanda kişinin sosyal etkileşim biçimini de belirlemektedir. Buna göre İnternet bağımlılığındaki bir diğer risk faktörü olarak sosyal destek azlığı söylenebilir(Özcan, 2005).

Alanyazınında rapor edilmiş diğer bağımlılık türleri gibi Sosyal medya bağımlılığı da bağımlılık kapsamında değerlendirilip, psikolojik bir sorun olarak yerini almaktadır. İnternet üzerinden erişim sağlanan sosyal medya uygulamaları alanyazınına bakıldığında bazı çalışmalarda internet bağımlılığı kapsamında ele alınmıştır. Bu nedenden dolayı sosyal medya bağımlılığı üzerindeki çalışmalarda bağımlılık kavramı

tanımlanmış ve internetin aşırı kullanımı ve internet bağımlılığından da bahsedilmiştir(Tutgun-Ünal, 2015).

Genelde bağımlılık kavramı bir maddeye fiziksel bağımlılığı tanımlamak için kullanılmıştır(Holden, 2001). Düvenci (2012)'ye bağımlılık, günlük yaşantısında temel ihtiyaçlarını, bilişsel ve duyuşsal olarak aksamalar yaşatacak boyutta olmalı ve rahatsızlık derecesinde o aracın kullanılması durumu ile ilgili bir tutum sergilemedir ve bu tutum içerisinde kullanıcı kendi durumunu gözlemlemede yanılgıya düşebilir. Bu yüzden yakın çevresinin gözlemlemesi ve tıbbi tedaviye başvurması önemlidir. Diğer taraftan, bağımlılık terimi DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995)'ün yeni versiyonunda tek başına varolmamakla birlikte madde bağımlılığına yönelik teşhislere yapılmış ve diğer araştırmalarda madde bağımlılığı kriterleri baz alınarak diğer bağımlılık türleri tanımlanmıştır.

Alanyazınında büyük bir araştırma alanı olarak ortaya çıkan internet bağımlılığı, yaşamı olumsuz etkileyerek aksatması, pek çok alanda problemlere neden olması, bütün bunlara rağmen aşırı internet kullanımına devam edilmesi yönünden büyük bir psikolojik sorun olduğu söylenebilir. Kullanıcıların internet kullanım davranışlarını tanımlamak için pek çok farklı tanım kullanıldığı görülmektedir. “İnternet bağımlılığı”, “internet bağılılığı”, “problemlili internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı”, “internet davranış bağımlılığı” ve “cyber bağımlılığı” bu tanımlamalardır(Tutgun-Ünal, 2015).

Alanyazını incelendiğinde *İnternet bağımlılığı* iki DSM-IV tanısı ile tanımlanmaya çalışılmış olup, bunlardan ilki “madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar” diğeri ise “başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları” içinde olan “Patolojik Kumar Oynama”dır(Tutgun, 2009).

Yüksek oranda kullanılan ve çağımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet kullanım oranları araştırıldığında, Türkiye İstatistik Kurumu'nun “Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması”na verilerine göre, girişimlerde bilgisayar kullanım ve internet erişimine sahiplik oranları 2007 yılı Ocak ayında %88,7 ve %85,4 iken, bu oranlar 2008 yılı Ocak ayında sırasıyla %90,6 ve %89,2'ye yükselmiştir. 2010 yılında ise, internet erişimine sahiplik oranının %90,9'a yükseldiği görülmektedir(Türkiye İstatistik Kurumu, 2011).

Ortaya çıkardığı zararlı sonuçlara ve kullanım oranlarına bakıldığında sosyal medya bağımlılığının araştırılması büyük önem taşımaktadır.

1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi

İnsanların birbirleri ile bağlantısını sağlayan sanal bir iletişim türü olan sosyal medya sosyal paylaşım sitelerini de içinde barındıran bir platformdur. Sosyal medyada internetten farklı olarak insanların birbirleriyle iletişime geçmeleri ve birbirleri ile kaynaşmalarına yardımcı

olan e-posta iletimi, anlık mesajlaşma imkânı, video ve fotoğraf paylaşımı, durumunu güncelleme ya da yorum gönderme gibi özellikler vardır (Demir, 2011).

Sosyal ağlar insanların çevrimiçi iletişimini sağlayan bir etkileşim çeşidi olmakla beraber bu aktiviteye hizmet eden pek çok sosyal medya uygulaması üretilmiştir. Bunlardan en popüler olanı ve kullanıcı sayısı ile öne çıkan uygulama Facebook'tur. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yakın zamanda yapılmış bir araştırmaya bakıldığında insanların sosyal medyayı en çok akademik ve profesyonel fırsatların zengin olması dolayısıyla ağırlıklı olarak bilgisayar dışı oluşturulmuş birlikteliklerin sürdürülmesi amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Sosyal ağların bu derece yoğun kullanılmasının nedenleri arasında gösterilebilecek en önemli nedenlerden biri de bilgisayar dışı oluşturulmuş ilişkilerin sürdürülebilmesine imkan tanımasıdır (Kuss ve Griffiths, 2011a).

İnsanların sosyal medya uygulamalarına bağımlı olmalarının sebeplerinden biri de sosyal bir ihtiyaç olarak iletişim kurma gereksinimi hissetmesi ve bu sosyal medya platformları üzerinden yapabiliyor olmasıdır. Aynı zamanda sosyal medya iletişiminin yüz yüze iletişimin yerini almaya başladığı gözlenmektedir. Bu yüzden insanların sosyal medya uygulamalarına bağımlı olması kaçınılmaz sonuçlardan biri olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan araştırmalar da belirli kişilik özellikleri ile Facebook kullanımı ilişkilendirilmiştir. Kişinin kendi özbenliğini özdeşleştirdiği şekilde sunabilme olanağı tanınması nedeniyle narsist kişilik yapısına sahip olan kişilerin sosyal ağlarda daha aktif olduğu gözlenmiştir (Buffardi ve Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010).

Kişilerin olmak istedikleri kişiyi sosyal medya üzerinden yaratabiliyor olması yansıtması demektir. Örnek olarak günlük hayatta yüz yüze iletişimde fazla konuşkan olmayan birinin kendini sosyal medyada fazla konuşkan biri olarak yansıtabiliyor olması veya günlük hayatta takdir edilmeyen birinin sosyal medya üzerinden beğeniler alması gösterilebilir. Bu örneklerle bakıldığında kişinin sosyal medya platformuna erişim anındaki motivasyonu ve psikolojisinin farklılaştığı düşünülmektedir. Psikolojik bir sorun olarak tanımlanan sosyal medya bağımlılığı, kişi sosyal medya platformlarını kullanımda aşırıya kaçtığına bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Gerçek hayat gruplarında azalma, akademik performansın daha da kötüye gitmesi ve ilişki problemleri gibi birçok çeşitteki negatif sorunlara yol açtığı yapılan araştırmalarla saptanmıştır (Kuss ve Griffiths, 2011a).

Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı yerine internet bağımlılığı ile problemleri internet kullanımı gibi terimler kullanıldığı görülmüştür (Tutgun-Ünal, 2015).

Caplan (2005)'a göre, problemleri internet kullanımı, sosyal, akademik/mesleki alanlarda negatif sonuçlar doğmasına neden olan bilişsel ve davranışsal belirtilerin çıkmasına neden olabilecek çok boyutlu bir sendromdur.

Young (1996b) ise, internet bağımlılığı terimini tercih ederek yarattığı etkiler bakımından alkol ve madde bağımlılığıyla benzerlik kurmuştur.

Gençleri riskli bir grup olarak değerlendiren Kandell (1998) interneti bağımlılığını psikolojik bir sorun olarak ele almış, internetin aşırı kullanımının sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara yol açabileceğini söylemiştir. Buradaki tanım da diğer araştırmacıların internet bağımlılığı tanımını destekler niteliktedir. İnternet ile ilişkili olarak ortaya çıkan problemler platform değişikliğiyle de problem alanlarını korumaktadır.

Araştırmacılar sosyal medya bağımlılığı için farklı terimler kullansa ortaya çıkan problemlerin bağımlılığa işaret ettiği görülmüştür ve buna dayanarak bir takım tanı ölçütleri ve ölçme araçları yayınlamışlardır. Yeni araştırmalara bakıldığında benzer çalışmaların sosyal medya bağımlılığı çatısı altında yapıldığı görülmektedir. Buna rağmen temel sorunun internete dayandığı düşünülmektedir. Bu yüzden bağımlılık tanı

kriterleri göz önüne alınarak yapılacak sosyal medya bağımlılığı teriminin problemli internet kullanımı ya da internet bağımlılığı terimlerine adapte edilerek kullanılması uygun olacaktır(Tutgun-Ünal, 2015).

Bağımlılık tipolojisi, bilişsel, duygusal (sosyalleşme ve kaçış) ve davranışsal (araçsal ve eylemsel) olarak belirlenebilir (Hazar, 2011).

Bilişsel içerikli bağımlılığın tanımlamak gerekirse, bireylerin ilgi alanlarına yönelik bilgileri toplaması gerektiği ve daha çok buna bağımlı olmalarını söyleyebiliriz. Bireyin medyaya başvurma nedeni hayatını kolaylaştıracak bilgilere ulaşmasını sağlamasıdır. Medyaya bu bilgileri elde etmek için başvurmadan rahat etmemesi bu başvurunun süresi, tekrarının fazla olması bağımlılık göstergeleridir (Hazar, 2011). Bu doğrultuda Kuss ve Griffiths (2011a)'e göre sosyal medya bağımlılığı zihinsel bir problemdir.

Sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış şeklinde ele alınabilecek bağımlılık tipolojisi ise duygusal bağımlılıktır. Sosyalleşmek isteyen birey sosyal medyayı kullanmayı tercih etmektedir. Sosyal medyanın asosyal veya anti-sosyal kişiliklere neden olduğu savı karşısında öne sürülebilecek olan bu görüş aslında bireylerin sosyal medyayı kullanarak sosyalleştiklerini savunmaktadır. Sosyal hayatta itilenlerin ya da itildiğini düşünenlerin sosyal medya platformlarında daha kolay sosyalleştiklerini ve sosyalleşmeden kaçış oranları yüksek ise normalleştikleri düşünülmektedir(Hazar, 2011). Hazar (2011)'a göre, sosyalleşmeden kaçış, duygusal bağımlılık tipolojisinin ikinci yüzüdür. Bireylerin olması gerektiği gibi davranmalarına ve oldukları hallerini gizlemelerine olanak sağlayan sosyal medya yüz yüze ilişki kurduğunda beğenilmeyeceğini ve istenilmeyeceğini düşünen kişilerin kendilerini yeniden ve hayali bir biçimde oluşturmasına olanak sağlamaktadır.

Araçsal ve eylemsel olarak iki şekilde ele alınan davranışsal bağımlılık tipolojisi, içerikten bağımsız olarak belirlemektedir. Beklentileri olmasa dahi sosyal medya platformunu kullanan kişiler için tanımlanmış bir kavramdır. Birey günün belli saatlerinde ne olursa olsun sosyal medya platformlarını kullanma eğilimindedir. Yüz yüze iletişim kurulan bireylerle de daha sonra tekrar sosyal medya aracılığıyla iletişim kurma da bağımlılığı arttırdığı düşünülmektedir (Hazar, 2011).

Bireylerin yaşamında sorunlar oluşturarak bilişsel, duyuşsal, davranışsal alanlarda kendini gösteren sosyal medya bağımlılığı günümüzde bir sorun halini almıştır (Hazar, 2011).

Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili olarak yapılan araştırmalarda altta yatan nörobiyolojik mekanizmalar göz önüne alındığında madde bağımlılığına benzer belirtiler var olduğu düşünülmüştür (Duven, 2015; Kuss, 2012) .

Özellikle genç insanları etkileyen sosyal medya bağımlılığının, madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi belirtiler ortaya çıkardığı öne sürülmüştür (Echeburúa, 2009).

Beynin ödül sistemi ile ilgili bulgular ister kimyasal bir maddeden isterse bir tecrübeden kaynaklansın ilgili araştırmalar gösteriyor ki bağımlılığa yakalanma riski yaşam boyunca devam etmektedir (Holden, 2001).

Biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birlikte katkısı bağımlılık etiyojisine etki etmektedir(Griffiths, 2005; Shaffer, 2004).sosyal medya bağımlılığı için de aynı durumun geçerli olduğu gözlenirken sosyal medya bağımlılığının da madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar ile ortak bir etiyojik çerçeve paylaştığı öne sürülmektedir(Griths, 2014). A lanyazını incelemesine göre sosyal medya bağımlılığını işinin günlük yaşamındaki alanlarda meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorun olarak tanımlayabiliriz (Tutgun-Ünal,2015).

Sosyal medya bağımlılığının tarihine baktığımızda ilk defa 1996 yılında Goldberg tarafından “*İnternet bağımlılığı*” kavramının ortaya atıldığı görülmektedir. DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını tanımlayan Goldberg “On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan belirtilerden 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı” şeklinde ifade etmiştir (Goldberg, 1999).

İnternet bağımlılığına yönelik araştırmaların çekirdeğini Goldberg’in geliştirdiği tanı ölçütleri oluşturmuştur. Golberg’in araştırmaları incelendiğinde internetin madde kullanımına benzer şekilde vazgeçilemez bir hal aldığı ve zihni meşgul ettiği görülmüştür (Goldberg, 1999; Young ve Rodgers, 1998; Young, 1996a, 1996b). Young

ve Rodgers (1998)'in araştırmalarına bakıldığında internet bağımlılarının %54'ünde depresyona, %34'ünün anksiyete bozukluğına yakalandığı, diğer bağımlı kullanıcılarda ise düşük benlik saygısı gözleendiği sonucuna varılmıştır. Davranışsal bozukluk olarak tanımlanan internet bağımlılığı, bağımlı kişilerin psikolojik sağlığını zayıflatabilir. Bu sonuçlara bakılarak daha sonraki yıllarda yapılan araştırmalarda patolojik internet kullanımı üzerinde durulduğu görölmüştür (Köroğlu, Öztürk ve diğ., 2006; Odabaşıoğlu, Öztürk ve diğ., 2007; Öztürk, Odabaşıoğlu ve diğ., 2007).

DSM IV'te bulunan herhangi bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama kriterlerine adapte edilen sosyal medya bağımlılığı(Young, 1998); tıpkı kumar bağımlısı kişilerde görölen kendine güvenirlilik, duygusal açıdan hassaslık, reaktiflik, uyanıklık, kendini açığa vuramama ve uyumsuzluk gibi bir takım karakteristik özellikler taşıdığını belirtmiş ve bunlara göre tanı ölçütleri geliştirilmiştir(Young, 1998). Bu tanı ölçütlerine göre 8 tanı ölçütünden 5 tanesini karşılıyorsa kişi internet bağımlısı olarak nitelendirilmektedir (Young, 1996a, 1996b, 1998,1999). Daha sonraları Young (2000),internet bağımlılığını 5 ayrı kategoriye ayırmıştır ve araştırmalarını bu kategoriler üzerinden yapmıştır. Bu kategoriler şöyledir: (1) Cyber cinsel bağımlılık, (2) Cyber-ilişkisel bağımlılık, (3) İnternet zorunluluğu, (4) Fazla bilgi yükleme, (5) Bilgisayar bağımlılığı.

Young'un tanı ölçütleri araştırmacıların dikkatini çekmiş ve daha sonraki çalışmalar bu ölçütleri ve sınıflandırmayı düzenlemek veya genişletmek yönünde ilerlemiştir. Buna göre, Beard ve Wolf (2001), yaptıkları çalışmalarda Young'ın internet bağımlılığı için oluşturduğu 8 ölçütünü iki grupta toplamış, ilk 5'ini internet kullanım fonksiyonelliği olarak gruplandırmışlardır. Bu tanımlamaya göre kişinin tanı ölçütlerinden herhangi birini yaşamış olması gerekir. Son 3 madde kişilerin internet kullanımından gördüğü zarar olarak gruplandırılmıştır. Kullanıcıya internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için ise, kişinin en az bir tanesini yaşamış olması beklenmektedir. Daha sonra araştırmacılar Young'un tanı ölçütlerini incelediğinde kişinin anlık hissine göre sonuçların değişebileceğini düşünmüş ve tanı kriterlerini daha önce yaşayıp yaşamadıklarına göre cevaplanmasının daha uygun olacağını belirlemişlerdir. geçen ölçütleri nasıl hissettiğine göre değil, daha önce yaşayıp yaşamadığına göre cevaplamasının gerektiğini belirtmişlerdir (Tutgun-Ünal, 2015).

Orzack (2005) ise hem psikolojik hem de fiziksel olarak geliştirilen belirtilere göre belirginlik göstereceğini savunduğunu internet bağımlılığını bilgisayar bağımlılığı olarak ele almıştır. İnternet bağımlılığının tek bir bağımlılık mı yoksa başka bağımlılıkları da içinde barındıran bir bağımlılık mı olduğu konusu araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Bu duruma örnek olarak, kişi eğer internetteki kumara aşırı bağımlıysa bağımlılığı internete mi yoksa kumara mıdır? Griffiths (2000b), interneti aşırı kullanan pek çok kullanıcı “internet bağımlısı” değildir, tam tersi olarak internet, diğer bağımlılıklara ortam sağlayabilen bir potansiyele sahip olduğu görüşünü savunmuştur. Günümüze baktığımızda bu tür tartışmaların halen var olduğunu görmekteyiz. Kişinin internete mi yoksa sosyal medyanın sunduğu içeriğe mi bağımlı olduğu konusu tartışılmaktadır. Bu nedenlerden dolayı sosyal medya platformları için de internet bağımlılığı için kabul görmüş tanı ölçütlerinin adapte edilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda bireylere sosyal medyada hangi içerikleri paylaştıkları ve hangi özellikleri ne sıklıkla kullandıkları gibi sosyal medya kullanımına yönelik spesifik sorular da sorularak kullanım amaçlarının sınıflandırılarak çok yönlü bir şekilde ele alınması gerekmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

Neden internet bağımlısı olduğunu araştıran araştırmacılar da konuyu bu yönden ele almışlardır. Grohol (1999)’a göre diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığının da duygusal durumu dengelemek ve stresle baş etmek için başvuru kaynaklarından biri olan internet bağımlılığı bir stresle başa çıkma yoludur. Bu bakış açısından incelendiğinde internet bağımlılığı bağımlı davranış ve bağımlı davranışın tedavisi şeklinde incelenebilir.

1.1.5. Tanı Kriterleri

Belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve tekrarlama olmak üzere bağımlılığın altı temel bileşeni ile bağımlılık davranışını açıklayabiliriz. (Griffiths, 1995; Griffiths, 2016, Turel, 2011).

Kuss’un araştırmalarına göre bu bileşenler internet bağımlılığı modeli bağlamında da geçerlilik kazanmış kavramlardır(Kuss, 2014).

Aşağıdaki 6 bileşenin sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olduğu varsayılmaktadır.

1)Belirginlik: Kişinin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına hakim olan bir aktivite olmasıdır. Sosyal paylaşım ağları ile meşgul olan kişinin, ağları bıraktığı zaman bir sonraki meşgul olacağı zamanı düşünmesi bu davranışa örnek olabilir.

2)Duydudurum düzenleme: Kişilerin sosyal paylaşım ağlarının kullanması sonucu oluşan öznel deneyimlerini ifade etmektedir. Baş etme stratejisi olarak görülen bu durum aynı deneyimin fark zamanlarda farklı duygular uyandırmasıdır.

3)Tolerans: Sosyal ağ kullanımını giderek attıran bireyin bunu geçmişte deneyimlediği olumlu etkileri elde etmek adına yapmasıdır.

4)Çekilme belirtileri: Sosyal ağlarda paylaşımda bulunmayan bireyin yaşadığı olumsuz belirtileri açıklayan bir kavramdır.

5)Çatışma: Bireyin günlük yaşatışında, çevresiyle ve kendisiyle yaşadığı olumsuz sonuçları ifade eden bir kavramdır.

6)Tekrarlama: Bireyin sosyal medya kullanımına son vermek istese dahi kendine engel olamadığı, bunun için yoğun çaba sarf ettiği, ara verebilirse de kısa veya uzun süre içinde tekrar kullanmaya başlaması durumunu ifade eden kavramdır.

DSM IV'te yer alan herhangi bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama kriterlerine adapte edilmiş olan internet bağımlılığı, de tıpkı kumar bağımlısı kişilerde görülen kendine güvenirlilik, duygusal açıdan hassaslık, reaktiflik, uyanıklık, kendini açığa vuramama ve uyumsuzluk gibi bir takım karakteristik özellikler taşıdığını Young (1998), araştırmaları sonucunda belirtmiş ve tanı ölçütleri geliştirmiştir. Bu tanı ölçütlerine göre 8 tanı ölçütünden 5 tanesini karşılıyorsa kişi internet bağımlısı olarak nitelendirilmektedir (Young, 1996a, 1996b, 1998, 1999).

Young (2000), internet bağımlılığını 5 kategoriye ayırmış ve çalışmalarını bu yönde gerçekleştirmiştir. Bu kategoriler : (1) Cyber cinsel bağımlılık, (2) Cyber-ilişkisel bağımlılık, (3) İnternet zorunluluğu, (4) Fazla bilgi yükleme, (5) Bilgisayar bağımlılığı.

Çalışmaları araştırmacılar tarafından oldukça dikkat çeken Young'tan sonraki araştırmalar da bu tanı ölçütlerinin gelnişletilmesi ve düzenlenmesi şeklinde gerçekleşmiştir. Beard ve Wolf (2001), Young'ın internet bağımlılığına dair 8 ölçütünü iki gruba ayırmış ve ilk 5'ini internet kullanım fonksiyonelliği olarak gruplandırırken, kişinin 5 tanı ölçütünü mutlaka yaşamış olmasını esas almışlardır, son 3'ünü ise kişinin

internet kullanımından dolayı gördüğü zarar olarak gruplandırmış ve internet bağımlılığı tanısı koyulabilmesi için bu 3 tanı ölçütünden en az 1 tanesini mutlaka yaşamış olması kriterini esas almışlardır. Daha sonraki araştırmalar Young'un tanı ölçütlerinin sonuçlarının kişinin duygudurumuna göre değişebileceğini açıkça çıkarmış ve tanı kriteri olarak kişilerin daha önce bu durumları yaşayıp yaşamadığı esasına dayanarak tanı koyulması gerektiğini belirtmişlerdir.

İnternet bağımlılığına yönelik olarak yapılan bazı çalışmalarda ortak sonuçlara ulaşılmış ve bu sonuçlar kişinin internet bağımlılığı eğiliminin öngörülmesinde etkili olmuştur. Örnek verilecek olursa; uyku vakitlerinde internet kullanma, günlük işlerde internet dolayısıyla aksama, internet başında geçirilen sürenin fazlalığı gibi davranışlar internet bağımlılığında öngörüye sahip olunmasını sağlayabilir. Sadece bu belirtilere bakarak kişinin internet bağımlısı olduğunu söylemek doğru bir tanı olmazken eğilimli olduğunu söylenebilir(Tutgun-Ünal, 2015). Young (1999)'a göre, internet kullanım süresi internet bağımlılığı tanısı almak için yeterli değildir. Fakat araştırmasındaki sonuçlara bakıldığında, internet bağımlısı olan kullanıcılar haftada 40-50 saat internet kullanmakta, bazı kullanıcılar tek bir oturumda 20 saat internet başından ayrılmayacak kadar aşırı kullanmaktadır. İnternet bağımlılığı araştırmasındaki kullanıcılarda aynı zamanda gece uyku vakitlerinden alarak internete girme davranışı ve bu durumun günlük işlerinden aksamaya neden olması da gözlenmiştir. Kandell (1998) ise, gençleri riskli bir grup olarak görerek, sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili de sorunlara neden olabilecek olan internetin psikolojik bir sorun olduğunu vurgulamıştır.

İnternete bağımsız kişilerin yaşam alanlarındaki diğer sorunlara bakıldığında bu kişilerin sosyal yaşamlarında ailevi, akademik ve mesleki problemler de yaşadığını belirten araştırmalar vardır(Caplan, 2005; Young, 1999). Literatüre bakıldığında “problemlili internet kullanımı” kavramı altında internet aşırı internet kullanımının neden olduğu negatif sonuçların incelendiği görülmüştür. İnternet kullanımının çok boyutlu olarak soruna yol açması problemlili internet kullanımı kavramı altına incelenmiştir.

Araştırmacılar “*problemlili internet kullanımı*” teriminin internet bağımlılığı ve internetin patolojik boyutta kullanımını karşılamadığını belirtmişlerdir(Caplan, 2005; Tutgun, 2009). Bu araştırmalar incelendiğinde birçok noktada patolojik internet

kullanımının gözden kaçtığı bilinmektedir. Shapira, Goldsmith ve diğerleri (2000), araştırmalarında patolojik kumar oynama belirtisi olanların aynı belirtileri internet ortamında da gösterdiği gözlenmiştir. Bu sonuç pek çok araştırmacının tanı ölçütlerini bu yönde geliştirmesine neden olmuştur. Daha sonra yapılan araştırmalarda kullanıcıların internetin kendisine değil internetteki kumar oynama, sohbet, alışveriş gibi içeriklere bağımlı olduğu gözlenmiştir. (Davis, 2001; Griffiths, 2000a, 2000b; Tsai ve Lin, 2001). Bu araştırmalar sonucu internetin kendi başına bir bağımlılık mı yoksa daha önce varolan bağımlılık içeriklerini sağlayan bir ortam mı olduğu tartışmaları açığa çıkmıştır. Daha sonra bu konuda çalışmalar yapılmış ve bu tanımlamaların büyük kısmında problemli internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı kavramları kullanılmıştır.

Davis (2001), *patolojik internet kullanımı* kullanmış ve, Young'ın internet bağımlılığı için geliştirdiği tanı kriterlerinden yola çıkarak, patolojik internet kullanımını 2 kategoride sınıflandırmıştır: (1) Özgül patolojik internet kullanımı, (2) Genel patolojik internet kullanımı.

“Özgül patolojik internet kullanımı” bağımlı olduğu nesneye ulaşmak amacıyla internet kullanmasına ifade eden bir kavramdır. “Genel patolojik internet kullanımı” ise, bir amaç içermeyen, zaman geçirmeye yönelik kullanımı ifade eder.

Alanyazını incelendiğinde problemli internet kullanımının ayrı bir kategori olarak tanı gruplandırması yapılması konusunda henüz bir fikir birliği oluşmadığı görülmektedir. Bunun önemli sebeplerinden biri internet bağımlılığına etki eden başka psikiyatrik hastalıklarında olmasıdır. Örneğin, Yellowlees ve Marks (2005)'in araştırmalarına göre internet bağımlısı kişilerin geçmişine bakıldığında dürtü kontrol bozuklukları ve bağımlılık hastalıklarının da gözlemlendiği görülme ve bu kişiler riskli grup olarak değerlendirilmektedir.

Problemli internet kullanımına yönelik birçok tanım alanyazınında rastlanmaktadır. Araştırmalara bakıldığında patolojik internet kullanımını iki kategori altında tanımlanmış göre problemli internet kullanımı, uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren bir psikiyatrik durum olarak ifade edilmiştir(Davis, 2001). Bazı araştırmacılar patolojik internet kullanımı terimini tercih etmiş ve internetin yoğun kullanılması, kontrol altına alınamaması ve kişinin günlük hayatına zarar vermesi durumu olarak tanımlamıştır(Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Young'ın internet

bağımlılığı tanı ölçütlerini referans alan Beard ve Wolf (2001) daha sonraları patolojik internet kullanımını; kişinin günlük hayatına zarar veren aşırı kullanım olarak tanımlamışlardır. Literatüre bakıldığında, Caplan (2005) ise, sosyal, akademik veya mesleki negatif sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtiler ortaya çıkaran, çok boyutlu bir sendrom olarak patolojik internet kullanımını tanımlamıştır.

Shapira, Lessing ve diğ. (2003), klinik belirtiler ve problemlerle internet kullanımı arasında ilişki olabileceğini belirterek bu durum için tanı ölçütleri geliştirmiştir.

“*Kompulsif internet kullanımı*” ifadesi de alanyazınında kullanılan terimlerden biridir. (Caplan, 2005; Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan, 2007). Kişinin internet kullanımında istenilen kontrolü sağlayamaması durumu için kullanılan bir kavramdır. Aynı zamanda bu kontrolün sağlanamaması kişinin hayatında aksamlara yol açabilmektedir. Caplan (2005)’a göre, İnternet bağımlılığı bulunan kişiler internet ortamını yüz yüze iletişim tercih eden, internet ortamında sosyalleşme eğiliminde bulunan kişiler olarak ifade etmiştir. Aynı zamanda bu kişiler yaşamlarındaki gerçek kişilere daha az vakit ayırmaktadır. İnternette vakit geçirip, yalnız kalmayı tercih etmektedirler. Literatür incelendiğinde yalnızlık ile problemlerle internet kullanımının birlikte incelendiği çalışmalar da gözlenmiştir (Deniz ve Tutgun, 2010; Tutgun, Deniz ve Moon, 2011; Young, 1996a).

Web 2.0 teknolojisinin gelişimiyle birlikte internet kullanımının arttığı ve bunun farklı sonuçlar ortaya koyduğu gözlenmekle beraber, internet üzerinden ulaşım sağlanan sosyal ağların insanların iletişim biçimini değişime uğrattığı görülmektedir. Bu sosyal ağlar aynı zamanda insanların birbirine ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Bu yüzden problemlerle internet kullanımı tanımı varolan “gereksinimleri kadariyle kullanımı sınırlayamamak” deyimini sosyal medya bağımlılığı tanımı için kullanılan tanı ölçütlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015).

1.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

İnternetin artmasında neden olarak günlük işleri kolaylaştırması, boş zamanlarda stres atmaya yardımcı olması (Keser Özcan ve Buzlu, 2005), erişiminin kolay olması (Anderson, 2001), Kişilerin kendini ödüllendirme sistemi kurabiliyor olması (Odabaşıoğlu, Öztürk ve diğ., 2007), bilgilere kolay ve kısa yoldan ulaşım imkanı

sağlaması ve iletişimi kolaylaştırması(Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) gibi hayatı kolaylaştırıcı etkenlere ulaşırız. İnternet pek çok farklı amaç için kullanılabilir olsa da internetin ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımı ve ulaşımını kolaylaştırmaktır(Öztürk, Odabaşoğlu ve diğ., 2007).

Young ve Rodgers (1998) internet bağımlılarına eşlik eden psikolojik hastalıkları araştırdıklarında %54'ünde depresyona, %34'ünün anksiyete bozukluğuna yakalandığı, geri kalanlarında da düşük benlik saygısı gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlara bakılarak internet bağımlılığının davranışsal sorunlar ortaya çıkaran psikolojik bir rahatsızlık olduğunu söylemek mümkündür(Young ve Rodgers, 1998; Young, 1996a, 1996b).

Araştırmacıların diğer bir merak konusu da internete neden bağımlı olunduğu sorusu olmuştur. Grohol (1999), diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığının da içinde bulunulan duygusal durumu dengelemek içi bir stresle baş etme yöntemi olarak kullanıldığını öne sürmüştür. Bu konuya uygun olarak internet bağımlılığını bilişsel davranışçı yaklaşımla açıklayarak 2 unsur olduğunu ve bunların “bağımlı davranış” ve “davranışın tedavisi” olduğunu söylemiştir.

Köroğlu ve Tutgun Ünal'ın araştırmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyal ağları benimseme düzeyleri inceleniş ve yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal ağların daha az benimsendiği sonucu ortaya çıkmıştır (Köroğlu ve Tutgun-Ünal, 2013). Yapılan başka bir araştırmada da yalnızlık düzeyi ile sosyal ağ kullanımı arasında ters ilişki bulunmuştur. Bu iki araştırmanın sonucu birbirleriyle örtüşmektedir(Akyazı ve Tutgun-Ünal, 2013). Literatür incelendiğinde de diğer bazı araştırmalarda görüldüğü üzere dışadönüklüğün sosyal ağlar ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Yang ve Lester, 2003). Sonuçlara bakıldığında içedönük kişilerin sosyal medyayı sosyal denge kurmak adına kullanırken, dışadönük kişilerin sosyal gelişimleri için kullandıkları gözlenmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011a).

Narsistik kişilerin sosyal ağlarda daha aktif olma eğiliminde oldukları gözlenmekle beraber bunun nedeninin sosyal ağların kişinin kendi özbenliği ile özdeşleştirdiği şekilde sunabilme fırsatı vermesi olduğu düşünülmektedir(Buffardi ve Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010). Wiggings (1996)'in çalışması, kişilik değerlendirmenin temel olarak “dışa dönüklük”, “uyumluluk”, “vicdanlılık”,

“nevrotiklik” ve “deneyimlere açıklık” üzerine kurduğu beş faktörlü kişilik modeli üzerinden incelemiştir. Önceki araştırmalar da görüldüğü gibi dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığıyla doğru orantılı bir ilişki kurduğu gözlenmiştir(Yang ve Lester, 2003).

Sosyal medya bağımlılığı ile vicdanlılık arasında negatif bir ilişkinin olduğu yapılan araştırmalar sonucu bulunmuştur(Wilson, Fornasier, ve White, 2010). Correa, Hinsley, ve de Zuniga (2010), Sosyal medya bağımlılığıyla pozitif ilişkisi olduğu gözlenen özellikler ise; dışa dönüklük, nevrotiklik ile deneyimlere açıklıktır. Bir destek bulma arayışı içindeki nevrotik bireyin bu yüzden sosyal medya bağımlılığı ile pozitif bir ilişkisi olduğu varsayılmaktadır.

Diğer sosyal medya kullanım nedenleri olarak yüksek sosyal kimlikteki insanların kendi sosyal gruplarında beraber olmak, yüksek fedakarlık ve yüksek telebulunuştaki yani sanal ortamda varolduğunu hissetme eğilimindeki insanların sosyal medyayı bağımlılığı riski yüksektir (Kwon ve Wen, 2010). Başka bir araştırmada sosyal medya kullanımında sosyal faktörlerden ziyade bireysel faktörlerin etkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların belik kurguları da yüksek derecede tatmin elde edebildikleri bir sosyal medya ortamına neden ı-olmuştur(Kim, Kim ve Nam, 2010). Literatürdeki başka bir araştırmaya bakıldığında Grup öz saygısı ve grup kimliğinin sosyal medyada sağlanan grup iletişimi ile doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Barker, 2009). Cheung, Chiu ve Lee (2010), kullanıcıların sosyal medya üzerindeki grup kurallarını desteklediklerini, kişilerarası etkileşimlerini koruduklarını, bu nedenlerden dolayı sosyal medya kullanımı için motivasyon sağladıklarını belirtmişlerdir.

Alanyazını incelendiğinde %81'i sık göremedikleri arkadaşlarıyla iletişimde kalma, %61'i arkadaşlarının da hesapları olması nedeniyle kullanım, %48'i aile ve akrabalarla iletişimde kalma, %35'i sık gördükleri arkadaşlarıyla plan yapabilme diğer sosyal medya kullanım nedenleri arasında sayılabilmektedir(Subrahmanyam ve diğ., 2008).

Başka bir araştırmada da öğrencilerin yüz yüze iletişim yerine sosyal medyayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır(Kujath, 2011).

Kuss ve Griffiths (2011a)'e göre insanların sosyal ağıları yoğun kullanmasının sebebi çevrim dışı birlikteliklerinin sürdürülebilir olması ve insanların birbirine bilgisayar ağıları vasıtasıyla bağlı kalabiliyor olmasıdır.

Diğer taraftan, Hazar (2011)'a göre, bir diğer sosyal medya kullanım amacı yüz yüze iletişim için verilmesi gereken emeği azaltarak ilişki kurmayı kolaylaştırmasıdır. Hazar (2011)'in araştırmasına bakıldığında, % 47,2 bilgi edinmek, % 23 haberleşmek, % 10,1 eğlenmek, % 10,1 fotoğraf, video ve müzik paylaşmak, % 2,8 oyun oynamak, % 2,4 para kazanmak, % 0,8 bloglara katılmak nedeniyle kullandıklarını bildirmişlerdir.

Koç ve Karabatak (2011)'ın araştırması incelendiğinde öğrencilerin sosyal ağıları kullanma nedenlerinin başında “eski ya da yeni arkadaşlarını bulabilmek” ve “sohbet etmek” gelmektedir. Bu araştırma sonucu diğer araştırma sonuçlarında olduğu gibi mevcut arkadaşlarla iletişimde kalma ve eski arkadaşları bulmanın sosyal medya kullanımı ile ilgili olarak tercih edilen nedenlerle uyumludur (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Hazar, 2011; Kuss ve Griffiths, 2011a; Tutgun Ünal ve Köroğlu, 2013).

Akyazı ve Tutgun Ünal (2013)'ın araştırmasında dikkat çeken bir diğer sonuç ise yeni insanlarla tanışma, yeni arkadaşlıklar kurma amacına öğrencilerin yarısından fazlasının (%51,3) olumsuz görüş bildirmesi ve diğer insanlar tarafından tanınma amacına da öğrencilerin olumsuz görüş bildirmesi de (%62,1) bu durumu desteklemektedir. Yapılan başka bir çalışmada da yeni arkadaşlar edinme maddesine katılmama ortalamanın üzerindedir (Tutgun Ünal ve Köroğlu, 2013).

Sosyal medyanın bir diğer dikkat çeken kullanım amacı da eğitim amaçlı kullanım olmuştur. Alanyazını incelendiğinde bu konu üzerinde de durulduğu gözlenmektedir (Gülbahar, Johnson, 2011).

Grosbeck ve Hotescu (2008)'nin çalışmasına bakıldığında Twitter'ı mesajlaşmak, tartışmalara katılmak ve yeni kaynakları paylaşmak için kullandıkları belirtilmiştir. McCool (2011) ise, araştırmasında Twitter'ın farklı zamanlı olarak ders destek amaçlı kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır. Johnson (2011)'in araştırmasına gözlemlediği gibi Twitter sayesinde sınıf dışında öğretmen ve öğrenciler arasındaki iletişim devam etmekte ve sosyal bağ güçlenmektedir. Odabaşı ve diğerlerine (2012)'nin araştırmalarında da diğer araştırmalarla uyumlu olarak Twitter'ın etkin

kullanılmasının öğrenmeyi arttırdığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda sosyal medyayı dersin bir uzantısı olarak kullanan ve bu konuyla ilgili çalışmalar yapan eğitimcilere rastlanmaktadır(Büyükşener, 2013; Tutgun-Ünal ve Katmer Bayraklı, 2014). Sosyal medya kullanım alanları sınıflandırılarak incelendiğinde daha detaylı bilgilere ulaşılabileceği görülmektedir(Tutgun-Ünal, 2015).

Senkron ve asenkron sanal iletişim biçimlerini içermektedir. Bu biçimler de kendi içlerinde bilgisayar dili denilen özel bilgileri gerektirmektedir(Crystal, 2005). Bu durum potansiyel sosyal medya bağımlılığını çalıştıran diğer bir faktör olarak ele alınabilmektedir. Çünkü bağımlılığı belirleyici etiyoloji çerçevesinde iletişim bileşeni de bulunmaktadır(Sussman ve diğ., 2011). Yüz yüze iletişime kıyasla sosyal medya üzerinden iletişimi tercih eden kullanıcılar sosyal medya bağımlılığı için eğilimlidirler. Bunun kanıtlanması için deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Aynı zamanda sosyal medya kullanımının sosyal kapitalin korunumunun farklı bir durumu olduğunu söylemektedir(Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). “Ortak olarak kazanılan ve fayda sağlanan endüstrileşmiş sürdürülebilir ağlar ile bir birey veya bir grubun gerçek ve sanal kaynakların toplamıdır” olarak tanımlanan sosyal kapital, sürdürülebilirliğin korunması bakımından sosyal medyadan yarar sağlamaktadır(Bourdieu ve Wacquant, 1992). Putnam (2000)’a göre sosyal kapital köprüleyici ve birleştirici olarak 2 ana unsurdan meydana gelmektedir. Köprüleyici unsur bilgi paylaşımını esas alırken, insanlar arasında zayıf bağların oluşumunu ifade edtmektedir. Bu bağlar çok sayıda bilgiye erişme konusunda avantaj sağlamaktadır(Wellman ve Gulia, 1999). Daha çok aile üyelerini ve yakın arkadaşları içeren, güçlü bağlarla kurulmuş unsur ise birleştirici unsurdur(Putnam, 2000).

Araştırmalara göre köprüleyici bağların öğrencilerin bilgiye ulaşması, iş avantajları ve eski arkadaşları bulma açılarından onlara avantaj sağladığı gözlenmiştir. (Steinfield, Ellison ve Lampe, 2008). İnterneti pek çok amaçla yoğun kullanan kişilerin düşün öz saygıya sahip olduğu da çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan biridir(Armstrong, Phillips ve Saling, 2000; Ghassemzadeh, Shahraray ve Moradi, 2008).

Yapılan araştırmalarda sosyal medya kullanımının kültürlerarası farklılıklar gösterdiği gözlenmekle beraber, Amerika, Kore ve Çin’den katılımcılar ile yürütülen bir

araştırmada, Facebook kullanımının sosyal kapitalin oluşturulması ve korunması açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyanın iletişim özelliğini Amerika'daki gençlerin daha sık kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Koreli ve Çinli kullanıcıların ise profesyonel bağlantılar kurmak amacıyla sosyal medyayı kullandığı görülmüştür(Ji ve diğ., 2010).

Kullanıcıların sosyal medya kullanım amaçlarının araştırıldığı başka bir araştırmada ise katılımcılara kullanım niyetlerini belirlemek için çevrimiçi anket yapılmış olup, şu sonuçlar elde edilmiştir: (a) oyunbazlık (eğlence ve zevk), (b) teknolojiyi kullanan kitle, (c) siteye güven, (d) kullanım kolaylığı sağlaması, (e) kullanışlılık (Sledgianowski ve Kulviwat, 2009).

Başka bir araştırmada ergenlerin sosyal medya kullanım amaçları incelenmiş ve kişisel bilgileri ile kendilerini göstererek ve bağlantı kurarak kimliklerini açıklamak ve gerçekleştirmek için sosyal medyayı kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bakılarak sosyal medyanın ergenlerin güvenliği için riskli olduğu söylenebilir(Livingstone, 2008).

Barker (2009), kadınlar ve erkeklerin kullanım amaçları doğrultusunda sosyal medya kullanımını incelediğinde, bu amaçların farklılaşabileceğini belirtmiştir. Kadınlar akranlarıyla iletişim ve eğlence amaçlı kullanırken, erkeklerin sosyal dege kurmak, öğrenme amaçlı ve sosyal kimlik doyumu sağlamak için kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya bakıldığında arkadaş araştırma, sosyal destek, bilgi ve eğlence amacıyla sosyal medya kullanımı önemli motivasyon kaynaklarından (Kim, Sohn ve Choi, 2011). Kùltürlerarasında bu motivasyon kaynaklarının değiştiğini söylemek mümkündür. Kim ve diğerlerinin (2011) araştırmasında, Koreli öğrencilerin sosyal destek amaçlı kullandığı, Amerikan öğrencilerinin eğlence amaçlı kullandığı belirtilmektedir. Yine aynı araştırmada Amerikalı öğrencilerin arkadaş sayılarının Koreli öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılrken sosyal ilişki kurma ve devam etme biçimlerinin de farklılaştığı gözlenmiştir.

Asbury ve Hall (2013)'un çalışmasında sosyal medyanın kendini iyi hissetme fonksiyonu üzerinde durmuşlardır. Çalışmanın sonucuna göre, sosyal medyayı (Facebook'u) yoğun kullananların ($M=52,50$; $sd=5,80$) az kullananlara ($M=42,50$; $sd=5,10$) göre daha fazla sosyal destek sağladıkları bulmuşlardır. Yine aynı şekilde Facebook'u yoğun kullananların az kullananlara göre kendini daha iyi hissettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal medya kullanım nedenlerinin başında sosyal etkileşim amacı yer almakla beraber daha çok çevrim dışı birlikteliklerin devamı amacıyla kullanıldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu nedenlerden dolayı kişilerde aşırı sosyal medya kullanım davranışı ortaya çıkabilmektedir(Tutgun-Ünal, 2015). Sussman ve diğerleri (2011)'nin görüşüne göre bu neden kendi başına bağımlılık yaratabilecek bir faktördür.

Doğu ve batı ülkelerinde, yaş grupları ve cinsiyete göre farklılık gösteren sosyal medyada birleştiriciden ziyade köprüleyici bağlantılar kurmakla beraber birincil olarak bağlantıda kalmak amacıyla kullanılmaktadır(Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medyanın birincil kullanım nedenleri incelendiğinde daha çok sosyal iletişim ve etkileşim amaçlı kullanıldığı görülmektedir. Yüz yüze iletişim yerine sosyal medya iletişiminin tercih edilmesi ve iletişim alışkanlıklarımızın değişmesi sosyal medyanın kullanımını arttırmakla beraber buradan hareketle yüksek oranda sosyal amaçla kullanıldığı sonucuna ulaşılmaktadır(Tutgun-Ünal, 2015).

1.2. ALEKSİTİMİ

Duygular, insanın neşeli, tatminkâr, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürmesini sağlayan günlük yaşamında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasında bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardandır (Koçak, 2002). İnsan yaşamını tamamen etkileyebilecek, hayatın amacını ve anlamını oluşturacak kadar önemli bir role sahip olduğu bilinen duygular insanı diğer canlılardan ayıran en büyük özelliklerdendir. İnsanın duygularının farkında olmaması ve duygularını ifade edememesi de oldukça önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi duygular vasıtasıyla kendini tanır ve günlük yaşamında da daha sağlıklı ilişkiler kurarak daha anlamlı yaşama şansını elde eder, bu yüzden insanın duygularını tanıyamaması insan hayatını etkileyen bir sorun olarak karşımıza

çıkılmaktadır (Koçak,2002). Klinik psikoloji literatürüne bakıldığında duyguları anlamak ve fark etme üzerine birçok araştırmayla karşılaşırız. Duygusal problemlerle yakın ilişkisi olan aleksitimi kavramının incelenmesi bu yüzden önem taşımaktadır (Koçak, 2002).

1.2.1. Aleksitiminin Tanımı

Aleksitiminin Türkçeye çevrilmiş hali “duygular için söz yokluğu” olarak ifade edilmiştir. (Dereboy, 1990). Özellikleri şu şekilde sıralanmıştır: duyguları tanıma, ifade etme ve bunları ayırma zorlukları, hayal kurma kısıtlılıkları, dış odaklı düşünme (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bilişsel işleme ve duygu düzenlemeye ilişkin sorunları bir sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir(Taylor, 1994). Bazı araştırmacılar aleksitiminin durumsal bir özellik olduğu düşünüürken(Honkalampi ve ark., 2001; Speek, Nyklicek, Cuijpers ve Pop, 2008); literatür incelendiğinde kalıcı bir kişilik özelliği olarak kabul edilen araştırmalar da mevcuttur(Martinez-Sanchez, Ato-Garcia ve Ortiz-Soria, 2003; Pinard, Negrete, Annable ve Audet, 1996; Zimmermann, Rossier, de Stadelhofen ve Gailard, 2005).

Yunancada a= yok, lexis=söz, thymos= duygu, anlamına gelen kelimelerin birleşmesiyle oluşmuş aleksitimi kavramı duygulardan yoksun olma anlamında kullanılmaktadır (Sifneos, 1996). İndirgenmiş duygulanıma ait farkındalık (duyguları tanımlamada ve başkalarına ifade etmede güçlük) ve işlemsel düşünme (dış yönelimli düşünme) aleksitiminin iki genel eksikliğini kapmayan kavramlardır(Bagby, Taylor, Parker ve Dickens, 2006). Duygularını ifade etmek için uygun kelimeler bulmakta güçlük çeken aleksitimik bireyler fiziksel belirtiler yaşarlar, konuşmaları tekrarlayıcı ve hayal kurmaktan yoksundurlar(Lesser, 1981). Lesser’in (1981) bulgularıyla tutarlı olarak Haviland, Warren ve Riggs (2000) aleksitiminin özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır: genel anlamda kaygılı, katı ve geri çekilmiş özellikler sergilerken, sosyal anlamda uyumlu olduğu halde hayal gücü olmayan, kavrayışı iyi olmayan, mizah anlayışı olmayan, kişisel olarak anlam bulamamış kişiler olarak tanımlamışlardır(Haviland ve ark., 2000). Aleksitimi özellikleri taşıyan birey sözel ifade yerine bedense belirtiler taşıyan, kaygı ve gerginlik yaşayan kişi şeklinde ifade edilmiştir(Haviland ve ark., 2000). Aynı zamanda bu özelliklere ek olarak başkalarının

duygularını anlayıp, paylaşabilmekte güçlük çeker yani empati yeteneğinden yoksundur(Guttman ve Laporte, 2002). Aleksitimik bireylerin özellikleri sıralandığında temel sorunlarının duygularının olmaması olduğu sanılsa da asıl sorun var olan duygularının farkında olmamalarıdır(Taylor, 2001). Bu bulgularla uyumlu olarak, Krystal'e (1979) göre aleksitimik bireylerin duyguları fiziksel tepkilerle ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda aleksitimik bireylerin daha düşük fiziksel işlevsellik gösterdikleri gözlenmiştir. Daha az enerji ve duygusal iyilik hali hissettikleri belirtilmiştir. Somatizasyon eğilimleri yüksektir(Mattila ve ark., 2009).

Aleksitimi sözel olmayan duygusal ifadeyi de içinde barındırmaktadır(Lane ve ark., 1996). Buna göre aleksitimik birey duygularını yüz ifadelerinde göstermekte de zayıftır(Lane ve ark., 1996). Yapılan bir araştırmaya bakıldığında pozitif yüz ifadesi ile aleksitimik bireyin yüz ifadelerini tanıma arasında ters orantı bulunmuştur(Wagner ve Lee, 2008). Bu araştırma sonucuna göre birey ne kadar çok aleksitimik özellik gösterirse o kadar az pozitif yüz ifadesi sergilemektedir. Aynı durum olumsuz duyguların yüz ifadesi için de geçerlidir (Wagner ve Lee, 2008). Aleksitimik bireyler sözel ifadeye kıyasla sözsüz kanal kullanımı ile duygularını gösterirler (Haviland ve Reise, 1996). McDonald ve Prkachin (1990) yaptıkları bir araştırmada bu bulguyla uyumlu olarak olumsuz duygularını sergilerken negatif duygu yüz ifadesini aleksitimik olmayan bireylere kıyasla daha az göstermişlerdir

Yine bu çalışmayla uyumlu olarak Lane, Ahern, Schwartz ve Kaszniak'ın (1997) araştırmasında aleksitimik bireylerde kızgınlık ve mutluluk yüz ifadelerinde eksiklikler olduğunu gözlenmişlerdir. Aleksitimi, duygusal bilgiyi işlemenin bozulması (Lane ve ark., 1997) ve duyguları düzenleme becerisindeki eksikliklerle karakterize olmaktadır(Taylor, 2000).

Aleksitimik bireyler aynı zamanda görsel uyaranlarla karşılaştıklarında da yetersiz duygulanım sergilemişlerdir (Prkachin, Casey ve Prkachin, 2009). Örneğin, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) 'nde aleksitimik özellikler sergilediği tespit edilen bireyler negatif duygulanım yüzlerini algılamada yetersiz kalmışlardır(Prkachin, ve ark., 2009). Aleksitimi, duygu düzenleme eksikliği olarak tanımlanırken aynı zamanda çevresel isteklerin düzeyini önemsemeden otonomik aktivite artışı ve kronik olumsuz duygulanım ile karakterize olmaktadır (Connelly ve Denney, 2007). Ayrıca, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ile ölçülen sonuçlara bakıldığında aleksitiminin daha çok

negatif duygulanım ifadeleriyle doğru orntılı bir ilişkisi olduğu görülmüştür(Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001). Yani aleksitimik özellikler gösteren bireyler daha çok olumsuz duygu belirtileri göstermektedir(Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001). Aleksitimi bir kişilik özelliği ve bir yetersizlik olarak algılamak hastalık olarak algılamaya oranla daha doğru bir ifadedir (Willemsen, Roseeuw ve Vanderlinden, 2008).Aleksitimik bireyin aleksitimi düzeyi üzerinden çakışmak daha doğru bir tedavi yolu olabilmektedir (Willemsen ve ark., 2008). Aleksitimi ve duygusal zeka ilişkisini inceleyecek olursak duygusal zeka, bireyin duygularını oluşturmaları, algılamaları ve anlamaları üzerinden karakterize olan bir zeka türü olarak kabul edilir. Aleksitimi ve duygusal zeka ile yapılan ortak çalışmalarda aleksitimi ölçeğinden yüksek puan alan kişilerin duygusal zekayı ölçen ölçekten de düşük puan aldıkları gözlenmiştir (Parker, Taylor ve Bagby, 2001). Buna göre duygusal zeka ve aleksitiminin birbiriyle örtüştüğü ve güçlü ters yönde bir ilişkilerinin olduğu söylenebilir(Parker ve ark., 2001).

Aleksitiminin temel olarak özelliklerini inceleyecek olursak: 1) Duyguları tanımada güçlük 2) işlemsel düşünme 3) hayal kurma ve düşlemsel yetenek kısıtlılığı 4) dış merkezli çalışan bilişsel yapı olarak sıralayabiliriz(Lesser, 1981; Taylor ve ark., 1997). Özetle duyguları fark etme, tanıma ve duyguyu ayırt etme kısıtlılığı olarak tanımlanan özelliklere aleksitimi denmektedir (Taylor ve ark., 1997). Hem fiziksel hem psikolojik iyilik için bir engel olarak tanımlanan aleksitimi psikolojik ve fiziksel hastalıklar için bir risk faktörü olarak ele alınabilir(Taylor ve arkadaşları, 1997).

Aleksitiminin özelliklerini inceleyecek olursak temel olarak duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük çektiklerini söyleyebiliriz(Lesser, 1981; Willemsen ve ark., 2008). Aleksitimi kişinin kişilerarası ilişkilerde güçlük çekmesiyle ortaya çıkabilmektedir(Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011). Lesser'e (1981) araştırmalarına baktığımızda bu kişilerin duygularını basit ifadelerle dile getirdiği ya da bedensel tepkilerle ifade ettiği sonucuna ulaştığını görmekteyiz. Aynı zamanda aleksitimi bireylerin yüz ifadelerini seçememeleriyle de karakterize olur (Lesser, 1981). Başka bir özellik olarak aleksitimik bireyler başlarından geçen olumsuz olaylarda duygularının farkına varamamaktadır (Koçak, 2002). Yani günlük hayatta yaşadıkları problemlerde esas duygu ve düşüncelerini ayırt edemeyen, duygu ve beden tepkilerinin farkına varamayan, duygularını ifade etmede güçlük yaşayan bireylerin aleksitimi özelliklerini taşıdığını söyleyebiliriz (Koçak, 2002).

Lesser'e (1985, akt., Koçak, 2002) göre bu sorunu yaşayan bireyler sorunlarının kaynağına inmek yerine çözümü kısa yoldan bulma eğilimindedirler. Bu eğilim kişilerarası ilişkilerde de kendini gösterirken bu davranışları çevreden uyumlu ve sorun yaşamayan bireyler olarak görülmelerini sağlamaktadır.

. Aleksitimik bireylerin hayal güçleri zayıf olduğu gibi hayalleri duygudan da uzaktır

(Lesser, 1981; Taylor ve ark., 1988). Aynı zamanda duyguları hatırlatan hayallerden uzak durduğu gözlenmiştir (Lesser, 1981). Bu durumun sonucu olarak bu bireyler işlemsel düşünmeye ve detaylı analize daha yatkındırlar(Krystal, 1979).

Aleksitiminin nedeninin bu kişilerin duyguların sembolik olarak zihin temsilini oluşturabilme yeteneğinden yoksun olması düşünülmektedir. bu durumun da kişiyi dış merkezli düşünmeye yönelttiği gözlenmektedir(Lane ve ark., 1996; Mattila ve ark., 2008). Kısaca aleksitimik bireylerin düşünüş yapısının dış merkezli olduğu söylenebilir(Franz ve ark., 2008).

Aynı zamanda aleksitimik bireylerin bağımlı olmaya yatkın, pasif agresif tepkiler gösteren ve bağımlı kişilik özelliklerine sahip olduğu düşünülmektedir(Krystal, 1979).

Araştırmacılar arasında aleksitimi kavramının duruma bağlı bir değişken mi yoksa sabit bir kişilik özelliği mi olduğu sorusu da tartışma konusudur. Yapılan bir araştırmada elde edilen sonuca göre aleksitimi puanları yüksek oranda sabitlik göstermiştir(Mikolajczak ve Luminet, 2006). Buna göre aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğunu söylemek mümkün olabilmektedir(Mikolajczak ve Luminet, 2006).

Freyberger (1977, akt., Ergün, 2008) birincil ve ikincil aleksitimi olmak üzere aleksitiminin iki tipi olduğunu ifade etmiştir. Birincil aleksitiminin bir kişilik özelliği olarak ele alınması gerektiğini, ikincil aleksitiminin bir savunma mekanizması olarak kullanılan, dissosiyasyona benzer bir yapı olduğunu belirtmiştir(Simha-Alpern, 2007). İkincil aleksitiminin daha çok travmatik yaşantılarda ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır(Grabe, Rainermann, Spitzer, Gänssicke ve Freyberger, 2000).

1.2.2. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler

Aleksitiminin kesin olarak nedeni bilinmemekle birlikte aleksitiminin altında yatan nedenler hakkında araştırmalar bulunmaktadır(Joukamaa ve ark., 2003).

Gelişim dönemlerine saplanma, patolojik savunma mekanizmalarını kullanma, sosyal ve kültürel faktörler, bilişsel çarpıtmalar, bilinçdışı çatışmalar ve erken dönem örseleyici yaşantılar aleksitiminin bazı nedenleri olarak düşünülmektedir(Gucht ve Heiser, 2003; Nemiah, 2000).Çocukluk çağı travmaları ve anne-bebek ilişkisi de aleksitiminin nedenleri olarak düşünülmektedir(Montebanocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004).

Yapılan bir araştırmada aleksitiminin depresyon ve anksiyeteye olan ilişkisi incelenmiş olup iki faktörlede pozitif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Cashwell, Glosoff ve Hammond, 2010). Aleksitimik bireylerin depresyon ve anksiyete belirtileri yaşamaya daha eğilimli olduğu söylenebilir (Cashwell ve ark. 2010).

Aleksitimi ortaya çıkmasında etki eden faktörlere baktığımızda nörofizyolojik yaklaşım limbik sistem ile neokorteks arasında bağlantısal bir kopukluk olmasından kaynaklı olduğu görüşünü savunmaktadır. Limbik sistemden çıkan uyarılar neokortekse ulaşırken aksaklık yaşamakta ve bu durum kişide duygusal uyarıların bilinçli duygusal yaşantılara dönüşmesine engel olmakla beraber bunun aleksitimiye yani kişinin duygularını anlamlandıramamasına neden olduğunu belirtmektedir(Koçak, 2002) ve Sifneos'un (1996) tanımına göre 'duyguların afazisi' olarak tanımladığı duruma neden olmaktadır. Bedensel reaksiyonlarla kendini gösteren duygular, aleksitimik bireylerde somatize etme davranışının fazla olmasına neden olmaktadır(Koçak, 2002). Yapılan araştırmalarda erkeklerde sağ ve sol beyin arasındaki aktarım eksikliğinin daha yüksek seviyede aleksitimiye neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Lumley ve Sielky, 2000).

Psikanalitik Yaklaşımına göre, erken çocukluk döneminde yaşanan ve duygusal gelişimi sekteye uğratan olay ve ilişkiler sonucu aleksitiminin ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Anneyle kurulan yetersiz ilişki çocuğun duygularını ifade yeteneğini kitlemekte ve bedensel tepkilerinden ayırmasını zorlaştırmaktadır. Başka bir ifadeyle çocuklukta yaşanan psikolojik travmalar duygusal gelişimi sekteye uğratarak aleksitimiye neden olabilmektedir(Krystal, 1979). Aynı zamanda bu araştırmayla uyumlu olarak başka bir araştırmada da oral dönemde yaşanan travmaların çocuğun

duygularını sözel olarak ifade edebilmesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Lane, 2002).

Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşımına göre, aleksitimi düzeyleri arasında cinsiyet fark olabilmekle beraber (Levant, 2009), erkeklerin cinsiyet rolü sosyalleşmesi sonucunda kızgınlık, öfke ve şiddet ifadeleri artma eğilimi gösterir, empatik olma ve duyguları ifade etme becerisi daha az gelişebilir. Bu eğilim yetişkinlikte de devam etmektedir. (Levant, 1992)

Stoudemir'in (1981, akt., Koçak, 2002) çalışmasına baktığımızda çocukların aile içinde yetiştirilme tarzlarının da duyguların ifade edilmesinde etkili olduğu söylenebilir. Çocuklar aile içinde duygularını sözel olarak ifade etmek yerine bedensel tepkiler ile ifade ediyorsa ve bunu aile bireylerini model alarak yapıyorsa aleksitimi eğiliminin fazla olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmaya bakılarak bireyin aleksitimik özellikler sergilemesinin ailenin kültürüne de bağlı olduğu söylenebilir.

Sosyo-Kültürel Yaklaşımına göre batılı toplumlarda duyguların sözel ifadesi desteklenirken, doğu toplumlarında sözel ifadenin gizlenmesi desteklenmektedir (Loiselle ve Cosette, 2001). Doğu toplumlarında bireyler duygularını bedensel tepkilere dönüştürerek ifade etmeyi öğrenmektedirler (Koçak, 2002). Aynı zamanda Finlandiya'da yapılan bir araştırmada kırsal ve kentsel bölge farklarına da değinilmiştir. Bu araştırmada kırsal bölgede doğanların kentsel bölgede doğanlara oranla daha fazla aleksitimi eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Joukamaa ve ark., 2003). Bu araştırmaya bakılarak bireyin çocuk yetiştirme tarzının aleksitimi eğilimini etkilemekte olduğu söylenebilir (Joukamaa ve ark., 2003).

Başka bir araştırmada da yine bu araştırmayla uyumlu olarak çocukluk çağında güvenli hissetmeme ve duyguların ifadesine izin verilmeyen bir ortamın yetişkinlikte aleksitimi eğilimini arttırdığı gözlenmiştir (Berenbaum ve James, 1994). Aynı araştırmaya baktığımızda olumlu iletişimin az olduğu evlerde yetişkinlikte aleksitimi belirtileri gösterme eğilimi daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Berenbaum ve James, 1994).

Bilişsel Yaklaşımına göre bireyin sosyalleşme sürecinde temel düşünceleri, çıkarımları ve genellemeleri oluşmaktadır. Beck'e (1995/2001) göre, şemaların içeriğinde işlevsel olanlar kadar olmayanlarında mevcut olduğu bilinmektedir. Bu olumsuz işlevsel olmayan şemaların ve kişide oluşmuş bilişsel çarpıtmaların aleksitimi özellikleri gösterme eğilimini etkilediği düşünülmektedir. Bu yüzden bu görüşe göre

aleksitimik özellikler bilişsel çarpıtmalar ele alınarak incelenebilir(Beck, 2001). Birey yaşantıları sonucu duyguları ifade etmenin hatalı ve tehlikeli bir davranış olduğu düşüncesini edindiğinde de duygularını ifade edeceği zaman yoğun bir kaygı hissedebilir ve aleksitimik özellikler gösterebilir(Ergün, 2008). Başka bir deyişle bu yaklaşıma göre işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmalar sonucu aleksitiminin ortaya çıkabileceği söylenebilir.

1.2.3. Aleksitiminin Bağımlılıkla Olan İlişkisi

Araştırmalara bakıldığında aleksitiminin farklı bağımlılık türleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmakla beraber (El Rasheed, 2001; Parker, Wood, Bond ve Shaughnessy, 2005; Reid, Carpenter, Spackman ve Willes, 2008) son zamanlarda artan internet kullanımı ile birlikte aleksitimi ve internet bağımlılığı ilişkisi de gündeme gelmiş ve bu konuda çalışan araştırmacılar da bu ilişki ile ilgili farklı çalışmalar üzerinde çalışmışlardır(Craparo, 2011; Dalbudak ve ark., 2013; Scimeca ve ark., 2014; Yates, Gregor ve Haviland, 2012).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda da aleksitimik özelliklerin bağımlılıkla ilişkili olduğuna dair araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Taylor ve ark. 1997, Speranza ve ark. 2004, Evren ve ark. 2008, Dalbudak ve ark. 2013). Sifneos (1973), duyguların söze dökülememesi ve dillendirilememesi olarak ilk aleksitimi tanım yapmıştır. Aynı zamanda duyguların bedensel duyumlardan ayrılamaması, sınırlı hayal gücü, duyguları açığa vuramama, dışsal odaklı düşünce yapısı gibi özellikleri de kapsayan psikolojik bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (Nemiah ve ark. 1976, Taylor ve ark. 1997). Aynı zamanda aleksitimik bireylerin duygularını yönetmede güçlük yaşadığı da bilinmektedir (Taylor, 2000).

Yapılan araştırmalarda aleksitimik bireylerin kompulsif davranışlara yöneldiği bunun duygularını düzenlemek amaçlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Taylor ve arkadaşları, 1991).

Bazı görüşlere göre içgörü ü ve kendilik bilgisi yoksunluğu olan bireylerin aleksitimik eğilimler gösterebileceğini savunmaktadır (Speranza ve ark., 2004). Literatüre bakıldığında aleksitiminin psikoaktif madde (Taylor ve ark. 1990, Uzun ve ark. 2003,

Thorberg ve ark. 2009) veya internet bağımlılığıyla (De Berardis ve ark., 2009) birlikte görüldüğüne dair çalışmalar mevcuttur.

Aynı zamanda aleksitimik bireylerin duygu düzenleme becerilerinin yetersiz olması (Lazarus ve Folkman, 1984) bu bireylerin bağımlı davranışlara yönelerek duygularını düzenlemeye çalışmasına neden olmaktadır (Taylor ve ark. 1997). Olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışı kontrol etme, hedefe yönelik davranışları sürdürme ve duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada güçlük yaşama gibi özellikleri barındıran ifadeler duygu düzenleme becerisinin yetersiz olması şeklinde ifade edilebilir (Gratz ve Roemer 2004, Berking ve ark. 2011).

Alanyazınındaki diğer çalışmalara bakıldığında bu çalışmayla uyumlu olarak olumsuz duygudan kaçmak ve duygularını düzenlemek isteyen bireylerin bağımlı davranışa yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır (Taylor ve ark. 1997, Tice ve ark. 2001, Ricketts ve Macaskill 2003, Aldao ve ark. 2010).

Literatürdeki çalışmalara incelendiğinde bağımlılık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi yordayan etkenin duygu düzenleme gücüğü yaşanması olabileceğı düşünölmektedir.

1.2.4. Aleksitiminin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi

Aleksitiminin diğer bağımlılıklarla ilişkisinin olduğı geçmiş çalışmalarda ortaya çıkmasıyla beraber (El Rasheed, 2001; Parker, Wood, Bond ve Shaughnessy, 2005; Reid, Carpenter, Spackman ve Willes, 2008) son zamanlarda internet kullanımının artması ve internet bağımlılığı sorunun ortaya çıkmasıyla aleksitimi, araştırmacıların dikkatini çeken değişkenlerden biri olmuştur. Yapılan araştırmalarda aleksitimi ve internet arasında ilişki bulunmuştur (Craparo, 2011; Dalbudak ve ark., 2013; Scimeca ve ark., 2014; Yates, Gregor ve Haviland, 2012).

İnternet kullanımı sorunuyla ilişkisi sıklıkla araştırılan değişkenler olarak yalnızlık ve sosyal desteğı görmekteyiz. Kraut ve arkadaşları (1998)'nın çalışmasına göre problemli internet kullanımı saptanan bireylerde sosyal ortamlara katılımı azalma, yalnızlıkta artma olduğı gözlenmiştir. Farklı araştırma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir (Batıgün ve Hasta, 2010; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Özcan ve Buzlu, 2007). Yalnızlık ve internet kullanımı arasındaki değişkenin yönü tartışmaya

açıktır. (Morahan-Martin, 1999; van den Eijnden, Meerker, Vermulst, Spijkerman ve Engels, 2008). Bununla beraber sosyal desteğin düşük olması ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki yönü ile (Günüç ve Doğan, 2013; Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008), problemli internet kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin yönüne bakıldığında uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. İnternet ortamında da sosyal destek sağlama olanağını bulunabileceğine dikkat çeken araştırmacılar (Katz ve Aspden, 1997; Robello ve Vico, 2014), gerçek sosyal desteğin azalması ve yalnızlık ile problemli internet kullanımının arttığını öne sürmüşlerdir. Davis (2001), çalışmalarında bireyin sosyal bağlamını referans alarak sosyal destek azlığı ve sosyal izolasyonun problemli internet kullanımı ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Caplan (2003) ise internetin yüz yüze iletişime tercih edildiğini ve bunun nedeninin internet ortamındaki iletişimin daha az tehdit edici ve daha çok ödüllendirici olmasından kaynaklandığını öne sürmüştür.

Problemli internet kullanımı ile ilgili bir diğer değişkenin benlik saygısı olduğu görülmektedir. Problemli internet kullanımı ile bağlantılı sorunların araştırıldığı çalışmalarda (De Berardis ve ark., 2009; Kim ve Davis, 2009; Yang ve Tung, 2007), düşük benlik saygısı ve kişilerarası ilişki zorluklarının problemli internet kullanımı ile ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bjorkvik, Biringer, Eikeland ve Nielsen, 2009; Şahin ve Gizir, 2014).

Alanyazınına bakıldığında düşük benlik saygısı olan bireylerin internetten kurulan iletişimi tercih ettiğini öne süren araştırmalar mevcuttur (Fioravanti, Dettore ve Casale, 2012). Yüz yüze ilişki yerine internet iletişimini tercih eden bireylerin kişilerarası ilişkilerde problem yaşayan bireyler olduğu sonucuna ulaşmış araştırmalara rastlanmıştır (Caplan, 2005). Bunun nedeni kişinin internetten kurulan ilişkide kendini daha rahat hissetmesi düşüncesidir (Bonetti, Campbell ve Gilmore, 2010).

Buna araştırmalara göre internetin benlik saygısı düşük ve algılanan sosyal desteğin az olduğu kişiler için sosyalleşme amacıyla kullanıldığı söylenebilir.

1.2.5. Aleksitimi Değerlendirme Ölçekleri

Bir ölçeğin “geçerli” olarak adlandırılabilmesi için ölçmek istediği özelliği ölçebiliyor olması gerekmektedir. Kişinin duygularını tanıyamaması ve ifade edememesi özellikleriyle karakterize olan kavram aleksitimi kavramıdır. Bu

tanımlardan hareketle aleksitimi ölçeğinin geçerliliğinden bahsederken aleksitimi ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin duygularını tanıyamaması ve ifade edememesi beklenmektedir (Leising, 2009).

Toronto Aleksitimi Skalası (TAS-26) 26 madde ve 4 boyuttan oluşan kişinin kendi beyanına dayalı bir skaladır (Taylor, 1985). Toronto Aleksitimi Skalası (TAS-20) ise hayal kurmada kısıtlılık boyutunun çıkartılmış ve TAS-26'nın kısaltılmış halidir. Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 20 madde ve 3 boyuttan oluşur (Bagby, 1994). Bu test günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır (Meganck, 2010). Bu ölçek, duyguları tanımlama-zorluk (7 madde); duyguları ifade etmekte zorluk (5 madde); dışsal odaklı düşünce (8 madde) ölçeklerinden oluşmaktadır (Leising, 2009).

TAS-20'ye yapılan eleştirilere baktığımızda hayal kurmada kısıtlılık boyutunun çıkartılması dolayısıyla bazı araştırmacılar aleksitimi kavramını tam anlamıyla ölçmediğini öne sürmektedir (Taylor, GJ., 2000; Bagby, RM., 2006). Araştırmalarda görüldüğü üzere TAS-26 testinin çok boyutlu aleksitiminin ölçülmesinde daha uygun sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür (Zimmermann, 2005). Literatürdeki diğer araştırmalar incelendiğinde aleksitiminin alt boyutlarının farklı psikopatolojilerle ilişkili olabileceği, bu yüzden aleksitimi kavramının çok boyutlu değerlendirilmesi gerektiği öne sürülmüştür (Motan, 2007; Berthoz, 1999).

Alanyazınındaki diğer araştırmalara bakıldığında da bu çalışmayla uyumlu olarak aleksitiminin çok boyutlu değerlendirilmesi gerektiğini belirten çalışmalar mevcuttur (Kirmayer, 1993).

Taylor ve arkadaşları TAS-20 ölçeğinin bir takım yöntemlerle birlikte aleksitimi doğru ölçebileceğini savunmuşlardır (Taylor, 1997). Aleksitimi ölçecek başka bir araç olmayışı bu beyanı kesinleştirememektedir. Araştırmacılar aleksitimi ölçecek güvenilir ve net yeni ölçme aralarına ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir (Meganck, 2010). Bu yöndeki çabalara örnek olarak, Porcelli ve Mihura'nın geliştirdiği Rorschach Aleksitimi Skalası (RAS) bu amaç için yapılmış çalışmalara örnek olarak gösterilebilir (Porcelli, 2010).

Bir diğerk aleksitimi skalası olan Observer Aleksitimi Skalası'nı (OAS) Haviland ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 33 maddeden oluşan bu ölçek hasta yakınları ve klinisyenler tarafından doldurulmaktadır (Haviland, 2000).

Alanyazınında görüldüğü üzere aleksitimi ölçümüne yönelik çeşitli eleştiriler vardır. TAS kişilerin kendilerine yoksun olabilecekleri bir kapasite üzerinden beyan vermeleri yönüyle eleştirilere maruz kalmıştır (Lane, 1997; Waller, 2004)., Kooiman ve arkadaşları TAS-20'nin 3-faktörlü yapısını eleştirmekte;(Kooiman, 2002) Lumley ise TAS-20'nin psikopatolojilerle bulduğu anlamlı ilişkilere şüpheyle yaklaşmakta ve bu ölçeğin kişilik yapısı olarak aleksitimi ölçmekte yetersiz kaldığını öne sürmektedir(Lumley, 2000). öncelikli TAS ölçeğinin genel psikolojik sıkıntıyı yansıtmakta iyi olduğunu ve ilk iki alt ölçeğinin bunu yansıttığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Leising, 2009).

1.2.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAO-20)

TAO-20, 20 maddeden oluşan, likert tipi, 1 ile 5 arasında puanlanan bir ölçektir. Alt ölçekleri; Duygularını Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2), Dışa-Dönük Düşünme (TAÖ-3)'dir (Bagby ve ark., 1994a). Alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi yordamaktadır. 1994 yılında Bagby ve ark. (1994 a,b) tarafından geliştirilmiştir. Güleç ve ark. (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçek uygulanırken her bir maddeyi katılımcıların kabul veya reddetmelerine göre cevaplamaı gerekmektedir. Ölçeğın yönergesinde, katılımcılardan her bir cümleyi kabul ya da reddetmelerine göre yanıt vermeleri beklenir. 1, 3, 6, 7, 9, 13,14 numaralı maddeler, duygularına tanıma zorluğunu ölçerken, 2, 4 (ters),11, 12, 17 numaralı maddeler, duyguları ifade etme zorluğunu ölçer ve düşünce 5 (ters), 8, 10 (ters), 15, 16, 18(ters), 19 (ters), 20 numaralı maddeler, dışa vuruk düşünceyi ölçmektedir(Güleç ve ark., 2009). Bagby ve arkadaşları (1994, akt., Güleç ve ark., 2009) TAO-20'nin aleksitimiı ölçmede en iyi ölçek olduğunu öne sürmüşlerdir. 51 ve altı puanı aleksitimi yokluğunu ifade ederken, 61 ve üzeri puanlar aleksitimi varlığını öngörmektedir(Güleç ve Yenel, 2010). "Borderline" olarak adlandırılan bölüm ara bölümdür(Taylor ve ark., 1997). Türkiye' de yapılan çalışmalarda da nebzer sonuçlar elde eden Güleç ve Yenel

(2010) 59 ve üzeri puan alanların aleksitimi varlığını ifade ederken, 51 ve altı puanın aleksitimi yokluğunu ifade etmektedir. Aleksitimik eğilim arttıkça alınan puanlar da artmaktadır.

1.2.7. Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alanyazını incelendiğinde sosyal medya ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili birçok araştırmaya rastlanırken sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili değişkenlerin çalışıldığı araştırmalara da rastlanmıştır Ancak sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkinin incelendiği araştırmalara pek rastlanmadığı görülürken aleksitiminin alt boyutları ile ilişkili olabilecek araştırmalara ulaşılmıştır.

Savcı (2015)'nin çalışmasına baktığımızda ergenlerde aleksitimi ve internet bağımlılığı ilişkisinde sosyal fobinin rolünün incelendiği çalışmada, sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasında ilişki bulunurken, aleksitimi ve internet bağımlılığı ilişkisinde sosyal fobinin aracılık ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Savcı, 2015).

Alanyazın gözden geçirildiğinde problemlili internet kullanımı için ayrı bir tanı kategorisi henüz yapılmamakla beraber pek çok benzer kavramın bu problemi ifade etmek için kullanıldığı gözlenmektedir. Bunun nedeninin klinisyenlerin sıklıkla problemlili internet kullanımına etki eden farklı psikopatolojilerle de karşılaşmasıdır. Örneğin, Yellowlees ve Marks (2005)'in çalışmalarına baktığımızda problemlili internet kullanımı görülen kişilerin geçmişine bakıldığında sıklıkla dürtü kontrol bozuklukları ve bağımlılıklarla karşılaşıldığı gözlenmiştir (Yellowlees ve Marks, 2005).

Başka bir araştırmada yalnızlık ve sosyal ağların kullanımı ilişkisi araştırılmış olup ters yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımı azalmaktadır (Köroğlu ve Tutgun Ünal, 2013).

İletişim Fakültesindeki üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir araştırmada da aynı şekilde yalnızlık düzeyi ile sosyal ağların benimsenmesi arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunması bu sonucu desteklemektedir (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013).

Alanyazınına bakıldığında bu araştırmayla uyumlu olarak dışadönüklüğün internet kullanımı ile doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yang ve Lester, 2003).

Benzer bir diğ er araştırmaya göre dışa dönük kişilerin sosyal medyayı kişilik gelişimleri amacıyla, içedönük kişilerin sosyal denge kurmak amacıyla kullandıkları belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011a).

Correa, Hinsley, ve de Zuniga (2010)'nın araştırmasına göre sosyal medya kullanım sıklığı ile pozitif ilişkisi olan değişkenler; dışa dönüklük, nevroitiklik ve deneyime açıklık şeklinde belirtilmiştir. Nevrotikliğin destek bulma amacıyla sosyal medya kullanımını arttırdığı  ne sürülmektedir.

Dışa dönüklük ile pozitif bir ilişkisi olan sosyal medya bağımlılık eğiliminin, vicdanlılık ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wilson, Fornasier, ve White, 2010).

Ayrıca  am ve Işbulan (2012)'in araştırmasına bakıldığında Facebook bağımlısı kişilerin özellikleri sıralandığında; erkeklerin kadınlardan daha fazla bağımlılık eğilimi gösterdiği, bu kişilerin dışarı çıkmak yerine Facebook'ta vakit geçirmeyi tercih ettiği, Facebook kullanmadıkları zaman depresif belirtiler gösterdikleri belirtilmiştir ( am ve Işbulan, 2012).

Yine diğ er bahsedilen araştırmalarla uyumlu olarak dışa dönük kişilerin Facebook'u daha fazla kullandıkları, yüksek özsaygılarının olduğu ve sosyal medya üzerinden sosyal kazanım sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Ross ve diğ., 2009; Zywicki ve Danowski, 2008).

Kişilik  zelliklerine göre sosyal medya kullanım amacının değiştiği (Correa, Hinsley ve Zuniga, 2010) ve facebook fonksiyonlarını kullanımlarının farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Ross ve diğ., 2009). Dışa dönük kişilerin Facebook'un sosyallik özelliğini daha fazla kullandığı gözlenmiştir (Ross ve diğ., 2009). I e d n klerle yapılan araştırmada, Amichai-Hamburger ve Vinitzky (2010)'nin i e dönük bireylerle yaptığı araştırmada profillerinde daha fazla kişisel bilgi bulunduğu gözlenmiştir. Çekingen  zeliğe sahip insanların Facebook'ta daha fazla zaman harcadığı da ulaşılan sonuçlardan biridir (Orr ve diğ., 2009). Gerçek yaşamda kısıtlı iletişim kurabilen insanlar için sosyal medyanın daha avantajlı olabildiği söylenebilir. Aynı zamanda sosyal medyaya erişimin kolay olması da bağlantıda kalmayı arttırmakta ve bağımlılık riskini arttırabilmektedir.

Nevrotik kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada erkek kullanıcıların sosyal medyayı daha sık kullandığı gözlenmiştir (Correa, Hinsley ve Zuniga, 2010). Alanyazınındaki başka bir çalışmaya bakıldığında nevroitik bireylerin daha fazla fotoğraf paylaşma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010). Başka bir araştırmada da sosyal medyadan bilgilerini açıkça paylaşma ve kendini iyi hissetme arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Lee, Lee ve Kwon, 2011). Sosyal medya üzerinde kendini düşük açığa vurma düzeyi ile bağımlılık ilişkisi incelendiğinde, bu kişilerin bağımlılık eğiliminin olabileceği belirtilirken, kendini ifşa eden kullanıcılar olumsuz geri bildirim riskini artırarak düşük düzeyde kendini iyi hissetme belirtileri gösterebilirler (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006).

Ergenler üzerinde yapılmış başka bir çalışmada da olumsuz ger bildirim ve düşük özsaygı arasında ilişki bulunmuş ve bunun düşük düzeyde iyi hissetmeyle bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006). Bu durum gerçek hayatta sosyal dengeyi sağlamak için sosyal medyayı kullanan bireyler için olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Bu çalışmadan yola çıkılarak düşük özsaygı ile sosyal medya bağımlılığı eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğu öne sürülebilir.

Sosyal medya bağımlılığının madde bağımlılığına benzer belirtiler ortaya çıkarabileceği (American Psychiatric Association, 2000) ve davranışsal bir bağımlılık olduğu belirtilmiştir (Grüsser ve Thalemann, 2006).

Peru'da üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kalitesiz uyku ve Facebook bağımlılığı arasında ilişki bulunmuş, bu durumun akademik başarılarına da zarar verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Wolniczak ve ark., 2013)

Krystal (1979)'ın aleksitimik bireyler üzerinde yaptığı çalışmada da aleksitimik bireylerin bağımlılık eğilimlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spenza ve arkadaşları (2004), yaptığı çalışmada benzer olarak aleksitimik bireylerin bağımlı davranışlar göstermesini, bu bireylerin içgörü ve kendilik bilgisinden yoksun olmasından dolayı olduğunu belirtmişlerdir.

Özet olarak, içe dönük kişilerin sosyal denge sağlamak, dışa dönük kişilerin sosyal kazanım sağlamak amacıyla sosyal medyayı kullandığı sonuçlarına ulaşılırken

her iki grubunda sosyal medyayı çok fazla kullandığı belirtilmiştir. Bağımlılık için eğilimli oldukları düşünülmektedir. Yine yapılan araştırmalarda nevrotik kişilerin de bağımlılık eğilimlerinin yüksek olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı eğilimli risk gruplarını sıralayacak olursak; narsist, nevrotik, dışa dönük ve içe dönük kişilik özellikleriyle bağımlılık eğilimi pozitif ilişkilidir (Tutgun-Ünal, 2015).

1.3. Doğu Marmara Bölgesi Özellikleri

Doğu Marmara bölgesinde yer alan iller: Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu, Yalova, Bursa, Eskişehir ve Bilecik'tir. İstanbul ve Marmara denizi bölgenin batısında, Zonguldak, Karabük ve Çankırı doğusunda, Karadeniz kuzeyinde, Ankara güneyinde bulunmaktadır.

Sosyo-ekonomik bakımdan Türkiye'nin en gelişmiş 5. bölgesidir. Nüfus artış hızı Türkiye ortalamasının üzerinde seyretmektedir. Yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde 25 yaş ve üstü nüfusun oranının Türkiye'ye göre daha yüksek, 25 yaş altı nüfusun oranının Türkiye'ye göre daha düşük olduğu görülmektedir. Batıda yoğunlaşan nüfus, doğuda daha azdır. Bunu temel nedeni batıda sanayi faaliyetlerinin olmasıdır. Bölgeye yönelen ve bölgeden göç edenlerin büyük çoğunluğunu lise mezunları oluşturmaktadır. Lise mezunlarını ilkökul ve üniversite mezunları takip etmektedir. Yaş grubu aralığına göre en yüksek hareketlilik 20-29 arası yaş grubunda gözlemlenmektedir. Erkek nüfusunun işsizlik oranı bölgede %14,1, kadın nüfusunun işsizlik oranı bölgede %17,6'dır (TÜİK, 2009). Kent nüfusu oranı ülke kent nüfusu oranından %4 fazladır. Nüfusun eğitim düzeyi Türkiye ortalamasının genel itibarıyla üzerindedir. Lise mezunu sayısının nüfusa oranı bölgede %21'dir. Yüksek öğrenim mezunu sayısının toplam nüfusa oranında ise bölgede %8'dir.

Bölgede toplam okuryazarlık oranı 2017 yılı itibarıyla %97,62'dir. Eskişehir'de üç devlet üniversitesi, Bursa'da iki devlet Bilecik'te bir devlet üniversitesi bulunmaktadır. Özellikle Anadolu Üniversitesi ülke çapında açık öğretim ihtiyacını karşılayan öncü bir kurumdur.

1.3.1. Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Anadolu Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya bakıldığında katılımcıların her gün 5-6 saat internet kullandığı belirtilmiştir. Bu yoğun kullanım nedeninin genç nüfusun internet teknolojisiyle daha erken tanışmasıyla açıklanmıştır. Katılımcıların internette sosyal ağları kullandıkları, bu da sosyal ağların üniversite öğrencilerinin hayatlarındaki yerinin sorgulanması gerektiği tartışmalarına yol açmıştır. Diğer incelenen alanlardan biri olan katılımcıların sosyal medya kullanım amaçlarına bakıldığında % 65'inin arkadaşlarıyla iletişime geçmek için kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha sonraki hedefler; yeni bilgiler edinmek ve araştırma yapmak amacıyla sosyal ağları kullandıklarını belirtmişlerdir (Aydın, 2016).

Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, öğrencilerin en yoğun kullandığı sosyal medya platformunun Instagram ve iletişim için de Whatsapp'ı tercih ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Gündemdeki haberleri takip ettikleri platform olarak sosyal medya platformlarını belirtmişlerdir. Geleneksel medyayı daha az kullandıklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler sosyal medya kullanmadıklarında kendilerini boşlukta hissetmemektedirler, bu yüzden araştırma sonucuna göre sosyal medya eğilimlerinin az olduğu söylenebilir. Genel olarak öğrenciler sosyal medyayı bilgi edinmek için kullandıklarını belirtmişlerdir. Kişisel gelişimleri için sosyal medyanın önemli olduğunu düşünenlerin sayısı kararsız olanlara göre daha az olduğu belirtilmiştir (Demir ve ark., 2018).

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre sosyal medya platformlarını en fazla gençlerin kullandığı belirtilmektedir. Araştırma sonucuna göre en fazla internet kullanım nedeni sosyal medya hesaplarına erişim içindir. Bunu nedeninin sosyal medya hesaplarının artık birçok işlevi barındırması olarak belirtilmiştir. Sosyal medyada geçirilen zamana bakıldığında sonuç 1-3 saat zaman geçirildiği gözlenmiştir. Sosyal medyadan doyumu sağlayan faktörlere bakıldığında “eğlence/ boş vakit geçirme” faktörüdür. Katılımcıların önemli bir bölümünün sosyal medyayı bu amaçla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Çemrek ve ark., 2014).

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı Ve Hipotezleri

Bu araştırma Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında Doğu Marmara bölgesinde taranacak olan bireylerde Bağımlılık yükü formunda Sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle aleksitimi ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Hipotezler

1. Sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasında bir ilişki vardır.
2. Sosyal medya bağımlısı bireylerden alınan aleksitimi ölçeği ile bireylerin aleksitimik özellikleri arasında bir ilişki vardır.
3. Doğu Marmara bölgesinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyodemografik özelliklerle farklılık göstermektedir.

2.2. Evren ve Örneklem

2.2.1. Evren

Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TBRSH) örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli, ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkan vermektedir. TBRSH'nın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, Gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüştür. Bu kişilerden 24456 kişinin verileri kriterleri karşıladığı, ölçekleri tam olarak doldurduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür.

2.2.2. Örneklem

Toplam örneklemin % 50.1 'i kadın (n=1502), % 49.9 'u erkektir (n= 1498) ve katılımcıların genel yaş ortalaması 30.8 (SS=10.6)'dır. Kadınların yaş ortalaması 30.5 (SS=10.4), erkeklerin yaş ortalaması ise 31.2 (SS=10.8) olarak saptanmıştır.

Örneklemin medeni durum bakımından % 39.01'i evli (n=1172), % 57.2'si bekar (n=1714), % 3.7 ayrılmıştır (n=114). Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %6'sı yüksek lisans (n=181), % 55.01'i üniversite (n=1652), %27.6 'sı lise (n= 827), %5.9'u ortaokul (n=177), % 4.8'i ilkokul (n=114), % 0.63'ü okur yazardır (n= 19). Çocuk sahibi olanlar bakımından 4 ve üzeri çocuğa, % 1.4 'ü (n=44), 2 ve 3 çocuğa %21.3'ü (n=637), % 13.1'i (n= 394) 1 çocuğa sahiptir. % 64.2'si (n= 1925) çocuk sahibi değildir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu , Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAO) ve Davranış Etiketleme Yüğü Formu ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş, ve katılımcıların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu:

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

Medeni Hali: Evli Bekar Ayrılmış

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

Çocuk Sayısı: 0-8 ve üstü

Hanedeki Kişi Sayısı: 0-8 ve üstü

Çalışan Sayısı : 0-8 ve üstü

Psikiyatri Tedavisi : Alıyor ,Almamış, daha önce almış

Alkol Kullanma: Evet-Hayır-Bırakmış

Alkol Sıklığı: Ayda 1-2 / Haftada 1-2 / Hemen Hemen Her gün

Sigara Kullanma: Evet-Hayır-Bırakmış

Sigara Kullanma Yılı: 0-21 ve üstü

Günlük Sigara Tüketme Adedi: 0-41 ve üstü

Vücut Engeli: Görme-İşitme-Zihinsel-Ortopedik-Kronik Hastalık-Herhangi Bir Engel Yok

Güvenlik Sağlayıcı Alet: Ateşli Silah-Çakı/Bıçak-Biber Gazı-Elektrikli/Pilli bir cihaz-Kesici/Delici bir alet-Hiçbiri

Madde Kullanma-Deneme: Esrar-Bali-Tiner-Morfin-Kokain-MetaAmfetamin-Bonzai-Eroin-Ekstazi

2.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu:

Bu formun amacı, kişilerin günlük rutinlerinin bir parçası olan çeşitli alanların kendi hayatlarına ne kadar etki ettiğini öğrenebilmektir. Yeme, sosyal medya, kumar, oyun, alışveriş, cinsellik/porno bağımlılığı, sigara, alkol ve madde bağımlılığı alanlarında 6 sorudan oluşan ve kişilerin kendi yaşam seviyelerine etkilerini tanımlayan ve kendilerine 1-10 arasında ne kadar uyduklarını değerlendirmesi istenen bir formdur. Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu formdaki sorular: Kumar (herhangi bir kumarhanede kumar oynamak/bahis oynamak/ iddia veya at yarışı oynamak gibi konuları kapsar), Sosyal medya (Instagram/ Facebook/ Snapchat/ Twitter/ Youtube), Oyun (Mobil oyunlar/ Playstation/ Çevrim içi oyunlar/ Bilgisayar oyunları/ Her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar), Alışveriş (Online/ Mobil/ Herhangi bir mağazada ürüne bakmak/ Sepete koymak/ Satın almak ya da alınmasa bile alıp bırakmak için vakit harcamak), Yemek yeme (Herhangi bir yiyecek türüne karşı olan ilgi ya da yemek yemeğin kendisine yönelik istek), Cinsellik/Porno (Cinsel fantezi kurmak/ Porno izlenmesi/ Mastürbasyon/ Cinsel ilişkiye girmeye yönelik davranış) gibi altı davranış üzerinden sorulmuştur. Katılımcılar her bir davranış için 0-10 arası olarak (0-Hiç yaşamıyorum, 5-

Orta düzeyde yaşıyorum, 10- Tam olarak bu şekilde yaşıyorum) maddelerin uyguluna göre işaretlemiştir.

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 azalttığına tekrar geri dönebildiği gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, Kumar, Alışveriş, Sosyal Medya, Yeme, Oyun ve Cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü 11 likert’li (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkan tanıyacak bir anket hazırlanmıştır. Bu anket, bu davranışların kişinin hayatına bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

2.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan 20 soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği, duygusal farkındalığını, kendisinin ve başkalarının duygularını ayırt edebilmeyi ölçen, 3 alt ölçeği olan bir ölçektir. Yirmi maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20): Likert tipi, 1-5 arası puanlanan, 20 maddeden oluşmuş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Duygularını Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2), Dışa-Dönük Düşünme (TAÖ-3) alt-ölçekleri vardır. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi gösterir. Bagby ve ark. (1994 a,b) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Güleç ve ark. (2009) tarafından yapılmıştır.

2.4. Analiz

Çalışmanın verileri SPSS - 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı, Davranış Etkileme Yüğü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının median değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak

ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yükü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır.

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



BÖLÜM III

BULGULAR

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

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

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	1502	50.1
Erkek	1498	49.9
Toplam	3000	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 görülmektedir. 3000 katılımcının %50,1’inin (n=1502) kadınlardan ve %49,9’unun (n=1498) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. 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) İlkokul 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 görülmüştür.

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 görülmektedir. 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)’dır. 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 bulundukları 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'inin (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 Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler		Sosyal Medya Bağımlılığı
Cinsiyet	t	0.839
	p	0.401
Eğitim Düzeyi	t	-0.580
	p	0.562
Medeni Durum	t	1.713
	p	0.087
Çocuk Sayısı	t	-2.250
	p	0.024
Yaş	t	-8.128
	p	<0.001
Aleksitimi Düzeyleri		Sosyal Medya Bağımlılığı
Duyguları Tanımada Zorluk Puanı	t	7.878
	p	<0.001
Duyguları İfade Etmede Zorluk Puanı	t	1.926
	p	0.050
Dışa Vuruk Düşünce Puanı	t	-2.231
	p	0.026

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

Bu analize göre cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=0.839$, $p=0.401$).

Aynı şekilde eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-0.580$, $p=0.562$).

Katılımcıların medeni durumları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ($t=1.713$, $p=0.087$).

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.948$). Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-2.250$, $p=0.024$).

Katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.305$). Yaş değişkeninde ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-8.128$, $p<0.001$).

Tablo 4'te Toronto Aleksitimi ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine yönelik regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda, katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=7.878$, $p<0.001$).

Katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=1.926$, $p=0.050$).

Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerine negatif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($t=-2.231$, $p=0.026$).

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

Aleksitimi Ölçeği						
Duyguları Tanımda Zorluk Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	12,51	5,49	65.017	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	1407	13,09	5,08			
Yüksek**	1302	15,25	5,76			
Duyguları İfade Etmede Zorluk Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	12,27	3,41	20.881	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	1407	12,47	3,09			
Yüksek**	1302	13,21	3,39			
Dışa Vuruk Düşünce Puanı						
Sosyal Medya Bağımlılığı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	290	23,85	6,54	0.218	0.809	
Düşük**	1407	23,63	5,37			
Yüksek**	1302	23,62	5,58			

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

Katılımcıların duyguları tanımda zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,299)}=65.017$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$)(Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların duyguları ifade etmede zorluk puanı ile Sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,299)}=20.881$ $p<0.001$). Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$)(Tablo 5). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya

bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).

Katılımcıların Dışa vuruk düşünce puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,299)}=0.218$ $p=0.809$) (Tablo 5)



BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Profili (TURBAHAR) çalışması kapsamında Doğu Marmara bölgesinde yaşayan 3000 kişiye Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Bağımlılık Yükü Formu ve hazırlanan yarı yapılandırılmış sosyo-demografik bilgi formundan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı, yaş, duyguları tanımada zorluk puanı duyguları ifade etmede zorluk puanı, dışa vuruk düşünce puanı arasındaki ilişki incelenmektedir.

Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde yaptığımız araştırma sonuçlarının aksine Wei ve Wang (2011)'ın Çin'deki kolej öğrencileri üzerinde yaptığı sosyal medya kullanım özelliklerini araştırmasında, cinsiyet açıdan farklılığın ortaya çıktığını bulmuştur. Araştırma sonucuna göre erkek öğrenciler, kadınlara göre sosyal medyayı daha yoğun olarak kullanmaktadır. Balcı ve Gölcü (2013) de çalışmalarında Facebook kullanımının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulmuştur. Literatürle farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedeni araştırmaya katılan katılımcıların genç nüfus olmasından dolayı, genel olarak gençlerin interneti yoğun kullanması olabilir.

Katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaş değişkeninde ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir. Literatüre bakıldığında sosyal medya kullanımı ve yaş ilişkisi incelendiğinde, sosyal medyanın yoğun olarak genç nesil tarafından kullanıldığı aynı zamanda farklı yaş gruplarının sosyal medya kullanım amaçlarının farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre, MySpace kullanıcısı olan 50 genç (13-19 yaşlarında) ile aynı sayıdaki daha yaşlı kullanıcının (60 yaş ve üstü) karşılaştırıldığı bir araştırmada, gençlerin daha geniş bir ağa sahip olduğu ve yaşlı

kullanıcıların daha küçük ağlara sahip olduğu gözlenmiştir (Pfeil, Arjan ve Zaphiris, 2009). Bu durumun gençlerin yaşça büyük kişilere göre teknoloji ile daha iç içe olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir

Araştırma sonucuna göre eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bununla birlikte literatür incelendiğinde, yapılan bir araştırmaya göre internet kullanımı ile eğitim düzeyleri arasında farklılaşmanın olduğunu sonucuna ulaşılmıştır(Canöz, 2016).

Katılımcıların medeni durumları ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Alan yazınında benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatür yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanımı olarak tarandığında, Akyazı ve Tutgun yaptığı araştırmada sosyal ağ sitelerinin kullanılması ile yalnızlık düzeyi arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Buna göre yalnızlık düzeyinin artması sonucunda sosyal ağlara yönelim azalmaktadır. Bunun nedenini sosyal ağların, kullanımlarının birincil sebeplerinden biri olarak gösterilen, sosyal etkileşime geçme amacıyla kullanımı olabilir.

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulgulara göre çocuk sayısı azaldıkça sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir. Literatüre bakıldığında benzer bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, literatür hanede yaşayan kişi sayısı ve kardeş sayısı olarak tarandığında sosyal medya bağımlılığı ile hanede yaşayan kişi ve kardeş sayısı arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun nedeni her iki çalışmada da 13-17 yaş arası katılımcı grubuyla çalışılmış olması ve bu çalışmada 18-65 yaş arası katılımcılarla çalışılmış olması olabilir (Gürbüz, 2015; Bayır, 2017).

Katılımcıların duyguları tanıma ve duyguları ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yani bu alt ölçeklerinden alınan puanların artması sosyal medya bağımlılığını da arttırmaktadır. Literatüre bakıldığında, internet kullanım sorunları yaşayan bireylerin aleksitimik özelliklerinin incelenmesinin yararlı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitimi özelliklerine bağlı olarak duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin klinik ortamda anlaşılması ve bu becerilerin uygun psiko-sosyal

müdahalelerle geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Böylece aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişki problemlerinin azaltılabileceği düşünülmektedir (Ogrodniczuk, Sochting, Piper ve Joyce, 2012). Bu çalışmaya göre aleksitimi özelliklerindeki olumlu gelişmelerin, kişilerin sosyal etkileşimlerini arttırabileceği böylece internete daha az ihtiyaç duyulacağı ve internet bağımlılığı probleminin önlenebileceği yönündedir (Arcan, 2016).

Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerine negatif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre dışa vuruk düşünce alt testinden yüksek puan alan bireylerde sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak literatürde, Dışa dönüklüğün internet kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Yang ve Lester, 2003). Başka bir çalışmada sosyal medyaya bağımlılık konusunda, bağımlılık eğiliminin dışa dönüklük ile pozitif ilişkisi olduğu da ileri sürülmüştür (Wilson, Fornasier, ve White, 2010). Bununla birlikte, dışadönük kişilerin Facebook'ta daha fazla gruba sahip olduğu ve Facebook'un sosyallik fonksiyonunu daha çok kullandıkları belirtilmektedir (Ross ve diğ., 2009).

Yapılan araştırmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmalar ilişkilendirilerek araştırmayı destekler nitelikte olan ya da farklı sonuçlar sunan çalışmalar belirtilmiştir. Yaptığımız araştırmanın sonuçlarının özet olarak verilmesi, araştırmanın sınırlılığı ve bir sonraki araştırma için verilecek önlemlerden bahsetmek uygun olacaktır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Yapılan araştırmada Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili (TURBAHAR) kapsamında Doğu Marmara Bölgesinde yaşayan 18-65 yaş arası 3000 kişinin, sosyal medya bağımlılığı ile sosyodemografik özellikler ile ilişkileri incelenmiş, aleksitimik özelliklerle ilgili değerlendirilmesi yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

- Cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=0.839$, $p=0.401$).
- Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-0.580$, $p=0.562$).
- Medeni durum ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ($t=1.713$, $p=0.087$).
- Sahip olunan çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.948$). Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-2.250$, $p=0.024$).
- Yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.305$). Yaş değişkeninde ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-8.128$, $p<0.001$).
- Katılımcıların duyguları tanımada zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=7.878$, $p<0.001$).
- Katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($t=1.926$, $p=0.050$).
- Katılımcıların dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerine negatif yönde istatistikçe anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($t=-2.231$, $p=0.026$).

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

5.2. Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda;

Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının duyguları tanıma ve duyguları ifade etme zorluğu ile birlikte artış gösterdiği saptanmıştır. Fakat bağımlılığın mı zorluğa neden olduğu yoksa zorluğun mu bağımlılığa yol açtığı hakkında bir bilgiye ulaşılamamıştır. Klinik ortamda çalışılırken öncü olan problemin belirlenmesi, bağımlı kişilere dair oluşturulacak tedavi planı için önemli bir yol haritası oluşturduğu bilindiğinden, bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda, daha kapsamlı olacağı düşünülen hem nicel hem de nitel araştırma yaklaşımına dayalı çalışmalar yapılarak bu ayrıma ulaşılması önerilebilir.

Diğer bir sonuç da dışavuruk düşünce artıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığı yönündedir. Klinik ortamda çalışılırken bağımlı kişilere dışavuruk düşüncenin arttırılmasına yönelik psikodrama etkinlikleri yapılması önerilebilir.

Sosyal medyanın yoğun kullanılmasıyla birlikte oluşabilecek olumsuzluklar ve bu olumsuzluklara getirilecek çözüm önerileri için, psikoeğitim çalışmaları ile uzmanlar tarafından verilebilir.

KAYNAKÇA

- Ajjan, H., & Hartshorne, R. (2008). "Investigating faculty decisions to adopt Web 2.0 technologies: Theory and empirical tests", *The Internet and Higher Education*, 11(2), 71-80.
- Akar, E. (2010), "Sanal Toplulukların Bir Türü Olarak Sosyalağ Siteleri – Bir Pazarlama İletişimi Kanalı Olarak İşleyişi", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:10, Sayı:1, Ss.107-122
- Akyazı, E. & Tutgun-Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağırları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 30:217-37.
- Alexithymia in medical and psychiatric illness (Paperback edition 1999). Cambridge: Cambridge University Press.
- Altunbaş F ve Kul M (2015) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı Alışkanlıklarının Ölçümlenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Eylül – Ekim, 51/2015, 414-423.
- American Psychiatric Association (1995). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. (4th ed.) Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Text Revision (4th ed.). American Psychiatric Association: Washington, DC, USA.

- Amichai-Hamburger, Y. & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26, 1289-1295.
- Anderson, K.J. (2001). Internet use among college students: an exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26.
- Arcan, K. & YÜCE, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Psikososyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Armstrong, L., Phillips, J. G. & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Asbury, T. & Hall, S. (2013). Facebook as a mechanism for social support and mental health wellness. *PSI CHI Journal of Psychological Research*, 18 (3), 124-129.
- Ayas, T., Horzum, M. B.. İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online* 2012; 11(2): 369-380.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (35), 373-386.
- Bagby MR, Parker JDA, Taylor GJ (1994) The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res*, 38: 23-32.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D.A. ve Dickens, S. E. (2006). The development of the Toronto Structured Interview for alexithymia: Item

- selection, factor structure, reliability and concurrent validity. *Psychother Psychosom*, 75, 25–39.
- Bakıroğlu, C (2013). Sosyalleşme ve kimlik inşası ekseninde sosyal paylaşım ağları. *Akademik Bilişim Konferansı*, Antalya, Türkiye.
- Balcı, Ş. & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: “Selçuk University Example”. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Barker, V. (2009). Older adolescents’ motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 209-213.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yal-nızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değer-lendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Bayır, B., Çam, H.H., Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 379-381.
- Bayraktutan G, Binark, M, Çomu T, Doğu B, İslamoğlu G Ve Aydemir A T (2012) Sosyal Medyada 2011 Genel Seçimleri: Nicel-Nitel Arayüzey İncelemesi, *Selçuk İletişim Dergi*, 7 (3), 15-16.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.). Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995).

- Belin, M. N. & Yıldız, H. (2011). Lise öğrencilerinin Facebook adlı sosyal paylaşım sitesini kullanma amaçları üzerine sosyolojik bir inceleme: Eskişehir Örneği. *Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu*, http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/26/14/967997/dosyalar/2012_12/10032002_06.pdf web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Berenbaum, H. ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 56, 353-359.
- Berthoz S, Consoli S, Diaz FP, Jouvent R. Alexithymia and anxiety: compounded relationships? a psychometric study. *Eur Psychiatry* 1999; 14:372-378.
- Binark, M., (Der.) (2014) Yeni Medya Çalışmalarında Araştırma Yöntem ve Teknikleri. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bjorkvik, J., Biringer, E., Eikeland, O. J. ve Nielsen, G. H. (2009). Self-esteem and interpersonal functioning in psychiatric outpatients. *Personality and Social Sciences*, 50, 259-265.
- Bonetti, L., Campbell, M. A ve Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 279-285.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. (1992). An invitation to reflexive sociology. University of Chicago Press: Chicago, IL, USA.
- Boyd, S. (2003). Are you ready for social software? http://www.stoweboyd.com/message/2006/10/are_you_ready_f.html web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.

- Bulunmaz, B. (2011). Otomotiv Sektöründe Sosyal Medyanın Kullanımı ve Fiat de Bir Uygulama, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Büyüksener, E. (2013). Sosyal medya üzerinden üniversite eğitimi. www.ercument.org/category/bilgi-universitesi/ web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Canöz, N. (2016). Modern İletişimde İnternet Ve Sosyal Medyanın Yeri: Türkiye’deki Kullanıcılara Yönelik Bir Araştırma. *Humanities Sciences*, 11(2), 33-54.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Cashwell, C. S., Glosoff, H. L. ve Hammond, C. (2010). Spiritual bypass: A preliminary investigation. *Counseiling and Vaiues*, 54, 162-174.
- Ceyhan, E., Ceyhan A. & Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Bildiri Kitabı*, 7 (1), 387-416.
- Cheung, C.M.K., Chiu, P.-Y. & Lee, M.K.O. (2010). Online social networks: Why do students use facebook? *Computers in Human Behavior*, 27, 1337-1343.
- comSCORE (2015), comScore, Inc. Reports Fourth Quarter and Full Year 2015 Result

- Connelly, M. ve Denney, D. R. (2007). Regulation of emotions during experimental stress in alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 649– 656.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.
- Crystal, D. (2005). The scope of internet linguistics. *American Association for the Advancement of Science Conference*, Washington, DC, USA, http://www.davidcrystal.com/DC_articles/Internet2.pdf web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Çam, E. & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- Çemrek, F., Baykuş, H., Özaydın, Ö. (2014). Sosyal Medya Kullanım ve Davranışlarının Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında İncelenmesi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği, *Alphanumeric Journal*, 2(2), 61-76.
- Çoklar, A. N. (2010). Bilgi Ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler, Ailede Dönüşümler, *An Introduction To Theories Of Personality*, 7th Ed. East Sussex, Uk, Psychology Press, 185-208.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H. ve Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety,

- and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 272- 278.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davis, R.A.(2001). A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M. ve ark. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 67-69.
- Dede, M. (2004). *İnternet*. İstanbul: İnsan Yay.
- Demir, B., Atalay, A., Öztürk, M. (2018). Muhasebe ve Denetim Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Medya ve Kişisel Gelişim İle İlgili Görüşleri: Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Örneği, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (3), 326-335.
- Demir, T. (2011). Medya ve Ergen. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, Özel Sayı:22-4.
- Deniz, L. & Tutgun, A. (2010). The relationship between problematic internet usage and loneliness level of prospective teachers. *Uluslararası Eğitim Teknolojileri Kongresi (IETC) 2010*, Vol. III, pp. 1563, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psiko-metrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

- Duven, E.C., et al., *Altered reward processing in pathological computer gamers–ERP-results from a semi-natural Gaming-Design*. Brain and behavior, 2015. 5(1).
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi (PhD), İstanbul.
- Echeburúa, E. and P. de Corral, *Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge*. 2009.
- El Rasheed, A. H. (2001). Alexithymia in Egyptian substance abusers. *Substance Abusers*, 22, 11-21.
- Ellison, N.B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/ellison.html> web adresinden tarihinde 6 Haziran 2019 erişilmiştir.
- Eni, Ş. (2017). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanma Sıklığının Yalnızlık Algılarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Ergün, H. (2008). *14-18 yaş arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimik özellikler,ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Evren C, Kose S, Sayar K ve ark. (2008) Alexithymia and temperament and character model of personality in alcohol-dependent Turkish men. *Psychiatry Clin Neurosci* 62:371-8.

- Ferhan Ewen R.B. (2009). An Introduction To Theories Of Personality, 7th Ed. East Sussex, Uk, Psychology Press.
- Fioravanti, G., Dettore, D. ve Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: Testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 318-323.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O. ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 54–62.
- Geray, H. (2003). İletişim ve teknoloji, uluslararası birikim düzeninde yeni medya politikaları. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Ghassemzadeh, L., Shahraray, M., & Moradi, A. (2008). Prevalence of Internet addiction and comparison of Internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 731-733.
- Goldberg, I. (1999). Internet addiction disorder. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html> web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir
- Göker, G. & Doğan, A. (2011). Ağ toplumunda örgütlenme: Facebook'ta çevrimiçi tekel eylemi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (25), 175-203.
- Göker, G., Doğan, A. & Demir, M. (2010). Ağ toplumunda sosyalleşme ve paylaşım: Facebook üzerine ampirik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(2), 184-206.

- Grabe, H. J., Rainermann, S., Spitzer, C., Gänssicke, M. Ve Freyberger, H. J. (2000).
The relationship between dimensions of alexithymia and dissociation.
Psychother Psychosom, 69, 128–131.
- Gratz KM, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess* 26:41-54.
- Griffiths M.D. Internet addiction: fact or fiction? *Psychologist* 1999; 12:246-250.
- Griffiths, M. (2000a). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, M. D. (2000b). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211-218.
- Griffiths, M., *A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 2005. **10**(4): p. 191-197.
- Griffiths, M.D., H.M. Pontes, and D.J. Kuss, *Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies*. *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*, 2016. **3**(2): p. 1-14.
- Griths, M.D., D.J. Kuss, and Z. Demetrovics, *Social networking addiction: An overview of preliminary findings*. *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment*, 2014: p. 119-141.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 395-402.

- Grosseck, G. & Holotescu, C. (2008). Can we use Twitter for educational activities? *The 4Th International Scientific Conference: E-learning and Software for Education*. [http://www.morsmal.org /documents/members/admin/Can-we-use-Twitter-for-educational-activities.pdf](http://www.morsmal.org/documents/members/admin/Can-we-use-Twitter-for-educational-activities.pdf) web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, C. N. (2006). *Verhaltenssucht—Diagnostik, therapie, forschung*. Hans Huber: Bern, Germany.
- Gucht, V. ve Heiser, W. (2003). Alexithymia and somatisation. A quantitative review of the literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 54, 425– 434.
- Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43 (6), 448-455.
- Güleç, H. ve Yenel, A. (2010). 20 maddelik toronto aleksitimi ölçeği Türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 13, 108-112.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M.Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19, 214-220.
- Günüç, S. ve Doğan, A (2013). The relationship between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29, 2197-2207.
- Gürbüz, A. G. H. (2015). Depresif belirtilerle başvuran ergenlerde sosyal medya kullanımının incelenmesi. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi/ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul.

- Haviland MG, Warren WL, Riggs ML, Gallagher M. Psychometric properties of the Observer Alexithymia Scale in a clinical sample. *J Pers Assess* 2001; 77:176–186.
- Haviland, M. G, Warren, W. L. ve Riggs, M. L. (2000). An observer scale to measure alexithymia. *Psychosomatics*, 41 (5), 385-392.
- Haviland, M. G. ve Reise, S. P. (1996). A California Q-set alexithymia prototype and its relationship to ego-control and ego-resiliency. *Journal of Psychosomatic Research*, 41 (6), 597-608.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Holden C. Behavioral addictions: Do they exist? *Science*. 2001;294:980–982. APA, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition:DSM-5 Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013; 461-481.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294 (5544), 980-982.
- Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H., Tanskanen, A., Hintikka, J., Lehtonen, J. ve Viinamaki, H. (2001). Why do alexithymic features appear to be stable? A 12-month follow-up study of a general population. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 247-253.
- Hyttén, K.J. (2010). “Facebook’s contribution to educationally purposeful activities and college student engagement”, Unpublished PhD Thesis, The University of Vermont, Burlington.
- Ji, Y.G., Hwangbo, H., Yi, J.S., Rau, P.L.P., Fang, X.W. & Ling, C. (2010). The influence of cultural differences on the use of social network services and the

- formation of social capital. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 26, 1100-1121.
- Johnson, K. A. (2011). The effect of Twitter posts on students' perceptions of instructor credibility. *Learning, Media and Technology*, 36(1), 21 - 38.
- Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Lakso, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J. ve Jarvelin, M. R. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 65, 307-312.
- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Karal, H. & Kokoç, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(3), 251-263.
- Karaman, K., Kurtoğlu, M. Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, 2009; 641-650.
- Katz, J. E. ve Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40, 81-86.
- Kaya, A. (2012). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Keser Özcan, N. & Buzlu, S. (2005). Problemli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.

- Kim, H. K. ve Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kim, J. H., Kim, M. S. & Nam, Y. (2010). An analysis of self-construals, motivations, facebook use, and user satisfaction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 26, 1077-1099.
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well being. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 451-456.
- Kim, W., Jeong, O. R. & Lee, S. W. (2010). On social web sites. *Information Systems*, 35(2), 215-236.
- Kim, Y., Sohn, D. & Choi, S. M. (2011). Cultural difference in motivations for using social network sites: A comparative study of American and Korean college students. *Computers in Human Behaviors*, 27, 365-372.
- Kirmayer LJ, Robbins JM. Cognitive and social correlates of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatics* 1993; 34:330-335.
- Koçak G (2012) Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışlarının ve Motivasyonlarının Kullanımlar ve doyumlar Yaklaşımı Bağlamında İncelenmesi: Eskişehir Örneği. *Global Media Journal*, 2(3), 19-50.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1-2), 183-212.

- Kooiman CG, Spinhoven P, Trijsburg RW. The assessment of alexithymia: a critical review of the literature and a psychometric study of the Toronto Alexithymia Scale-20. *J Psychosom Res* 2002; 53:1083-1090.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154.
- Köroğlu, O. & Tutgun Ünal, A. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağıları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Yeni Medya Kongresi*, Kocaeli.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 17-31.
- Kujath, C.L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or substitute for face-to-face interaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 75-78.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011a). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.

- Kuss, D.J. and M.D. Griffiths, *Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies*. Brain sciences, 2012. 2(3): p. 347-374.
- Kuss, D.J., et al., *Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction components model—a preliminary study*. International Journal of Mental Health and Addiction, 2014. 12(3): p. 351-366.
- Kwon, O. & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26, 254-263.
- Lane RD, Ahern GL, Schwartz GE, Kaszniak AW. Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biol Psychiatry* 1997; 42:834–844.
- Lane, R. C. (2002). Anorexia, masochism, self-mutilation and autoeroticism: The spider mother. *The Psychoanalytic Review*, 1, 101-123.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. ve Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biol Psychiatry*, 42, 834–844.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A. ve Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203-210.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.
- Lee, G., Lee, J. & Kwon, S. (2011). Use of social-networking sites and subjective well-being: A study in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 151-155.
- Leising D, Grande T, Faber R. The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): a measure of general psychological distress. *J Res Pers* 2009; 43:707-710.

- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43 (6), 531-543.
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5 (3-4), 379-402.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10 (3), 190-203.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media Soc.*, 10, 393-411.
- Loiselle, C. G. ve Cosette, S. (2001). Cross-cultural validation of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) in U.S. and Peruvian populations. *Transcultural Psychiatry*, 38 (3), 348-362.
- Lumley MA. Alexithymia and negative emotional conditions. *J Psychosom Res* 2000; 49:51–54.
- Lumley, M. A. ve Sielky, K. (2000). Alexithymia, gender, and hemispheric functioning. *Comprehensive Psychiatry*, 41 (5), 352-359.
- Lundh, L. G. ve Simonsson-Sarnecki, M. (2001). Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal of Personality*, 69 (3), 484-510.
- Martinez-Sanchez, F., Ato-Garcia, M. ve Ortiz-Soria, B. (2003). Alexthymia - State or trait? *The Spanish Journal of Psychology*, 6, 51-59.
- Matney, M. & Borland K. (2009). “Facebook, blogs, tweets: How staff and units can use social networking to enhance student learning”, Presentation at the

- annual meeting of the National Association for Student Personnel Administrators, Seattle, WA.
- Mattila, A. K., Saarni, S. I., Salminen, J. K., Huhtala, H., Sintonen, H. ve Joukamaa, M. (2009). Alexithymia and health-related quality of life in a general population. *Psychosomatics*, 50 (1), 59-68.
- Mazman, G. (2009). “*Sosyal ağların benimsenme süreci ve eğitsel bağlamda kullanımı*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- McCool, L. B. (2011). Pedagogical use of Twitter in the university classroom. Unpublished Master’s Thesis, Iowa State University, Ames, Iowa.
- McDonald, P. W. ve Prkachin, K. M. (1990). The expression and perception of facial emotion in alexithymia: A pilot study. *Psychosomatic Medicine*, 52, 199-210.
- McLuhan, M. (1964). Understanding media. London: Routledge.
- Mediated Communication*, 12, <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/ellison.html> web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 357-364.
- Mikolajczak, M. ve Luminet, O. (2006). Is alexithymia affected by situational stress or is it a stable trait related to emotion regulation? *Personality and Individual Differences*, 40, 1399–1408.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499–507.

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlats of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Nemiah JC, Freyberger H, Sifneos PE (1976) Alexithymia: a view of the psychosomatic process. Modern Trends in Psychosomatic Medicine, cilt 3, O. Hill (Ed), London.
- Odabaşı, H., Mısırlı, M., Günüç, S., Şahin-Timar, Z., Ersoy, M., Som, S., Dönmez, F.İ., Akçay, T. & Erol, O. (2012). Eğitim için yeni bir ortam: Twitter. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, Ocak-2012, 2(1).
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. & Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Ogrodniczuk, J. S., Sochting, I., Piper, W. E. ve Joyce, A. S. (2012). A naturalistic study of alexithymia among psychiatric outpatients treated in an integrated group therapy program. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Reserach and Practice*, 85, 278-291.
- Orzack, M.H. (2005). Bilgisayar bağımlılığı. <http://www.computeraddiction.com> web adresinden 4 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 767-772.
- Özcan, N., Buzlu, S. Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternet bilişsel durum ölçeği'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi* 2005; 6(1): 19-26.

- Özdemir, N., Güreş, A. ve Güreş, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atabesbd*, 13 (3), 27-34.
- Özkan, P. (2013). Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri. *II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design*, Famagusta, North Cyprus.
- Öztürk, Ö., Odabaşioğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö.A.. İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi, *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8 (1): 36-41.
- Parker, J. D. A., Wood, L. M., Bond, B. J. ve Shaughnessy, P. (2005). Alexithymia in young adulthood: A risk factor for pathological gambling. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 51-55.
- Parker, J. D.A., Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.
- Pfeil, U., Arjan, R. & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking—A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behavior*, 25, 643-654.
- Pinard, L., Negrete, J. C., Annable, L. ve Audet, N. (1996). Alexthymia in substance abusers: Persistence and correlates of variance. *American Journal of Addiction*, 5, 32-39.
- Porcelli P, Mihura JL. Assessment of alexithymia with the Rorschach Comprehensive System: the Rorschach Alexithymia Scale (RAS). *J Pers Assess* 2010; 92:128-136.

- Preeti, M. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information & Library Review*, 41(3), 129-136.
- Prkachin, G. C., Casey, C. ve Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and perception of facial expressions of emotion. *Personality and Individual Differences*, 46, 412-417.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling alone*. Simon & Schuster: New York, NY, USA.
- Reid, R. C., Carpenter, B. N., Spackman, M. ve Willes, D. L. (2008). Alexithymia, emotional instability, and vulnerability to stress proneness in patients seeking help for hypersexual behavior. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 133-149.
- Ricketts T, Macaskill A (2003) Gambling as emotion management: Developing a grounded theory of problem gambling. *Addict Res Theory* 11:383-400.
- Robello, M. A. ve Vico, A. (2014). Perceived social support as a factor of rural women's digital inclusion in online social networks. *Communication*, 43, 173-180.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G. & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25, 578-586.
- Savcı, M. (2015). Aleksitimi İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Fobinin Aracı Rolü, 24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi: Ankara: Pegem Yayınları. 496-497.
- Schroeder, A., Minocha S., & Schneider C. (2010). *"The strengths, weaknesses, opportunities, and threats of using social software in higher and further*

- education teaching and learning*". Journal of Computer Assisted Learning 26, 159– 174.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A. ve Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and Internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/504376>. 7 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Shaffer, H.J., et al., *Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology*. Harvard review of psychiatry, 2004. **12**(6): p. 367-374.
- Shapira, N. A., Lessing, M. C., Goldsmith, T. D. Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (7), 137-142.
- Simha-Alpern, A. (2007). "I Finally Have Words!" Integrating a psychodynamic psychotherapeutic approach with principles of emotional intelligence training in treating trauma survivors. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4, 293-313.
- Sledgianowski, D. & Kulviwat, S. (2009). Using social network sites: The effects of playfulness, critical mass and trust in a hedonic context. *Journal of Computer Information Systems*, 49, 74-83.
- Speek, V., Nyklicek, I., Cuijpers, P. ve Pop, V. (2008). Alexithymia and cognitive behaviour therapy outcome for subthreshold depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118, 164-167.

- Speranza M, Corcos M, Stephan P ve ark. (2004) Alexithymia, depressive experiences and dependency in addictive disorders. *Subst Use Misuse* 39:551-79.
- Steinfeld, C., Ellison, N.B. & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445.
- Stutzman, F. (2006). An evaluation of identity-sharing behavior in social network communities. Paper presented at the iDMAa and IMS Code Conference, Oxford, Ohio.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N. & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 420-433.
- Sussman, S., Leventhal, A., Bluthenthal, R.N., Freimuth, M., Forster, M. & Ames, S. L. (2011). A framework for specificity of the addictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3399-3415.
- Sussman, S., Leventhal, A., Bluthenthal, R.N., Freimuth, M., Forster, M. & Ames, S. L. (2011). A framework for specificity of the addictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3399-3415.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 75-88.
- Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları Ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.

Taylor GJ (2000) Recent developments in alexithymia theory and research. *Can J Psychiatry* 45:134-42.

Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD (1991) The alexithymia construct: a potential for psychosomatic medicine. *Psychosomatics* 32:153-64.

Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD. Disorders of Affect Regulation. Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. Cambridge, Cambridge University Press, 1997.

Taylor GJ, Bagby RM, Parker JDA (1997) Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. (Paperback edition 1999), New York Cambridge University Press.

Taylor GJ, Parker JD, Bagby RM (1990) A preliminary investigation of alexithymia in men with psychoactive substance dependence. *Am J Psychiatry* 147:1128-30.

Taylor GJ, Ryan D, Bagby RM. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother Psychosom* 1985; 44:191-199.

Taylor, G. J. (1994). The alexithymia construct: Conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10, 61-74.

Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45 (2), 134-142.

- Taylor, G. J. (2001). Low emotional intelligence and mental illness. *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (2. Baskı) içinde (67-81). New York, NY, US: Psychology Press.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153-164.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J., Doody, K. F. ve Keefe, P. (1988). Criterion validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509.
- Thorberg FA, Young RM, Sullivan KA ve ark. (2009) Alexithymia and alcohol use disorders: a critical review. *Addict Behav* 34:237-245.
- Tice DM, Bratslavsky E, Baumeister RF (2001) Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!. *J Pers Soc Psychol* 80:53-67.
- TR42 Doğu Marmara Bölge Planı 2010-2013, (2010). *MARKA Doğu Marmara Kalkınma Ajansı 2010*, Kocaeli: MARKA.
- Tsai, C. C. ve Lin, S. S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 373-376.
- Tsitsika A, Critselis E, Louizou A, Janikian M, Freskou A, Marangou E, Kormas G, Kafetzis D. Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *Scientific World Journal* 2011; 11:866-874.
- TUİK (2015), Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Raporu, www.tuik.gov.tr/

- Tuncer, S. (2013). Sosyal Medyanın Gelişimi. Zeynep Özata(Edit.). Sosyal Medya. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir. ss. 2-25.
- Turel, O., A. Serenko, and P. Giles, *Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users*. Mis Quarterly, 2011. **35**(4): p. 1043-1062.
- Tutgun, A, Deniz, L. & Moon, Man-Ki (2011). A comparative study of problematic internet use and loneliness among Turkish and Korean prospective teachers. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 10(4), 14-30.
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımı*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi (M.A.), İstanbul.
- Tutgun-Ünal A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Ana Bilim Dalı, Bilişim Bilim Dalı, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A. & Katmer-Bayraklı, V. (2014). Öğretmen adaylarının sosyal medyanın eğitimde iletişim amaçlı kullanılmasına ilişkin görüşleri: Twitter örneği. *Uluslararası 1. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi (EJER)*, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2011). Bilgi toplumu istatistikleri. http://www.dpt.gov.tr/DocObjects/View/12808/Bilgi_Toplumu_Istatistikleri_2011.pdf web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Uzun O, Ates A, Cansever A ve ark. (2003) Alexithymia in male alcoholics study in a Turkish sample. *Compr Psychiatry* 44:349-52.

- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı Ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 10(3).
- Valkenburg, P. M., Peter, J. & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 584-590.
- van den Eijnden, R. J., Meerker, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. ve Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44, 655-665.
- Vural A, Beril Z ve Bat M (2010) Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, *Journal of Yasar University*, 20 (5), 3348-3382.
- Vural, Z. B. & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20 (5), 3348-3382.
- Wagner, H. ve Lee, V. (2008). Alexithymia and individual differences in emotional expression. *Journal of Research in Personality*, 42, 83–95.
- Waller E, Scheidt CE. Somatoform disorders as disorders of affect regulation: a study comparing the TAS–20 with non-self-report measures of alexithymia. *J Psychosom Res* 2004; 57:239–247.

- Wang, S. S., Moon, S., Kwon, K. H., Evans, C. A. & Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on facebook. *Computers in Human Behaviour*, 26(2), 226-234.
- We Are Social (2015), [we-are-social-2015-trendleri-raporu-turkiye, webrazzi.com/2015/01/21/](http://we-are-social-2015-trendleri-raporu-turkiye.webrazzi.com/2015/01/21/) web adresinde 4 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Wei, T. & Wang, C. (2011). The characteristics of social networks of China's college students. *Modern Management*, 1, 219-223.
- Wellman, B. & Gulia, M. (1999). The network basis of social support: A network is more than the sum of its ties. In *Networks in the Global Village*; Wellman, B., Ed.; Westview: Boulder, CO, USA.
- Wiggins, J. S. (1996) *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*. New York: Guilford.
- Willemsen, R., Roseeuw, D. ve Vanderlinden, J. (2008). Alexithymia and dermatology: the state of the art. *International Journal of Dermatology*, 47, 903–910.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13, 173-177.
- Wolniczak, I., Ca'ceres-DelAguila, JA., Palma-Ardiles, G., Arroyo, KJ. & Soli's-Visscher, R. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE*, 8(3): e59087. doi:10.1371/journal.pone.0059087

- Yanar, E. (2015). Ergenlerin Sosyal Medya Tutumlarının Kişisel Gelişimleri Üzerine Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yang, B. J., & Lester, D. (2003). National character and Internet use. *Psychological Reports*, 93, 940.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yates, T. M., Gregor, M. A. ve Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia, and problematic Internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 219-225.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. ve Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 485-487.
- Yellowlees, P. M., Marks, S. (2005). Problematic internet use or addiction? *Computers in Human Behavior*, 23 (3), 1447-1453.
- Yellowlees, P. M., Marks, S. (2005). Problematic internet use or addiction? *Computers in Human Behavior*, 23 (3), 1447-1453.
- Yıldırım, A. (2014). İnternetin görünen yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16 (Özel Sayı 1), 51-59.
- Young, K. S. (1996a). Psychology of computer use: Addictive use of the internet, a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K.S. (1996b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

- Young, K.S. (1996b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. <http://v2.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> web adresinden 6 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Young, K.S. (2000). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Zimmermann G, Rossier J, Meyer de Stadelhefen F, Gaillard F. Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *Eur J Psychol Assess* 2005; 21:23-33.
- Zimmermann,G., Rossier, J., de Stadelhofen F. M. ve Gailard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 23-33.
- Zywica, J. & Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses: Predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 1-34.

EKLER

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
TÜRKİYE BAĞIMLILIK VE RUH SAĞLIĞI HARİTASI PROJESİ BİLGİLENDİRİLMİŞ
ONAM FORMU
LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

Sizi Üsküdar Üniversitesi tarafından yürütülen “**TÜRKİYE BAĞIMLILIK VE RUH SAĞLIĞI HARİTASI PROJESİ**” projesine davet ediyoruz. Bu projeye katılıp katılmama kararını vermeden önce, projenin neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bizimle **iletişime** geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Projeye **katılmama** veya katıldıktan sonra istediğiniz anda projeden **çıkma** hakkına sahipsiniz. Bu formlardan elde edilecek bilgiler bilimsel çalışma olarak değerlendirilip sizlere daha iyi hizmet vermek amacı ile kullanılacaktır.

Projeye İlgili Bilgiler:

a. Projenin Amacı:

- Yeme, Sosyal Medya, Kumar, Oyun, Alışveriş, Cinsellik/Porno Bağımlılığı, Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı, Mutluluk, Kişisel iyi oluş, Duygu düzenleme, Duygu Körlüğü, Bağlanma özelliklerini ve birbirleriyle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

b. Projenin Nedeni:

Sahip olduğunuz yeteneklerinizin, özgür iradenizin, duygu kontrollerinizin, yaşamlarınızın içerisinde ki motivasyonlarınızın bir takım duygusal ve bilişsel bağımlılıklarınızla bölünmesinin hayatınıza yük getirmektedir. Bu nedenle sizlerin yaşamınızda ki bu unsurlarla ilgili mücadelenize bilimsel olarak katkı sağlanabilmesi için, hayatlarınıza hangi ölçüde etki ettiğinin bulunabilmesi gerekir.

c. Projenin Öngörülen Süreçleri:

Projemizde, hedef gruplarımıza verilen yukarıda sayılan özellikler için uyarlanmış ölçekler sunulmuştur. Bu ölçeklerden alınan veriler, Üsküdar Üniversitesinde Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisans eğitimi alan 120 öğrencinin Tez konularını oluşturacaktır. Vermiş olduğunuz veriler, istatistiksel olarak inceleniyor olacak, herhangi bir kimlik bilgisi analizlerde kullanılmayacaktır.

d. Katılması Beklenen Katılımcılar ve Sayıları:

Proje kapsamında Türkiye'nin 26 bölgesinden 24 bin katılımcıdan toplanacak olan veriler dahil edilecektir, Elde edilen veriler kasım ayının sonuna doğru analizleri tamamlanarak, yazım aşamasına geçilecektir.

e. Projenin Yapılacağı Yer ve İletişim Bilgileri:

Proje Üsküdar Üniversitesinde yapılacaktır.

Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve projeden önce katılımcılara/gönüllülere verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkındaki yazılı açıklamanın tamamını okudum, anlamadığım kısımları iletişim bölümünden sorma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Bu koşullarda Bağımlılık projesine kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın çocuğumun ve kendimin sisteme dahil edilmesini istiyorum ve kabul ediyorum.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

Anketi uygulayan ve yaka kartına sahip klinik
psikolog'dan detaylı bilgiyi öğrenebilirsiniz.

Klinik Psikolog İsim Soyisim :

Yer : İl olarak Doldurulacak. :

Görüşmenin Bittiği Saat :

Gönüllünün Başharfleri:

İmza:

Tarih:

Adres ve Telefon:



Sosyodemograaik Soru Formu

Tarih:

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

Görüşmeye Başlanan Saat: ———:———

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()
2. Doğum yılınız:
3. Kaç kilosunuz? Kg
4. Boy uzunluğunuz nedir? cm
5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil () Okur Yazar ()
İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()
Lise Mezunu () Üniversite () Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

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

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

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

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Alkol Kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

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

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

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

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

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

15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

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

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

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

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

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

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

Davranış Etkileme Yüğü Formu

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

Lütfen her bir davranış için 0-Hiç yaşamıyorum
5-Orta düzeyde yaşıyorum
10-Tam olarak bu şekilde yaşıyorum.
Aşağıdaki Davranış Tanımları

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

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

Oyun (Mobil Oyunlar, Playstation, Çevirim içi Oyunlar, Bilgisayar oyunları, Her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar)

Alışveriş (Online, Mobil, yada Herhangi bir mağazada ürünlere bakmak, Sepete koymak, satın almak yada alınmasa bile alıp bırakmak için vakit harcamak)

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

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

Örnek

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TAÖ-20

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

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

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem				
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur				
3. Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor				
4. Duygularımı kolayca tarif edebilirim				
5. Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim				
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem				
7. Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır				
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim				
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var				
10. İnsanların duygularını tanıması gerekir				
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor				
12. İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler				
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum				
14. Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem				
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim				
16. Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim				
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir				
18. Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim				
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum				
20. Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır				

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Gizem ÖZTÜRK

E-Posta gizemozturk1617@gmail.com

Eğitim Durumu :

2017- **Üsküdar Üniversitesi**

Klinik Psikoloji- (Tezli) Yüksek Lisans-

2013 - 2017 **Üsküdar Üniversitesi**

Psikoloji- Lisans

Yabancı Diller : **İngilizce**

(İleri Seviye)

Deneyimler :

2018-2019 **Özel Potansiyel Yetenekliler Araştırma Merkezi- Klinik Psikolog**

2018-2019 **Üsküdar Üniversitesi NP İstanbul Beyin Hastanesi –Stajyer**

2018-2019 **Mehmet Torun Özel Eğitim Meslek Lisesi- Psikolog**

2016-2017 **Şevket Yılmaz Eğitim ve Araştırma Hastanesi-Stajyer**

Uygulayabileceği Testler-Ölçekler: * WISC-R (Türkiye Formatörü)

* Mesleki Envanterler

* Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri

* Aile Değerlendirme Ölçeği

* Ankara Gelişim Tarama Envanteri

* Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği

