



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

**DOĞU MARMARA BÖLGESİ'NİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARI VE POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Zeynep AYGÜN

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. F. Gökben HIZLISAYAR**

İSTANBUL 2019

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

DOĞU MARMARA BÖLGESİ'NİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI BULUNAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARI VE POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep AYGÜN
174102158

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. F. Gökben HIZLISAYAR

İSTANBUL 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102158
Öğrenci Adı Soyadı	: Zeynep AYGÜN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR
Tezin Başlığı	: Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomları Ve Pozitif ve Negatif Duygu Durumu ile Kısa Semptomları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 03.05.2019	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Doğu Marmara Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomları ve Pozitif-Negatif Duygu Durumu Arasındaki İlişkinin 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.

Zeynep AYGÜN

Tarih/....../.....

ÖNSÖZ

Lisans ve Yüksek Lisans süresi boyunca, bugünlere gelmemi sağlayan tüm hocalarıma,

Tezimde her ayrıntıya kadar bana yardımcı olan danışmanlarım sevgili Doç.Dr.F.Gökben HIZLI SAYAR ve Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL'a

Böyle bir büyük projeye ve tezime katkı sağlayan ve sabırla ölçeklerim dolduran tüm bireylere,

Bugüne kadar bana sevgilerini, desteklerini hiç esirgemeyen ve tezimde veri toplamama yardımcı olan sevgili geniş aileme,

Bugünlere gelmemde büyük pay sahibi olan, hayatımda her zaman desteklerini bana hissettiren, bana sorgusuz sualsiz güvenerek beni bugünlere getiren, maddi manevi her türlü desteği sağlayan, daima arkamda duran, eksikliklerini asla hissettirmeyen Canım Annem ve Babama,

Tüm kalbimle teşekkür ederim.

Zeynep AYGÜN

İstanbul, 2019

ÖZET

Bu çalışmada da Doğu Marmara Bölgesi'nin sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomları ve pozitif ve negatif duygu durumu ile kısa semptomları arasındaki ilişkinin incelenmiştir.

Doğu Marmara Bölgesi'nin sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomları ve pozitif ve negatif duygu durumu ile kısa semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya 18 yaş üstü ve 65 yaş altı, 1502 kadın ve 1498 erkek olarak toplam 3000 kişi katılmıştır. Katılımcılara internet kullanımı, bağımlılık yaşama durumuyla ilgili sorular yöneltilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) ile çözümlenmiştir. Araştırma da pozitif ve negatif duygu durumu ile kısa semptomları ölçeği kullanılıp, kayda değer birçok sonuca ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda, sosyal medya ile demografik değişkenler arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca, psikolojik semptomlar arasındaki hostilite alt boyutunun sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Pozitif ve Negatif duygular alt boyutlarının ise sosyal medya bağımlılık düzeyi anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenler arasında yer alan, çocuk sahibi olmama, genç yaşta olmak ve bekar olmak ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Hostilite düzeyi, pozitif ve negatif duyguları yüksek olma durumu ile sosyal medya bağımlılık düzeyi pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Araştırmada elde edilen bulguların, ilerleyen dönemlerde sosyal medya bağımlılığı ve ilişkili psikolojik faktörlerin ele alınması bakımından yol gösterici veriler sunduğu düşünülmektedir. İleri çalışmalarla bulgular desteklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Ağ, Yeni Medya, Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı, Pozitif ve Negatif Duygu Durumu, Kısa Semptomlar

(AYGÜN, Zeynep, Master of Art, Istanbul 2019)

ABSTRACT

In this study, the relationship between positive and negative mood and psychological symptoms of individuals who have social media addiction in Eastern Marmara region was investigated.

This study was conducted for the purpose of reviewing, the relationship between positive and negative mood and short symptoms of individuals who have social media addiction in Eastern Marmara region and in this study , a total of 3000 people were included under 18 years of age and under 65 years of age, 1502 women and 1498 men. The participants were asked questions about the use of the internet and the situation of addiction. The data obtained within the scope of the research were analyzed with the Social Sciences Statistical Package Programme (SPSS). In addition, in the study, positive and negative mood and Brief Symptom Inventory were used and a remarkable number of results were obtained.

According to the results of the study, a significant relationship was found between social media and demographic variables. In addition, the hostility sub-dimension between psychological symptoms was significantly associated with the level of social media dependence. Positive and Negative emotions subscales were found to be significantly related to social media addiction levels. Among the demographic variables, there was a positive relationship between having a child, being younger and being single, and the level of social media addiction. The level of hostility, positive and negative emotions, and high level of social media dependency are positively and significantly correlated.

The findings of the study are thought to provide guidance in addressing social media dependency and related psychological factors in the following periods. Findings may be supported by further studies.

Key Words: Social Media, Social Network, New Media, Addiction, Social Media Addiction, Positive and Negative Affect, Psychological Symptoms

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR.....	viii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM II	3
GENEL BİLGİLER	3
2.1. Sosyal Medya Kullanımı Tanımı ve Özellikleri	3
2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	4
2.1.4. Sosyal Medya Kullanımının Tanımı ve Tarihçesi	6
2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri	7
2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri.....	11
2.2. Psikolojik Semptomlar Tanımı	12
2.2.1. Psikolojik Semptomalara Etki Eden Faktörler.....	13
2.2.2. Psikolojik Semptomların Bağımlılıkla Olan İlişkisi	14
2.2.3. Psikolojik Semptomların Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi	14
2.3. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Tanımı	15
2.3.1. Pozitif ve Negatif Duygu Duruma Etki Eden Faktörler	17
2.4. Doğu Marmara Bölgesi Özellikleri.....	18
2.5.2. Epidemiyolojik Çalışmalar	20
2.5. Araştırmanın Amacı.....	21

2.6. Araştırma Soruları ve Hipotezleri	21
BÖLÜM III	22
YÖNTEM	22
3.1. Evren	22
3.2. Örneklem	22
3.3. Prosedür	22
3.4. Veri Toplama Araçları	23
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	23
3.4.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu	23
3.4.3. Kısa Semptom Envanteri	24
3.4.4. Pozitif Negatif Duygu Durum Envanteri	24
3.5. Verilerin Toplanması	24
3.6. Veri Analizi.....	24
BÖLÜM IV	26
BULGULAR.....	26
BÖLÜM V	39
TARTIşMA	39
BÖLÜM VI.....	44
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
KAYNAKÇA.....	47
EKLER.....	53
EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu	53
EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu	55
Ek-3. Kısa Semptom Envanteri	58
Ek-4. Pozitif Negatif Duygu Durum Envanteri	61
ÖZGEÇMİş	62

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	26
Tablo 2. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	27
Tablo 3. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Kişi Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular	28
Tablo 4. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait bilgiler	30
Tablo 5. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler	30
Tablo 6. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler	31
Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi.....	31
Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığında Bazı demografik Özellikler İle Pozitif-Negatif Duygu Durumları Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi.....	33
Tablo 9. Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ve Pozitif-Negatif Duygu Durumları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi.....	35

KISALTMALAR

Ort. : Ortalama

Örn. : Örnek

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

vd. : Ve diğçerleri

KSE: Kısa Semptom Envanteri

F : ANOVA testi istatistiği

n : Gözlem sayısı

p : anlamlılık değçeri

r : Korelasyon katsayısı

ss : Standart sapma

t : t testi istatistiği

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnternetin ortaya çıkışından beri, hayatımızın her alanında çok büyük yer kaplamıştır ve kaplamaya devam etmektedir. İnternetin ortaya çıkmasıyla insanların iletişim ağları daha da artmış ve farklı boyutlar kazanmıştır. Bu boyutlardan biri de internet bağımlılığıdır. Young, internet bağımlılığının beş farklı türü olduğunu öne sürmüştür. İlki bilgisayar oyunları bağımlılığı, ikincisi internet kullanımına ilişkin bağımlılık, üçüncüsü çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, dördüncüsü internette pornografik içeriklere erişim bağımlılığı ve beşincisi sosyal medya bağımlılığı olarak belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Yapılan tanımlamalara göre medya, “iletişim ortamı” ve “iletişim araçları” demektir. Medya dediğimiz zaman ilk aklımıza gelen elbette, Gazeteler, Televizyonlar, dergiler, radyo, web siteleri gibi yayınlardır. Bunların her biri insanların iletişimini sağlar. Bilindiği gibi bu ve benzeri medyalar tek taraflı iletişim araçlarıdır. Sosyal Medya ise İnsanların karşılıklı iletişimini sağlamaktadır. İnternet ortamında Sosyal medyada insanlar yazılabilmekte, resim ve videolarını paylaşabilmekte ve yorum yapabilmektedir.

Bağımlılık; internet, oyun ve sosyal medya bağımlılığı olabileceği gibi patolojik kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, spor bağımlılığı, madde bağımlılığı ya da yeme bağımlılığı şeklinde kendisini gösterebilir. Kişi; yaşadığı fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlara rağmen bu davranışı sürdürür ve azaltmak ya da bırakmayı istese de kendini durduramaz. Bağımlılık önlenemez, tedavi edilebilir, tedavi edilmezse yaşam boyu devam eder (Bilgen, 2017) Bağımlı kullanıcıların oranları, kullanılan teşhis aracına bağlı olarak farklı ülkeler arasında farklılık gösterir (Kuss ve ark, 2014).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) bilgilerine göre Türkiye nüfusunun %61'i internet kullanmakta ve internet kullanım amaçları arasında sosyal medya ilk sırada yer almaktadır. Türkiye’de hanelerin %96’sında cep telefonu bulunmaktadır (Türkiye

İstatistik Kurumu,2018). Ayrıca Türkiye nüfusunun %53'ü aktif olarak sosyal medya kullanmaktadır (Kemp, 2016). Bu doğrultuda, yapılan bu çalışmada, Doğu Marmara Bölgesindeki 18 yaş üstü bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri esas alınıp, literatüre katkı sağlanmaya çalışılmıştır. Bağımlılık düzeyleri yanında psikolojik semptomları ile pozitif ve negatif duygu durumları ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarıyla elde edilen bulguların literatürle tutarlılığı ve sonuçlar üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenler tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.



BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Sosyal Medya Kullanımı Tanımı ve Özellikleri

Sosyal medyanın sınırı çizilemeyen imkanları ile insanlar birbirlerine yardım edip, sorularla etkileşim kurabiliyorlar. Bu bakımdan sosyal medya resmi olmayan eğitim yollarından da bir tanesidir. Sosyal medya iletişimin kelimeler, görseller, ses dosyaları yolu ile sağlandığı bir yapıya sahiptir. İnsanlar hikâyelerini ve tecrübelerini bu bağlamda paylaştığı bir çerçeveye de sahiptir (Vural & Bat 2010)

Sosyal medyanın önemli unsurlarından bir tanesi, katılımcılar, bir diğer deyişle diğer kullanıcılar olarak bilinmektedir. Sosyal medyada bireyler diğer insanlarla paylaşım içerisinde olmaktadır ve bu şekilde etkileşimlerde bulunurlar (Young, 1998). Diğer bir özellik ise sosyal medyanın diğer kullanıcılara açık bir platform sunmasıdır. Kişiler hem günlük hayatta gerçek zamanlı iletişim kurdukları kişiler ve diğer ünlü simalarla etkileşim içerisinde olabilecekleri, geri bildirimde bulunabilecekleri açık bir platformda kendi oluşturdukları profiller üzerinden etkileşim sağlamaktadırlar (Young, 1998). Etkileşim aracı olarak, katılımcılarla yazılı ve çoklu ortam nesnelere aracılığıyla iletişim ve konuşma eylemi gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda, konuşma eyleminin bu şekilde sağlanması, kullanıcılar için erişilebilir ve hızlı olmaktadır. Sosyal medyaya ilişkin diğer bir nitelik ise topluluk oluşturmak şeklinde ifade edilmiştir. Kişiler, kendi ilgi alanlarıyla benzerlik taşıyan ya da iş amaçlı topluluklar kurup o topluluklarla sosyal medya platformları üzerinden etkileşime geçebilmektedirler. Ortak görüşlere sahip olan insanların oluşturduğu topluluklarda fikir paylaşımı ve ilgi alanı olunan konular hakkında tartışmalar yapabilmektedirler. Bağlantıda olma durumu, sosyal medya kullanımına ilişkin diğer bir özelliktir. Kişiler, etkileşim içerisinde oldukları diğer katılımcılarla bağlantı kurmayı sosyal medya uygulamaları sayesinde gerçekleştirmektedirler.

Sosyal medya günümüzde ayrıca yeni medya olarak tanımlanmaktadır. Yeni medya kavramı ile toplumsal alanda büyük bir öneme sahip olan sosyal medyanın ayırt edici özelliği ise, geleneksel medya araçlarının tek yönlü iletişim aracı olması ve sosyal medyanın interaktif bir alan sunması şeklindedir. Geleneksel medyada yer alan kitle

iletişim araçları alıcı ve gönderen ilişkisi kapsamında kitlelere sunulduğu ve dönüt alınmadığı bir süreç söz konusudur. Televizyon kitle tarafından yalnızca izlenmekte ve gazete yalnızca okunmaktadır. Öte yandan, sosyal medya ise hem izleme hem okuma, hem izleme hem okutma hem de görüş bildirme imkanları sunması bakımından medya alanında önemli bir dönüşüm olarak kabul edilmektedir (Scott, 2010). Bu doğrultuda, sosyal medyanın diğer farklı bir niteliği kalitesi ile ilgilidir. Geleneksel medya araçları, profesyoneller tarafından hazırlanan ve kitlelere sunulan materyaller içermektedir. Sosyal medya ise, bireyselleştirilmiş platformları bünyesinde barındıran ve profesyonelliğe her daim gerek olmayan esnek bir kalite anlayışına sahiptir. Ayrıca, sosyal medya araçları katılımcıların kolaylıkla erişim sağladığı ve hiyerarşik yapının söz konusu olmadığı bir yapıdadır. Geleneksel medya araçlarının iletişim sağlayıcıları değişkenlik göstermekle birlikte, sosyal medyanın farklı teknolojik cihazlar ve uygulamalar sayesinde çoklu bir biçimde ulaşılabilirliği mümkün olabilmektedir. Buna ek olarak, geleneksel medya araçlarından farklı bir biçimde sosyal medya ve uygulamalarının kullanıcı dostu ve kolay kullanımı olduğu bilinmektedir (Scott, 2010). Kolay kullanım ile birlikte ele alınabilecek durumun, kolay hazırlanan içeriklerin sosyal medyada yer alması olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte, kalıcılık anlamında sosyal medyanın geleneksel medyaya kıyasla daha yönetilebilir ve değiştirilebilir olduğu öne sürülmektedir (Temiz, 2013).

2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medyadan sonra insan hayatında birçok şey değişmeye başlamıştır. Sosyal medyada var olan içerik kullanıcı tarafından oluşturulduğundan yaratıcılık önem kazanmaya başlamış ve katılım çağı doğmuştur. Medya'nın içeriğini üreten ve medyayı izleyen arasındaki katı ayırım ortadan kalkmıştır. Bu oluşuma bağlı olarak değişim hızı artmış, insanlar yenilikçi olmak ve yeniliklerde öncü olmak, gerçekler değil fikirler önem kazanmıştır. Objektif olmak değil içten olmak önemli halde gelmiştir (Doğan, 2016).

Sosyal medya yeni bir ilişkiler ağı ve iletişim jargonu ortaya çıkardı. Bir müstear ismin arkasına saklanmış olmanın verdiği özgüven bireylere muazzam bir ifade özgürlüğü bahşetmiş, insanlar bilinçaltının derinliklerinde mahsur kalmış

duygu ve düşünceleri rahatlıkla ifade edebilir hale gelmiştir. Ancak bunun yanında mahremiyet duygusunu, psikolojik sorunlar gibi bir çok olumsuz özellikleri de getirmiştir (Doğan, 2016).

Sosyal iletişimdeki önemli parametrelerden bir tanesi, duyguların yüz ifadesinden anlaşılmasıdır. Sosyal medya kullanımının yaygınlaştığı son yıllarda ise duyguların tanımlanması yüz ifadelerinden anlaşılacak yerine yazılı iletişimle sağlanmaktadır. Kişiler, etkileşim içerisinde olan kişilerle yazı yoluyla iletişim kurarak duygularını ve düşüncelerini paylaşmayı tercih etmektedirler. Bu doğrultuda, sosyal medyada, kişilerin kendilerine ait olan profilleri sayesinde, kendi özelliklerini yansıtan içerikleri başka insanlarla paylaşması ve bu şekilde iletişim kurması sosyal medya kullanımı sonucunda görülen tutum ve davranışlar olarak nitelendirilmektedir (Christakis & Fowler, 2012).

Teknolojik gelişmelerin hızlı bir şekilde gerçekleştiği son dönemde bilgi ve iletişim önemli ve hızlı değişim ve gelişim gösteren alanlar haline gelmiştir. Bilgi ve iletişim kavramlarının bu denli önem ve öncelik kazanmasının gerekçesi olarak, bireylerin iletişim ve etkileşim sağlama platformunun büyük ölçüde sosyal medya gösterilmektedir. Bu durumun günlük hayatın vazgeçilmez bir yanı olması ve günlük hayatta erişilebilirliğin fazla olması sebebiyle kullanımı ile ilgili sorunlar her geçen gün artış göstermektedir (Karakullukçu, 2017).

Sosyal medya kullanımı, günümüzün sağladığı teknolojik imkanlar sebebiyle bireyler için vazgeçilmez hale gelen ve aynı zamanda diğer işlev alanlarını olumsuz yönde etkileyebilecek kuvvette bir davranış bozukluğu seyrinde olabilmektedir. Örneğin kişinin sosyal medyada geçirdiği zamanın fazla olması sebebiyle gün içinde yapması gereken işleri ihmal etmesine ya da eksik yapması gibi durumlar görülebilmektedir. Bu da iş hayatında veya günlük hayatında aksamalara neden olabilmektedir. Öte yandan bu süreçte meydana gelen psikolojik sorunlara da yer açmaktadır. Başkalarının hayatlarını takip edip, sanal ortamın gerçeklik olduğunu savunmak, kişilerin kendilerini değersiz hissetmelerine ve depresyona neden olabiliyor. Ayrıca telefon ya da bilgisayarla sürekli vakit geçirmek, kişinin vücudunda birtakım dengesizlikler yaratarak kaygı bozuklukları özellikle de panik atak için uygun bir zemin

oluşturabiliyor. Ayrıca dikkat ve algıda bozulmalara da neden olabilmektedir (Algül, 2017).

Araştırmacılar, sosyal medya bağımlılığının depresyon ve kaygı gibi psikopatolojiler için risk faktörü oluşturabileceğini öne sürmektedir. Aynı zamanda, sosyal medyada geçirilen sürenin normalin üzerinde ve aşırı olmasının kişilerarası problemlere yol açtığı ve bu sebeple kişiler gerçek zamanlı iletişimden uzaklaşarak sosyal izolasyon yaşamalarına ve depresif belirtiler sergilemelerine yol açabilmektedir. Ayrıca, gerçek zamanlı iletişim ve etkileşimden farklı olmasından dolayı hem erişkinler hem de çocuklar için iletişim yolu olarak kabul edilebilmekte ve günlük hayatta söylemediklerini sanal ortamda söylemeyi tercih ederek gerçek zamanlı iletişimde uyum sorunları yaşayabilmektedirler (Baripoğlu, 2012; İşiten, 2012).

2.1.4. Sosyal Medya Kullanımının Tanımı ve Tarihçesi

Web 2.0 ile beraber gelişen ve karşılıklı bilgi akışının sağlandığı internet, “sosyal medya” ve “yeni medya” kavramlarının da kitle iletişim araçları kapsamında medya alanının alt terimleri haline gelmiştir. Sosyal medya, bireylerin kendi oluşturmuş olduğu veya diğer kişilere ait içeriklere veya uygulamalara farklı zaman dilimlerinde ve etkileşim içinde erişebildikleri platformlar olarak tanımlanır (Geray, 2003). Sosyal medya kavramı içerisindeki katılım özelliği, sosyal medyanın yeni medya olarak tanımlanmasındaki gerekçe olarak ele alınmaktadır. Katılıma ilişkin iki önemli unsur olmakla birlikte, bunlardan birincisi internet teknolojisi diğer ise yayın yapmayı sağlayan bu sistemlerin etkileşimli bir yapıda olmasıdır (Manavcıoğlu, 2010).

Sosyal medya kavramını açıklayıcı teori çerçeve olarak, Sosyal Ağ Kuramı, 1930’larda gerçekleşen grup dinamikleri ve sosyometrinin oluşması çalışmalarına dayanmaktadır ve insan ilişkilerinde kişilerarası iletişim ve tercihlerin önemine vurgu yapmaktadır (Vural & Bat, 2010). Sosyal ağ teorisi disiplinler-arası teorik bir çerçevede, ağların kullanıcıları arasındaki ilişkilerini ifade etmektedir. Bu teoride ağ yapısının kişisel kullanıcılardan daha önemli olduğu öne sürülmektedir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal ağ teorisine göre, sosyal ağ çalışmaları, sosyoloji, antropoloji, psikoloji ve örgütsel çalışmaları içeren aynı zamanda çoğu alanda yararlı bulunan teknikleri geliştirmiş ve bu tekniklerin takibini kolaylaştırmıştır.

Genel olarak, sosyal medya kavramı, gelişen teknolojinin ve iletişim olanaklarının getirdiği ve bireylerin diğer kişilerle etkileşimde bulunduğu ve içerik geliştirdiği web sitelerinin genel adı olarak tanımlanmaktadır (Kırık, 2013). Sosyal medya, yeni medyanın bireysel ve toplumsal etkileşim/iletişim yönünü ortaya koymak amacıyla kullanılan bir terimdir. Bireylerin çevrimiçi dünyada sosyal ilişkiler kurmasına ve geliştirmesine katkıda bulunan platformlar ve uygulamalar sosyal medya kapsamına girmektedir (Karabulut, 2008).

2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri

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

Bireylerin eğlence amacıyla interneti kullanma durumu en yaygın gerekçeler arasında yer almaktadır. İnternet, kişilerin çevrimiçi ortamda kitap okuyabileceği, film izleyebileceği, televizyon seyredebileceği bir platform sunmaktadır. Aynı zamanda, alışveriş yapabilecekleri ve birçok ürüne çevrimiçi platformlar sayesinde kolaylıkla ulaşabilecekleri bir mecra olarak nitelendirilmektedir. Bununla birlikte, kişilerin eğlence amaçlı internette yapmış oldukları faaliyetlerin riskleri bulunmaktadır. Günümüzde, internet ortamında güvenliği sağlayabilme ya da güvenlikle ilgili yaşanan sorunlar birçok kişi için olumsuz sonuçlar getirebilmektedir (Ramnatah, 2004; Lebo, 2003).

İnternet’in kullanım alanlarını bu kadar artmasının sebebi olarak, sanal ortamın kullanıcılara sunduğu çoklu ortam olanağıdır. İnternet kullanımı, yapısı gereği eğlenceyi sunan seçenekleri kullanıcıların tercihlerine göre zengin olan bir platform sunmaktadır. Aynı zamanda, İnternet, bireylerin farklı duyularına hitap eden bir kitle iletişim aracı olarak nitelendirilmektedir (O’Toole, 2000).

Sosyal medya bağımlılığı tanı kriterleri farklı araştırmacılar tarafında benzer niteliklerle ifade edilmiştir (Örn. Griffiths, 1999; Tao ve ark, 2010). Sosyal medya bağımlılığı ele alınırken, tanı kriterleri olabilecek ve kişilerin işlev sorunları olduğuna dair göstergeler olarak kabul edilebilecek belirtiler şu şekildedir:

1. Dikkat çekici düzeyde söz konusu sosyal medya kullanımının normal üstü seyri
2. Kişilerin sosyal medyada vakit geçirmediği zamanlarda dahi zihinsel meşguliyetinin sosyal medyayla ilgili olması
3. Kişilerin sosyal medya kullanımı sırasında ya da kullanımının kısıtlandığı durumlarda duygusal değişimlerin gözlenmesi
4. Sosyal medyada geçirilen zamanla ilgili çevredeki diğer insanlara yalan söylemek
5. Sosyal medyanın aşırı kullanımı sebebiyle kişilerarası problemlerde artış
6. Kişilerin sosyal medyada geçirilen süreye karşı tolerans geliştirerek zaman içerisinde daha uzun zaman geçirmeye başlaması
7. Sosyal medya erişimi sağlanmadığı durumlarda öfke, saldırganlık veya mutsuzluk gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi (Griffiths, 1999; Tao ve ark, 2010).

2.1.5.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Sınıflandırılması

Sosyal medya bağımlılığın bir psikopatoloji olarak ele alınmasında farklı sınıflandırma kriterleri getirilmiştir (Musetti ve ark, 2016). Bununla birlikte, problemlerli internet kullanımı başlığı altında ele alınan sosyal medya bağımlılığının üzerinde yaptığı çalışmalarla öncü olan Young (1998), problemlerli internet kullanımını ifade eden sekiz kriterden söz etmektedir. Bunlar,

- İnternette normalin üzerinde aşırı bir süre meşgul olma hali
- İnternette çevrimiçi olma ihtiyacının normalin üzerinde olması
- Kişilerin internet kullanımı engellemek ya da durdurmak adına gösterdiği çabaların başarısızlıkla sonuçlanması
- İnternet kullanımını denetleme konusunda umursamaz bir tutum içerisinde olmak ve vazgeçmek istememek
- İnternet kullanımı dolayısıyla kişilerin zaman yönetiminde zorluklar yaşamaları
- Aile, okul, meslek ve arkadaşlarla ilişkilerde bozulmalar
- Çevrimiçi olunan süreyle ilgili zaman algısında bozulmalar
- İnternet kullanımı veya kullanımının olmadığı durumlarda kişilerin sergilediği duygu durum değişimleri

Yukarıda belirtilen kriterler, DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynama ve dürtü kontrol bozukluğu tanı kriterlerinden uyarlanmıştır. Young (1998), internet bağımlılığının madde kullanım bozukluğunda daha çok dürtü kontrol bozukluğu ile seyredebilecek patolojik kumar olguları ile benzeştirmektedir. Yukarıda belirtilen kriterlerin beş ya da daha fazlasının kişilerde görülmesi durumunda problemlili internet kullanımının ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Shapiro ve meslektaşları (2003) önerdikleri internet bağımlılığı tanı kriterleri arasında

- İnternet kullanımına ilişkin zihinsel ve davranışsal uğraş
- İnternet kullanımını kısıtlama çabalarının sonuçsuz kalması
- Kişinin planladığından daha fazla internette zaman geçirmesi
- Zihinsel ve davranışsal uğraşın işlevselliğe ve klinik belirtilere sebebiyet vermesi
- Diğer psikiyatrik bozukluklarla problemlili internet kullanımı tanısı açıklanamaz.

Problemlili internet kullanımı ile ilgili yaptığı çalışmalarda literatürde ön planda olan diğer bir araştırmacı Griffiths () problemlili internet kullanımının altı özelliği olduğunu öne sürmektedir. Problemlili internet kullanımı olan kişilerde, internet ve internette yapılan aktiviteler hayatının vazgeçilmez bir parçası ve adeta hayatının merkezi olarak algılanmaktadır. Ayrıca, kişiler internette vakit geçirmedikleri zamanlarda bile zihinsel meşguliyetleri internet kullanımı ve sanal ortamdaki faaliyetleri hakkında olabilmektedir. Buna eşlik eden diğer bir durumun ise internet kullanımında ya da internet kullanımı sağlayamadığı durumlarda kişilerde görülebilecek duygu durum değişimleridir.

İnternet kullanımının işlevsel olmaması halinde kişilerin internet kullanımını sonlandırması ya da vazgeçmesi gerektiği durumlarda aşırı reaksiyon göstermesi mümkündür. Bu durum kişiler için hoş olmayan bir deneyimdir ve kişiler gerçek zamanlı iletişim ve sanal dünya arasında seçim yapmak durumunda kalabilmektedirler. Önemli bir gösterge olan çatışmanın problemlili internet kullanımında kişilerde

görülebilecek önemli bir işlev sorunu olduğu ifade edilmektedir (Musetti ve ark, 2016). Buna rağmen problemlili internet kullanımınının kriterler kapsamında ele alınmasında çelişki ve tartışmaların mevcut olduğu bilinmektedir.

Tüm çelişki ve tartışmalara rağmen, internet kullanımınının problemlili seyrine ilişkin on dikkat çeken davranış ifade edilmektedir. Bunlar,

- İnternette, beklenenden çok daha fazla zaman harcamak
- Arkadaşlar ve ailedekilere internette geçirilen süre hakkında yalan söylemek,
- İnternet kullanımı sağladığı cihazları aşırı kullanımına bağlı olarak fiziksel rahatsızlık belirtileri göstermek,
- Bir sonraki erişimi sabırsızlıkla beklemek,
- Bulmak isteneni bulmaya çok az zaman kaldığını söyleyerek internet ortamında farklı mecralarda zaman geçirmeyi tercih etmek
- Gerçek zamanlı iletişimden daha fazla sanal iletişim kurmayı tercih etmek,
- Gündemi kaçırmaya ilişkin aşırı endişe ve korku duymak
- İnternet erişiminin aşırı olması sonucunda ders, yemek ve randevuları ertelemek ya da kaçırmak,
- Bilgisayar ya da mobil cihaz başında gereğinden fazla vakit geçirdiği için hem zevk hem de suçluluk duyma ikilemi
- İnternet erişimi sağladığı mobil cihaz ya da bilgisayardan uzak kaldığı zaman yoksunluk belirtileri göstermek (Tao ve ark, 2010; Musetti ve ark, 2016).

2.5.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Yaygınlığı

Problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığın gibi tanımlanan ve sosyal medya bağımlılığının da içerisinde değerlendirilebileceği davranışsal bağımlılığa ilişkin araştırmacıların emin olamadığı ve tartıştığı hususlar mevcuttur. Çoğunlukla, yapılan çalışmaların, günümüz koşullarının getirdiği internet ve teknoloji kullanımı ihtiyacından kaynaklı olarak tespitinin zor olduğu yönündedir (Young, 1998).

İnternet bağımlılığının kişilerde tespiti günümüz koşullarında giderek zorlaşmaktadır. Günlük hayatta bireylerin birçok görevini ve sorumluluğunu yerine getirdiği ve aynı zamanda diğer insanlarla etkileşim içerisinde olduğu sanal dünyanın

bağımlılık düzeyin seyrinin olup olmaması durumu araştırmacılar tarafından tartişılmaktadır. Bu durumun tespitinde önemli olan belirtilerin ise, diğer bağımlılık bozukluklarında görülen tolerans, geri çekilme, duygu durum değişimleri, bireyin kendisini engellemek istemesine rağmen kullanıma devam etmesi ve kullanımı sonucunda toplumsal ve mesleki alanlarda işlev sorunu göstermesiyle açıklanabileceği ifade edilmektedir. Bu belirtilerin görölmesinin bağımlılık bozukluklarında önemli kriterler olmasına karşın, yapılan araştırmalarda bireylerin aşırı kullanım bildirdiği; fakat bağımlılık belirtileri göstermediği bulunmaktadır (Griffiths, 1998).

2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Kişilerde bağımlılığın görölmesi, maddenin ya da davranışının türüne, kullanım sıklığına ve süresine göre değişkenlik göstermektedir. Aynı zamanda, kişilik özelliklerinin, bağımlılığa yatkınlıkta belirleyici olduğu öne sürölmektedir. Bazı kişiler tek bir maddeye bağımlılık gösterirken, bazı kişilerde birden fazla madde ve ona eşlik eden davranışsal bağımlılıklar söz konusu olabilir. Sosyal medya ele alındığında, kişiler için erişilebilir olması ve çoğunlukla eğlenceli içeriklerin fazla olması, bireylerde hazzın deneyimlenmesini sağlamaktadır. Haz duyan bireyler söz konusu eylemi tekrarlamak veya arttırmak isteyebilmektedir. Psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri düşünöldüğünde de dürtüsellik ve düşük benlik saygısı gibi bireysel özelliklerin risk faktörü oluşturabileceği ifade edilmektedir (Griffiths, 1999; Young, 1998).

Nörobiyolojik olarak ele alındığında ise kişilerin davranışlarının motivasyonunun ödöl ilkesine göre şekillendiği ve beyin bazı bölgelerinin haz deneyimini ortaya çıkarttığı belirtilmektedir. Beyindeki ödöl merkezi hayati bir işlev görmektedir; çünkü hayata devam etmek için gerekli davranışların benimsenmesinde ve pekiştirilmesinde önemli bir yeri vardır. Ödöl merkezi, fiziksel ihtiyaçlar olan yemek yeme, su içme ve cinsellik gibi faaliyetlerde devreye girmektedir. Öte yandan, kişiler için keyif verici olan etkinlikler de aynı ödöl sisteminde kaydolmakta ve kişilerin haz deneyimini yaşamalarını sağlamaktadır. Bağımlılık bozuklukları açaşından ele alındığında, herhangi bir madde ya da davranışın ödöl sisteminde yeri olması ve haz verici olması kişilerin bunu sürdürmek istemelerine ve zamanla düzeyi arttırmalarına sebep olabilmektedir (Griffiths, 1999; Young, 1998).

2.2. Psikolojik Semptomlar Tanımı

Kısa semptomlar obsesif-kompulsif, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, paranoid düşünceler, fobik anksiyete, psikotizm, kişilerarası ilişkiler, ve hostilete belirtilerini içerir.

Depresyon: Depresyon, çökkün duygu durum olarak tanımlanan ve kişilerin bireysel ve toplumsal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen bir duygu durum bozukluğudur (Öztürk & Uluşahin, 2015). Depresyonun iki düzeyi olduğu öne sürülmektedir. Bunlar,

I. Birincil depresyonlar: Bedensel ya da başka bir ruhsal hastalığa bağlı olmaksızın ortaya çıkan ruhsal çökkünlüklerdir (Öztürk & Uluşahin, 2015).

II. İkincil depresyonlar: Bedensel ya da başka bir ruhsal hastalığa ikincil bağlı ortaya çıkan çökkünlük durumlarıdır. Burada önemli bir tanımlama sorununun kısaca tartışılması uygun olur. Aslında ikincil depresyonların önemli bir çoğunluğunda belirtiler gerçek birincil depresyondan ayırt edilemez. Asıl hastalık, örneğin bir midekanser, kalp-damar hastalığı ya da şizofreni ise bunlarda ortaya çıkabilen depresyon, doğrudan doğruya asıl hastalığın yarattığı psikososyal stres etkenleri, korkular, endişeler, çaresizlik duyguları sonucu gelişen ve asıl hastalığa eklenen ikinci bir hastalık, bir eştanı olarak tanımlanmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2015).

Anksiyete: Anksiyete bozuklukları duygu durum bozuklukları ile birlikte toplumda yaygın olarak bulunmakta ve önemli işgücü yitimine neden olmaktadır. Anksiyete korkuya benzeyen bir duygudur. Kişi anksiyeteyi sanki kötü bir haber alacakmış, bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bir sıkıntı, bir endişe duygusu olarak algılar ve tanımlar. Çok hafif tedirginlik, gerginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2015).

Olumsuz benlik: Benlik, kişinin kendisini değerlendirme biçimidir. (Damon ve Hart, 1992). Baymur (1985)'a göre, benlik algısı, erken gelişimsel dönem itibarıyla hayatında edindiği deneyimler ve dış çevreyle olan etkileşimleri gibi durumlarda kazanılan zihinsel temsillerdir (Çankaya, 2007).

Somatizasyon: Somatizasyon bozukluğu, tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel/bedensel semptomların bulunduğu psikiyatrik bir durumdur. Bir kişinin somatizasyon bozukluğu tanısı alabilmesi için bu rahatsızlıklarının iş, sosyal ortam, aile

ortamı, okul gibi yaşamındaki önemli aktivitelerinde işlevsellik düzeylerinde bozulma olması beklenmektedir (Orhan & Uluşahin, 2015).

Hostilite: Hostilite, düşmanlık, karşıtlık, karşı olmak, hınç ve savaş hali ile karakterize bir duygudur. Genel olarak öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Orhan & Uluşahin, 2015).

2.2.1. Psikolojik Semptomalara Etki Eden Faktörler

Psikolojik semptomların ortaya çıkması rastlantısal değildir. Aksine parçaları bir araya getirince, mantıklı ve anlaşılması mümkün olan mekanizmalar olduğu öne sürülmektedir.

Psikolojik bozuklukların ve buna bağlı semptomların ortaya çıkmasında en yaygın etkenlerden birisinin olumsuz yaşam deneyimleri olduğu öne sürülmektedir. Örneğin, çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylar (kötü muamele, şiddet, taciz) kalıcı bir hasara neden olabilir ve tüm yaşamını etkileyebilir. Bunun ortaya çıkmasında kesin bir yaş yoktur. Freud bunu şöyle ifade etmektedir: “Kişinin çocukluk çağında meydana gelen travmatik olaylar onun bilinç altındadır ve işi her an , her yaşta onların farkına varabilir. Bir şekilde bilinç; çocukluk çağında yaşanmış travmatik olayı, erişkin yaşamındaki günlük bir durum ile ilişkilendirir ve bu bir psikolojik bozukluğun ortaya çıkmasına neden olur.” (Alpay ve ark, 2017).

Psikolojik bozuklukların ve semptomların ortaya çıkması ve tetiklemesinin bir nedeni de “genetik yapı” ‘dan dolayıdır. Genetik yapıdan dolayı buna uygun özellikler varsa, bunları yaşama ihtimali daha da yüksek olasılık olarak nitelendirilmekte; fakat henüz kesin bir bilgi olmadığı ifade edilmektedir. Ayrıca, psikolojik bozuklukların ve semptomların ortaya çıkması ve tetiklemesinin bir diğer nedeni ise “çevresel etkenler” ‘dir. Bunlar sevilen bir kişinin ölümü, boşanmak ya da sosyal ve kültürel beklentilerin etkisi olduğu öne sürülmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2015).

2.2.2. Psikolojik Semptomların Bağımlılıkla Olan İlişkisi

Bağımlılıkla ilgili semptom belirtilerini tespit etmek için, scl-90 yaygın olarak kullanılmaktadır. SCL-90'dan yola çıkarak oluşturulmuş Kısa Semptom envanteri özetle aynı bilgileri toplamaktadır. Tone (2014), araştırmasında, Scl 90-R envanterinin madde kullanım bozukluğunda psikolojik belirti yoğunluğunun saptanmasında güvenilir bir ölçek olduğunu belirtmiştir. Bazı araştırmacılar, envanterin faktöriyel yapısının tutarlı olmadığını, birkaç alt ölçeğin yüksek korelasyon gösteriyor olması nedeniyle, psikolojik belirtilerin birbirinden çok iyi ayırt edilemez olduğunu savunmuştur (Hafkenscheid, 2007). Buna karşılık, birçok araştırmacı, gözlenen yüksek korelasyonun belirli hastalıklar arasındaki yüksek komorbiditenin ve bazı özel bozuklukların belirtilerindeki örtüşmenin direk ve geçerli sonucu olduğunu vurgulamıştır (Vassend ve Skronnal 1999; Arrindell, 2006).

Alkol dışı madde kullanım bozukluğu olan kişilerde, eşlik eden duygu durum bozukluklarının oranı % 26; anksiyete bozukluklarının oranı % 28 olarak tespit edilmiş; psikotik düşünce bozukluklarının (örneğin, şizofreni) oranının % 7 ve antisosyal kişilik bozukluğunun oranının % 18 düzeyinde olduğu gözlenmiştir. Her iki araştırma neticesinde; genel olarak, madde kullanım bozukluğu olgularının yarıdan fazlasında bir veya daha fazla psikopatolojinin mevcut olduğu bildirilmiştir (Flynn ve Brown, 2008). Daha yakın geçmişte gerçekleştirilmiş olan, "National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions" araştırmasından elde edilen bulgulara göre, (alkol dışında) madde kullanım bozukluğu olan olgularda, % 44 oranında kişilik, % 28 oranında duygu durum ve % 24 oranında anksiyete ile ilişkili belirtilerin mevcut olduğu saptanmıştır (Grant ve diğerleri, 2004).

2.2.3. Psikolojik Semptomların Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi

Sosyal medya bağımlılığı ya da sorunlu kullanım, daha yüksek depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkilidir (Seabrook ve ark, 2016). İnternet bağımlılığı belirlenen bireylerde eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar da ortaya çıkabilmekte ve en sık

olarak da sosyal fobi, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ile depresyon ortaya çıkabilmektedir. Bazı vakalarda bireyin ailesinde de başka bağımlılık davranışı var olabilmekte ve bunlar arasında patolojik kumar ve madde bağımlılığı gibi örüntüler ile karşılaşılabilir (Odabaşoğlu ve ark, 2007). Benzer şekilde epidemiyolojik araştırmalar, internet bağımlılarının yüzde 50'sinde aynı zamanda başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortaya koymaktadır. En fazla karşılaşılan bozukluklar arasında madde kullanımı ilk sırada yer almaktadır. Duygu durum bozukluğu % 33, anksiyete bozukluğu %10, psikolojik bozukluk %14 ve depresyon % 25'dir. Bu kişilerin yüzde 38'inin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu görülmüştür (Arısoy, 2009).

Facebook kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki, Steers ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da ortaya çıkmıştır. Yazarlar, Facebook'ta çok zaman geçiren bireylerin kendilerini depresif hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bunun sebebi ise bireylerin kendilerini diğer kullanıcılar ile kıyaslayıp diğer kullanıcıların daha iyi bir hayata sahip olduklarını düşünmeleri ve bunun sonucunda bireylerin kendilerini kötü hissetmeleri olarak gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların vurguladıkları bir nokta ise "Hayatın adil olmadığı"dır. Facebook'ta harcanan zaman arttıkça, kullanıcılar diğer kullanıcılar ile kendilerini kıyaslama imkânına kavuşmaktadır. Kıyaslamaya dayalı Facebook'ta geçirilen sürenin uzaması, Facebook bağımlılığına götüren bir etmen olarak görülmektedir (Steers ve ark, 2014).

2.3. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Tanımı

Duygu, insanın mutlu, kederli, öfkeli, coşkulu ya da korku içinde olmasını anlatan bir sözcüktür. Herhangi bir duygu bir düşünceden kaynaklanır. Duygular kişilerin uyarılması sonucunda kişilerde gözlenen deneyim veya bilinç düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Kişilerin dış uyaranlar tarafından maruz kaldıkları uyarıcılara verdiği tepkiler sonucunda duygu deneyimi söz konusu olmaktadır (Budak, 2005).

Kişilerin duygularının değerlendirilmesi, daha öncesinde tek boyutta ele alınmaktayken, son yıllardaki çalışmalarda (Russell, 1980, Watson, Clark ve Tellegn,

1984; Watson ve Tellegen, 1985; Zevon ve Tellegen, 1982) duyguların iki faktörlü olduğu ifade edilmektedir. Sözü edilen duyguların aktif olması durumu ise o faktörün düşüklüğünü işaret etmektedir. Böylece her iki duygu da ayrı ayrı yüksek ve düşük olmak üzere değerlendirilebilmektedir.

Duygu yapısının bu iki faktörünün farklı özellikler taşıdığı da araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Zevon ve Tellegen (1982), pozitif duygu puanlarının hemen hemen normal dağılım gösterirken, negatif duygu puanlarının daha dar bir ranjda ve nispeten düşük puanlarda dağılım gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca, bu iki farklı boyut değişik kişilik boyutlarıyla da farklı ilişkiler vermektedir. Duygu yapısının pozitif ve negatif olarak ayrıştırılması lateralizasyon çalışmalarında da önem kazanmaktadır. Bu çalışmalara göre, pozitif duyguların yaşanması ve iletilmesinden sağ hemisferi sorumlu tutulurken, sol hemisfer negatif duyguların yaşanması ve transferinden sorumludur (Davidson, 1992). Dolayısıyla duygu değerlendirmesinde bu iki farklı faktör için ayrı ayrı bilgi alınmasının öneminin oldukça büyük olduğu gözlenmektedir.

Duygu yapısının bu iki faktörü barındırdığı göz önüne alındığında psikopatoloji konusunda da çok önemli ipuçlarına yaklaşılmaktadır. Watson ve ark. (1988) göre depresyon, negatif duygudan çok pozitif duyguyla ilişkilendirilirken, kaygı sadece negatif duyguyla anlamlı ilişki vermektedir. Bu bulgu, depresyon ve kaygı bozukluklarının sıklıkla bir arada görülmesi ve ayrıştırılmakta güçlük çekilmesi gerçeği (Bakish, 1999)dikkate alındığında oldukça önem kazanmış ve kuramsal bir model olan iç bölümlü (tripartite) modelin ortaya çıkmasına öncülük etmiştir. Clark ve Watson'ın (1991) üç bölümlü modeline göre, negatif duygu hem duygulanım hem de kaygı bozukluklarının ortak bir özelliği iken, pozitif duygudaki düşüş, duygulanım bozukluğuna; fizyolojik reaksiyonlardaki artış da kaygı bozukluğuna bağlı özellikler olarak görülmektedir. Bu kuramsal modelin yapı geçerliği faktör analitik çalışmalarla sıklıkla çalışılmıştır (Joiner ve ark., 1996; Watson, Clark, Weber, Assenheimer, Strauss ve McCormick, 1995).

Duygudurum (mood) uzunca bir süre belli duyguların baskın olarak yaşanması durumudur. Örneğin depresyondaki uzun süren üzüntü , sıkıntı, karamsarlık durumu çökkün duygudurum; manideki aşırı neşeli ya da öfkeli coşkularla dolu durum taşkın duygudurum olarak belirtilir. (Öztürk & Uluşahin, 2015).

2.3.1. Pozitif ve Negatif Duygu Duruma Etki Eden Faktörler

Pozitif ve negatif duygu duruma etki eden faktörler ele alındığında, ilk olarak negatif duyguların kişiler üzerinde olumsuz etkisi olduğu, bu etkinin hem duygusal hem de bedensel olarak belirtileri olabileceği öne sürülmüştür (Crowford & Henry, 2004). Öte yandan, pozitif duygularda ise kişilerin daha sağlıklı bir benlik algısı, iyilik hali, kendine güven duygusu, yeterlilik, otantiklik ve dayanıklılık gibi özelliklerinin olabileceği ifade edilmiştir (Lyubomirsky ve ark, 2005).

Pozitif ve negatif duygu duruma etki eden faktörler ele alındığında, ilk olarak negatif duyguların kişiler üzerinde olumsuz etkisi olduğu, bu etkinin hem duygusal hem de bedensel olarak belirtileri olabileceği öne sürülmüştür (Crowford & Henry, 2004). Öte yandan, pozitif duygularda ise kişilerin daha sağlıklı bir benlik algısı, iyilik hali, kendine güven duygusu, yeterlilik, otantiklik ve dayanıklılık gibi özelliklerinin olabileceği ifade edilmiştir

Pozitif duygular, kişilerin yaşamlarını iyi bir biçimde sürdürmelerine ve öznel iyi oluş halinin artmasına yardımcı olmaktadır. (Diener ve ark,1998). Bununla birlikte, olumsuz duygular ise kişilerin psikolojik sıkıntıları ve depresif belirtilerini arttırabilmektedir. Bunun sonucunda ise kişilerin yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş halleri olumsuz etkilenir (Dua, 1993; Fredrickson, 2000).

Negatif duygular depresyon ve anksiyeteyi yordamaktadır. Ayrıca, hem negatif hem de pozitif duyguların depresyonu yordadığını öne süren çalışmalar mevcuttur (Dyck ve ark, 1994) bulunmaktadır. Ayrıca, negatif duyguların psikolojik sağlığı ve iyi oluş düzeyini olumlu duygulardan daha fazla etkilediği (Dua, 1994) bulunmuştur. Pozitif ve negatif duygular birbirine zıt ve aynı zamanda birbirleriyle bağlantılı olarak düşünülse bile her iki duygu farklı zamanlarda deneyimlenebilir ve birbirinden bağımsızdır (Russell & Carroll, 1999).

Kişilik özelliği olarak kişilerin daha çok pozitif duygular içerisinde olması, işlevselliklerini etkin bir biçimde sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Kişilerarası

ilişkilerde işlevsellik, iyi oluş hali ile kendisini gösteren pozitif duygular kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kişilerin pozitif duyguları deneyimleme biçimleri buldukları koşullar ve kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterir; fakat önemli olan hususun işlevsellik ve iyi oluş olduğu ifade edilmiştir (Clark & Watson, 1991).

Pozitif duygular, kişilerde neşe, enerji, mutluluk gibi ifadelerle tasvir edilmektedir. Pozitif duygulanımı yüksek olan bireylerin hayattan daha fazla zevk aldığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, pozitif duygulanımın düşük olmasının negatif duygu deneyimlenmesi anlamı taşımadığı ve negatif duygulanımın daha farklı duygularla betimlendiği ifade edilmiştir. Negatif duyguları tanımlayan duygu ifadeleri ise öfke, sıkıntı, kaygı, acı, üzüntü, hayal kırıklığı olarak örneklendirilebilir (Doğan, 2005).

2.4. Doğu Marmara Bölgesi Özellikleri

Doğu Marmara Kalkınma Ajansının yapmış olduğu tasnife göre; Doğu Marmara Bölgesi; Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu ve Yalova illerini kapsamaktadır. 22,021 km² yüzölçümüne ve 364 km² sahil şeridinde sahip bölge kültürel ve doğal kaynaklar bakımından oldukça zengindir (Marka, 2010: 10).

Bolu

Eski adı Bithynion olan Bolu, ülkemizin Karadeniz bölgesinin batı Karadeniz bölümünde yer almaktadır. Yeşilin en kıymetli ürünü olan ormanlar ilin %60 lık kısmını kapsamaktadır. Ormanlık alan zenginliği ilin doğal güzelliğine güzellik katmaktadır. Bunun yanı sıra, Bolu, iklimlerin kesiştiği bir il olmasından ötürü çok çeşitli flora ve fauna özelliklerine sahiptir. Kıyılardaki otsu bitkiler yıl boyu yeşil kalırken; karasal iklimin görüldüğü güney kesimlerde yaz kuraklığı ile sararırlar. Turizm potansiyelini yüksek oluşu, yerel yönetimlerin ve çevre halkının duyarlı yaklaşımıyla ilin gelişim sürecine olumlu katkılar sağlamaktadır. Projemiz kapsamında yer alan Bolu ilinin çeşitli festivalleri ve şehrin yöresel zenginlikleri ilin doğal zenginlikleriyle yarışırcaasına etkileyicidir. Tüm bu etkenler Bolu'yu, Doğu Marmara Turizminin marka olması yolunda destekleyecek bir şehir haline getirmektedir.

Düzce

Ülkemizin Karadeniz bölgesinin Batı Karadeniz bölümünde yer alan Düzce, tarihi zenginliği oldukça geniş bir ilimizdir. Doğu Marmara kalkınma bölgesi illeri

(TR42) coğrafi konumu itibariyle de (ipek yolu üzerinde bulunması) geçmişten günümüze farklı zenginliklere ev sahipliği yapmıştır. Göçmen olarak şehirleri ziyaret eden etnik kimlikler, kültürel farklılıklarıyla şehrin dönüşüm ve değişimi açısından önemli bir noktaya vurgu yapmaktadır. Eski zamanların hakim iktidarları, kültürel yaşayışlarından bıraktıkları izlerle şehri arkeolojik olarak da farklı kılmıştır. Antik kentleri, tiyatral alanları, mozaik eserleri, surları ilin tarihi-kültürel zenginliğini ortaya koymaktadır. Düzce ili turizm potansiyeli bakımından oldukça zengindir. Turizm alanında görev alan kurum ve kuruluşların inovasyon çalışmaları ile gelişim gösterebilecek dinamizme sahip il, turizm sektörünün gelişimiyle çevre halkının ekonomik kalkınmasına da olumlu yansımalar sağlayacaktır.

Kocaeli

Marmara bölgesinin Çatalca-Kocaeli bölümünde yer alan bir ildir. Kaynakları il sınırları içinde olan suların bir bölümü Karadeniz'e, bir bölümü de Marmara Denizi'ne ulaşır. Coğrafi olarak tam bir geçiş alanında yer alan Kocaeli ili, sanayinin oldukça göze çarptığı ve yoğun kitlesel güce ev sahipliği yapan bir merkezdir. Metropol kent olarak anılan İstanbul şehrine yakınlığı ili oldukça fark edilir kılmaktadır. Ancak dumanlı bacalarıyla ve emekçileriyle tanınan bu ilimiz, yeşiliyle mavisiyle turizm adına önemli bir potansiyeli barındırmaktadır. Kocaeli her mevsim turizm potansiyeli zenginliği olan yöresel kimliğini yer yer mutfağından kimi zaman doğasından tanıdığımız kalkınma alanına dahil olan güzel bir ilimizdir.

Sakarya

Ülkemizin Marmara bölgesi Çatalca-Kocaeli bölümünde yer alan bir ildir. Eski Yunanlıların Sakarya Irmağı'na "Saldırgan" anlamına gelen Zakharon adını verdikleri bilinmektedir.. Bu ad daha sonraki yıllarda dönüşüme uğrayarak Sakarya biçimini almıştır. Coğrafi konum itibari ile sanayi, tarım ve turizm yatırımlarına uygun bir nitelik taşımaktadır. Özellikle İstanbul, Bursa ve Kocaeli üçgeninde sanayinin yoğunlaşması, müteşebbisleri yeni yatırım alanları arayışlarına yönlendirmiş dolayısıyla da alternatif bir yatırım alanı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Sanayinin yanı sıra tarım ve hayvancılıkta ilimiz ekonomisinde önemli bir paya sahip olup aktif nüfusun % 50'a

yakını tarımla uğraşmaktadır. Tüm bu etkenler göz önünde bulundurulduğunda; Sakarya, turizm sektörüyle de ön plana çıkarak bölgenin ekonomik gelişimine katkı sağlayacak ve kalkınma planı dahilinde oldukça önemli yatırımlara ev sahipliği yapmaktadır.

Yalova

Armutlu Yarımadası'nın kuzey kıyısı ile Samanlı Dağları'nın kuzey eteklerine kurulmuş olan Yalova, Türkiye'nin kuzeybatısında, Marmara bölgesinin güneydoğu kesiminde yer almaktadır. Yalova, yüzölçümü itibariyle Türkiye'nin en küçük ilidir ve 105 km ile denize en uzun kıyısı olan turistik illerinden de birisidir. Yalova İli'nin iklimi, makro-klima tipi olarak, Akdeniz ve Karadeniz iklimleri arasında bir geçiş niteliği taşır. Yalova sağlık alanında önemli bir ihtiyacı gideren termal kaplıcalarının zengin varlığı sebebiyle de turizm potansiyelini artıran bir ölçüte sahiptir. Asırlık çınarlarıyla adından ve varlığından oldukça söz ettiren ilimiz, ayrıca sahip olduğu Arboretum (Ağaç Müzesi) ile de farkındalığını yaratmış bir ilimizdir. Karaca Arboretum; Hayrettin Karaca tarafından Yalova'da ve 13,5 hektarlık bir alan üzerine kurulmuş olan arboretumdur. Türkiye'nin ilk özel arboretumudur ve bugün için yaklaşık 7.000 farklı bitki türü, alt türü, varyetesi ve kültür formunu barındırır. Yalova ilimiz Doğu Marmara Turizminin marka olabilmesi adına yürütmüş olduğumuz projemizi besleyen destekleyici kültür zenginliğine sahip beş ilimizden biridir (MARKA, 2011).

2.5.2. Epidemiyolojik Çalışmalar

Türkiye'de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış fazla çalışma bulunmamaktadır. Tahiroğlu ve ark'nın 2009 yılında 3975 ergen üzerinde yaptığı çalışmada %7.6 oranında muhtemel internet bağımlılığı olduğu bulunmuştur (Nakilcioğlu, 2007).

Türkiye İstatistik Kurumu (2012) tarafından yapılan hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasına göre 2004 yılında Türkiye genelinde hanelerin %7'lik bir kısmı evden internet erişimine sahipken, 2012 yılında hanelerin %47,2'si evden internet erişimine sahiptir. Ayrıca katılımcıların %37,8'lik bir kısmı düzenli internet kullanıcıları olduklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmanın bulgularına göre

Türkiye’de hanelerde internet kullanımı sekiz yıllık bir süre içerisinde %40’lık bir artış göstermektedir. Bu araştırmaların bulgularına göre dünya genelinde ve Türkiye’de internet kullanımının son yıllarda hızlı bir şekilde yaygınlaştığı söylenebilir.

2.5. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan erişkin bireylerin sosyal medya bağımlılığı, psikolojik semptomları, pozitif-negatif duygu durum düzeyler ve demografik değişkenlerinin incelenmesidir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerine göre psikolojik semptomlar ve pozitif-negatif duygu durum değişkenlerinin karşılaştırılması amaçlanan çalışmada, demografik değişkenlerin dahil edilmesiyle sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili ve risk faktörlerinin incelenmesi hedeflenmiştir.

2.6. Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Araştırmanın yanıtlanması hedeflenen soru ve hipotezleri aşağıdaki gibidir:

Araştırma Sorusu 1: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomları arasında ilişki var mıdır?

H1: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin psikolojik semptomları bulunmaktadır.

H0: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasında ilişki bulunmamaktadır.

Araştırma Sorusu 2: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve pozitif-negatif duygu durum arasında ilişki var mıdır?

H2: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin negatif duyguları daha yüksektir.

H0: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile pozitif-negatif duygu durum arasında ilişki bulunmamaktadır.

Araştırma Sorusu 3: Doğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum ve çocuk sayısı) arasında ilişki var mıdır?

H3: Sosyal medya bağımlılığı ile demografik değişkenler arasında ilişki bulunmaktadır.

H0: Demografik değişkenler ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki bulunmamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Evren

Türkiye genelinde 9 bölgeyle yürütülen geniş çaplı bir araştırma olarak tasarlanan Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TURBAHAR) örneklemini Ege, Akdeniz, Doğu Karadeniz, Batı Karadeniz, Doğu-İç Anadolu, Doğu-Batı Marmara olmak üzere 9 bölgeden seçilmiştir. Çalışmanın evrenini, belirlenen 9 bölgede yaşayan erişkin bireyler oluşturmaktadır. TURBAHAR'ın katılımcıları seçme yönteminde tabakalı küme örnekleme metodu kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Bölgelere göre örneklem dağılımı en az 200 ve en fazla 2000 şeklinde belirlenmiştir. Dahil olma kriterleri 18 yaşından büyük olmak ve araştırmaya katılımında herhangi bir engel olmaması ve gönüllülük esasındır. Bölgelerin nüfus yoğunluğuna göre örneklem büyüklüğü farklılık göstermektedir. Çalışmada, toplamda 24990 kişi ile görüşme yapılmış ve 24456 kişinin verileri değerlendirme için geçerli olarak saptanmıştır.

3.2. Örneklem

TURBAHAR araştırmasında katılanlar arasından Doğu Marmara Bölgesi içerisinde yaşayan 3000 Kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %50.1 'si kadın (n=1502), %49.9'si erkektir (n=1498) ve yaş ortalaması 30.8'dur. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin ,%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.

3.3. Prosedür

125 tez öğrencisinin görev yaptığı TURBAHAR alan çalışmasında 9 bölge temsilcisi ve yüksek lisans öğrencilerinin iş birliğiyle bölgelerde yaşayan kişilerle irtibata geçilmiştir. TURBAHAR'ın başında iki öğretim üyesi görev yapmaktadır. Araştırma için çalışan herkes bir üst bölge temsilcine karşı sorumlu bir biçimde çalışmayı yürütmüştür. Tüm çalışanlar ise çalışmanın başındaki iki öğretim üyesine karşı sorumludurlar.

Araştırmaya katılan kişiler, okullar, kamu kuruluşları ve özel sektör gibi sahalardan ve kamuya açık ortak alan ve kuruluşlardan ve derneklerden seçilmiştir.

Araştırmaya katılması muhtemel olan kişilere çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış ve araştırmaya katılıp katılmayacaklarına ilişkin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. 18 yaş üzeri kişilerin dahil edildiği araştırmada, bilgilendirilmiş onam formunu imzalayan katılımcılara, içerisinde araştırmanın veri ölçüm araçları olan soru formlarının yer aldığı fasiküller verilmiştir. Araştırmaya katılanlar, anketleri yanıtladıktan sonra araştırmaya geri vermiştir. Ölçeklerle ilgili bilgilendirmeler ve yönergeler hem sözel hem de yazılı olarak verilmiştir. Yardım istenen durumlarda, araştırmacılar katılımcılara yardımcı olmuşlardır. Anketlerin doldurulması yaklaşık 45 dakika sürmektedir; fakat katılımcılara anketleri yanıtlamaları için zaman sınırlaması getirilmemiştir. Uygulama sonrasında, katılımcılara herhangi bir soru ya durum olması halinde araştırmacıya nasıl ulaşacaklarına dair bilgilendirilmiş ve araştırmacıların ad soyad ve e-posta adresi katılımcılara verilmiştir. Çalışmanın Etik Kurul Onayı, “Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu”ndan alınmıştır.

Araştırmacılar Temmuz 2018 başlangıçlı olarak sahadaki görevlerine başlamıştır. Veri toplama ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Daha öncesinde tasarlanan veri dosyaları ve şablona eklenen veri girişleri, çalışmadan sorumlu olan Öğretim Üyesine gönderilmiştir. Tüm verilerin oluşturduğu veri havuzu SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21 yazılımına aktarılmıştır. Eksik ve hatalı olan verilerin çıkarılması ile düzenlenen veriler analiz edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları, Demografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yükü Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği’dir. Katılımcılara anket çalışması için verilen fasiküllerde yer alan ölçekleri yanıtlama ve araştırmaya katılım onayın ilişkin bilgilendirilmiş onamlarının alınmasıyla birlikte ölçek çalışması belirtilen araçlarla sürdürülmüştür.

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal, yaş, hanede çalışan ve yaşayan kişi sayıları, sigara, alkol ve madde kullanımı, psikiyatrik rahatsızlık öyküsü gibi kişisel soruların yer aldığı özbildirim formudur.

3.4.2. Davranış Etkileme Yükü Formu

Katılımcıların bağımlılık türlerini incelemek amacıyla verilen, davranışsal bağımlılıkların kişilerde ne düzeyde seyrettiğini tespit etmek için likert yanıtlama sisteminin olduğu 0’ dan 10 puana kadar yanıt verilebilen bir özbildirim formudur.

3.4.3. Kısa Semptom Envanteri

Anket Sosyal medya araçlarının kullanımına yönelik kullanılan Kısa Semptom ölçeği 53 maddelik, “Hiç” ve “çok fazla” ifadelerine eşlik eden 0-4 değerleri arasında derecelendirilmiş Likert tipi bir ölçek üzerinden puan almaktadır.

3.4.4. Pozitif Negatif Duygu Durum Envanteri

Pozitif-Negatif Duygu Durum Ölçeği; 10 maddede pozitif, 10 maddede negatif diğer bir boyutu oluşturmaktadır. Katılımcılar bu duygu durumlarını genelde yaşama sıklığına göre 20 maddelik, “Asla” ve “Daima” ifadelerine eşlik eden 0-7 değerleri arasında derecelendirilmiş Likert Tipi bir ölçek üzerinden puan almaktadır. Katılımcılardan seçeneklerinden birini seçmesi istenmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket çalışması yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulaması Doğu Marmara Bölgesi'nin sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomları ve pozitif ve negatif duygu durumu ile kısa semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 2018-2019 yılında gerçekleştirilmiştir. Uygulamaların çoğunluğu, araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekler Doğu Marmara Bölgesinde ki bireyler tarafından yapılmıştır.

Katılımcılara internet kullanımı, bağımlılık yaşama durumuyla ilgili sorular yöneltilmiştir. Tüm ölçekleri cevaplandırma süresi yaklaşık olarak 20 dakikayı almıştır. Uygulama yönergesinin standart bir şekilde insanlara iletilmesine ve uygulamayı olumsuz etkileyecek koşulların ortadan kaldırılmasına çaba gösterilmiştir. Daha önce yapılmış çalışmalar ışığında sosyal medya araçları ve her bir aracın öne çıkan kullanım özellikleri ile ilgili yargılar oluşturulmuştur. Veri kaybını önlemek ve daha sağlıklı veriler elde etmek adına anket formundaki tüm soruların cevaplanması gerektiği dile getirilmiş, ankete sadece katılmaya istekli olan kişilerin katılmasını sağlanmaya çalışılmıştır.

3.6. Veri Analizi

Araştırma kapsamında yapılan anket çalışmasının sonucunda elde edilen veriler istatistiki yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmayla ilgili veriler uygulandıktan sonra, her biri Excel programına tek tek kontrol edilerek, sonra bilgisayar

ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan veriler çeşitli kategorilere göre işlenmiş ve Microsoft Excel ve “SPSS” paket programını kullanılmıştır.

Araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda sosyal medya kullanımı ile kısa semptomlar ve pozitif- negatif duygu durumu açısından anlamlı bir farkın olup olmadığı, sosyal medya bağımlılığına etki eden faktörlere ilişkin bulgular elde edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü ve 65 yaş altı, 1502 kadın ve 1498 erkek olarak toplam 3000 kişiden oluşmaktadır. Araştırma da pozitif ve negatif duygu durumu ile kısa semptomları ölçeği kullanılıp, kayda değer birçok sonuca ulaşılmıştır.

Davranış Etkileme Yüğü Formu’ndan alınan bilgiler doğrultusunda, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi tespit edilmiştir. Hiç puan almayan katılımcılar ve puan alanlar sınıflandırılmıştır. Sosyal medya bağımlılığında puan alan katılımcılar düşük ve yüksek düzey olarak kategorize edilmiştir. Gruplandırılan bağımlılık düzeyinin incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, cinsiyet, yaş, medeni hal, çocuk ve eğitim düzeyi değişkenleri ile pozitif negatif duygu durum değişkenlerinin ilişkisel analizinde Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olan 0,05’in altında saptanan değerler anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

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

Tablo 1'in devamı		
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

Tablo 3'ün devamı		
Hanede Çalışan Kişi Sayısı		
0	246	8,2
1	1095	36,5
2	1260	42,0
3	306	10,2
4	66	2,2
5>	27	0,9
Toplam	3000	100

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

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

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

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

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

Tablo 4’te sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %5.0’ı (n=151) erkek, %4.6’sı (n=139) kadın, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %23.4’ü (n=702) erkek, %23.5’i (n=705) kadın ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %21.6’sı (n=648) erkek, %21.8’i (n=654) kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 5. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler

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

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

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

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

Tablo 6’da sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %1.5’i (n=44) 18-23 yaş arası, %1.9’u (n=58) 24-29 yaş arası, %1.6’sı (n=47) 30-38 yaş arası, %4.7’si (n=140) 39 yaşından büyük, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %11.7’si (n=350) 18-23 yaş arası, %11.3’ü (n=339) 24-29 yaş arası, %11.2’si (n=334) 30-38 yaş arası, %12.7’si (n=381) 39 yaşından büyük ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %17.2’si (n=515) 18-23 yaş arası, %13.3’ü (n=397) 24-29 yaş arası, %7.1’i (n=213) 30-38 yaş arası, %5.8’i (n=175) 39 yaşından büyük olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler	Sosyal Medya Kullanım Düzeyi	
Cinsiyet	t	0.178
	p	0.858
Eğitim Düzeyi	t	-0.423
	p	0.672

Tablo 7'nin devamı		
Medeni Durum	t	1.315
	p	0.189
Çocuk Sayısı	t	-2.457
	p	0.014
Yaş	t	-7.160
	p	<0.001
Psikolojik Semptomlar Düzeyi		Sosyal Medya Kullanım
Anksiyete	t	1.256
	p	0.209
Depresyon	t	0.945
	p	0.345
Olumsuz Benlik	t	0.113
	p	0.910
Somatizasyon	t	1.510
	p	0.131
Hostilite	t	7.344
	p	<0.001

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığında Bazı demografik Özellikler İle Pozitif-Negatif Duygu Durumları Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler	Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi	
Cinsiyet	t	1.132
	p	0.258
Eğitim Düzeyi	t	-1.500
	p	0.134
Medeni Durum	t	2.662
	p	0.009
Çocuk Sayısı	t	-2.040
	p	0.041
Yaş	t	-8.476
	p	<0.001

Tablo 8'in devamı		
Pozitif-Negatif Duygu Durumu	Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi	
Pozitif Duygu	t	5.570
	p	<0.001
Negatif Duygu	t	10.793
	p	<0.001

Tablo 8'de katılımcıların sosyal medya bağımlılığında bazı demografik özellikler ile pozitif-negatif duygu durumları arasında ki ilişkinin regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=1.132$, $p=0.258$).

Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=-1.503$, $p=0.134$).

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($t=2.604$, $p=0.009$).

Çocuk sayısı değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.856$). Sahip olunan çocuk sayısında ki azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-2.040$, $p=0.041$).

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.358$). Azalan yaşla beraber sosyal medya bağımlılığında istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir ($t=-8.476$, $p<0.001$).

Pozitif duygu durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=5.570$, $p<0.001$) (Tablo 5).

Aynı şekilde negatif duygu durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=10.793$, $p<0.001$) (Tablo 5)

Tablo 9. Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ve Pozitif-Negatif Duygu Durumları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

Anksiyete Alt Ölçeği							
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	
Yok*	290	19,74	6,89	95.676	<0.001	1-2	
Düşük**	1407	21,52	7,03			1-3	
Yüksek***	1302	25,01	8,49			2-3	
Depresyon Alt Ölçeği							
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	
Yok*	290	21,01	7,93	94.241	0.002	1-2	
Düşük**	1407	23,06	7,93			1-3	
Yüksek***	1302	26,81	9,04			2-3	
Olumsuz Benlik Alt Ölçeği							
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	
Yok*	290	18,78	6,26	82.958	0.003	1-2	
Düşük**	1407	20,36	7,00			1-3	
Yüksek***	1302	23,49	8,04			2-3	
Somatizasyon Alt Ölçeği							
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	
Yok*	290	13,48	4,38	56.856	<0.001	1-2	
Düşük**	1407	14,44	4,59			1-3	
Yüksek***	1302	16,13	5,34			2-3	

Tablo 9'un devamı							
Hostilite Alt Ölçeği							
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark	
Yok*	290	12,20	4,06	131.458	<0.001	1-2	
Düşük**	1407	13,43	4,25			1-3	
Yüksek***	1302	15,85	4,98			2-3	

Tablo 9'da Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir

Katılımcıların Anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=95.676$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.001$; $p<0.001$) (Tablo 6). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.001$) (Tablo 6)

Katılımcıların Depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=94.241$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 6). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6)

Katılımcıların olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans

analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,99)}=82.958$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.003$; $p<0.001$) (Tablo 6). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6)

Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=56.856$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p=0.007$; $p<0.001$) (Tablo 6). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6)

Katılımcıların Hostilite alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,999)}=131.458$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (Sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 6). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6)

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile pozitif duygu durumları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,298)}=8.289$ $p<0.001$) (Tablo 6). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında (sırasıyla $p=0.002$; $p<0.001$) istatistikçe anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 6).

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile negatif duygu durumları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,598)}=58.035$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) istatistikçe anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 6).



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada sosyal medya kullanımının kısa semptomlar ve pozitif negatif duygu durum ile ilişkisi hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, bu değişkenlerin depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, anksiyete, olumlu duygu durum ve olumsuz durum açısından farklılaşan yönleri örtüşen çalışmalarla incelenmeye çalışılmıştır. Son olarak, sosyal medya bağımlılığını yordamada bu değişkenlerden hangilerinin etkili olduğunu incelenmiştir.

Araştırmanın genelinde katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 3000 kişisi kadın (%50,1), 3000 kişisi (%49,9) erkek olarak dağılım göstermektedir (Tablo 1). Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı demografik özellikleri, psikolojik semptomlar pozitif-negatif cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4 - Tablo5). Ancak bu çalışmadan önceki çalışmalarda bulunan anlamlı farklılıkların nedeni cinsiyet farklılığının, anketlerin yapıldığı cinsiyetlerin yaş ile interneti kullanma farklılıklarından ilişkili bir durum olabileceği ve bunun gözden kaçmış olabileceği akla gelmiştir.

Araştırma genelinde katılımcılar medeni durum değişkenine göre %39.1'i evli, %57.2'i bekâr ve %3.7'ü ise eşinden ayrılmış kişiler olarak dağılmaktadır (Tablo 1). Bizim çalışmamızdan çıkan bulgulara göre Kısa Semptom' a göre, medeni durum değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tablo 4) fakat Pozitif Negatif Duygu Durum'a göre medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığıyla anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 5) . Bekar bireylerin pozitif ve negatif duyguları sosyal medya kullanırken daha yoğun hissettiği söylenebilir. Bu durumu destekler nitelikte Uygun(2018)' un yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı açısından katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır .

Günümüzde internet günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmiştir ve her yaştaki bireylerin sosyal medyayı kullandığı bilinmektedir. Bu sebeple sosyal

medya bağımlılığı her yaşta görülebilmektedir. Bu çalışmada yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaşın azalmasıyla sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Azalan yaş ile birlikte görülen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistiki olarak anlamlı düzeydedir. Çalışmalar internet bağımlılığının geç 20'li yaşlar ve erken 30'lunyaşlarda başladığını gösterse de, internet bağımlılığının doğal seyri henüz tam olarak bilinmemektedir (Shaw & Black, 2008).

Balcı ve Baloğlu (2018) bireylerin depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bizim çalışmamızda da depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tablo 9). Depresyon ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine dair çalışmamızdan çıkan bu veriler Balcı ve Baloğlu (2018) çalışmasıyla birbirini destekler niteliktedir. Yine farklı bir araştırmada İnternet bağımlılığı saptanan vakalarının büyük bir bölümünde depresyonun eşlik ettiği saptanmıştır (Odabaşoğlu ve ark, 2007).

Bu çalışmada da katılımcıların somatizasyon ve olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tablo 9). Kısa Semptom Ölçeği'ne göre katılımcıların anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tablo 9). Baloğlu ve meslektaşları (2018) yaşları 18-22 arasında değişen 505 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, sosyal kaygı ve problemlerle internet kullanımları arasındaki cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında sosyal kaygı düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark çıkmazken Manova yöntemi kullanılarak bakılan problemlerle internet kullanımının 3 alt boyutunda da erkeklerin puanları kızlarınkine göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Bu çalışma kapsamında, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve anksiyete değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve anksiyetenin sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusundan hareketle, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve anksiyete, internet bağımlılığının iyi bir açıklayıcısı olmadığı söylenebilir.

Bu çalışmada Hostilite alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sosyal medya kullanımı arasındaki anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çalışmaya göre düşünüldüğünde sosyal medya kullanımı bireylerin öfke ve düşmanlık gibi duygularını etkilediği düşünülebilir.

Pozitif duygu durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 5). Bireylerin sosyal medya kullanımının pozitif duygu durumunu olumlu etkilediği söylenebilir. Nie ve Erbring de çalışması internet faaliyetlerinden olumlu etkilenmenin yaşam doyumunu arttırdığını, internet dışı faaliyetlerden de olumlu etkinin yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir. (Nie & Erbring 2002).

Angsana (2013) 'nın 18-22 yaş arasındaki genç yetişkinlerden elde ettiği ampirik sonuçlar, aileden memnuniyetinin yaşam memnuniyeti için önemli olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, İnternet'i, haritaları kontrol etme gibi aktif etkinliklerden aktif eğlence etkinliklerine (örneğin, çevrimiçi oyun oynamak, video klip izlemek ve müzik dinlemek), pasif eğlenceye (örneğin, interneti belirli bir amaç olmadan kullanmak) çeşitli amaçlarla kullanmışlardır. İnternet faaliyetlerinden olumlu etkilenmesi, genç yetişkinlerin tatmin edici bir yaşamı için önemlidir. Öte yandan, olumsuz ve olumsuz etkilerin hem internet hem de internet dışı faaliyetlerden etkilenmesi yaşam doyumunu azaltmaktadır.

Aynı şekilde negatif duygu durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 8). Sosyal medya kullanımının yarattığı olumsuz durumlardan dolayı negatif duygu durumunda da etkili olduğu söylenebilir. Angsana (2013) 'nın yaptığı çalışmada aynı zamanda tüm duygusal deneyimlerin yaşam doyumuna olumlu katkıda bulunmadığını göstermektedir. Bu genç yetişkinler, internet faaliyetlerinden olumlu etkilenmekten, internet dışı etkinliklerden olumlu etkilenmekten daha fazla değer taşımaktadır. Araştırmacılar internet bağımlılarının interneti, negatif duygulanımlardan bir kaçış yolu olarak kullandığını vurgulamaktadır (Morahan-Martin, 2005, 2008; Wang, 2001; Yang &

Tung, 2007). Araştırmanın bu bulgusu bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Kraut ve ark., 2002; Vidyachathoth ve ark., 2014).

Yen ve arkadaşları, düşmanlığın ergenlerde internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Yen ve ark, 2007 & Yen ve ark, 2008). Ardından, bir yıllık takipten sonra, düşmanlık İnternet bağımlılığının sürekliliğini tahmin edebilir (Ko ve ark, 2007) . Ayrıca, Ko ve meslektaşları, İnternet bağımlılığı olan ergenlerin saldırgan davranışlar göstermelerinin daha muhtemel olduğunu belirlemiştir (Ko ve ark, 2009). Bütün bu çalışmalar, İnternet bağımlılığı ve düşmanlık arasındaki güçlü ilişkiyi göstermektedir.

Araştırmalarda internet bağımlılığının duygusal sıkıntılarla kritik bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Black ve ark, 1999). Young ve Rodgers (2009), yalnızlığın internetin aşırı kullanımı nedeniyle gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimlerin azalması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bulgular ile olumlu ve olumsuz duygular arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Olumlu ve olumsuz duyguların kısır döngü gibi birbirini etkilediği söylenebilir. Spesifik olarak, yüksek düzeylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, kısa semptomların içeren yüksek düzeyde olumsuz duygulara karşılık gelir. Dolayısıyla, İnternet bağımlılığı ile pozitif duygusal haller arasındaki negatif ilişkiler önemli olmuştur.

Bireylerin duygusal mücadelelerini hafifletmek için internette zaman harcadıkça, İnternet kullanımına bağımlılık geliştirme olasılığı da artar. Yani kullanım seviyelerini ve sıklıklarını arttırmaları. İnternet kullanımındaki bu artış potansiyel olarak gerçek hayattaki ilişkilerde, iş veya aile sorumluluklarında veya günlük işleyişlerinde daha büyük aksaklıklara yol açabilir. Olumsuz sonuçlardaki böyle bir artış, ancak, eşzamanlı olarak yaşanan geçici olumlu duygulara rağmen, yaşamlarını daha olumsuz yönde etkileyen uyumsuz bir davranışa dönüşen, yaşamla başa çıkmanın bir yolu olarak, İnternet kullanımına devam etme ihtiyacını yalnızca doğrulamaktadır.

Birçok kişi stresli bir durumdan kaçınmak veya bununla başa çıkmak için bu deneyimleri arayabilir. Anderson (2001), bir kişinin interneti gerçek problemlerden ve sıkıntı, çaresizlik, kaygı ve depresyon duygularından kurtulmak için bir yol olarak

seçtiğini ve kullandığını belirtmektedir. İnternet kullanımının temel nedenlerinden biri yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik belirtileri azaltmaktır. Yalnızlık, sosyal becerilerdeki eksiklik, ağ etkileşimi ve zorlayıcı internet kullanımı ile doğrudan bağlantılıdır (Kim ve ark, 2009).

Sosyal Medya bağımlılık oranlarının semptomlar ve duygu durumlar arasında farklı olmasının sebepleri, sosyal medya için net bir ölçeğin geliştirilememesi, tanı ölçütlerinin belirlenmemiş olması, çalışmalarda kullanılan farklı metodolojik yöntemler ve kültürel farklılıklar olabilir. Kişinin kendini “mutlu” hissetmesi (pozitif duyguların daha yoğun olması) psikolojik sağlığının yerinde olduğu anlamına gelmezken, “kötü” hissetmesi (negatif duygularının daha yoğun olması) psikolojik sıkıntılarının olup olmadığı sorusunu akla getirebilir. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşun nesnel bir değerlendirme olduğu ve psikolojik sağlık ile ilgili olduğu düşünüldüğünde negatif duyguların psikolojik iyi oluş için daha açıklayıcı olmasının anlaşılır olduğu söylenebilir. Her ne kadar sanal dünya çekici olabilse ve çevrimiçi ortama ilk maruz kalması beklenen olumlu sonuçları ya da hisleri sağlasa da, bu sonuçlar yalnızca endişe ya da yalnızlık gibi olumsuz duygulardan kaynaklanan geçici bir sonuçtur.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Sonuç olarak, sosyal medya oldukça yakın bir zamanda ortaya çıkmış olmasına rağmen, insanlar tarafından çok kısa sürede benimsenmiştir. İnternetin kullanımı, akıllı telefonların ortaya çıkışı ve yaygınlaşması toplumda sanal bir simülasyon yaratmış ve iletişimi çok farklı bir yöne taşımıştır. İnternetin ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla bireylerin hayatında aniden değişim ve problemler getirmiştir. Aşırı internet kullanımının getirdiği problemlerin artmasıyla günümüzde bu konuda araştırmalar oldukça çoğalmış durumdadır. Hatta bu araştırmalar daha spesifik hale gelmiş ve sosyal medya bağımlılığı gibi alt katmanlarda incelenmeye başlanmıştır. Çünkü kullanımların artması ve getirdiği problemlerin çoğalmasıyla bu araştırmalara oldukça ihtiyaç duyulur hale gelmiştir.

Bireylerin dünyayı çok daha yakından takip edebilmesi yönünde sosyal medyayı kullanması da aslında sosyal medyanın olumlu bir şekilde algılanmasına yol açmaktadır. Ancak sosyal medya alanının cazip teklifleri, görselleri, hileleri ile insanlar bunlardan faydalanırken getirdiği zararları da görmemeye başlamıştır. İhtiyaç olarak girdikleri anda bile kendilerinin sosyal medyanın sınırsız alanında kaybedebilmektedirler. Aslında sorun ihtiyaç dahilinde olmadan kendilerini o sınırsız alanda kaybettiklerinde ve bunu sürekli hale getirdiklerin de ortaya çıkmaktadır.

Çalışmamızın bulgularına göre bekar bireylerin sayısının artması ile sosyal medya bağımlılığının arasında ilişkinin bulunması ve bekar bireylerin sosyal medyada geçirdiği vaktinde bu orana göre daha fazla olması olasıdır. Bundan dolayı pozitif negatif duygu durumunun da sosyal medyayı kullanırken daha yoğun hissettiği düşünülmüştür. Sosyal medya kullanımının günümüzde oldukça yaygınlaşmasının ve günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmesi, her yaştaki bireyin sosyal medya bağımlılığı yaşayabileceğini gösterir. Çalışmamızda yaşın azalmasıyla sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkması da, sosyal medya bağımlılığının küçük yaşlara kadar düşmesi gerçeğini su yüzüne çıkarmaktadır.

Bu çalışmada önem verilen psikolojik semptomlar ve duygu durumu olduğu için duyguların ve semptomların önemi vurgulanmaya çalışılmıştır. Psikolojik semptomlar

açısından sosyal medya bağımlılığının hostilite yarattığı görülmüştür. Hostilitenin anlaşılır açıklaması bireylerin sosyal medya kullanımı ve bağımlılığından dolayı öfke ve düşmanlık gibi duyguları yaşaması olarak söylenebilir. Yine bağımlılıktan dolayı yaşanacak yoksunluğun öfke, hırçınlığı ortaya çıkarabileceği yadsınamaz bir gerçektir. Bireylerin sosyal medya bağımlılığının, pozitif ve negatif duygu durumu üzerinde etkili olduğu görülmüş ve ikisinde de pozitif yönde bulgular çıkmıştır. Pozitif duygu durumunda artışın pozitif duyguları getirdiğini düşünmek iyi olsa da negatif duygu durumunun da pozitif yönde anlamlılığı negatif duyguları ortaya çıkarması, bu bağımlılığın getirdiği kötü sonuçlarındandır.

5.2. Öneriler

Sosyal medya bağımlıları genellikle sosyalleşmek, yeni insanlar tanımak, beğeni toplamak gibi amaçlarla kullanırken bağımlı olmayanlar ise daha çok bilgi arama, öğrenme amacıyla kullandığı düşünülebilir. Bireyler sosyal medyayı sadece iletişim kurmak için değil, bilgi alışverişi, eğlence, örgütlenme olarak kullanmaktadır. Sosyal medya olumlu yanları kadar aşırı kullanımının da bağımlılık oluşturabilecek düzeyde olumsuz yanları da olabileceği ve sağlıksız sosyal medya kullanımı, dikkat edilmesi gereken bir konudur. Sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlarından en önemlisi; artık internetsiz bir yaşamın düşünülemez hale gelmesidir

Sosyal medya kullanım yaşının düşüyor olmasıyla aileler ve eğitimciler bilinçlenmeli ve çocukları da bu konuda bilgilendirmeli ve olumsuz sonuçların doğmaması için kısıtlanmalıdır. Yaptığımız çalışmada ki yaş grupları içinse bu bireysel kontrollerle sağlanmalı eğer bunun önüne geçmiyorsa bu konuda destek almalıdır.

Sosyal medyanın kısa sürede toplumlar tarafından bu kadar ilgi görmesinin nedeni belki de üreticilerin sosyal medya kullanıcılarını iyi analiz etmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Çünkü geliştirilen teknolojilerle birlikte bireylerin ihtiyaç duyduğu her şey sosyal medya tabanında kayıt edilerek üreticiler tarafından bireylerin karşısına türlü türlü çıkmaktadır ve insanlar tarafından karşı konulamaz hale gelmektedir. Sosyal medyanın toplumu pozitif ve negatif duygularını da etkilediğini düşünürsek, aslında insanların sosyal medyada duygu alışverişi yaptığı söylenebilir. Toplumda söylenen, her şeyin fazlasının zarar olduğu gerçeği işte tamda burada karşımıza çıkmaktadır. Pozitif duyguları yaşarken, beyin bunu ödüllendirme yolunda kullanır ve birey bunu pekiştirir

hale gelir bunun sonucunda da bağımlılık ve direkt ya da dolaylı olarak negatif duyguları da beraberinde getirir. Aslında toplum eğlendiğini mutlu olduğunu düşünürken gerçekte olan bir uyuşma, zamanın durması durumuna benzer bir durumdur.

Özellikle yaşın düşmesiyle ve bekar sayısının artmasıyla bağımlılığın artmasından çıkacak olan sonuç sosyal ilişkilerde sosyal medyanın çok fazla kullanıldığını göstermektedir. Özellikle genç kesimler artık yüz yüze iletişim ve sosyalleşmek yerine sosyal medya da bunu daha cesur yapabilmekte ve bunun bireye kolaylık sağlamasından dolayı bunu pekiştirmektedir.

Ülkemizde bu alanda çalışma anlamında bu proje ilk olma özelliğini taşımaktadır ancak yurtdışında bununla ilgili çalışmalar başlatılmış, tedavi merkezleri oluşturulmuş ve bu konuda deneyimli klinisyenler yetiştirilmeye başlanmıştır. Ülkemizde de bu projeden sonra bu alanda bu denli çalışmaların genişletilmesini ummaktayız. Çünkü hızla büyüyen bu alanın topluma kalıcı hasarlar bırakmadan alanında uzman kişiler tarafından ele alınmaya ihtiyacı vardır. Sosyal medya kullanımının düşüyor olmasıyla aileler ve eğitimciler bilinçlenmeli ve çocukları da bu konuda bilgilendirmeli ve olumsuz sonuçların doğmaması için kısıtlanmalıdır. Yaptığımız çalışmadaki yaş grupları içinse bu bireysel kontrollerle sağlanmalı eğer bunun önüne geçilemiyorsa bu konuda profesyonel bir destek sağlanmalıdır. Saplantılı sosyal medya kullanımı, psikolojik semptomlarla depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite ve duygu durum bozukluklarının dışında başka sorunların belirtisi olabilir.

Hem ülkemizde hem de dünyada sosyal hareketlerin örnekleri gittikçe arttığı için sosyal medyanın bu açıdan da etkisini ve önemini iyi bir şekilde anlamak gerekmektedir. Özellikle çocuk ve ergenlere ebeveyn gözetiminde belirli sürelerde internette vakit geçirme izni verilmelidir. Yetişkin bireylerinde içinde internet ortamından farklı olarak sosyalleşebilecekleri mecraları bulma konusunda yardımcı olunmalıdır. Hobi grupları, sosyal faaliyetler gibi ortak ilgi alanları olan başka insanlarla tanışabilecekleri faaliyetlere özendirilmelidir ve seçenek sunulmalıdır. Sivil toplum kuruluşlarının da bu konuda yapabileceği birçok şey vardır. Özellikle bu konuda çeşitli seminerler düzenlenmeli ve kamu spotları tasarlanıp sunulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Algül (2017). Sosyal medya bağımlılığı nedir? <https://hthayat.haberturk.com/saglik/psikoloji/haber/1043547-sosyal-medya-bagimliliği-nedir> alıntılanma tarihi: 01.12.2018
- Alpay, E., Bellur, Z., & Aydın, A. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirtileri İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü, *Klinik Psikiyatri*, 20, 218-226.
- Amenson C.S., & Lewinsohn P.M. (1981) An investigation into the observed sex difference in prevalence of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychol*, 90(1), 1-13.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.
- Arrindell, W.A. ve ark (2006). Invariance of SCL-90-R dimensions of symptom distress in patients with peri partum pelvic pain (PPPP) syndrome, *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 377–391, 2006.
- Bakish, D. (1999). The patient with with comorbid depression and anxiety: The unmet need. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 20-24.
- Baloğlu, M., Özteke-Kozan, H.İ., Kesici, Ş. (2018). Gender differences inand the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal Of Medical Internet Research*, 20(1): e33, 1-9.27-330.
- Baripoğlu, S. (2012). Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu? epsikiyatri. <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitter-davranis-bozukluguyapiyor-mu-33945> web adresinden 01.12.2018 tarihinde erişilmiştir
- Baymur, F. (1997). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- BBC (2017). The addiction that’s ‘worse than alcohol or drug abuse’, <http://www.bbc.com/capital/story/20170417-the-addiction-thats-worse-than-alcohol-or-drug-abuse> (Erişim Tarihi 01.12.2018).
- Bilgen, S. (2017) Bağımlılık nedir? Nasıl gelişir?, https://www.tavsiyedyorum.com/makale_18630.htm.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Christakis, N. A. & Fowler, J.H. (2012). Sosyal ağların şaşırtıcı gücü ve yaşantımızı biçimlendiren etkisi [The surprising power of our social networks and how they

- shape our lives]. İstanbul: Varlık Yayınları
- Clark LA, Watson D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *J Abnorm Psychol*; 100:316-336
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties, and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265
- Çankaya, B. (2007). Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Damon, W. & Hart, D. (1992). *Self understanding and its role in social and moral development*. (Eds: Born Stein, M.H. & Lamb, M.E.) *Development Psychology* içinde (s. 421-464). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Pub.
- Davidson, R. J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, 20, 125-151.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37
- Doğan (2016). Sosyal medyanın topluma etkileri,
<http://uysaldogan.com.tr/blogdetay/sosyal-medyanin-topluma-etkileri.aspx>
- Doğan, Y. (2005) *A research in Kayseri for determination of the effect of positive and negative emotionality of employees in organizations on their job and contextual performance*. Unpublished M.Sc. thesis. Kayseri: Erciyes University Graduate School of Social Sciences.
- Dua, J. K. (1993) The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 119(4), 515-552
- Dyck, M. J., Jolly, J. B., and Kramer, T. (1994). An evaluation of positive affectivity, negative affectivity, and hyperarousal as markers for assessing between syndrome relationships. *Pers. Individ. Dif.* 17, 637–646. doi: 10.1016/0191-8869(94)90136-8
- Flynn, P. M., & Brown, B. S. (2007). Co-occurring disorders in substance abuse treatment: issues and prospects. *Journal of substance abuse treatment*, 34(1), 36–47. doi:10.1016/j.jsat.2006.11.013
- Fredrickson, B. L. (2000) Cultivating positive emotions to optimize health and well-

- being. *Prevention and Treatment*, 3(1).
- Geray, H. (2003). *İletişim ve Teknoloji: Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları*. Ankara: Ütopya Yayınları
- Grant, B.F. ve ark (2004). Prevalence and co-occurrence of substance use disorders and independent mood and anxiety disorders, *Archives of General Psychiatry*, 61, 807–816, 2004.
- Hafkenscheid, A.C., Maassen, G. H. ve Veeninga, A.T., (2007). “The dimensions of the Dutch SCL-90: more than one, but how many?”, *Netherlands Journal of Psychology*, 63, 25–30.
- Karabulut, N. (2008). *Yeni medya teknolojileri ve halkla ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Karakullukçu, (2017). Sosyal medya bağımlılığı nasıl anlaşılır?
<https://www.donanimhaber.com/Sosyal-medya-bagimlilik-nasil-anlasilir--89717> (Erişim Tarihi 01.01.2018)
- Kemp S. (2016). Digital in 2016. <http://wearesocial.com/uk/specialreports/digital-in>. (Erişim Tarihi 01.01.2018).
- Kırık A.M. (2013). *Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı*. İstanbul: Çizgi.
- Kim K.H., Yun H & Yoon Y (2009) The Internet as a facilitator of cultural hybridization and interpersonal relationship management for Asian international students in South Korea. *Asian Journal of Communication* 19(2): 152–169
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (8), 3528-3552.
- 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., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Lebo, H. (2003). Surveying The Digital Future: Year Three. The UCLA İnternet Report: UC. Regents
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005) The benefits of frequent positive

- affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855
- Manavcıoğlu, K. (2009). İnternette kullanıcıların oluşturduğu ve dağıttığı içeriklerin etik açıdan incelenmesi: Sosyal medya örnekleri. Medya ve Etik Sempozyumu. *Elazığ: Fırat Üniversitesi*. 63-73
- MARKA (2010). Doğu Marmara Kalkınma Planı.
<http://www.marka.org.tr/uploads/files/plan.pdf>
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48.
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. In A. Barak (Ed.), *Psychological aspects of cyberspace. Theory, research and applications*, Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Morahan-Musetti, A., Cattivelli, R., Giacobbi, M., Zuglian, P., Ceccarini, M., Capelli, F., Pietrabissa, G., ... Castelnuovo, G. (2016). Challenges in Internet Addiction Disorder: Is a Diagnosis Feasible or Not?. *Frontiers in psychology*, 7, 842. doi:10.3389/fpsyg.2016.00842
- Nakilcioğlu, İ. H. (2007). *İletişimden Bilişime: İnternet Kültüründen Kesitler*, Dumlupınar Üniversitesi Akademik Bilişim.
- Nie, N.H., & Erbring, L. (2002). Internet and Society: A Preliminary Report, *IT&Society* 1(1), 275-283.
- O'Toole, K. (2000). Study Offers Early Look At How Internet Is Changing Daily Life. Stanford University. Stanford Institute For The Quantitative Study Of Society.
http://www.stanford.edu/group/siqss/Press_Release/press_release.html
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. & Pektaş, Ö. (2007). On Olgunluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görüşmeler. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Öztürk M.O,& Uluşahin A** (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 11. Baskı., Nobel Tıp Yayınları
- Öztürk, M.O. & Uluşahin, A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (13.Bsm), Nobel Tıp Yayınevleri
- Ramnahat, R.D. (2004). The Assessment Of Online Usage: From Healthy Use To Online Dependence. Carlos.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39,1161-1178.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect.

Psychological Bulletin, 125, 3-30

- Scott, D.M (2010). *The New Rules of Marketing and PR*, John Wiley and Sons, New Jersey
- Seabrook, E.M., Kern, M.L. & Rickard, N.S. (2016). Social networkingsites, depression, and anxiety: A systematicreview. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Shaw M. & Black DW. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22:353-365.
- Steers, M. N.; Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's HighlightReels: How Facebook Usage is Linked To Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Tao R, Huang X, Wang J, et al. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction* 105(3), 556-564.
- Temiz, (2013). Sosyal Medyayı Geleneksel Medyadan Ayıran Özellikler. <http://digitalpazarlama.blogspot.com/2013/06/sosyal-medvay-geleneksel-medyadan-ayran.html> (Erişim Tarihi 01.12.2018).
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımı*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>. Erişim tarihi: 11 Ekim, 2016.
- Uygun, A.(2018). Sosyal medya bağımlılığının tüketici satın alma karar sürecine etkisi, Yüksek Lisans Tezi.
- Vassend, O. & Skrandal, A., (1999). The Role of Negative Affectivity in Selfassessment of Health”, *Journal of Health Psychology*, 4(4): 465–482.
- Vidyachathoth, K. B., Kumar, N. A., & Pai, S. R. (2014). Correlation between affect and Internet addiction in undergraduate medical students in Mangalore. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000175>
- Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20 (5), 3348- 3382.
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55, 919–938.

<http://dx.doi.org/10.1006/ijhc.2001.0510>

- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1984). Cross-cultural convergence in the structure of mood: A Japanese replication and a comparison with U.S. findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 127-144.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J. S., Strauss, M. E., & McCornick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 15-25.
- Yen J.Y., Ko C.H., Yen C.F., Chen S.H., Chung W.L., Chen C.C., (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: comparison with substance use, *Psychiatry Clin Neurosci*, 62 (1), 9-16
- Yen J.Y., Ko C.H., Yen C.F., Wu H.Y., Yang M.J. (2007), The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder [ADHD], depression, social phobia, and hostility, *J Adolesc Health*, 41 (1) (2007), pp. 93-98
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244
- Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An ideographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.

EKLER

EK-1. Sosyodemografik Bilgi 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 ()

İlkokul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Okur Yazar ()

Ortaokul Mezunu ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

Evli ()

Bekar ()

Ayrılmış (Boşanma yada Vefat ile) ()

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

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

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Alkol Kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

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

14. Aşağıdaki Maddelerden Doktor Önerisi dışında düzenli olarak 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 bulduğunuz 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 ()

EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

Aşağıda birçok kişinin günlük rutininin bir parçası olan alanlar vardır. Bu anketin amacı bu rutinlerinizin hayatınıza ne kadar etki ettiğini öğrenabilmektir. 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

(İnstagram, 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)

Ek-3. Kısa Semptom Envanteri

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

	Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?				
	Hiç				Çok fazla
1.İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali	①	①	②	③	④
2.Baygınlık, başdönmesi	①	①	②	③	④
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	①	①	②	③	④
4.Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	①	①	②	③	④
5.Olayları hatırlamada güçlük	①	①	②	③	④
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	①	①	②	③	④
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	①	①	②	③	④
8.Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	①	①	②	③	④
9.Yaşamınıza son verme düşünceleri	①	①	②	③	④
10.İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	①	①	②	③	④
11.İştahta bozukluklar	①	①	②	③	④
12.Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	①	①	②	③	④
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	①	①	②	③	④
14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	①	①	②	③	④
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	①	①	②	③	④
16.Yalnızlık hissetmek	①	①	②	③	④
17.Hüzünlü, kederli hissetmek	①	①	②	③	④

18.Hiçbirşeye ilgi duymamak	①	①	②	③	④
19.Ağlamaklı hissetmek	①	①	②	③	④
20.Kolayca incinebilme, kırılmak	①	①	②	③	④
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	①	①	②	③	④
22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	①	①	②	③	④
23.Mide bozukluğu, bulantı	①	①	②	③	④
24.Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu	①	①	②	③	④
25.Uykuya dalmada güçlük	①	①	②	③	④
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	①	①	②	③	④
27.Karar vermede güçlükler	①	①	②	③	④
28.Otobüs,tren,metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	①	①	②	③	④
29.Nefes darlığı, nefessiz kalmak	①	①	②	③	④
30.Sıcak, soğuk basmaları	①	①	②	③	④
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	①	①	②	③	④
32.Kafanızın bomboş kalması	①	①	②	③	④
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	①	①	②	③	④
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	①	①	②	③	④
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	①	①	②	③	④
36.Konsantrasyonda(dikkati birşey üzerine toplama) güçlük	①	①	②	③	④
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık,güçsüzlük hissi	①	①	②	③	④
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	①	①	②	③	④
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	①	①	②	③	④
41.Birşeyleri kırma, dökme isteği	①	①	②	③	④
42.Diğerlerinin yanındayken yanlış birşeyler yapmamaya çalışma	①	①	②	③	④
43.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	①	①	②	③	④
44.Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	①	①	②	③	④
45.Dehşet ve panik nöbetleri	①	①	②	③	④

46.Sık sık tartışmaya girmek	①	①	②	③	④
47.Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	①	①	②	③	④
48.Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	①	①	②	③	④
49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
50.Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	①	①	②	③	④
51.Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	①	①	②	③	④
52.Suçluluk duyguları	①	①	②	③	④
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	①	①	②	③	④



Ek-4. Pozitif Negatif Duygu Durum Envanteri

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. **Son iki hafta** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. İlgili
2. Sıkıntılı
3. Heyecanlı
4. Mutsuz
5. Güçlü
6. Suçlu
7. Ürkmüş
8. Düşmanca
9. Hevesli
10. Gururlu
11. Asabi
12. Uyanık (dikkati açık)
13. Utanmış
14. İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)
15. Sinirli
16. Kararlı
17. Dikkatli
18. Tedirgin
19. Aktif
20. Korkmuş

ÖZGEÇMİŞ

