

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN DAVRANIŞ VE UYUM
PROBLEMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Durdane KARAER

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Durdane KARAER

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık
Düzeylerinin Davranış Ve Uyum Problemleri İle İlişkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.08.2021

Sayfa Sayısı : 144

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Aışan Burak Yaşar

Danışmanları

Dizin Terimleri : Sosyal Medya, Bağımlılık, Uyum, Üniversite

Türkçe Özet : Yapılan araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile davranış ve uyum sorunları ilişkisini tespit etmektir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Durdane KARAER

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN DAVRANIŞ VE UYUM
PROBLEMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Durdane KARAER

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Durdane KARAER

.../.../2021



T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Durdane KARAER' ın "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Davranış ve Uyum Problemleri ile İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak*
YAŞAR (Danışman)

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye
Doç. Dr. Nurhan FİSTİKCI

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Sosyal medya; bireylerin (ergen, genç, yaşlı)gündelik hayatta ulaşım sağlayabileceği, her anında aktif olabileceği, hayatlarının her kısmını(kültürel, sosyal, ekonomik, siyasal) etkileyecek bir platform haline gelmiştir. Hem bireyin istek ve ihtiyaçları için hem de zorunluluk sebebiyle kullanılan sosyal medya bir çeşit bağımlılığa ortam oluşturabilmektedir. Problemlili sosyal medya kullanımı konusunda en riskli gruplardan biri üniversite öğrencileri olduğundan, bu grup araştırma grubu olarak seçilmiştir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile davranış ve uyum sorunları ilişkisini tespit etmektir.

Araştırmanın örneklemi 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören 163 öğrencidir. Örnekleme seçiminde basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığına ait veriler “Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu” (Şahin& Yağcı, 2017), davranış ve uyum problemlerine ait veriler ise “Uyum Ölçeği-Üniversite Formu” (Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu, Uzm. Bülent Dilmaç, Dr. Halil. Ekşi, Uzm. Mustafa Otrar) ile toplanmıştır. Demografik değişkenler(Yaş, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Akademik Başarı, Not Ortalaması, Sosyal Medya Kullanım Süresi)’e ilişkin verileri toplamak için ise “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi “SPSS STATİSTİCS 20.00” paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için Mann Whitney U Testi, Kruskall Wallis Testi, İkili Karşılaştırma Yöntemi kullanılmıştır. Boyutlar arasındaki ilişkinin incelenmesi için Spermman Korelasyonu kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlerden yaş, yıllık kullanım süresi, günlük kullanım süresine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılık düzeyleri yüksek ve çok yüksek olan grubun çok düşük bağımlılığı olan gruba göre daha fazla oranda uyum sorunu yaşadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Davranış ve Uyum Sorunları

SUMMARY

Every individualist (adolescent, young, middle age can use actively social media, elderly) in daily life, and Social media can affect every part of people's life (cultural, social, economic, political). For this reason, both the wishes and needs of the individualist and the use of social media when necessary creates an environment for social media addiction. University student's are one of the most risky groups in social media usage. Therefore we selected for research about the university students problem of social media addiction. With this research, we purposed it to determine the relationship between social media addiction levels of university students and their behavioral and adaptation problems.

The sample of the study comprises 163 students studying at the Department of Psychology at Istanbul Gelisim University. We used simple random sampling method in sample selection. The data on social media addiction in the research are calling "Social Media Addiction-Adult Form" (Şahin Yağcı 2017) and data on behavior and adaptation problems are "Adaptation Scale University Form" (Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu, Exp. Bülent Dilmaç, Dr. Halil. Ekşi, Exp. Mustafa Otrar). "Personal Information Form" was used to collect data on demographic variables (age, gender, class level, academic achievement, grade average, duration of social media usage (years) social media usage time (daily)). The analysis of the data obtained by data collection wherewithal in the research was carried out in the computer environment by using the "SPSS STATISTICS 20.00" package program. For the analysis of the data, Mann Whitney U Test Kruskal Wallis Test all pairwise method was used as a pairwise comparison method. Spermann Correlation was used to examine the liaison between dimensions.

In accordance with the research results, it was determined that social media addiction differs from demographic variables according to age, annual use, and daily usage time. In connection with this, it observed that the group with high and very high social media addiction levels had higher levels of adjustment problems compared to the group with very low addiction.

Keywords: Social Media, Dependency, Behavior and Compliance Problems

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1.Araştırmanın Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	6
1.5. Sayıtlar	6
1.6. Sınırlılıklar	7
1.7. Tanımlar	7
1.7.1 Sosyal Medya:	7
1.7.2 Bağımlılık:	7
1.7.3 Uyum:	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya.....	8
2.1.1.Sosyal Medya Kavramı	8
2.1.2. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	8
2.1.3.Sosyal Medya ile Geleneksel Medya Karşılaştırması.....	11
2.1.4. Sosyal Medyanın Avantaj ve Dezavantajları	13
2.1.5.Sosyal Medyanın Etkileri.....	16
2.1.6. Sık Kullanılan Sosyal Ağları.....	18
2.1.7.Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi	28
2.1.8.Sosyal Medyanın Türkiye de Kullanılması	29
2.1.9.Sosyal Medya Üzerine Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar.....	30
2.2.Bağımlılık.....	32
2.2.1.Bağımlılık Kavramı	32
2.2.2. Bağımlılığın Nedenleri.....	37
2.2.3. Bağımlılığın Nedenlerini Açıklayan Yaklaşımlar.....	38
2.2.3.1.Psikodinamik Yaklaşım	38
2.2.3.2.İnsancıl-Varoluşçu Yaklaşım	39

2.2.3.3.Davranışçı Yaklaşım	39
2.2.3.4.Toplumsal ve Kültürel Yaklaşım	39
2.2.3.5.Biyolojik Yaklaşım	39
2.3.Sosyal Medya Bağımlılığı.....	40
2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması.....	41
2.3.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Tarihçesi	49
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kıstasları	49
2.3.4.Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri	53
2.3.5 Sosyal Medya Bağımlılığının Bireyler Üzerindeki Etkileri	55
2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	60
2.3.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	66
2.4 Uyum.....	69
2.4.1.Uyum Kuramları.....	71
2.4.2. Uyum Sorunları ve Aile.....	77
2.5. Üniversite Gençliği	78
2.5.1.Üniversite ve Üniversite Gençliği	78
2.5.2 Üniversite Gençliğinin Demografik Yapısı	81
2.5.3 Üniversite Gençlerinin Problemleri	82

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırma Evren ve Örnekleme	86
3.2.Veritoplama Araçları	86
3.2.1.Kişisel Bilgi Formu	86
3.2.2.Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu	86
3.2.3.Uyum Ölçeği-Üniversite Formu	87
3.3.Verilerin Toplanması	87
3.4.Verilerin Analizi	87
3.5.Geçerlik ve Güvenirlik.....	88
3.6. Sınırlamalar	88
3.7.Araştırma Problemi ve Alt Problemleri	88
3.8.Verilerin Yorumlanması	89

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.Katılımcıların genel özellikleri	91
4.2.Sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerine etki eden değişkenlerin incelenmesi.....	94

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Tartışma ve Yorum.....	102
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	107
KAYNAKÇA	109
EKLER.....	126



KISALTMALAR

YF: Yetişkin Formu

SM: Sosyal Medya

SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Geleneksel Medya ile Sosyal Medya Karşılaştırması.....	12
Tablo 2. Sosyal Medyanın Dezavantajları	15
Tablo 3. Sosyal Medyanın Avantajları	16
Tablo 4. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı	21
Tablo 5. Facebook Kullanım Oranı	24
Tablo 6. Facebook Hesabı Açma Nedenleri	24
Tablo 7. Twitter Kullanım Nedenleri	24
Tablo 8. Twitter Hesabı Açma Nedenleri	25
Tablo 9. Twitter Kullanım Sıklığı	25
Tablo 10. Katılımcıların Özellikleri	92
Tablo 11. Boyut Puanlarının İncelenmesi	93
Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı Seviyesi	94
Tablo 13. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri	94
Tablo 14. Yaşa göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri	95
Tablo 15. Sınıfa göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri	96
Tablo 16. Akademik Başarıya göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri	97
Tablo 17. Sosyal Medya Kullanma Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Uyum Problemleri	98
Tablo 18. Günlük Sosyal Medya Kullanma Süresi Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Uyum Problemleri	99
Tablo 19. Sosyal Medya Bağımlılık Gruplarına Göre Uyum Problemleri Düzeyleri	100
Tablo 20. Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Uyum Problemleri	100

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Medyada Harcanan Zaman	9
Şekil 2. Sosyal Medyanın Kullanım Alanları.....	10
Şekil 3. İstatistiksel Göstergelerde Yıllık Değişim	19
Şekil 4. Dünyada En Sık Kullanılan Sosyal Platformlar.....	20
Şekil 5. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi.....	28
Şekil 6. Türkiye de Sosyal Medya Kullanımı	29
Şekil 7. Dünya da ve Türkiye de Sosyal Medya Kullanımı	30



EKLER LİSTESİ

EK-A Kişisel Bilgi Formu

EK-B SMBÖ-YF(Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu)

EK-C Uyum Ölçeği-Üniversite Formu



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı danışmanım Uzm. Dr. Alişan Burak YAŞAR' a, eğitim ve kariyer hayatımda her daim yanımda olan aileme ve desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma teşekkür ederim.



GİRİŞ

Sosyal medya kullanımı, akıllı cep telefonların yaygınlaşması ve sosyal medya platformlarının telefonlara uygulama biçiminde yüklenerek kolayca ulaşılabilir olması etkisi ile günümüzde kullanım oranında artış görülmektedir(Yıldız& Koçak,2020).

Kitle iletişim araçlarından(televizyon, radyo, gazete) farklı olarak sosyal medyada görülen tüm haberleri istediğimiz zaman diliminde ve anlık olarak erişebilmekteyiz. Bu çeşitlilik bireylerin fikir ve düşüncelerini kolay bir şekilde dile getirmelerinin önünü açmaktadır(Karadağ& Akçınar,2019).

We are Social ve Hootsui tarafından hazırlanan sosyal medya istatistikleri verilerine göre, Türkiye’ de insanlar ortalama olarak internette 7 saat zaman geçirmektedir(We are social,2018). Diğer bir araştırma olan “Sosyal Medya ve Gençlik” raporunda gençlerin ortalama olarak 3 saat sosyal medyada zaman harcadığını belirtmektedir(Gençlik ve Sosyal Medya Araştırma Raporu,2013). ‘İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama’ adlı çalışmada ise, insanların bir çoğunun sosyal platformlarda 1 ile 3 saat arasında zaman geçirdikleri sonucuna varılmıştır(Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z.ve Demir,M.,2013).Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) hane halkı bilişim teknolojileri kullanımıyla ilgili raporlarına bakıldığında internet ve sosyal medya kullanımının arttığı, her hanenin onda sekizinin internete ulaşabildiği, internet kullanımının %79,9 olduğu belirtilmiştir(TÜİK,2019). Son üç yıl içerisindeki verilere bakıldığında internetin kişisel kullanım amaçlarına göre sosyal medya üzerinden profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf, içerik paylaşmanın erkek kullanıcılar da %86,9; kadın kullanıcılar da %80,7 olup toplamda %84,1 olduğu belirtilmiştir(Çalışır&Aksoy,2019)

Son yıllarda yapılan bu araştırmalar sonucunda ülkemizde ve dünyada sosyal medya kullanımının artış gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu artış özellikle sosyal medya bağımlılığının hangi problemlere sebep olduğu konusunda merak uyandırmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile davranış ve uyum problemleri arasında nasıl bir ilişki olduğunun belirlenmesi bu açıdan oldukça önemlidir.

İncelenen araştırmalar sonucunda sosyal medya bağımlılığının en fazla üniversite öğrencilerinde görüldüğü sonucuna varılmıştır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının davranış ve uyum sorunları ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1.Araştırmanın Problem Durumu

Geçtiğimiz zaman diliminde aktif kullanılan kitle iletişim araçları toplum tarafından kullanım amaçlarını bilmeden amatör bir şekilde kullanılmıştır. İnternetin çok hızlı bir şekilde hayatımıza girmesine toplumun hazırlıksız yakalandığı söylenebilir. İlerleyen zamanda internet kullanımının ise önemli bir bölümünün sosyal medya tarafından sağlanacağı öne sürülmektedir(Çalışkan&Mencik,2015).

Sosyal medyanın günlük kullanım nedenleri, amaçları, alanları bağımlılık konusunu ele almayı gerekli kılmıştır. Günlük yaşamda her bireyin (ergen, genç, orta yaş, yaşlı) elde edebileceği her anında aktif olarak kullanabileceği sosyal medya kişilerin hayatının her kısmına (kültürel, ekonomik, sosyal, siyasal) etki edebilmektedir. Bu sebeple hem bireyin arzu ve ihtiyaçlarına hem de zorunlu sebeplerle sosyal medya kullanımı sosyal medya bağımlılığına ortam sağlamaktadır(Çifçi,2018)

Sosyal medya kişinin;

1.İş ve eylemlerini engel oluşturuyorsa

2.İnsan ilişkilerine engelliyorsa

3.Dikkat dağınıklığına sebep oluyorsa

4.Vücudunda bozukluk(Öfke, panik atak, stres)yaratıyorsa

5.Ders başarı durumunu etkiliyorsa

6.Sanal durumları gerçek olarak görüyorsa

7.Hesaplarına kontrol sağlayamadığında kaygı duyuyorsa bağımlılık seviyesine gelmiş demektir(Çifçi,2018).

Sosyal medyadan sağlanan iletişim sayesinde insan ilişkilerinin olumlu olduğu düşünülse de kurulan bu iletişim olumsuz birçok duruma da neden olabilmektedir. Gerçek hayattan kopan kullanıcıların sosyal hayatta problem yaşadığı görülmektedir.

Yanlış kullanım sonucunda insanların aile bağları zayıflayabilmekte, arkadaşlık ve akraba ilişkileri unutulup duygusal bakımdan körelen insanlar meydana gelmektedir(Çalışkan&Mencik,2015).

Sosyal medya kullanımı bu kadar yaygınlaşmadan önce sosyal hayattan sağlanan iletişim, kendini ifade etme, eğlence gibi ihtiyaçların sanal ortamdan sağlanmaya başlanması ile sosyal medya bağımlılığı oluşmaya başlamıştır .Kişiler bağımlılık sonucunda toplumdaki izole şekilde yaşayarak bazı sorunlar ile karşı karşıya kalmaya başlamıştır. Bu sorunların başında kaygı, intihar, depresyon, benlik saygısı düşüklüğü, ailevi sorunlar gelmektedir(Çömlekçi& Başol,2019).

Diğer yaş gruplarına da bakıldığında zaman üniversite öğrencileri sosyal medya bağımlılığı konusunda önemli bir grubu oluşturmaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumlarını ve sosyal medyanın bireyleri etkileyen olumlu-olumsuz taraflarını belirlemek birçok sebeple önem teşkil etmektedir. İlk olarak sosyal medya kullanımı konusunda üniversite öğrencileri ile yapılan ulusal çalışmalarda son on yıl içerisinde üniversite öğrencileri tarafından sosyal medya kullanımının hızla artış gösterdiği görülmektedir. On yıl öncesinde %12 olan kullanım oranı on yıl içerisinde artış göstererek %90'a çıkmıştır(Durar,2018).Bununla ilgili Türkiye de yapılan bir saha çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal aktiviteler yerine sosyal ağlarda vakit geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların yarısının boş vakitlerinde sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih ettikleri ve sosyal medyanın sosyalleşmek noktasında etkili araç olduğu bulunmuştur(Balcı&Koçak,2017).

Ülkemizde ve dünyada internet kullanımının hızla artması sebebiyle kişilerin kendi içeriklerini oluşturma, sosyalleşme gibi olanaklar sağlayan sosyal medya platformlarının kullanımının da giderek arttığı görülmektedir(Yılmazsoy&Kahraman,2017).

Sosyal medya platformlarından Twitter, Facebook ve Instagram gibi uygulamalarla kişiler birbirleriyle iletişime geçebilmekte, kendi düşüncelerini ve fotoğraf ve videolarını paylaşabilme imkânı bulabilmektedir(Demirci,2019).

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımına dair araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kullanım oranının oldukça fazla olduğu görülmüştür. Bununla ilgili bir araştırmada Kadir Has üniversitesi öğrencilerinin sosyal medyayı kullanma alışkanlıklarını incelemek için bir araştırma yapılmıştır.

Anketlerin değerlendirilmesi sonucunda katılımcıların çoğunun sosyal medya ile ilgilendikleri sonucuna varılmıştır(Karaçor,2018).

Sosyal ağların üniversite öğrencileri tarafından benimsenmesi ve kullanılması, hızla genişleyen alanyazında gösterdiği gibi çok ilgi çekmiştir. Bu durumu daha iyi anlayabilmek için dönemin gelişim özelliklerini bilmek bize katkı sağlayacaktır.

Üniversite öğrenciliği dönemi sosyal ve biyolojik anlamda bir geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenliğin son safhasına denk gelmektedir. Üniversiteye başlayan bu öğrencilerin farklı gruba kabul edilmek, bir grubun üyesi olmak, yeni bir şehre uyum sağlamak gibi sorunlar gencin yaşamında önemli uyum problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yapılan çalışmalar üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversite uyumlarının onların sahip oldukları çeşitli psikolojik ve sosyal özelliklere bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Aktaş,1997).

Herhangi bir ülkenin üniversite gençliğini anlamaya yönelik yapılacak çalışmalar, aslında o ülkenin fiziksel ve davranışsal değişim çizgilerini tespit etmek bağlamında önemli bir nokta teşkil etmektedir.

Çalışmanın temel problemi sosyal medya kullanımının gittikçe artan oranda yaygınlaşması ile birlikte üniversite öğrencilerinin aktif sosyal medya kullanıp kullanmadıklarının, sosyal medya bağımlılığının davranış ve uyum sorunları ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu probleme dayanarak hazırlanan bu çalışmanın amacı alanyazında var olan kavramsal bulgular ve benzer çalışmalar ışığında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının davranış ve uyum sorunları ile ilişkisini belirlemek ve bu amaçlar doğrultusunda bir kavramsal çerçeve ortaya koymaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin davranış ve uyum sorunları ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma

kapsamında sosyal medya bağımlılığı kavramının üniversite öğrencileri açısından öneminin daha iyi anlaşılması, bireyin sahip olduğu benliği ile çevresi arasında dengeli bir ilişki kurabilmesini sağlamak ve bu ilişkiyi sürdürebilmesine yardımcı olmak amaçlanmıştır.

Üniversite öğrencileri problemleri sosyal medya kullanımı konusunda en riskli gruplardan biri olduğundan üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı yaygınlığını araştırmak ve yeni bilgiler elde etmek için bu araştırma yapılmıştır.

Planlanan bu çalışma ile sosyal medya bağımlılığı ile alakalı çalışmalara destek sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca sosyal medya konusunda yol gösterici olacaktır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulularak araştırmayı daha işlevsel hale getirmek çalışmanın amacıdır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Yaşamın hemen hemen her anına eşlik eden sosyal medya, diğer ihtiyaçlarımızı geride bırakıp en büyük ihtiyaçlarımız arasına girmiştir.

Üniversite öğrencileri sosyal medya kullanımı konusunda önemli bir gruptur. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ve sosyal medyanın bireylere etki eden olumlu-olumsuz yönlerini belirlemek birçok nedenle önemlidir.

Sosyal medya kullanımı ile ilgili yapılacak araştırmada kişilerin sosyal medya bağımlılığı ile ilgili farklı bir alana değinileceği düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve davranış uyum sorunları ile ilgili farklı çalışmalar yapılsa da bu iki konu üzerinde durulan bir araştırmaya rastlanılamamış. Çalışmanın konusu bu nedenle önemlidir.

Yapılacak olan bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile davranış ve uyum sorunları arasındaki ilişkiye bakılıp ve alan yazına ek olarak sosyal medya bağımlılığı konusunda ilgili kişilere(öğretmen, arkadaş, aile) farkındalık kazandırmayı hedeflemiştir.

Günümüzde sosyal medya bağımlılığı ve bağımlılığın yol açtığı davranış ve uyum sorunlarının yaşadığımız yüzyıl ve sonraki nesiller için araştırılması alanyazında katkı sağlama, sosyal medya bağımlılığından koruma ve bu sorunların önlenmesine dair çalışmaların geliştirilmesine yönelik çok büyük öneme sahiptir. Kavramsal

çerçeve ve yürütülen diğer çalışmalar kapsamında araştırılıp tartışılarak bağımlılığın önlenmesine katkı sağlaması hedeflenmiştir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki vardır.

2.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarı not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.

5.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

6.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

7.Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve uyum problemleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. Sayıtlar

Araştırmanın varsayımları;

1.Çalışmaya katılan bireylere çalışmanın amacı doğrultusunda yöneltilen soruların çalışmanın amacına hizmet etmekte olduğu varsayılmıştır.

2.Katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulara samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

3. Araştırma kapsamında seçilen örneklemin evreni temsil edecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

4.Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1.2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümü öğrencilerinin kendilerine uygulanan ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2.Ölçeklerin online uygulanmış olması.

1.7. Tanımlar

1.7.1 Sosyal Medya:

İnsanlar arasında etkileşim sağlayan ve insanları bir araya getiren grupların olduğu, bilgi edindiği, zamanını değerlendirip eğlendiği sanal dünyadır.

1.7.2 Bağımlılık:

Bireyin bir nesne, kişi veya varlığa karşı kontrolünü kaybederek başka bir nesne, kişi veya varlığın egemenliği altında olma durumudur.

1.7.3 Uyum:

Bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliği ve içinde bulunduğu çevre arasında düzgün bir ilişki sağlayabilmesi ve sürdürebilmesidir(Gündüz,2006).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya

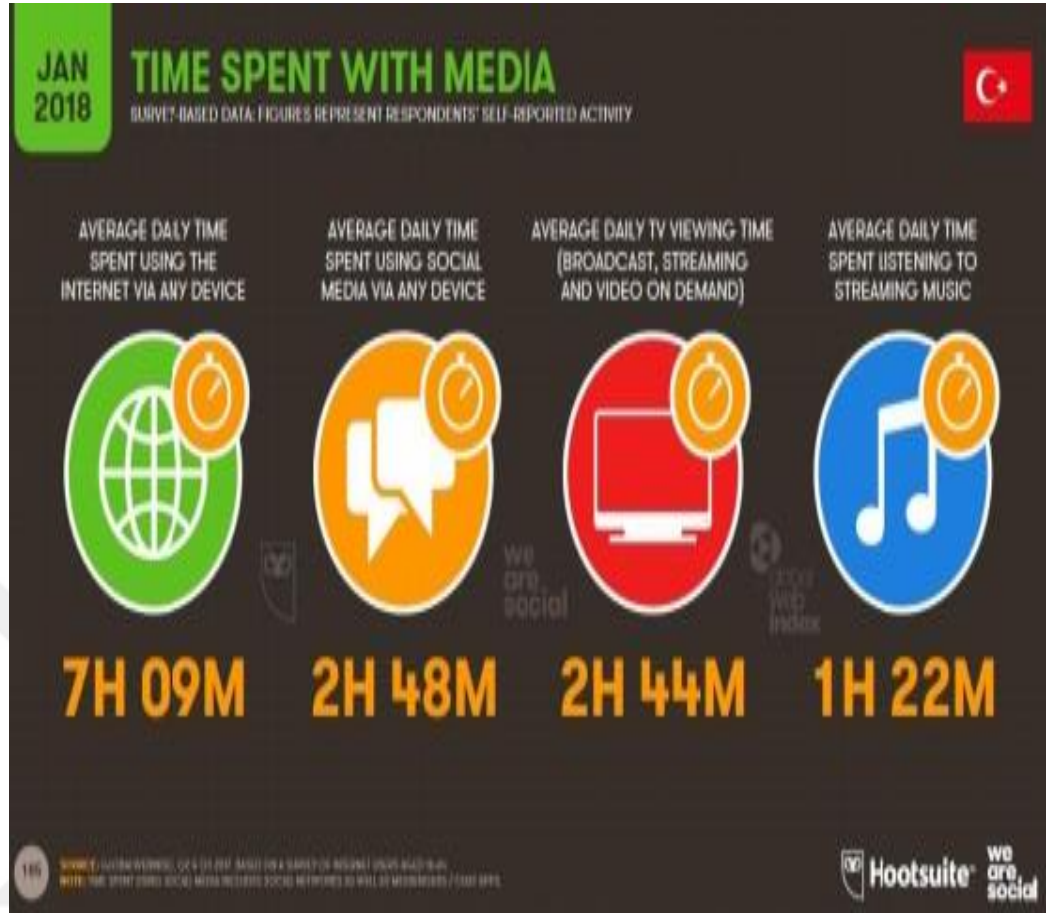
2.1.1.Sosyal Medya Kavramı

Günümüzde sürekli artış gösteren ve geçmişle karşılaştırıldığında farkın belirgin olarak gözlemlenebildiği teknoloji gündelik hayatta varlığını aktif bir biçimde devam ettirmektedir. Değişimi ve gelişimi de sürmeye devam etmektedir. İnsan hayatı bu değişim ve gelişimden etkilenmekte yeni tanımlarla karşılaşmaktadır. Buna bağlı olarak karşılaştığı yeni kavramlardan birisi de sosyal medyadır(Erdoğan,2019).

Bireyler artık tüketici toplumdan çıkıp üretebileceği, etkileşimde bulunabileceği, düşüncelerini paylaşabileceği uygulamalara yönelmektedir. Bireylerin yöneldikleri bu uygulamalar sosyal medya olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazına bakıldığında çok fazla tanımlama yer almaktadır ancak tam olarak kabul görmüş bir tanımlamaya ulaşmak mümkün olmamaktadır. Bu doğrultuda sosyal medyanın tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır(Terzi,2019).

Sosyal medya, kullanıcılarına etkileşim olanağı sağlayarak düşüncelerini ifade etmelerine yardım eden, internet ortamında büyük bir zemini olan genel bir kavramdır. Başka bir araştırmaya göre: Kullanıcılarına yaş sınırlaması koymayan, gelişen teknoloji ile kullanım alanı çoğalan, bireylerin etkileşim halinde olmalarına imkan tanıyan, düşüncelerini paylaşmalarına olanak tanıyan, zamanlarını değerlendirme imkanı buldukları bir iletişim platformu olarak tanımlanmıştır(Barutçu &Tomaş,2013).

2.1.2.Sosyal Medyanın Özellikleri Sosyal medyanın en temel özelliklerinden birisi hayatın her alanında kullanıma uygun olmasıdır. Sosyal medyanın tüm dünyada kullanılıyor olmasında hayatın her alanında kullanılabilir olma özelliği göz ardı edilemeyecek düzeydedir. Sosyal medya, kullanıcılar için sosyal destek sağlamaktadır. Yüksek oranda katılımcısı olması başka bir özellik olarak görülebilir. Bu özelliğin sağladığı bir katkı olarak sosyal medya; kullanıcıların istedikleri konuda yorumda bulunduğu, paylaşım yaptığı, iletişim kurduğu ortam halini almıştır(İliş,2018).



Şekil 1. Medya da harcanan zaman

Kaynak: Erdoğan B, (2019, s. 21)

Sosyal medya, eski medya araçlarıyla karşılaştırıldığında en büyük farkın sosyal medyanın tek taraflı olmamasıdır. Sosyal medyadan önceki zamanlarda radyo, gazete, televizyon gibi tek taraflı bilgi alma olarak algılanan medya kavramının, başına gelen sosyal medya ile çift taraflı hale gelmiştir (Şeker,2018).

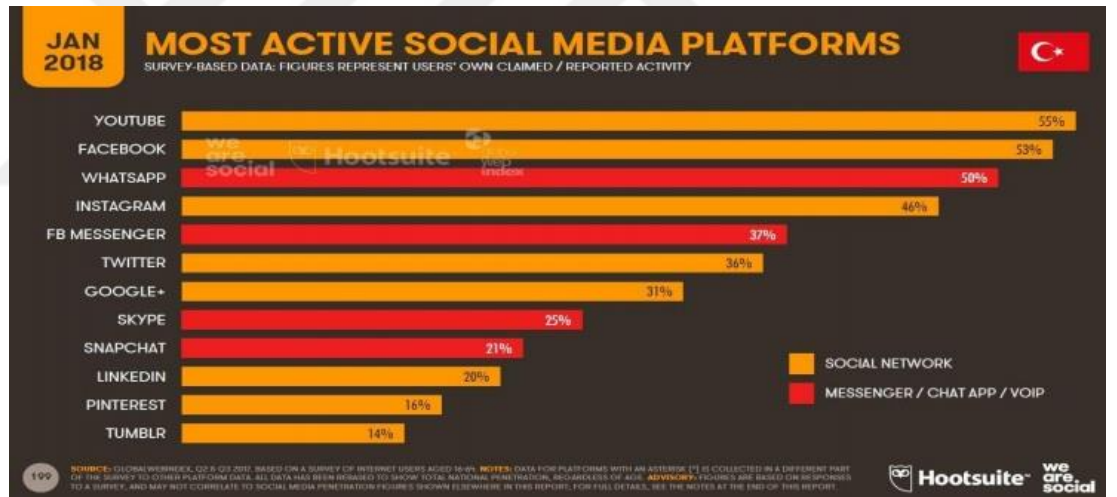
Sosyal medyanın geleneksel olan medyaya göre farklılıkları aşağıdaki gibidir(Korkmaz,2012):

- 1.Bu faaliyetler büyük oranda ücretsiz veya çok düşük maliyetlidir.
- 2.Sosyal medya araçları büyük kitlelere ulaşma imkânı sağlar.
- 3.Kullanımı kolaydır.

4.Kitlelere hızlı şekilde ulaşabilmektedir.

5.Kullanıcılarına güncelleme yapma imkânı sağlar.

Sosyal medyanın özelliklerine bakılacak olursa; kendini sürekli yenileyebilmesi, bireyler tarafından toplu kullanılabilmesi, kişilere paylaşım imkanı sağlaması açısından internet kullanımının değerlendirildiği platform olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanıcılar sosyal medya sayesinde düşüncelerini ifade edebilmekte, eleştirilerini açıklayabilmekte, yanıtlar alabilmekte, düşüncelerini uyarlayabilmekte, etkileşimde kalarak sanal ortam üzerinden iletişimde kalabilmektedir. Kişilerin iş arama sürecinde kendilerini ifade etme imkanı sağlayabilmekte, fotoğraf ve video paylaşımı yapılabilmektedir. Kişiler kendilerini yüz yüze ifade etmenin yanında sosyal platformda da açıklayabilmekte ve kendileriyle ilgili bazı alanları yansıtabilmektedir(Erdoğan,2019).



Şekil 2. Sosyal medya kullanım alanları

Kaynak: Erdoğan B, (2019, s. 22)

İnternetin alt yapısı olan kişilerin en fazla seviyede paylaşım yaptıkları ve en güncel olan sosyal medya içerisinde çeşitli imkanlar bulunmaktadır. Sosyal medyanın kendi içinde gösterdiği özellikler bazı başlıklar altında toplanabilmektedir:

Kullanıcılar platformun bu özelliğine göre sosyal medya kullanımı gösteren kişileri desteklemekte ve kullanıcılardan da geri bildirim alarak bu süreci değiştirip geliştirebilmektedir.

Açık Olma platformun bu özelliğine göre büyük miktarda katılımcıdan geri dönüt sağlamaya çalışmakta ve katılımın çok olabilmesi için katılan kişileri desteklemeye çalışmaktadır. Kişilerin yorumda bulunmasına, düşüncelerini ifade etmelerine, düşüncede birlik oluşturmalarına imkan sağlamaktadır.

Etkileşim Halinde Olma klasik medyada tek taraflı bilgilendirmek, yayın yapabileme varken yeni platform olan sosyal medya kişilerin karşılıklı olarak etkileşime geçebilmesini amaçlamaktadır ve bu amacını gerçekleştirmektedir. İletişim halinde kalarak çift taraflı iletişim akışı sağladıkları görülmektedir.

Topluluk insanların toplu şekilde hedefe hizmet etmesi ve istenenden hızlı oluşumun sağlanabilmesi için uygun durum sağlayabilmektedir. Topluluklar sosyal medya ile daha çok hedefe hizmet sağlayıp, daha hızlı hareket edebilmektedir. Sosyal medya aracılığı ile topluluklar görselleri ,siyasi düşüncelerini, televizyon programlarını istedikleri biçimde iletebilmektedir.

Link İletibilme sosyal medya platformları link paylaşımını gerektirebilmektedir. Site içinde paylaşımı, bilimsel çalışmaların paylaşımı, kişilerle paylaşım noktasında link paylaşımı olanağı sağlamaktadır. Link paylaşımı kişilerin bağlantı noktasında desteklenmelerini sağlamaktadır(Mayfield,2010).

2.1.3.Sosyal Medya ile Geleneksel Medya Karşılaştırması

Geleneksel medya ile sosyal medya arasında karşılaştırma yapılırken sosyal medyanın olumlu tarafları üzerine bir çalışma yapmak amaçlanmıştır. Sosyal medya geleneksel medyadan farklı olarak maddi desteğe, zamana ve yere ihtiyaç duymaz (Şahin & Şahin,2016).Geleneksel medya ile sosyal medya arasındaki farklardan biri de kişilerin kendi düşüncelerini ifade etme imkanına sahip olmalarıdır. Geleneksel medya ile karşılanmayan bu imkana sosyal medya ile ulaşılabilir (Erol&Hassan,2014).

Geleneksel medyada kendi içeriğini tek başına oluşturma imkanının yokken sosyal medyada tek başına oluşturabilme imkanının vardır. Sosyal medya ile geleneksel medyayı birbirinden ayıran en temel özellik içeriktir. Geleneksel medya maddi anlamda da sosyal medyadan maliyetlidir. (Demirel,2013).Statüden bağımsız, baskı görmeden ve sansürlü kullanmak sosyal medyanın başlıca özelliğidir(Ünür,2016).

Tablo 1: Geleneksel Medya ile Sosyal Medya Karşılaştırması

Geleneksel Medya	Sosyal Medya
Sabit, değiştirilemez.	Anlık güncellenebilir.
Sınırlı ve gerçek zamanlı olmayan yorum.	Sınırsız gerçek zamanlı yorum.
Sınırlı gecikmeli ölçüm.	Anlık popüler ölçüm.
Arşive zayıf erişim.	Arşive erişilebilir.
Sınırlı medya karmaşı. Bir kuralca yayımlar.	Tüm medya karmalı hale getirilebilir.
Paylaşımı desteklenmez.	Bireysel yayımcılar vardır.
Denetim	Özgüllük

Kaynak: Şeker V, (2018, s. 13.)

Sosyal medya ve geleneksel medya karşılaştırmasında sosyal medya açısından bakıldığında ayırt edici diğer özellikler ise aşağıda olduğu gibi sıralanmaktadır(Öztürk,2013):

1. Dijitallik
2. Hipermetinsellik
3. Multimedya biçimselliği
4. Etkileşimsellik
5. Kullanıcı türevli içerik üretimi
6. Sanallık
7. Yayılım şeklindedir.

Sosyal medya ve geleneksel medya arasında hem ortak hem de ikisini birbirinden ayıran özellikler vardır. Bunlar;

Erişim: İki medya da çoğunluğun genel katılımına imkan sağlar.

Erişilebilirlik: Sosyal medya platformlarını kullanan kişiler bu platformları kullanmak için çoğu zaman çok az ya da maliyetsiz kullanabilir; geleneksel medya araçları ise bir şeyler üretmek amacıyla özel kurumların sahip olduğu iletişim aracıdır.

Kullanılabilirlik: Sosyal medya kullanan herkes üretebilirken , geleneksel medyada durum böyle değildir. Geleneksel medyada yetenekli ve bu işte uzman kişiler bulunur.

Yenilik: Geleneksel medya ve sosyal medyaya gelen etkilerin ve tepkilerin süresi değişkenlik gösterebilir. Geleneksel medyaya gelen etki ve tepkilerin sosyal medya ile karşılaştırıldığında daha uzun bir zaman dilimine karşılık gelmektedir. Geleneksel medya zamanla sosyal medyaya ayak uydurmaktadır. Zaman içerisinde aradaki farkın kapanacağı söylenebilir.

Kalıcılık: Geleneksel medya faaliyetten sonra değiştirilemez, sosyal medya da içerik durumları ve gönderiler değiştirilebilir(Demirel,2013).

2.1.4.Sosyal Medyanın Avantaj ve Dezavantajı

25 Avrupa ülkesinin katılımı ile sağlanan içerisinde Türkiye'nin de bulunduğu EU Kids Çevrimiçi(Avrupa Birliği Çevrimiçi Çocuklar)çalışmasında yeni medya ortamlarının avantajları ve dezavantajları belirtilmektedir. Sosyal medyanın en önemli özelliği çift yönlü iletişim imkanı sağlaması ile kişilerin bir araya gelmesi, sanal ortamda olmayan kişilere de imkan sağlayarak sanal ortam oluşturma olanağı vermesidir. Sosyal medyanın en önemli unsurlarından biri de her bireyin eşit katılımını sağlamasıdır. Siber suçlar, kişilerin mahremiyetine sınır getirmesi olumsuz etkileri arasında yer almaktadır(Erol,2019).

Teknolojinin gelişimiyle klasik medyaya ek olarak gelişen sosyal medya kişilere ve toplumlara bir çok alanda katkı sağlamakta ve onları desteklemektedir. Olumlu imkanlar incelendiğinde kullanımın kolay olması, gelişim ve değişimin fazla çeşitlilik göstermesi, maliyetinin düşük olması, ulaşılabilirlik imkanının yüksek olması sosyal medyayı ön plana çıkarmaktadır. Sosyal medya üzerinden hızlı ve seri geri bildirim alınması onu destekleyen kişiler için önemli bir özellik olarak görülmektedir(Akıncı&Bot,2010).

Sosyal medya kullanımının kişilere yönelik katkılarının bulunduğu bilinmektedir. Bu katkılara bakıldığında aşağıdaki maddeler sıralanabilmektedir (Castells,2005):

İletişim kurulamayan arkadaşlarla iletişime geçebilmeyi ve yeni insanlarla tanışarak arkadaşlıklar kurulmasını sağlayabilmektedir.

İstenilen zaman ve mekanda iletişime geçebilme olanağı sağlayabilmektedir.

Kişilerin kendi bakış açılarına göre görüşlerini paylaşabilmesine, uygun topluluklar oluşturmasına ve kendisini ifade edebilmesine imkan tanır.

Kişinin kendini diğer kişilerden izole ettiği durumlarda pasif, mutsuz, kötümser hissetmesi durumunu azaltarak bu konuda kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilir.

Kişi kendi alanında kendisi için faydalı olabilecek bilgiler için doğru yöntemle çalışabilir.

Kişilere bilgilerin asıl olduğu yere ulaşabilme imkanı verir (Castells,2005).

Kişiler sosyal medya sayesinde birbirlerine kolay erişebilmekte, bilimsel çalışmalar geliştirebilmekte ve birbirlerinden çok daha uygun şekilde haberdar olabilmektedir. Kişiler istedikleri ortamlarda bilgisayar, telefon vb. araçlarla istedikleri bilgilere, gruplara ulaşabilme olanağı sağlamaktadır. Toplumun gelişen teknolojiye ayak uydurmasına katkı sağlamaktadır(Törenli,2005).

Sosyal medyanın bireylere olumsuz yansımaları da bulunmaktadır. Markalaşma noktasında ilerleme yerine sabitleşme olabileceği söylenir. Markaların sosyal medya da fazla bulunması nedeniyle kişilerin onlara fazla süre maruz kalmasına sebep olur. Fazla süre maruz kalınan markalaşmaya duyarsızlık gelişebilir. Bu duyarsızlaşma uzun süre üzerine çalışılan emeği geri planda bırakmak anlamına gelir. Olumsuz markalaşma olduğu durumda ise çalışanların emek ve maliyet anlamında fazlaca çaba göstermeleri gerekmektedir (Sweeney & Craig,2011).

Sosyal medyanın gelişmesi için geçen vaktin hızlı biçimde ilerlemesi ve bazı alanlarda durumun kontrol altına alınamaması olumsuz etkiler olarak görülmektedir(Akıncı&Bot,2010).

Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin değerlendirildiği bir çalışmada çalışan birinin yazılım değişimi ve zararlı program etkileri ile bilgilerin kaybolma ve değişebilme tehlikesinin bulunabildiği görülmektedir. Hukuki anlamda olumsuz etkilerine bakıldığında kişilere mesaj yoluyla cinsel istismar gibi etkileri görülmektedir. Eğitim anlamındaki olumsuzluklara bakıldığında ise öğretmenler ortak

bir görüş olarak çocuklara sosyal medya aracılığı ile tehlikeli kişilerin erişebildiği görüşünü savunmaktadırlar(Cross,2014).

Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin incelendiği bir çalışmada gündelik yaşamda yeterli zamanı bulamayan kişiler sosyal medyada aktif olarak var olmaktadır. Sinirbilim alanında yapılan bazı çalışmalara göre sosyal medyanın devamlı olarak teknolojik araçlar (bilgisayar, telefon vb.) tarafından kontrol edilerek ilerleme göstermesi kişilerin beyin gelişimini olumsuz etkilemekte kişilerin yaşamlarına bu durum yansımaktadır(Funk,2011).

Tablo 2: Sosyal medyanın dezavantajları

Ana Temalar	Alt Temalar
Alışkanlık yaratma	Kişiyi bağımlı hale getirmekte,
Bilgi kirliliği	Gereksiz bilgi yığını ve bilgi erozyonuna sebep olması
Etik kaygılar	Taciz, bilgi hırsızlığı, şiddet, duyguların sömürülmesi ve siyasi suçlar gibi sanal suçlar işleme fırsatı verme Sahte kimlikler Özel hayatın görünür olması
Yalnızlık hissi	İnsanların robotlaşması İnsanlar arası ilişkilerin zayıflaması ve İletişimin sanallaşması
Yüzeysellik	Yanlış anlaşılmalr, bilgiye güvensizlik , okuma alışkanlığının azalması, tembellik, okuma ve araştırma eksikliği gibi, Samimiyetsizlik, sanal dostluklar, yüz yüze iletişime özlem gibi sanal ve yapay ilişkiler
Zaman kaybı	Gereksiz kullanım.

Kaynak: İliş A, (2019, s. 27.)

Tablo 3: Sosyal medyanın avantajları

Ana Temalar	Alt Temalar
Eğlence	Boş zaman değerlendirme, Uğraşı sağlama, Rahatlama
Ekonomik İletişim ve Ticari Avantajlar	Reklam ve ticaret, ürün ve hizmetler hakkında bilgi, para tasarrufu, zaman tasarrufu
Gelişmeleri Takip Etme ve Uyum	Teknolojik gelişmelerin takibi, Çığa ayak uydurarak yeniliklere açık olmasını sağlama
İfade Özgürlüğü	Demokratik ortam, (toplumun ileriye taşınması, bireysel görüşlere saygı, görüşlerin özgürce ifade edilmesi)
İletişim Sağlama ve Bilgiye Erişim	Öğrenme ihtiyacı, farkındalık oluşturma ve güncel gelişmelerden haberdar olarak bilgi akışını sağlamak, İletişim ağlarının yaygınlaşması ve hayatı kolaylaştırarak iletişim kolaylığı sağlamak,
Örgütlenme	Tepki verebilmek ve sesini duyurabilmek için benzer düşüncelere sahip kişilerin bir araya gelmesi (toplumun ileriye taşınması, toplumsal ve siyasal tepkiler, sosyal sorumluluk faaliyetleri),
Sosyalleşme	Sohbet konusu sağlama, Yani insanlarla tanışarak ve eski arkadaşlarla iletişime geçerek sosyal çevrenin genişlemesini sağlama,

Kaynak: İliş A,(2019, s.25.)

2.1.5.Sosyal Medyanın Etkileri

Sosyal medya bağımlılık sağlanmadan kullanıldığında fayda sağlayabilmektedir. Yalnızlık, içe kapanma, değersizlik hislerinden kişileri kurtarmayı sağlamaktadır. İnsanlar normalde dile getirmek istediği duygularını dile getiremezler. Yüz yüze ifade edemedikleri duygularını fotoğraflar, videolar ya da yazılar ile kolaylıkla ifade etme olanağı bulurlar(Çakmak,2018).

Son zamanlarda ilerleyen teknoloji ile medyada harcanan zaman artmıştır. Yemek yiyecekleri mekanlardan, gezmeye gidecekleri yerlerden, alışveriş edecekleri yerlere kadar her şeyi sosyal medyadan bulur olmuşlardır. İnsanların sosyal medyayı kullanma amaçlarının en başında etkileşim kurma arzusu ve ait olma ihtiyacının giderilmesi olarak görülmektedir(Doğan & Karakuş,2015).

Araştırmalara bakıldığında sosyal medyanın kişileri sosyalleştirmekten ziyade yalnızlaştırdığını, iletişim kurmalarını sağlamaktan çok başkaları tarafından takip ediliyor olma duygusunu arzuladıklarını, aileleri ve sevdikleri ile verimli zamanlar

geçirmek noktasında fakirleştiklerini bu sebeple olumsuz olduğunu savunmaktadırlar(Çakmak,2018).

Sosyal medya ve internet kullanımının artışına ilişkin olumlu sonuçlara bakıldığında bireylerin günlük olarak kuramayacakları ilişkileri kurmaları gösterilebilir. Örneğin, yurt dışına gidip oradaki insanlarla tanışma imkan yokken bunu sosyal medya sayesinde sağlayabilir. İnternete erişimin kolay gele gelmesiyle özelliklerin ergenler merak ettikleri konuları hızlı bir şekilde araştırıp bilgi edinme imkanı bulurlar. Bu sayede ergenler daha bilgili ,her şeyden haberdar olan, gelişmiş şekilde geleceklerini kuran ,kültür seviyesini artırmış olacaktır. İnternet aynı zamanda hobi, yetenek ve farklı alışkanlıkları geliştirerek aynı aktiviteleri yapan benzer kullanıcılara ulaşarak sohbet etme fırsatı sunmaktadır. Aynı zamanda farklı ülkelerdeki akranlarıyla konuşmalarını sağlayarak onların dil gelişimine katkı sağlamaktadır (Yıldırım,2014).

Sanal ortamdaki görüşmelerle alakalı yapılmış bir çalışmada gençlerin iletişimde bulunurken kullandıkları kelime ve cümlelerin kısaltılmış hallerini kullanmaları kendilerine özgü jargon oluşturmalarına ve gençlerin dil gelişimi açısından olumsuz sonuçlara yol açmasına neden olmaktadır(Akbulut,2013).

Yapılan araştırmaların birçoğu ergen bireylerin internette vakit geçirmesinin hem olumlu hem olumsuz sonuçlarının olduğunu göstermektedir. Olumsuz sonuçlarının bir tanesi de ergenin çocuklukta yapması gereken alışkanlıkları bilgisayar ve telefon başında yapmaya başlaması ve diğer aktivitelere daha az zaman ayırması olarak nitelendirilebilir(Cansever,2009).

En büyük olumsuz etkisi ise ağ teknolojisinin gelişimi sürecinde geçmiş zamanlarda bu kadar kolay olmayan bir takım suçların ve etik ihlallerin ortaya çıkmasına neden olmasıdır. Örnek olarak karşımızdaki kişinin özel yaşamına müdahale etmek, iletişim sırasında ırk, din, siyasi tercih gibi konularda yorumlar yaparak başkalarını rencide ederek etik olmayan suçlarda bulunmak gösterilebilir. İnternet kullanıcılarının kişisel adreslerine ve web sitelerine saldırıda bulunma, virüs aktarma, dolandırıcılıkta bulunma ve siber saldırı gibi bilişim suçları da insan hayatını olumsuz etkilemektedir. Sanal kimliğe bürüne bu kişiler kendilerine olan güven duygularını yitirip kendine yabancılaşarak kimlik karmaşası yaşamaktadır(Kaşıkçı,2019).

2.1.6.Sık Kullanılan Sosyal Medya Ağları

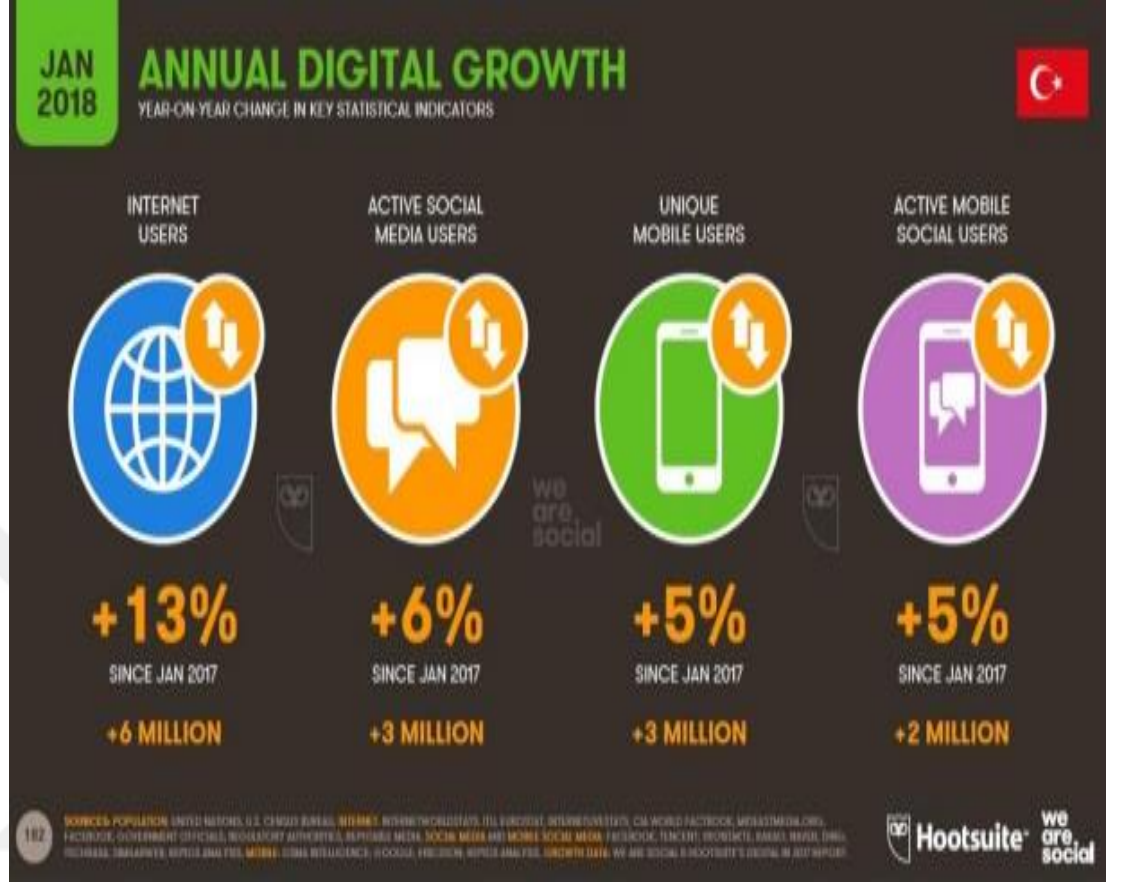
Sosyal medya araçları bazı özellikleri ile birbirinden farklı gruplara ayrılmaktadır. Kullanıcı alt yapılı içerik paylaşımı görüşüne sahip olan sosyal medya araçları; bloglar, sosyal ağlar, medya paylaşım siteleri gibi farklı özellikler gösteren oluşumlar olarak ortaya çıkmakta ve bazen bu özelliklerden birden çok özellik göstermektedir. Sosyal ağlar sosyal bir çevre oluşturan, büyük grupların birbirleriyle iletişime ve etkileşime geçebildiklerinin sağlandığı sanal ortamlardır. Sosyal ağlar, kullanıcıların kendilerine yönelik bir ortam yaratarak ağdaki diğer kişilerle bir araya gelme ve dijital olarak paylaşılacak her çeşit materyali (fotoğraf, haber vb.) paylaşma olanağı sağlayan elektronik ortamlar olarak tanımlanabilir(Kara& Coşkun, 2012)

Sosyal medya ağları teknolojik yönden farklı özelliklere sahip, farklı uygulamalara ve kişilerin ilgi alanına yönelik milyonlarca sosyal medya platformunu kendi bünyesinde bulundurmaktadır. Birçoğu, önceden olan kişilerarası ilişkilerin devamını sağlarken politik görüşler, aktiviteler ve ortak ilgi alanları sayesinde yabancıların da katılımını oluşturmaktadır. Sosyal medya, bireylerin yeni arkadaşlıklar ve yakınlıklar kurabilmesi ve her coğrafyadan farklı insanlarla tanışabilmesi için ortam yaratması gibi avantajları, yeni bir kitle iletişim aracı olması sebebiyle sosyal medyayı farklı bir konuma getirmektedir(Ergenç,2011).

İnternet ve cep telefonu teknolojilerinin ilerlemesiyle sosyal medyaya her yerden ve her zaman ulaşımın olanaklı olması kullanım oranlarının da artmasını sağlamıştır. Sosyal medya son zamanlarda insanların boş zamanlarını değerlendirdikleri en yaygın yerdir(Kuss&Griffiths,2011).

We are social (2019) raporuna göre dünyada internet kullanıcı sayısı 4.02 milyar kişi iken sosyal medya kullanıcı sayısı ise 3.19 milyardır. Global Web Index raporuna göre Facebook 2 milyardan fazla kullanıcı sayısı ile dünyada en çok kullanılan sosyal medya platformudur. Onu sırasıyla 1.9 milyar kişi ile Youtube ve 1.5 milyar kullanıcı sayısı ile WhatsApp gelmektedir. Türkiye %90 'ın üzerinde Facebook kullanım oranıyla bu istatistikte dünyada 3. sırada iken Twitterda %60 kullanım ile 2.sıradadır. Türkiye sosyal medya da harcanan zaman sıralamasında günlük olarak ortalama 2 saat 48 dakika ile dünyada 13. sıradadır. Bu istatistikte günlük ortalama 3 saat 57 dakika sosyal medya kullanımı ile Filipinler 1.sıradadır. Mesajlaşma uygulamalarının

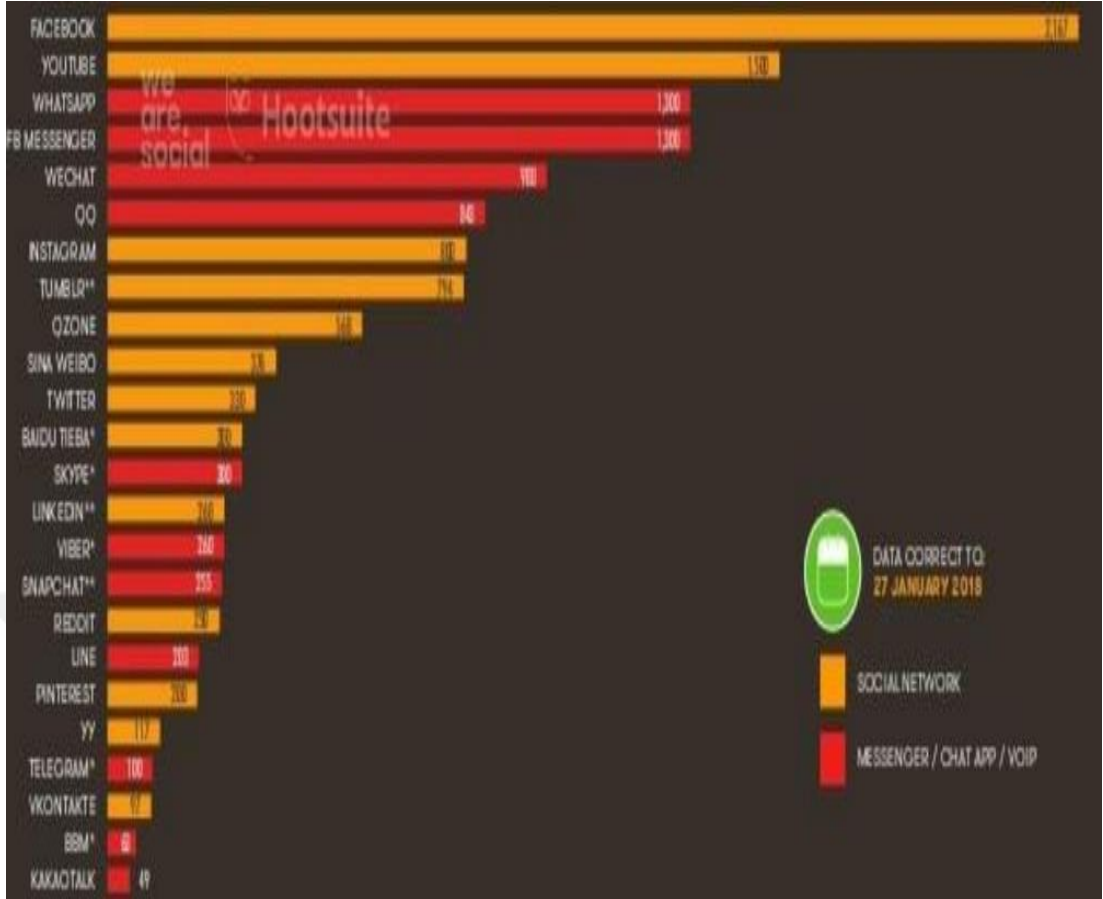
kullanımına bakıldığında Türkiye dünyada WhatsApp uygulamasını en çok kullanan ülkedir.



Şekil 3. İstatistiksel göstergelerde yıllık değişim

Kaynak: Erdoğan B, (2019, s. 20)

Yaş sınıflandırmasına göre sosyal medya kullanım oranları incelendiğinde 16-24 yaş aralığındaki kişilerin genellikle Snapchat, Tumblr, Instagram ve Youtube kullandıkları, 25-34 yaş aralığında Twitter, Pinterest ve LinkedIn kullandıklarını ve 35-44 yaş aralığında ise Facebook, Twitter ve Skype kullanımının yaygın olduğu görülmektedir. Ancak genel kullanım incelendiğinde sosyal medyada günlük olarak ortalama 3 saat vakit geçiren genç bireylerin kullanım oranı olarak da en geniş grubu oluşturduğu görülmektedir (Coyne, S.M., Padilla, L.M., Howard, E., 2013; Raacke & Bond, 2008; Satista, 2014). Sosyal medya uygulamalarında Facebook, WhatsApp, Instagram, Messenger ve Twitter en çok kullanılan platform olmuştur (Lenhart, A., Smith, A., Purcell, K. ve Zickuhr, K., 2011).



Şekil 4. Dünya da en sık kullanılan sosyal platformlar

Kaynak: Durar E, (2018, s. 19.)

Yurtiçinde yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin %96,4' ünün bir sosyal medya hesabı bulunduğu görülmektedir(Erol& Hassan,2014). Armağan(2013) sosyal medya kullanım oranının %98,8 olduğunu ve gençlerin %71'inin günlük 1 ila 5 saat arasında sosyal medya platformu kullandıklarını ortaya koymuştur. We are social (2019)raporuna göre Türkiye'de en sık kullanılan sosyal medya platformunun Youtube olduğu ve onu sırayla Facebook ve Instagram 'ın seyrettiği belirlenmiştir. Kişiler arasında özel ya da profesyonel meslek hayatıyla alakalı kişilerin oluşturduğu ağ olarak tanımlanabilecek sosyal ağlar gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Kullanıcılar, sosyal ağlar sayesinde yeni iletişim imkanlarının sunduğu tüm olanaklardan faydalanmakta, sürekli etkileşim içerisinde olmaktadır. Bilgi ve verilerin paylaşımının bu kadar seri ve yaygın durumda olması yeni sosyal ağların ortaya çıkmasını sağlamaktadır(Akyazı&Ünal,2013).

Tablo 4. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal Medya Platformu	2017 Yılı Kullanıcı Sayısı	2018 Yılı Kullanıcı Sayısı
Facebook	1.871.000.000	2.167.000.000
Youtube	1.000.000.000	1.500.000.000
Whatsapp	1.000.000.000	1.300.000.000
Facebook Messenger	1.000.000.000	1.300.000.000
WeChat	846.000.000	980.000.000
QQ	877.000.000	843.000.000
Instagram	600.000.000	800.000.000
Tumblr	550.000.000	794.000.000
Qzone	632.000.000	568.000.000
Twitter	317.000.000	330.000.000
Skype	300.000.000	300.000.000
LinkedIn	106.000.000	260.000.000
Pinterest	150.000.000	200.000.000

Kaynak: Terzi A, (2019 s. 8.)

Youtube

Günümüzde popüler olan sosyal medya platformlarından olan Youtube,2005 yılında yalın bir video paylaşım sitesi olarak ortaya çıkmıştır. Youtube için en önemli noktalardan birisi 2006 yılında Google aracılığıyla satın alınmasıyla başlamıştır. Google tarafından satın alınmasıyla Youtube gittikçe büyümeye başlamış ve yeni bir sanal ortam oluşmuştur. Youtube böylece hem video paylaşım hem de bir televizyon sistemini içine alan sosyal medya platformu haline gelmiştir(Dikmen,2018).We are Social' in 2020 yılının şubat ayında yapılan araştırmada Türkiye'de en fazla kullanılan sosyal medya platformu Youtube olarak belirlenmiştir. Türkiye'de nüfusun %90'ı gibi bir rakamın Youtube kullanıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Youtube dünya genelinde ise Facebook'tan sonra 2.00 milyar kullanıcı sayısı ile dünyada en çok kullanılan ikinci sosyal medya platformu olarak ortaya çıkmıştır(Kemp,2020).Youtube uygulamasının Türkiye'de ve dünyada bu kadar popüler olmasının birçok nedeni vardır. Youtube insanlara yeni bir iş olanağı sunmaya başlamıştır. Ve bu mesleği yerine getiren kişilere "Youtuber" denilmektedir. İnsanların Youtube sayesinde para kazanılıyor oluşu diğer kişilere teşvik sağlayarak daha çok bu mesleğin yapılmasını sağlamıştır. Bunların dışında Youtube uygulamasının tercih sebebi olmasının diğer nedenleri de çok kullanışlı olmasıdır. İnsanların Youtube platformunda insanların videolarını takip edip izlemesinin yanı sıra, bu platformda film izleyebiliyor, müzik dinleyebiliyor ve son yıllarda gelen canlı yayın özelliği ile Youtube üzerinden insanlar canlı yayın

açabilmekte ve diğer kullanıcıların yaptıkları yorumlara bakabilmektedir. Bir diğer yönüyle ise Youtube, eğitsel açıdan da öğrencilere yönelik ders videoları içermektedir. Youtube'un bu kadar çok kullanışlı olması bu sosyal medya platformunun gelişmesinde büyük katkı sağlamıştır.

Bloglar

Normal hayatta insanların yazdıkları günlüklere benzer olan bu sosyal medya platformları, herkesin istediği gibi fikirlerini ve düşüncelerini ifade ettiği sitelerdir. Yapımı kolay olduğu için ekstra bir içerik bilmeye gerek kalmaz. "İnternet günlüğü , "e-günlük" veya "ağ günlüğü" gibi birçok söylenilme şekli bulunmaktadır. İnsanların fikirlerini ve düşüncelerini yazdığı bu sitelerin kullanıcıları görüşlerinin herkese iletebilmektedir. İngilizce "weblog" kelimesinin herkes tarafından kabul edilen adıdır(Kılıç&Onat,2007).

Blogları başka bir anlatım şekliyle ifade edecek olursak gittikçe farklılık gösteren zamanın koşullarına tepki vererek burada olduğunu belirtmesidir. İnsanlar bloglar sayesinde giderek büyüyen bu sosyal medya platformlarına kendini dahil ederek etkileşim oluştururlar Bloglar sayesinde insanlar gerçek kimlikleri dışında sanal kimlikler oluşturarak düşüncelerini bu sosyal medya sayesinde oluşturmaktadırlar(Dilmen,2007)

Wikiler

Wiki, her kullanıcının girip sayfayı değiştirip düzenleyebileceği platformlardır. Yazı ve görsel olarak içerik sağlayabilen wikiler hızlı ve yeni bir haberleşme olanağı sunmaktadırlar. Wikilerin en ayırıcı özelliği bir olay veya durum hakkında sürekli değişken ve yenileyici içeriklerle tartışma ortamını aktif tutması olabilir. İlk olarak 1995 yılında kurulan wikilerin ismini alma nedeni Hawaii dilinde "wiki wiki" sözcüğünün hızlı anlamına gelmesidir(Köse,2008).

Wikiler, öğretmenler ve öğrencilerin birlikte çalışması sonucunda elde edilen ayırt edici bilgiler sağlar. Böyle birlikte çalışmalar sonucunda da öğrenciler arasında bir aktarım oluşmasına imkân tanır. Bu da wikilerin önemli özellikleri arasındadır. Wikilerin bu kadar çok kullanılmasının en temel nedenlerinden biri de en popüler wiki olan Wikipedi isimli "Özgür Ansiklopedi" platformudur(Deperlioğlu& Köse,2010).

Podcasting

Podcasting, kullanıcıların ses ve videolarını cihazlar sayesinde RSS'ler ile takiplerine imkan tanır. Bu platform sayesinde öğrenci ve öğretmenler yüklenen belgeler ile eğitimlerini sağlama olanağı bulurlar. Bu özellik sayesinde de Podcasting'in bazı avantaj ve dezavantajları vardır. Bunlar şu şekildedir; Podcast kullanıcıları dosyaları istedikleri zaman diliminde her yerde dinleyebilirler. Maliyeti çok azdır. Abone olma ücreti yoktur. İnternet ortamında kullanılması gerektiği için çevrimiçi olunmalıdır. Podcastleri kullanmak için fazla bir bilgiye gerek yoktur. Rahat bir kullanımı vardır. Dezavantajlarına bakıldığında ise; Akademik belge eksikliği ve ticari markalardan lisans alma zorluk durumu bulunmaktadır. Tekniksel anlamda eksiklikler, eğitimsel anlamda bazı yetersizlikleri bulunmaktadır. Aynı zamanda üniversitedeki öğrenciler tarafından bilinmemesi olasıdır (Gülseçen, S., Gürsul, F., Bayrakdar, B., Çilengir, S., ve Canım, S., 2010).

LinkedIn

LinkedIn, 2011 yılının mayıs ayında kurulmuş bir sosyal ağıdır. Dünyada ki en geniş iş ağı olarak tanınır. Bir bireyin çalıştığı yerdeki ilişkilerinin bireyi başarıya ulaştıran en temel öğe olduğunu benimseyen LinkedIn firmaların iş olanakları sağlamasına yardım eder. Kullanılma sebeplerinden biri de platform üyelerine önemli bir iş imkanı sağlamasıdır (Acar, S., Gürsoy, H ve Ünal, N.Ö., 2014).

Facebook

Facebook Marc Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulmuş, Türkiye' de ise 2007 tarihinde kullanılmaya başlanmıştır. Facebook platformuna üye olan kullanıcılar arkadaşlarıyla iletişim kurma, organizasyonlar ve etkinlikler yapmak, fotoğraflar ve videolar paylaşmak, arkadaş gruplarına katılmak, iletişim halinde olduğunuz kişilerin Facebook duvarlarına bildirimler yazmak gibi imkânları vardır (Kuşay, 2013).

Tablo 5. Facebook kullanım oranı

	Frekans	Yüzde
Evet	848	91,5
Hayır	79	8,5
Toplam	927	100

Kaynak: Yeniçıktı N, (2016 s. 189)

Türkiye’de 613 katılımcının olduğu araştırmada en çok tercih edilen sosyal medya platformunun %42,4’lük katılım ile Facebook olduğu bulunmuştur (Kürkçü,2016).

Tablo 6. Facebook hesabı açma nedeni

	Frekans	Yüzde
Arkadaşlarımla iletişim halinde olmak	711	83,6
Eski arkadaşlarımı bulmak	437	51,4
Merak ettiğim için	264	31,1
Çevrenin isteği üzerine	107	12,6
Facebook modasına ayak uydurmak	104	12,2
Yeni arkadaşlar edinmek için	167	19,6
Toplam	1790	210,6

Kaynak: Yeniçıktı N, (2016 s. 190)

Twitter

Twitter 140 karakter limiti olan, diğer kullanıcıların attıkları Tweetleri takip etme olanağı sağlayan bir sosyal medya ağıdır.

Tablo 7. Twitter kullanım nedenleri

	Frekans	Yüzde
Evet	394	42,5
Hayır	533	57,5
Toplam	927	100

Kaynak: Yeniçıktı N, (2016 s. 208)

Twitter’ı diğer sosyal medya uygulamalarından ayıran en temel özelliği; kullanıcılar arasında sosyal iletişim odaklı olmaktan ziyade kullanıcılar arasında düşünce ve bilgi paylaşımı temeline dayanmasıdır. Ayrıca kullanıcıların gerçek zamanda mesajlar yollamasına imkân sağlamaktadır (Çap,2017).

Tablo 8. Twitter hesabı açma nedenleri

	Frakans	Yüzde
Bilgi almak için	140	36,5
Gündemde ki haberleri almak için	95	24,7
Gazeteci, tasarımcı, politikacı, aktör gibi etkili insanları takip etmek için	89	23,2
Arkadaş ya da aile önerisi	53	13,8
Trend toplıklere göz atmak	2	0,5
Boş vakit geçirmek	2	0,5
Herkes kullandığı için	2	0,5
Rahatlamak	1	0,3
Toplam	384	100
Cevabsız	543	58,6

Kaynak: Yeniçıktı N, (2016 s. 210)

2017 yılında 319 milyon kullanıcıyla sahip olan Twitter uygulamasının zaman geçtikçe kullanıcı sayısı artmaktadır(Çayırılı,2017). Twitter 33 dili desteklemekte, dünya genelinin %77'lik kısmının ABD dışındaki kullanıcılardan oluştuğu, Twitter kullanıcılarının %80'lik bölümünün Twitter uygulamasını akıllı telefonlar üzerinden kullandığı ve günlük içerisinde 500 milyonun üzerinde tweet atıldığı ve bu miktarın her geçen gün arttığı bulunmuştur (Yanar,2015).

Tablo 9. Twitter kullanım sıklığı

	Frekans	Yüzde
Günde 3 defadan fazla	138	35
Günde 2-3 defa	101	25,6
Günde 1 defa	65	16,5
Haftada 2-3 defa	35	8,9
Haftada 1 defa	29	7,4
Ayda 1 defa	26	6,6
Toplam	394	100
Cevabsız	533	60,7

Kaynak: Yeniçıktı N, (2016 s. 209)

Whatsapp

Görüntülü ve sesli konuşma özelliklerinin yanı sıra fotoğraf, video ve dosya paylaşılmasına imkan tanır.2010 yılında Jan Joum ve Brian Acton tarafından California’da kurulmuştur. Zamanla ilerleyen ve kullanımı gittikçe artan bu platform 2015 yılında Facebook tarafından 19 milyar dolara satın alınmıştır (Seufert,M.,Hobfeld,T.,Schwind,A.,Burger,V. Ve Tran-Gia,P.,2016)

Dünya üzerinde 1,3 milyar kişi bu platformu kullanmaktadır. Kullanıcıların %66 gibi büyük çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır. Türkiye’de ise sosyal medya kullanıcılarının %83’ü aynı zamanda bu platformun kullanıcıdır. Çalışan bireylerin %62’sinin günde en az 1 saat bu platformu kullandığını ortaya koyulmuştur (Uzun&Uluçay,2017).

Üniversite öğrencilerinin %97,6’sının WhatsApp kullanmakta olduğunu ve öğrencilerin %52,3’ünün günlük olarak sürekli bu uygulamayı kullandıklarını belirtmektedir. WhatsApp kullanımı üzerine yürütülen bir çalışmada, kişilerin WhatsApp uygulamasını tercih etmesindeki nedenlerin başında sosyalleşme, ücretsiz oluşu, pratikliği, mesleki ihtiyaçlar ve eğlence bakımından etkili olması sayılabilir(Göncü,2018)

Instagram

Instagram, İngilizcede anlık anlamına gelmekte “instant” kelimesi ile telgraf anlamına gelen “telegram” kelimelerinin birleşmesi ile oluşmuştur(Yeniçifti,2013),6 Ekim 2010 tarihinde Kevin Systrom ve Mike Kreiger tarafından kurulmuş, fotoğraf ve video paylaşımına imkan tanıyan bir sitedir.2016 yılı itibari ile 600 milyon kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcılara takip edilen diğer kullanıcıların paylaşımlarını paylaşımlarına, beğenmelerine olanak sağlayan ve 2016 yılında “hikâye” adı yerine yeni uygulamasıyla kullanıcıların kısa süreli videolar paylaşmasına olanak tanımaktadır (Çayırılı,2017). Kullanıcılar, Instagram’da paylaşım yaptıkları fotoğraf ve videoları diğer sosyal medya uygulamalarında paylaşım yapabilmektedir (Aksak,2017). Instagramı diğer sosyal medya uygulamalarından farklı kılan en temel özelliklerinden birisi, kullanıcıların paylaşım yaptıkları fotoğraflar, videolar üzerinde renk değiştirme gibi müdahalelerde bulunabilme olanağı sağlamasıdır (Düşünceli,2016)

Foursquare

Akıllı cep telefonların hayatımıza girmesi ve bu telefonlarda bulunduğumuz yeri belirleyebilen GPS(Global Positioning System)sistemlerinin bulunmasıyla yer bilgileri üzerine tasarlanmış sosyal medya araçları ortaya çıkmıştır. Belirli bir zaman diliminde nerede olduğumuzu paylaşılabileceğimiz servislerden, bulunduğumuz yere en yakın cafe, lokanta gibi mekânlara erişmemizi sağlayan servisler günlük hayatımıza girmiştir. Bu servisler içerisinde en yaygın kullanılan Foursquare, Mart 2009'da Denniz Crowley ve Naveen Selvadurai kurmuştur.

Kullanıcılar bulunulan yerde “Check-in(Giriş)” yaparak arkadaşları ile paylaşabilmekte, böylece puan kazanarak, yer hakkında yorum paylaşp paylaşılan yorumları takibini yapabilmekte, civar yerlerde hangi mekânların bulunduğunu öğrenebilmektedir. Kullanıcı bir yerde belirli sayıda gittikçe check-in yaptığı takdirde topladığı puanlarla “ Mayor (Belediye Başkanı)” olmakta, işlemler ise kendi mayorlarına ücretsiz ürün Foursquare hesapları Twitter ve Facebook hesapları ile bağlanabilmekte, yapılan “Check-in” ler otomatik olarak Twitter ve Facebook'ta da paylaşılabilir. Yapılan “Check-in” lere göre mekânların indirim/ücretsiz ürün vb. kampanyaları kitleler arasında marka popülerliği yaratmak için iyi bir pazarlama yöntemi stratejisidir.

Mayıs 2014'te Foursquare tarafından “Swarm” adı verilen uygulama hizmete açılmış, bahsi geçen “Check-in” aktivitesi bu uygulamaya yönlendirilmiştir. Bu uygulamanın hedefi kullanıcıların “Check-in” yaparak arkadaşlarına bildirimlerini ve yakın yerde yer alan kullanıcıların buluşmalarına imkan sağlamasıdır.İlgili mekân hakkında yapılan yorumlar Foursquare'den görülmektedir ([https://tr.wikipedia.org/wiki/Swarm_\(uygulama\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/Swarm_(uygulama)) adresinden 16.04.2021 tarihinden alınmıştır).

Aylık 50 milyonun üzerinde aktif kullanıcısı olan Foursquare, resmi bloğundan yaptığı açıklamada Swarm üstünden 10 milyarın check-in 'in yapıldığını ilan edilmiştir. Bu sayının 2,5 milyarı ise ülkemizden yapılmış olup, Türkiye check-in konusunda açık ara dünya lideri olmuştur (<http://teknoyo.com/swarm-check-in/> adresinden 16.04.2021 tarihinde alınmıştır).

Snapchat

Stanford Üniversitesi öğrencisi olan Evan Spiegel ve arkadaşlarının 2011 yılında kurduğu Snapchat, Daniel Smith ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Snapchat, açık ve net bir zaman sınırlaması ile Türkçe karşılığı “Bir anda olan ve gelişen” anlamına gelen ve snap olarak bilinen özelliği ile kullanıcıların, fotoğraf ve video paylaşımı yapmalarına, bu paylaşımlarına metin ekleyebilme imkanı sağlayan, paylaşım yaptıktan 24 saat sonra paylaşımların kendiliğinden silindiği bir sosyal medya uygulamasıdır. Yapılan araştırmalara göre, akıllı telefon kullanan insanların %17’si Snapchat uygulamasını kullandıklarını, bu uygulamayı kullanan insanların da %41’inin 18-19 yaş aralığındaki genç erişkinler olduğu ortaya çıkmıştır(Çayırılı,2017)

2.1.7.Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Sosyal medyanın tarihsel gelişimi, iletişim ve bilişim teknolojilerinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla oluşmuştur(Hacıfendioğlu,2014). İnternet kullanımının son dönemde yaygın hale geldiği düşünüldüğünde sosyal medyanın tarihi gelişiminin çok eski yıllara dayanabileceği görülecektir.



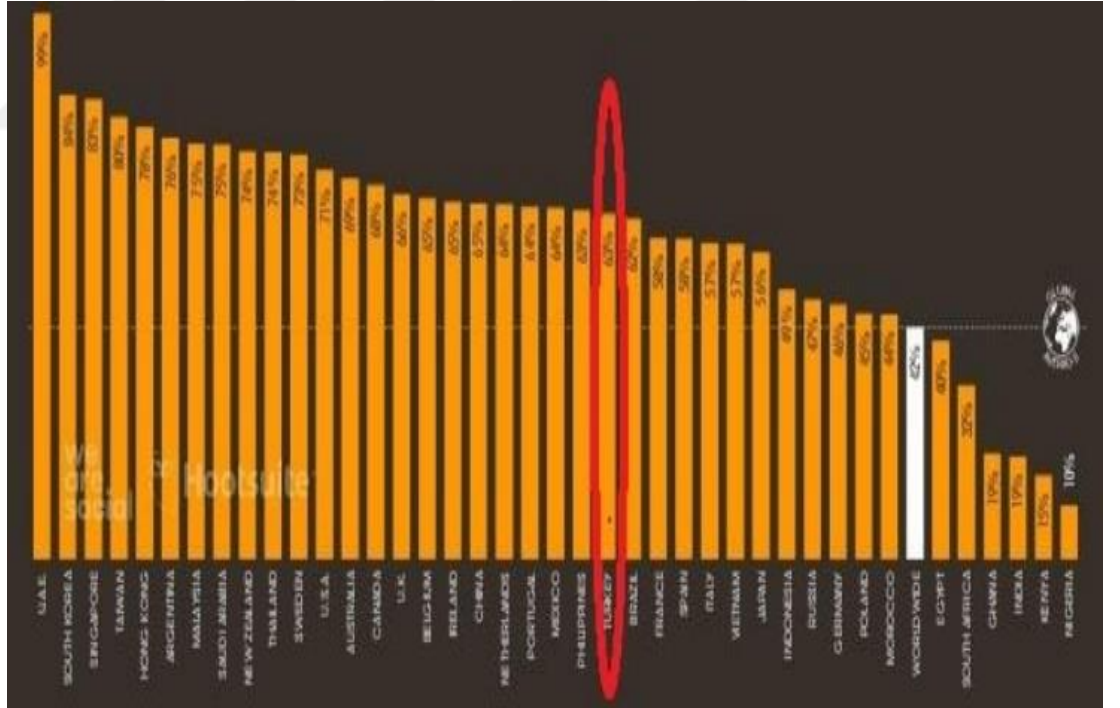
Şekil 5. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Kaynak: Yetiş Ü, (2019 s. 13)

Dünyada internet kullanan kişi her geçen gün artmaktadır. 2013 yılında dünyada yaklaşık 3 milyar kişi internet kullanıcısıdır ve bu rakam her geçen gün artmaktadır (Bank&Tat,2014).Bunun bir avantajı olarak da sosyal medya kullanımı büyük bir artış eğilimi içerisinde ve sosyal medyanın gelişimini doğrudan etkilemektedir.

Bugün sosyal medyanın gelişimi denildiğinde ise sosyal ağlarda yaşanan gelişmeler akla gelmekte ve haliyle 2000’li yıllardaki gelişmelere odaklanılmaktadır. Geleneksel medyaya ek olarak ortaya çıkması, sosyal medyanın ilerlemesinde belirleyici unsurlardan birisidir(Taşdemir,2011).Sosyal medyanın hareketli bir yapıda olmasının, bu medya tipinin gelişimine ivme kazandıran bir faktör olduğu belirtilmektedir. İnternet kullanımı ve iletişim araçlarının yaygınlaşması çerçevesinde yaşanan bu gelişmeler, sosyal medyanın gelişimine olanak tanıyan temel hususlar olmuştur.

2.1.8.Sosyal Medyanın Türkiye de Kullanılması

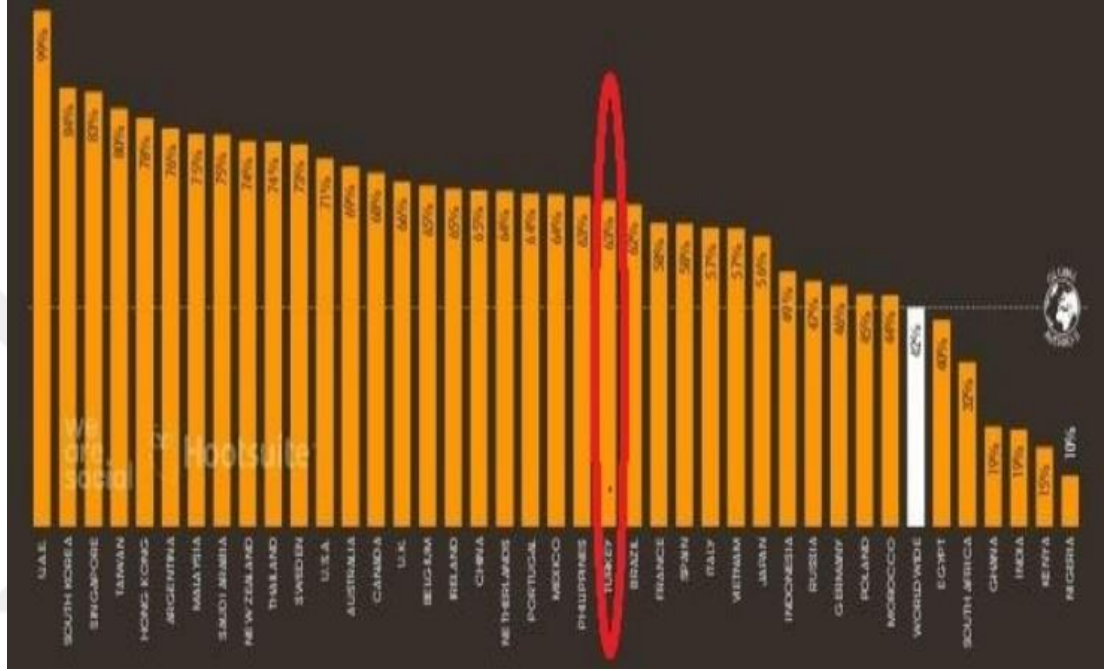


Şekil 6. Türkiye de Sosyal Medya Kullanımı

Kaynak: Durar E, (2018 s. 17)

Türkiye de 82,4 milyon nüfusa sahip internet kullanıcısının kullanım amaçları 2019 yılında interneti kullanan kişilerin %63 aktif olarak sosyal medya

kullanıcısı,%53'ü aktif mobil sosyal medya kullanıcısıdır. Türkiye'de ise 52 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır ve bu kullanıcıların 44 milyonu mobil cihazlar ile sosyal medya bağlantısı sağlamaktadır. Araştırmalara göre en çok kullanılan sosyal medya platformu Youtube olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha sonra en çok kullanılan sosyal medya platformlarının: Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat ve LinkedIn olduğu görülmektedir(Dijilopedi,2021).



Şekil 7. Dünyada ve Türkiye de Sosyal Medya Kullanımı

Kaynak: Durar E, (2018 s. 17)

2.1.9.Sosyal Medya Üzerine Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar

TÜİK 2018 yılı verilerine bakıldığında ülkemizde 54,3 milyon insan internet kullanıcısı olarak belirlenmiştir. Bunlardan sosyal medya kullanıcı sayısı 51 milyondur. Sosyal medya kullanımı verilerine göre birinci sırada Youtube yer almaktadır. Sırasıyla Facebook, Whatsapp ve Instagram yer almaktadır. Kullanıcıların 44 milyonu akıllı telefonlarından internete bağlantı sağlamaktadır. Yapılan araştırma, insanların günlük olarak ortalama yedi saat teknolojiye zaman harcadığı ortaya koyulmuştur(TÜİK,2018,Erişim Tarihi:23.05.2021).

TÜİK 2018 yılı verilerine göre dünya nüfusunun %53'ünün internet kullanıcısı,%42'sinin ise sosyal medya kullandığı bulunmuştur.16-24 yaş aralığındaki bireylerin genellikle sosyal medya kullanıcısı olduğu ortaya koyulmuştur. Sosyal

medya platformları içerisinde en çok kullanılan Facebook olmuştur. Beraberinde sırasıyla Youtube ve Whatshapp gelmektedir.

Sosyal medya kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yaşa göre sosyal medya kullanımına bakıldığında ise 29 yaş altındaki kişilerin,29 yaş üstü bireylere göre daha fazla Instagram ve Twitter kullandıkları tespit edilmiştir.29 yaş üstü bireylerin ise Facebook ve Youtube daha sık kullandıkları ifade edilmiştir. Aynı araştırmada dürtüsellik ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki de incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında ikisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sağlıklı olmayan bir internet kullanımının dürtüsellik ile yakından ilişkili olabileceği ortaya koyulmuştur. Bununla beraber araştırma sonuçlarına göre dikkat eksikliği ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı yönde bir ilişki görülmemiştir(Aslan,2018).

Yapılan bir araştırmada katılımcıların %65'i interneti sosyal medya nedeniyle kullandıklarını belirtmiştir.%37,1 katılımcının sosyal medya yazılımları içinde en çok Facebook'u kullandığı bulunmuştur. Katılımcıların %33'ü sosyal medyaya kullanım amacı olarak ise gündelik hayatta yaşanan gelişmelerden haber almak şeklinde ifade etmiştir. Aynı araştırmada cinsiyet ve sosyal medya kullanım amacı, kullanılan sosyal medya platformu alanları, internette harcanan vakit ile ilişkisine de bakılmıştır. Ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca katılımcıların kaygı düzeyleri ile sosyal medya kullanım sıklıkları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(Dedekli,2018).

Bir çalışmada internette vakit geçirme sıklığı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur(Coget, Yamauchi&Suman,2002).

Yapılan bir araştırmada da sosyal medya kullanmayan kişilerin kendilerini daha yalnız gördükleri, sosyal medya kullananların ise kendilerini daha az yalnız gördükleri bulunmuştur. Sosyal medyada arkadaşlıklarını devam ettirmek için birbirinden daha sık haberdar olmak istemeleri bunun etkenleri arasında olabilir(Uğur,2018).

Yapılan araştırmada sosyal medya kullanım oranı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır(Çakmak,2018).Buna karşılık kızların daha çok sosyal medya kullandıklarını belirtmiştir(Aslanyürek,M.,Gürdal,S.,Dursun,S.,Tunçel,E ve Ayan,M.,2015).Farklı bir araştırma sonucunda ise kadınların internet bağımlılık

seviyelerinin erkeklere oranla daha az seviyede olduğu belirtilmiştir(Akdağ vd.,2014). Bu sonuca paralel olarak da kadın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini daha düşük olduğu tespit edilmiştir(Kuzucu,Y.,Bulut, B., Özçelik, Ş., ve Soydemir,F.M.,2015).

Sosyal medya kullanımı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuca göre 21 yaşın altında olan bireyler sosyal medyayı daha sıklıkla kullanmaktadır. Sosyal medya kullanımı ile gelir durumu arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir(Çakmak,2018).

2.2.Bağımlılık

2.2.1.Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, yapma istediği ile bundan sağlanan doyum oranında ortaya çıkmaktadır. Kişi bağımlılık duyduğu şeyi yaptığında rahatlama, yapmadığında huzursuzluk, yoksunluk ile bir boşluk yaşamaktadır. Bağımlılık, daha önceden denenerek belli bir doyuma yol açan, gelecek zamanda da yeni doyumlara yol açabileceği beklentisini oluşturan düşünce veya eylem kaynaklı olabilmektedir. Ancak öce denenenler yeterli doyuma sahip değilse bir koşullanmadan bahsedilebilir (Hazar,2011).

Bağımlılık herhangi bir maddeye fiziksel bir bağlanma diye tanımlayabiliriz(Holden,2001). Bağımlılığı genel olarak tanımladığımızda bir nesneye, bir kişiye hissedilen önlenemez arzu bir başka iradenin hükmüne girme durumu denilebilir. Bağımlılık bireyin özgür iradesi ile başlamış olsa da zamanla bireyin belleğinde olmayan tutum ve davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bağımlılık kronik bir beyin hastalığıdır. Uyarıcı maddelerle sınırlamak mümkün olmamaktadır. Literatürde alışveriş, içki, kumar, teknoloji, alışveriş, uyuşturucu, sigara ve spor beyinde bağımlılık yaptığına yönelik sonuçlar bulunmaktadır. Davranışsal bağımlılıklarda ise beyinde iç madde salgılanmasına neden olarak madde kullanmak ile aynı etkiye neden olabilmektedir(Tarhan&Nurmedov,2011).Davranışsal bağımlılığı teknoloji alanında gösteren kişiler aktif olarak cep telefonu, tablet ve televizyon gibi araçlarda olabilmektedir. Teknoloji sonucu ortaya çıkan ses ve görüntü gibi unsurlar bağımlılık

sürecinde etkili olabilmektedir. İnternetin sosyal yaşamımızda fazla yer kaplaması ile ortaya çıkan unsurlar bağımlılık sürecinde iletişim teknolojilerinden daha fazla önemli hale gelmektedir(Günüç&Kayri,2010).

Her yaş döneminden birey, sosyal ağlarda geçirilen zamanın aşırıya kaçmasıyla kişinin yükümlülüklerini yerine getirmede zorluklar ve ruhsal aynı zamanda sosyal, fiziksel olarak sorunlar yaşayabilmektedir(Şahin&Yağcı,2017).

Bağımlılık, herhangi bir nesneye karşı hissedilen ihtiyacın çok olması, ihtiyaç duyulan şeye karşı, karşı konulamaz bir istek ve bağımlı olma durumu olarak açıklanabilir. İnsanlar bir davranışı yaparken bunu istem dışı yapıyor ve kendisini bunu yapmaktan alıkoyamıyor ise ortaya koyduğu davranışa bağımlıdır. Bu bağımlılık herhangi bir nesneye, davranışa ve kişiye bağımlı olma şeklinde olabilmektedir. “Bağımlılık herhangi bir şeyin kontrolünü kaybetmek ve bir şeyin zarar veren sonuçları olmasına rağmen o davranışı yapmaya devam etmek şeklinde tanımlanabilir”(Çam,2012).

Teknolojinin gelişmesi, sosyo-ekonomik şartların iyileşme göstermesi, okuma-yazma oranının artışı gibi pek çok gelişme ve değişim insanın gündelik hayatına pek çok olumlu ve olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz durumlar içerisinde çeşitlilik kazanan ve artan bağımlılık durumudur. Bağımlılık yüksek seviyelerde görüldüğünde, patolojik bir hal almakta hem sosyal yaşamdaki iletişimde hem de işlevsellikte aksaklıklar görülmesi gibi problemlere yol açabilmektedir. Bundan dolayı kabullenici davranışlar ve aşırı bağımlılık da kişilik bozukluğu çerçevesinde ele alınabilmektedir(Akbulut,2020).

İlerleyen dünyanın etkisi ile bağımlılık denilince artık sadece madde bağımlılığı düşünülmemektedir. Bağımlılık konusunda akla ilk olarak madde bağımlılığı gelse de günümüz koşullarında internet ve sosyal medya bağımlılığı da bağımlılık konusunda önemli bir yere sahiptir. Teknolojik gelişmenin en önemli getirilerinden biri olan internet ve internetin önemli getirilerinden olan sosyal medya, küresel dünya aşırı kullanımından dolayı kullanıcı bağımlı durumuna getirmiştir(Balta,2019).

Bağımlılık kavramı ile ilgili alanyazın incelendiğinde birden çok “bağımlılık” tanımına rastlanmaktadır. Bağımlılık kavramı; genel anlamıyla fiziksel olarak bir maddeye olan bağımlılığı anlatmaktadır(Holden,2001).

Zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkilerin gerçekleşmesine sebep olan madde alışkanlığına yol açar ve o maddeyi bırakma veya uygulama sürecinde bireyin dürtülerini kontrol altına alamaz (Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenko, S ve Blanton, M., 2009).

Bağımlılığa neden olabilecek herhangi bir maddenin tedavi amacı dışında, fizyolojik bir ihtiyaca karşılık vermeden, giderek arttırılan miktarda kullanılması söz konusudur (Şahin, 2008).

Zihinsel ya da fizyolojik tepkilerin gerçekleşmesine neden olan maddeye alışan kişi, maddeyi bırakma söz konusu olduğunda kendi dürtülerini kontrol altına alamama durumu ile karşı karşıya kalmaktadır (Byun vd., 2009). Bağımlılık denilince akla ilk gelen kavramlar esrar, kokain, alkol, eroin gibi kimyasal madde kullanımları olsa da kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da söz konusudur. Davranışsal bağımlılıkların da bağımlılığın ana bileşenleri olan psikolojik ve fiziksel (zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, bireyler arası çatışma ve tekrarlama) vardır.

Griffiths' e göre bağımlılığı oluşturan komple etmenler şu şekildedir:

Belirginlik: Belirli bir aktivitenin kişinin hayatında önemli bir yer tutması ve kişinin düşüncelerine, duygularına ya da düşüncelerini ele geçirmesidir.

Çatışma: Bağımlılık sonucu bağımlı ve etrafındaki kişiler arasındaki çatışmaları ifade etmektedir. Aynı zamanda kişinin kendi iç dünyası ile olan çatışmaları da kapsamaktadır. Bu çatışmalar sonucunda kişinin sosyal hayatının parçaları olan ev, iş ve eğitim hayatı etkilenmektedir.

Çekilme: Bir davranışın yapılması veya bir maddenin kullanımı bırakıldıktan sonra ortaya çıkan; hoş olmayan, fiziksel ve duygusal semptomları ifade etmektedir.

Duygudurum değişikliği: Kişilerin katılımının bir sonucu olarak bildikleri öznel deneyimi ifade etmektedir.

Tolerans: Bir aktivitede bir önceki etkiyi yakalamak için artan miktarların gerekli olduğunu ifade etmektedir.

Tekrarlama: Bırakılan davranış ya da maddeye geri dönme isteği olarak ifade etmektedir(Bozkurt, Şahin& Zoroğlu,2016)

Bağımlılıkla ilgili tanımlar incelendiğinde genellikle ‘yabancı maddenin vücuda alınması’ nın ön plana çıktığı bilinmektedir. Bağımlılık , “bir nesne, kişi veya varlık için kaçınılmaz bir istek veya başka bir kişinin egemenliği altına girme durumu” olarak tanımlanır(Alew&Nasiri,2014).

TDK(2019) ise bağımlılığı; bağımlı olma durumu, tabiiyet, bir kimseye veya nesneye maddi veya manevi yönden aşırı bağlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, müptela ve aşırı derecede düşkün gibi cümleler ile tanımlanmaktadır. Herhangi bir şeye karşı bağımlı olma, insanlara bağımlı olduğu şey haricinde hiçbir şeyden almayacağı duyguları oluşturmaktadır. Bağımlı olunan şeyden alınan haz ve anlık bunalımdan, acı, stres ve üzüntünün bir süre önüne geçmektedir. Kişinin bağımlısı olduğu davranışı tekrarlamasındaki ana etken anlık olarak genel sıkıntılarından uzaklaşmasıdır. Bağımlılık konusu oldukça önemli bir konudur, tedavi edilebilen bir hastalık olarak nitelendirilir(Balta,2019).

Yeşilay’a göre bağımlılık; bireyin madde veya davranışın üstündeki kontrolünü kaybederek söz konusu maddeyi kullanmadan davranışı gerçekleştirmeden hayatını sürdüremeyeceğine inanması olarak tanımlanır(<https://yesilay.org.tr>).

Günlük alışkanlıklarına devam eden kişinin temel ihtiyacını bellek, dikkat, öğrenme, karar verme gibi bilişsel aksamaları yaşamasına sebep olan rahatsızlık boyutlu durumda fiziksel maddenin kullanımına devam edilmesidir diye söylenebilir(Düvenci,2012).

Bağımlılık denildiğinde ilk akla gelenler çoğunlukla eski adıyla alkol ve madde bağımlılıkları, yeni adıyla alkol ve madde kullanım bozuklarıdır. Bununla beraber, günümüzde “alışveriş bağımlılığı”, “internet bağımlılığı”, “kumar bağımlılığı”, “seks bağımlılığı” ve “yeme-içme bağımlılığı” gibi tıbbi yardım edilmesi gereken başka bağımlılık türleri de vardır(Uzbay,2009).

Bağımlılık, negatif anlamda ele alındığında yok edilmesi veya azaltılması gereken bir durum gibi değerlendirilebilir. Griffiths’ e göre bağımlı davranış ölçüleri; dikkat çekme, tolerans, duygu-durum değişikliği, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olmak üzere 6 kategoriye ayrılmaktadır:

Duygu-durum değişikliği: Belirli bir olgu ya da durum ile karşılaşıldığında kişinin gösterdiği davranış ve kişisel deneyimlerini ifade etmektedir. Karşılaşılan bir problem karşısında kişinin bunu aşmak için çabasında gösterdiği tutum ve davranış olarak da ifade edilebilmektedir. Bir örnek ile destekleyecek olursak; internet bağımlılığı olan bir bireyin internete bağlanamadığı hallerde tavır ve tutumu ile bağlandıktan sonraki halleri farklı olmaktadır.

Dikkat Çekme: Belirli bir faaliyet, bireyin yaşamında ya da zihninde en can alıcı durum haline geldiğinde ilgi odağı meydana gelmektedir. Bir örnekle ifade edecek olursak, internet bağımlılığına sahip bir birey internete bağlı olamadığı zaman tavır ve tutumları farklılaşarak sosyal, bilişsel ve zihinsel durumlarda gösterdiği hal ve hareketlerle dikkat çekmek isteği ifade edilmektedir.

Yoksunluk: Bireyin bir süreç içinde devam eden bir faaliyetin aniden yok olması ya da kesintiye uğramasındaki tavır ve davranışlarını ifade etmektedir. İnternet kullanan birinin, çeşitli durumlarda karşılaşıp internete girmesine engel olduğunda psikolojik olarak ellerinin titreyip kaygılı ya da sinirli olarak davranış sergilemesi örnek olarak ortaya koyulmaktadır.

Tolerans: Bireyin doyuma ulaşmasındaki etken faktörü sağlayabilmesi için kendini uyumlandırma süreci olarak belirtilmektedir. Örneğin, bireyin internet kullanımını gerçekleştirirken ilk başta kısa sürede sağlamış olduğu doyuma daha sonraları internette kalmış olduğu süreyi artırarak ulaşması toleransı yakalamış olduğunu ifade etmektedir.

Çatışma: Bağımlı olan bireylerin iş yaşam dengesinde sosyal hayatlarında karşılaştığı durumlarda anlaşmazlık yaşama hali olarak ifade edilmektedir.

Nüksetme: Bireylerin yaşamında kaçınılan ya sonlandırılan bir olgunun belirli bir zaman dilimi geçmiş olmasına rağmen tekrar aynı şekilde yaşamlarında tekrarlanması olayına nüksetme denilmektedir(Bozkurt, Şahin & Zoroğlu,2016).

DSM IV'de (The Diagnostic and Manual of Mental Disorders) yer alan bağımlılığın kıstaslarını aşığıdaki gibi sıralandırmıştır

1.Madde azlığında veya tamamen kullanımı kesildiğine bireyde fiziksel veya ruhsal yoksunluk belirtilerinin baş göstermesi,

- 2.Tolerans gelişmesi,
3. Maddenin düşünülenden daha uzun ve yüksek oranda alınması,
4. Maddeye erişmek, maddeyi kullanmak veya madde kullanımını kesmek için büyük zaman harcama,
5. Madde kullanımını denetim altına almak veya bırakmak için verilen uğraşlar ve bu uğraşların boşa çıkması
- 6.Madde kullanımını yüzünden sosyal, mesleki ve kişisel aktivitelerin azalması ya da tamamen bırakılması,
- 7.Fiziksel veya ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen, madde kullanımına devam etmek, şeklindedir(Dinç,2010).

2.2.2.Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılığa neden olduğu kabul edilen özel bir kişilik yapısı ya da bozukluğu bilinmemektedir. Alkol-madde kullanım bozukluğu olan kişilerde bağımlı kişilik özellikleri olduğu bilinmektedir. Bağımlılık için özel bir kişiliğin varlığı reddedilse de Alkol-madde kullanım bozukluğu olan kişiler yenilik arayışı ve dürtüsellik gibi bazı mizaç özellikleri bakımından farklılık göstermektedir(Conway,2003).

Günlük iletişim ve onaylanma gibi ihtiyaçların ve isteklerin sosyal medya aracılığıyla karşılanması(Cabral,2011),sosyal medya uygulamaları aracılığıyla iletişim kurmanın yüz yüze iletişimin yerini alması, bireylerin sosyal medya uygulamalarına bağımlılık geliştirmesine neden olabilmektedir(Tutgun,2015).

1930'lu yıllarda bağımlıların ahlak yönden zayıf ve irade bakımından güçsüz olduklarının düşünülmesine rağmen bağımlılıkla ilgili bilimsel araştırmaların başladığı dönemlerdir. Bağımlılık, geçmiş yıllarda bir sağlık sorunundan çok ahlaki zayıflık olarak görüldüğünden bağımlı kişilerin ceza aldığı da oluyordu. Günümüzde ise bağımlılık bir beyin rahatsızlığı olarak bilinmesi nedeniyle düşünceler kökünden değişmiştir(Tarhan&Nurmedov,2015).

Ögel(2018) bağımlılığa yol açan etkenleri ise genel olarak şu başlıklar altında sınıflandırmıştır:

1. Psikolojik Etkenler

2. Biyolojik Etkenler
3. Ruhsal Etkenler
4. Kalıtsal Özellikler
5. Kişisel Özellikler
6. Sosyo-Kültürel Sorunlar(Ögel,2018)

2.2.3.Bağımlılığın Nedenlerini Açıklayan Yaklaşımlar

2.2.3.1.Psikodinamik Yaklaşım

Klasik Psikodinamik alanyazında bağımlı olan bireylerin psikoseksüel gelişiminin pregenital, oral ya da arkaik dönemlerine gerilediği belirtilmiştir. Ego işlevlerindeki bozukluk temel olarak değerlendirilmiştir. Ego güçsüzlüğü bağımlılık durumunu belirleyen en gerekli olan etmendir. Birey etrafındaki kişi ve nesnelere gerçekçi, geçerli, sağlıklı ilişkiler kuramaz. Gerçeği tanımaktan, anlamaktan ve yaşamaktan kaçarak doğru savunma mekanizmalarını kullanamaz(Ögel,2020).

Adler, insan davranışını aşağılık duygusunun belirlediğini ortaya koymuştur. Güçlü olmak, üstünlük, yeterlilik duyguları insanın gelişiminde ve davranışlarında önemli roller üstlenmektedir. Sosyal ve iş yaşamında başarısızlıklar, katı bir eğitim, doğuştan sakatlıklar, karşı cins ile olan ilişkilerde hayal kırıklıkları kişide büyük karmaşa yaratmaktadır. Bu karmaşayı çözümleyemeyen ve bu duygular ile baş etmeyi başaramayanlar; alkol, madde gibi uyuşturucu maddeler ile bu eksikliklerini kapatmaya çalışmaktadır(Güney,2009).

Bireyin hayatı boyunca annesinin rahmindeki güveni, rahatı ve huzuru aradığını temel alan görüşün yaratıcısı Otto Rank, anneden kopma ve ayrılma duygusunu büyük bir kaygı olarak yaşayan bireyin bu duyguyu bastırmak ve tekrar anne karnındaki zamanlarına dönerek huzuru ve rahatı yakalamak amacı ile uyuşturucu maddelere yöneldiğini ileri sürmüştür(Ögel,1997).

Freud bağımlılığın sebebinin oral dönemdeki problemler olduğunu iddia etmiştir. Kişi büyüdükçe oral dönemde ona haz veren su ve süt gibi maddeler ilerleyen yaşlarda sigara ve alkol gibi zararlı maddelere dönüşebilmekte ve böylece kişi bağımlı olmaktadır. Freud çocukluktan kalan güçlü oral dönem saplantılarının alkolizme sebep

olduğu ve alkolün oral doyum sağladığına vurgu yapmaktadır(Mangır, Aral&Baran,1992).

2.2.3.2.İnsancıl-Varoluşçu Yaklaşım

Varoluş felsefesine göre insan kendinden sorumludur. Kendi varlığını hisseder. Varoluşun ortaya çıkardığı huzursuzluk ve kaygı durumunun çözümü, insanın kendisinin varlığını anlaması ile mümkündür. Bu sıkıntıyı tek başına çözemediği durumda, insanlar bunu dışarıdan bir madde ile çözmeye başlarlar. Bu yaklaşımda, hiçbir yere getirilememiş, dışlanmış, kendi kimliklerini bulamamış kişilerin alkole yönelim gösterdikleri belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre alkoliklerin alkol aldıkları zaman oynadıkları rolün kendi beğenmedikleri gerçek benlikleri dışında farklı bir rol olduğu sayılıdır(Mangır,1992).

2.2.3.3.Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım bağımlılığın gelişmesinde öğrenmenin ve koşullanmanın önemine vurgu yapar. Bireyler olaylarla ve olay hakkındaki görüşlerle klasik ve edimsel koşullanmayla bağlantı kurarak davranışı pekiştirmiş olur. Örneğin alkol alan kişiler alkolün fizyolojik etkileri ile kaygılarının azaldığını öğrenir ve rahatlık hisseder, böylece negatif pekiştirici sayesinde alkol alma davranışı pekişir. Benzer şekilde davranışın artış göstermesine neden olan etmenler arasında içmenin kültürel olarak norm kabul gördüğü bir ortamda hayatına devam etmek sayılabilir(Yıldız,1984).

2.2.3.4.Toplumsal ve Kültürel Yaklaşım

Bu yaklaşım, toplumsal yapıda var olan bazı ritüellerin alkol tüketimini teşvik ettiğini veya alkol almaya neden olduğunu ifade etmektedir. Orta sosyo-ekonomik seviyedeki alkolik kişi sayısı diğer toplum kesimlerine göre daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. İşleri gereği alkolle temasta bulunan kişiler; bira yapanlar, garsonlar, meyhaneciler, alkol üretim fabrikasında çalışanlar vb. arasında alkolizm oranı daha yüksek seviyededir. Örneğin İskoçya’ da alkolizm seviyesinin yüksek olması içki sanayinin gelişmesi ile ilişkilendirilmiştir(Buğdaycı,2008).

2.2.3.5.Biyolojik Yaklaşım

Bağımlılığın gelişmesinde etkisi olan biyolojik etmenler, aşermek, beynin ödül mekanizması ve genetikdir. Genetik faktörler ailenin genetiği ile ilgili gen yapısı

kromozomlar ve tek yumurta çift yumurta ikizleri şeklinde ifade edilir. Aşerme; bir şeye karşı duyulan kuvvetli ya da istek olarak tanımlanır. İnsanlar maddeye aşerme gösterebilirler. Beynimizde yaşamın devam ettirilmesi için uygun davranışların gösterilmesine yardımcı mekanizmalar bulunmaktadır(Ercan,2013). Bunlardan biri de ödül mekanizmasıdır. Beynimizde bulunan limbik sistem zevk aldığımız dürtülerimizi düzene sokar ve bu dürtülerin gerçekleşmesi sırasında çalışır. Diğer bir görevi de duygularımızı anlamlandırmak olan limbik sistem, haz duygularını harekete geçirdiği için kişiyi olumsuz duygu ve düşüncelerinden sıyrılması amacıyla haz alınan davranışa yönlendirebilir. Batı ülkelerinde yapılan araştırmalara göre alkolik ana babaların çocuklarının alkolizme yönelme oranı çok yüksektir. Bu tarz evlerde büyüyen çocukların yarısı alkolik iken, yarısı da davranış bozukluğu göstermektedir. Bu gençler karşılaştıkları problemleri anne ve babaları gibi alkol ile gidermeye çalışabilmektedirler(Yörükoğlu,1996).

2.3.Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya uygulamalarının kullanımının yaygınlaşması, internet ağlarının gelişim göstermesi, akıllı telefon ve tabletlerin her an bizimle bulunması sosyal medya kullanımının da artış göstermesine sebep olmuştur(Ganjayeva,2019).

Sosyal medyanın, internet içerisindeki uygulamalar ile ortaya çıkmış olması ve yine internet üzerinden erişim yoluyla kullanılabilmesi için internet bağımlılığından ayrı olarak ele alınması gerçekçi olmayacaktır. Bu sebeple, sosyal medya bağımlılığından bahsederken hem bağımlılığın tanımının yapılması hem de internetin gereksiz kullanımdan bahsetmek, sosyal medya bağımlılığını yorumlamak için bize ışık tutar(Kılıçman,2020).

Sosyal medya ve internet erişiminin insanların hayatlarını büyük oranda kolaylaştırmasının yanı sıra günlük işleyişinde önemli değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Sosyal medya platformları, kişilerin kendi istedikleri kişiler ve aynı ilgi alanlarına sahip oldukları kişilerle iletişim kurmasına imkan tanıyan seçenekli bir ortam sağlamaktadır. Bu yüzden, bireylerin sosyal etkileşim ve iletişim şekillerinde de değişimler söz konusu olmuştur. Özellikle gerçek zamanlı olarak iletişim kurmaktan çekinen ya da zaman sorunu yaşamamasından kaynaklı olarak birçok kişiyle aynı zaman dilimi içerisinde iletişime geçemeyen bireyler için sosyal medya işlevsel çözümler sunabilmektedir(Ünal,2015).

Bununla birlikte, uyuşturucu ve alkol maddeler gibi fiziksel zarara neden olan maddelerden uzak kalmak veya bırakmak mümkünken, sosyal medya kullanımının, ilerleyen teknoloji nedeniyle bırakılması ya da göz ardı edilmesi mümkün olmamaktadır(Beyler,2019).

Bu nedenledir ki sosyal medya bağımlılığı kavramının doğru tanımlanması ve anlaşılması araştırmanın amacı için önemlidir(Saptır, 2010).

2.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması

Çağımızda, bilişimin gelişmesiyle sosyal medya, bireyleri yöresellikten evrenselliğe taşımıştır. Verdiği yeni iletişim olanaklarıyla iletişim olanağı bulamayan kişiler, artık ilgilerine giren arkadaş gruplarıyla basit şekilde iletişim sağlayabilmektedir(Düvenci,2012).

Sanal yaşamda, sadece sosyal medya bağımlılığı olmamakla birlikte sanal ortamdaki farklı uygulamaların bağımlılık derecesinde olduğu öne çıkmaktadır. Bunlar arasında, çevrimiçi iletişim ve çoklu oyuncu seçenekleri bulunan siberseks, çevrimiçi oyunlar, bilgisayar oyunları sanal dünyada görülebilecek davranışsal bağımlılıklar arasındadır. Buna ek olarak belirtilen davranışların bağımlılık düzeyinde seyrettiğinin göstergesi olarak aşağıda yer alan aşamaların kişilerde görüldüğü ifade edilmektedir.

Belirginlik: Sosyal medya kullanımının kişinin yaşamının odağında olması, düşüncelerini ve aktivitelerini sosyal medyaya göre yapılandırması ve zihinsel olarak sosyal medya ile ilgili meşguliyetinin var olması.

Çatışma: Sosyal medya kullanımının fazla olması olarak bireylerin gerçek zamanlı iletişiminde ve kişilerarası ilişkilerinde çatışma olması.

Tolerans: Sosyal medya kullanımının fazla olmasından kaynaklı haz alan bireylerin gittikçe daha fazla zaman harcamaya başlaması.

Yoksunluk/Çekilme belirtileri: Sosyal medyada vakit harcamayan bireylerin duygularında görülen farklılıklar

Duygu düzenleme: Sosyal medya, kullanımının bireyler için kaçınma yöntemi olarak tercih ediliyor olması. Günlük yaşamda ortaya çıkan sorunlar ya da düşündükleri olumsuz duyguları yerine getirmek amacıyla sosyal medyaya yönelmesi.

Tekrarlama: Bireylerin sosyal medya kullanımını sonlandırmak için ya da kısıtlamak için çaba göstermesi, çabalarının karşılıksız kalması ya da tekrar kullanmaya başlaması(Şentürk, 2017).

Araştırmacılar sosyal medya bağımlılığı(SMB) için farklı terimler kullansa da meydana çıkan sorunların bağımlılığı gösterdiği görülmüştür ve buna dayanarak bir takım tanı kıstasları ve ölçme araçları ortaya koymuşlardır. Yayınlanan yeni araştırmalara bakıldığında benzer çalışmaların sosyal medya bağımlılığı altından yapıldığı görülmektedir. Buna rağmen temel problemin internete dayandığı ortaya koyulmaktadır. Bu yüzden bağımlılık tanı kıstasları göz önüne alınarak yapılacak sosyal medya bağımlılığı teriminin problemleri internet kullanımı ya da internet bağımlılığı terimlerine eşleştirilerek kullanılması uygun olacaktır(Tutgun, Ü. 2015).

İnternet bağımlılığı “Davranışsal Bağımlılıklar” başlığı altında incelenmektedir. İnternet bağımlılığının, Amerika Psikiyatri Derneği tarafından 2013’te gözden geçirilerek DSM-5’e ilave edilmesi bekleniyordu. Bu iki nedenden dolayı gerçekleşmemiştir: İnternet bağımlılığının ruhsal bir bozukluğun semptomu olma olasılığı ve bu konuya dair yeterli derecede araştırma bulunmaması. İnternet bağımlılığının dürtü kontrol bozukluğu ya da bazı kişilik bozukluklarında oluşan kişinin dürtüsel davranışının bir şekli olarak oluştuğunu ortaya koyan düşünceler bulunmaktadır(Erol,2019).

İnternet bağımlılığı ile ilgili alanyazında Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV) tarafından ilk kez tanımlanmaya çalışılmıştır. Yapılan ilk tanımlamada internet bağımlılığının madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar alt başlığında yer aldığı söylenmektedir(Tutgun,2009).Yapılan araştırmalar madde, alkol veya kumar gibi diğer bağımlılık çeşitleriyle benzerlik gösteren davranışların internet kullanımında da görüldüğünü belirtirken günümüzde gelişen ve değişen teknoloji, internetle birlikte kişilerin aktif katılımlarını oluşturan sosyal medya platformlarında da diğer bağımlılık türlerinde gözlemlenen davranışları gösterdikleri hatta sosyal medya bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden daha çok zarara uğrattığı düşünülmektedir(Tutgun,Ü. 2015).

Sosyal medya bağımlılığının(SMB) tarihine baktığımızda ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından “İnternet bağımlılığı” kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. DSM-IV’de yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkarak internet

bağımlılığını tanımlayan Goldberg “On iki aylık bir dönem de herhangi bir zamanda ortaya koyulan belirtilerden 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulma ya da sıkıntıya neden olan uygun olmayan internet kullanımı” biçiminde ifade edilmiştir(Goldberg,1999).

DSM-IV’de bulunan bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama kistaslarına uyarlanan sosyal medya bağımlılığı(Young,1998); kumar bağımlısı bireylerde oluşan duyuşal bakımdan hassas olma, kendine güvenme, uyanıklık, kendisini açığa vurma, uyumsuzluk gibi bir takım özellikler taşıdığını belirtmiş ve bunlara göre tanı kistasları geliştirilmiştir(Young,1998). Bu tanı kistaslarına göre 8 tanı ölçütünden 5 ini yerine getiriyorsa kişi internet bağımlısı olarak adlandırılmaktadır. Daha sonraları Young (2000) internet bağımlılığını 5 ayrı kategoriye ayırmıştır ve araştırmalarını bu kategoriler üzerinden yapmıştır. Bu kategoriler şöyledir:(1)Cyber cinsel bağımlılık,(2)Bilgisayar bağımlılığı,(3)İnternet bağımlılığı ,(4)Fazla bilgi yükleme,(5)Bilgisayar bağımlılığı (Tutgun. Ü,2015).

İnternet bağımlısı olarak tanımlamak için bazı şartların oluşması gerekmektedir.

1.İnternet kullanımının kişide “gerçek dünyadan sanal dünyaya kaçış ”olarak nitelendirilmesi,

2.Çevrimdışı olduğu zamanlarda kendilerini huzursuz hissetmeleri,

3.Uzun süreli internet kullanımının kişinin sosyal ve ailesinde çatışmaya neden olması,

4.Hazza ulaşmak için çoğu zaman çevrimiçi olması,

5.İnternet kullanımı azaltmaya çalışmalarına rağmen belirli zaman geçtikten sonra tekrar eski kullanımına geri dönmesidir(Chou&Hsiao,2000).

Sosyal medya bağımlılığının “kişinin yaşamını olumsuz olarak etkileyen çok boyutlu bir sendrom” olduğunu belirtmiştir. Sosyal medya, internetin bir parçasıdır ve internet bağımlılığında ayrı düşünülemez. Bu iki bağımlılık arasındaki farkların tespit edilmesi sosyal medya bağımlılığı araştırmalarını daha önemli kılmaktadır. Bir internet kullanıcısı, interneti sadece sosyal medyaya bağlanmak için kullanıyor ise bu sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medyanın bağımlılık oluşturan niteliklerinin ne olduğunun ortaya çıkması ve sosyal medyaya dönük çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı çalışmalarının internet bağımlılığı çalışmalarından ayrı değerlendirilmesini sağlamıştır(Caplan,2005).

Problemlı internet kullanımını ifade eden tanımda “Bireyin yaşamını olumsuz etkileyen çok boyutlu bir sendrom ” olma durumu, bu zamana kadar yapılan araştırmalara göre artık sosyal medya kullanımında da görülmektedir. Sosyal medya, internetin bir parçası olduğu için internet bağımlılığından ayrı değerlendirmek mümkün olmayacaktır. Fakat her iki bağımlılığın arasındaki farklılıkların belirlenmesi sosyal medya bağımlılığı çalışmalarında gereklidir. Fakat bu konuda sosyal medya ağlarının bağımlılığa neden olan özelliklerinin neler olduğunun saptanması ve sosyal medyaya yönelik yapılacak araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı araştırmalarının internet bağımlılığı araştırmalarından ayrılmasına neden olabilir. İnterneti kullanan kişi sadece sosyal medya platformlarına giriyorsa, bağımlılığı sosyal medya platformları özelinde değerlendirilmektedir. Bu konuda bağımlılığın sosyal medya platformlarına mı ya da site içerisindeki bazı uygulamalara mı olduğu sorusu internet bağımlılığındaki gibi tartışılabilir. Bağımlılık türünün açıklığa kavuşturulması için kişilerin ne sıklıkla ve ne amaçla bu platformları kullandığı sorulabilir. Ayrıca bağımlılık eğilimi bulunan kullanıcı belli bir sürede izlenebilir(Caplan,2005).

Sosyal medya bağımlılığı;

Kullanma isteğini doyrumama,

Aşırı kullanım,

Aşırı kullanıma bağlı aktivitelerin ihmali,

Aşırı kullanma bağlı ilişkilerde bozulma durumu,

Aşırı kullanım aracılığı ile yaşamın stresinden kaçış olması,

Kullanımı azaltmaya ya da durdurmaya çalışıldığında problemler yaşama,

Kullanımı kısıtlandığında ya da kullanılmadığında sinirli ve gergin hissetme,

Etrafına kullanım süresine ilişkin yalan söyleme durumu olarak ifade edilmektedir(Savcı&Aysan,2017).

Problemlı ve aşırı internet kullanımının kişilerdeki etkilerinden dolayı sosyal medya bağımlılığının internet bağımlılığından ayrı görülemeyeceği ifade edilebilir. Buna rağmen sosyal medya bağımlılığının bir tür teknoloji bağımlılığı olduğu da düşünülmektedir (Turel, Brevers &Bechara,2018).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ilişkileri olumsuz biçimde etkileyen, iş yaşamı ve akademik yaşamın olumsuz etkilenmesine neden olan, kişisel görevlerin aksamasına veya ertelenmesine neden olan(Turel ,Brevers&Bechara,2018) ,duygu durumu değiştirmede ve çatışma gibi problemlere yol açabilen(Tutgun,2015) psikolojik bir sorun olarak ifade edilebilir.

Griffiths(2013) sosyal medya bağımlılığı için internet bağımlılığının değiştirilmiş başka bir türü şeklinde ifade etmektedir ve bu bağımlılıkların madde bağımlılığı ile benzer yönlerinin olduğunu ifade edebilmektedir. Bu benzer taraflar; duygu durumunda yaşanan çekişmeler, dalgalı ruh durumu, zihnin sürekli olarak internet kullanımı ile meşgul olması, sosyal medyaya ulaşım kısıtlandığında psikolojik veya fiziksel olarak rahatsızlık duyguları ve sosyal etkileşimlerde bozulmalar şeklinde tanımlanmaktadır(Kuss&Griffiths,2014).

Chicago Booth School of Business University’ deki bir çalışmaya göre sosyal medyaya bağımlılık, sigarayla alkol bağımlılığına oranla daha zararlıdır. Bunun sebebi, sigarayla alkol bağımlılığının tedavisinde maddeden uzak durma olanağı varken hayatın her alanındaki sosyal medyadan uzaklaşmak zordur. “İnternet yaşamımızın pek çok yerinde kullanıldığından dolayı internet ile ilgili bir bağımlılıktan kurtulmak çok daha zor bir süreçtir.”(Tutgun, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı yaşamın 5 farklı kategorisinde yaşanan sorunlar şeklinde kendini gösterebilmektedir. Bunlar; ikili ilişkiler ve iletişim, akademik yaşam, finansal ve iş, yeme ve uyku gibi fiziksel ve fizyolojik yaşam(Kuss&Griffiths,2011),(Wolniczak,I.,Caceres-DelAguila,J.A.,Palma Ardiles,G.,Arroyo,K.J.,Solis,V.R.,Paredes-Yauri,S.,Bernabe-Ortiz,A.,2013). Bireyin sosyal medyada geçirdiği zaman uzadıkça yaşamdaki başka alan ve kişilere ayrılan süre eksilmeye, ilgi tamamen sanal dünyaya yönelmeye başlamaktadır(Çam&İşbulan,2012). Bu durum yukarıda ifade edildiği gibi gitgide ciddi hal alarak kişinin yaşamında her alana yayılmaktadır. Bununla beraber bağımlılık davranışında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin hepsinin bir anda bulunması kişinin tüm bu yönleriyle bir bütün olmasından dolayı sosyal medya bağımlılığının da sadece bir konuda değil pek çok konudaki problemlere neden olacağını ortaya koymaktadır(Griffiths,2005).

Goldberg “On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan belirtilerden 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir

bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı” şeklinde ifade etmiştir(Goldberg,1999).

DSM-IV’de bulunan herhangi bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama kistaslarına adapte edilen sosyal medya bağımlılığı(Young,1998);tıpkı kumar bağımlısı kişilerde görülen kendine güvenirlilik, duygusal açıdan hassaslık, reaktiflik, uyanıklık, kendini açığa vuramama ve uyumsuzluk gibi bir takım karakteristik özellikler taşıdığını belirtmiş ve bunlara göre tanı ölçütleri geliştirilmiştir(Young,1998).Bu tanı ölçütlerine göre 8 tanı ölçütünden 5 tanesini karşılıyorsa kişi internet bağımlısı olarak nitelendirilmektedir(Young,1996a).Daha sonraları Young (2000).İnternet bağımlılığını 5 ayrı kategoriye ayırmıştır ve araştırmalarını bu kategoriler üzerinden yapmıştır. Bu kategoriler şöyledir:

- 1.Cyber cinsel bağımlılık,
- 2.Cyber-ilişkisel bağımlılık,
- 3.İnternet bağımlılığı,
- 4.Fazla bilgi yükleme,
- 5.Bilgisayar bağımlılığı (Tutgun. Ü, 2015).

Literatür incelendiğinde bazı internet bağımlılığı tanımları aşağıdaki gibidir:

İnternetin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanılması sonucunda bireyin günlük yaşamını olumsuz yönden etkilenmesidir(Morahan, Martin &Schumacher,2000).

Patolojik davranışları içine alan psikiyatrik bir olaydır(Davis, 2001).

Bireyin kişisel ve sosyal yaşamında sıkıntılara yol açan aşırı kullanım halidir(Beard &Wolf,2001).

Sosyal medya bağımlılığı, “kişinin yaşamında duyuşsal, bilişsel ve davranışsal süreçler çerçevesinde gelişerek, iş yaşamı, özel yaşam veya sosyal ve akademik alanlarda meşguliyete sebep olan, duygu-durum düzenlemeyi etkileyen ve çatışma gibi sorunlara neden olan psikolojik bir sorun” olarak tanımlanabilmektedir(Tutgun. Ü& Deniz, 2016).Sosyal medya servisleri, kullanıcıları uzun süre çevrimiçi tutabilmek amacıyla farklı uygulama ve hizmetleri kullanma sunarak bir nevi bağımlılığı pekiştirmektedir. Bu sayede herhangi bir sebeple sosyal ağlara giriş yapan kişi bu

uygulama ve hizmetlerin etkisiyle gereğinden çok daha fazla süre geçirmektedir. Bir yandan tüketim toplumuna hizmet eden ve tüketimi gösteriş amacına bürünen sosyal ağlar bağımlılığı arttırmaktadır(Kırık,2013).

Bir teknoloji bağımlılığı türü olarak görülen sosyal medya bağımlılığı (Turel, Brevers & Bechara,2018), ayrı bir kategoriye sahip olsa da internet bağımlılığının türlerinden biri olarak nitelendirilmektedir (Longstreet&Brooks,2017). Bu yüzden internet bağımlılığı için Young (1998) tarafından DSM-IV (Ruhsal bozukluklar istatistiksel ve tanısal kılavuzu) ve daha sonra da DSM V içerisinde bulunan diğer bağımlılık kıstaslarının aynılarının sosyal medya bağımlılığı için uyarlanması doğru olacaktır. Kıstasların sosyal medya bağımlılığına uyarlanması şu şekilde olacaktır;

Kendinizi iyi görmek amacıyla sosyal medyayı kullanma süreniz sürekli artmakta mıdır?

Sosyal medyayı kullanmayı azaltmak ya da sonlandırmak için emek harcıyıp, bu konuda başarısız oldunuz mu?

Sosyal medyaya girerken kendinizi dalmış hisseder misiniz?

İlk kullandığınız zamanlara göre sosyal medyada daha uzun vakit geçirir misiniz?

Sosyal medyayı kullanmayı noktalandırdığınız anda kendinizi huzursuz, gergin ya da sinirli hisseder misiniz?

Sosyal medyayı sorunlarınızdan kaçabilmek ve kötü hislerden uzak kalmak için kullanır mısınız?

Sosyal medya kullanımınız sebebiyle akademik yaşam ya da iş, ikili ilişkilerinizde risk veya sorunlarla karşılaştınız mı?

Sosyal medya kullanımınız ile ilgili arkadaşınıza, ailenize, iş veya arkadaşlarınıza, çalışanlara yalan söylediğiniz oldu mu?

Yukarıda açıklanan 8 maddeden en az 5 tanesine evet cevabı veren bireylerin sosyal medya bağımlısı olma olasılıkları çok yüksektir(Andreassen, TorbjQrn, Brunborg ve Pallesen,2012),(Çam&İşbulan,2012).Sosyal medya bağımlılığı yaşamın 5 farklı kategorisinde yaşanan sorunlar şeklinde kendini gösterebilmektedir. Bunlar; ikili ilişkiler ve iletişim, akademik hayat, ,iş yaşamı ya da finansal konular, yeme ve uyku gibi fizyolojik ve fiziksel yaşam(Kuss& Griffiths,2011).

Bireyin sosyal medyada geçirdiği vakit uzadıkça hayattaki başka alan ve kişilere ayrılan süre kısalmaya, ilgi tamamen sanal yaşama dönmeye başlamaktadır(Çam&İşbulan,2012).Bu durum yukarıda sayıldığı gibi gittikçe ciddi bir hale bürünerek kişinin hayatında her alanda etkisini göstermektedir. Bununla birlikte bağımlılık davranışında biyolojik, sosyal ve sosyal faktörlerin hepsinin bir arada bulunması kişinin tüm bu yönleriyle bir bütün olmasından dolayı sosyal medya bağımlılığının da sadece bir konuda değil pek çok konudaki problemlere sebep olduğunu ortaya koymaktadır(Griffiths,2005).

Bireyler, gerçek çevreleriyle iletişim kurmayı istemedikleri halde sosyal medyada aktif durumda tercih edebilmekte, gerçek yaşamda girişken veya konuşkan olmamalarına göre sosyal medyada sahip olduğu takipçi ile etkin iletişime geçebilmekte, onay alamayan kişiler sosyal medyadan edindiği beğeni ile onaylanmış ve tatmin hissedebilmektedirler(Longstreet & Brooks,2017). Günlük onaylanma ve iletişimin sosyal medya ile karşılanması(Cabral,2011),sosyal medya uygulamaları ile iletişim kurmanın yüz yüze iletişimin yerine geçmesi, bireylerin sosyal medya uygulamalarına bağımlılık geliştirmesine neden olabilmektedir(Tutgun, 2015).

Hem fiziksel hem de psikolojik olarak geliştirilen belirtilere göre belirginlik ortaya çıkabildiğini savunduğunu internet bağımlılığını bilgisayar bağımlılığı olarak ele almıştır. İnternet bağımlılığının tek bir bağımlılık mı yoksa başka bağımlılıkları da içinde barındıran bir bağımlılık mı olduğu konusu araştırmacıların ilgi odağı olmuştur(Orzack,2005).İnterneti kullanan pek çok kullanıcı “internet bağımlısı” olarak görülemez, tam tersi olarak internet, diğer bağımlılıklara zemin hazırlayan, neden olan bir potansiyele sahip olduğu görüşünü savunmuştur. Günümüze baktığımızda böyle tartışmaların var olduğunu görmekteyiz. Kişinin internete mi yoksa sosyal medyadaki içeriğe mi bağımlı olduğu konusu tartışılmaktadır. Bu sebepler nedeni ile sosyal medya platformları için de internet bağımlılığı için kabul görmüş tanı kriterlerinin adapte edilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda kişilere sosyal medyada hangi içerikleri paylaşmada buldukları ve hangi özellikleri ne sıklıkla kullandıkları gibi sosyal medya kullanımına yönelik sorular da yöneltilerek kullanım amaçlarının kategorize edilerek çok boyutlu biçimde ele alınması gerekmektedir(Tutgun, 2015).

2.3.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Tarihçesi

İnternet bağımlılığı kavramı ilgili alanyazında ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg, bu kavramı DSM-IV 'te yer alan madde bağımlılığı ölçülerini referans alarak bir yıllık bir dönem içerisinde herhangi bir zamanda belirtilerin üç ve daha fazlasını gösteren ve klinik anlamda gözle görülür problemlere neden olan uygunsuz internet kullanımı olarak tanımlamaktadır(Tutgun,2009).

İlk olarak 1996'da Amerikan Psikoloji Derneğinin Yonig tarafından ortaya atılan internet bağımlılığı kavramı ilk olarak Dr. Ivan Goldberg tarafından ifade edilmiştir(Gülner&Balcı,2009).

Griffiths (2000), interneti çok fazla kullanan birçok kullanıcı "internet bağımlısı" olarak ifade edilmez, tam tersi olarak internet, diğer bağımlılıklara sebep olabilen bir potansiyel olduğu görüşünü savunmuştur. Günümüzde ise bu tür tartışmaların halen var olduğunu görmekteyiz. Kişinin internete mi yoksa sosyal medyanın sunduğu içeriğe mi bağımlı olduğu konusu tartışılmaktadır. Bu nedenlerden dolayı sosyal medya platformları için de internet bağımlılığı için kabul görmüş tanı ölçütlerinin adapte edilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda kişilere sosyal medyada hangi içerikleri paylaştıkları ve hangi özellikleri ne sıklıkla kullandıkları gibi sosyal medya kullanımına yönelik spesifik sorular da sorularak kullanım nedenlerinin sınıflandırılarak çok boyutlu bir şekilde ele alınması gerekmektedir(Tutgun,2015).

2.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kıstasları

SMB ile ilgili araştırmaların büyük bölümünün internet bağımlılığını SMB' ye uyarlayarak tekrar ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. İnternet ile oluşan sosyal medya uygulamalarının, internet bağımlılığı ile arasında belirli noktalarda sıkı bir ilişki olduğu otaya koyulmaktadır. Bu nedenle tanımlanan internet bağımlılığı kıstasleri ve durumu aynı zamanda belirli bir miktarda SMB için de ifade edilebilir(Ünlü,2018).

Young Kıstasları

Young(1996) ,internet bağımlılığı tanı ölçütlerini patolojik kumar oynama kıstaslarını uyarlayarak oluşturmuştur. Young tanımladığı 8 kıstasın 5 tanesinin bulunması ile kişinin bağımlı olarak nitelendirildiğini savunmaktadır.

Young tarafından oluşturulan kıstaslar şunlardır;

1.Doyuma ulaşmak için kullanımı arttırma

2.İnternet odaklı ekstrem zihinsel meşguliyet

3.Kullanım süresini denetlemeye/azaltmaya veya internet kullanımını noktalandırmaya dair başarısız girişimler

4.Zaman yönetimi ile ilgili sorun yaşama ve planlanan zamandan daha çok çevrimiçi zaman geçirme

5.İnternette harcanan zamana dair patolojik yalan söyleme

6.Kullanım zamanı kısaltıldığı veya internet kullanımı bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin hissedilmesi

7.Yoğun kullanım nedeniyle mesleki ve sosyal, ailesel sorunların ortaya çıkması, iş ve eğitim olanaklarının riske edilmesi veya ortadan kaldırılması

8.Negatif duygulardan kaçınmak hedefiyle kullanma(Young,1996).

Young(2004),internet bağımlılığını dürtü kontrol ve davranış bozuklukları açısından inceleyerek beşe ayırmıştır:

1. Siber cinsel bağımlılık: Pornoya veya sohbet odalarına

2.İnternet zorunluluğu: Çevrimiçi ticarete, kumara veya ticarete

3.Siber ilişkisel bağımlılık: Çevrimiçi arkadaşlıklara

4.Fazla bilgi yükleme: Takıntılı biçimde internette dolaşmaya ya da araştırmaya

5.Bilgisayar bağımlılığı: Çevrimiçi oyunlara(Young,2004).

Goldberg Kıstasları

Goldberg internet bağımlılığını “madde bağımlılığı” tanılarına göre tanımlamış ve aşağıdaki kıstasları geliştirmiştir(Goldberg,1997).

Bu kıstaslardan üç veya daha fazlasının bir yıl içinde meydana çıkması ve klinik olarak çok özel bir soruna neden olması, “uygunsuz internet kullanımı” olarak ifade edilmiştir.

1.Aşağıdaki maddelerden biriyle oluşan tolerans

A. Kullanım süresinin aynı görülmesi durumunda haz almada azalma

B. İnternet kullanımında doyuma ulaşma sebebiyle kullanım süresini artırma

2.Yoğun ve aşırı internet kullanımıyla gelişen aşağıdaki yoksunluk belirtilerinden en az 2 tanesinin en geç 1 ay içinde oluşması ve bireylerin bu belirtiler sebebiyle sosyal ve diğer alanlarda problemlerle karşı karşıya kalması

A. Psikomotor ajitasyon

B. İnternette olanlara dair takıntılı düşünceler

C. Bunaltı

D. İnternet ile ilgili hayaller

E. Stres yaratan duygu veya düşüncelerden uzaklaşmak hedefiyle kullanma

F. İhtiyari veya gayri ihtiyari biçimde tuş basma hareketi yapma

3.İnternet kullanım süresinin zamanla uzaması

4.Sosyal ve profesyonel etkinliklere daha az zaman harcama

5.İnternet kullanımını kontrol altına alma veya noktalandırmak nedeniyle gerçekleştirilen ama başarısız olan girişimler

6.Çevrimiçi aktivitelere aşırı vakit harcama

7.Sosyal ve kişisel sorunlara rağmen aşırı internet kullanımını sürdürme (DiNicola,2004).

Suler Kıstasları

Suler (1999)'e göre problemlili ve sağlıklı internet kullanımı arasındaki fark aşağıdaki 8 kıstasla belirlenebilir:

1.İnternet tarafından sağlanan ihtiyaçların sayı ve türü

2.Karşılanmamış ihtiyaçların sebep olduğu yoksunluğun durumu

3.Çevrimiçi etkinliğinin türü

4.İnternetin kişinin gerçek hayatındaki işlevselliği üzerindeki etkisi

5.Bunaltıya yönelik düşünceler

6.İhtiyaçlara yönelik farkındalık

7.Deneyimleme ve müdahillik

8.Gerçek ve sanal yaşam arasında sağlanan denge

İnternet kullanımının gün geçtikçe artması beraberinde farklı araştırmacıların aynı konuya farklı bakış açıları geliştirmelerine neden olmuştur. Başka bir tanıma göre ise aşağıdaki tanı ölçütlerine göre kişi 8 ölçütten 5'ine sahipse tanı alabilmektedir;

- 1.İnternette geçirilen sürede aşırı artış
- 2.İnternette geçirilen süre boyunca duygulanım değişiklikleri yaşanması
- 3.İnternete karşı aşırı zihinsel mesai
- 4.İnternette geçirilen vakti azaltma isteği duyması ama başarı sağlayamaması
- 5.İnternet erişiminin veya kullanımının azalması halinde yoksunluk belirtileri
- 6.İnternette harcanan sürenin git gide artması
- 7.İnternette geçirilen vakit sebebiyle iş, okul, sosyal ilişkilerde sorunlar
- 8.İnternette geçirilen vakite ilişkin arkadaşlara, aileye ya da danışmanı yalan söyleme(Yong&Rosgers,1998)

Goldberg(1999) tarafından belirlenen internet bağımlılığı tanı kıstasları şunlardır;

1.Sürekli aynı sürede internet kullanımı yapılırken zevk alınmaması sebebiyle internet kullanım süresinde belirgin bir artış yaşanması

2.Fazla internet kullanımından sonra psikomotor becerilerde bozulmalar olması, bunaltı, gelişimleri takip edememekten kaynaklanan bilişsel rahatsızlıklar, bilişsel fanteziler ve hayaller olması bilinçsizce tuş takımına basma hareketi yapılması, yaşadığı sorunların farkında olup bu sorunlar için interneti kullanması ve bu sorunların en az ikisinin en geç bir ay içerisinde gösterilmesi

3.İnternet üzerinden yapılan tüm aktivitelere fazla zaman ayırması

4.Hep aynı sürede internet kullanımı yapılırken zevk alamamaktan kaynaklı internet kullanım süresinde belirgin artış yaşanması

5.İnternet kullanımı sebebiyle bireysel gelişimin zayıflaması

6.Planlanan süreden çok daha fazla internet kullanımı yapılması

7.İnternet kullanım süresini azaltmak için gösterilen çabaların sonuçsuz kalması

8.Fazla internet kullanımı sebebiyle sosyal hayatta aksaklıklar olması veya aile problemlerinin oluşması

9. Uyku ve yemek sorunları yaşanmasına rağmen internet kullanımına çok fazla devam edilmesidir(Tutgun,2009).

Öteki bağımlılık tipleri gibi sosyal medya bağımlılığı da bağımlılık belirtilerine sahiptir. Bu belirtilerin şu şekilde ifade edilebilir:

1.Duyusal, bilişsel, davranışsal meşguliyet

2.Nüksetme ve çatışma yani yoksunluk aşamasından sonra hızlıca aşırı kullanım düzeyine dönme

3.Sosyal medya kullanırken ruh durumunda meydana gelen değişimler

4.Kullanım azaldığında veya durdurulduğunda hissi ve fiziki yoksunluk belirtileri(Kuss&Griffiths,2011).

Bağımlılık kıstasları sosyal medya bağımlılık kıstaslarını uyarlayarak eşleştirilmiş ve şu şekilde tanımlanmıştır:

Sosyal medya etkinliklerini olumlu duygular hissedebilmek için kullanma(duygu durum değişimi/modification)

Sosyal medya kullanımıyla meşgul olma (salience),

Sosyal medya kullanımının ilk aşamalarında oluşan duyguyu yeniden sağlayabilmek için sosyal medyada daha fazla vakit ve enerji harcama(tolerans/tolerance)

Sosyal medya kullanımı engellendiğinde fizyolojik ve psikolojik sıkıntılar çekme (çekilme/withdrawal)

Yoğun sosyal medya kullanımına bağlı kişilerarası ve öznel ilişkilerde problemler yaşama(çatışma/conflict).

Yeniden sosyal medya kullanımı başlatılması(nüksetme/relapse)
(Kuss&Griffiths,2011).

2.3.4.Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri

Farklı çalışmaların sonucu, demografik özelliklerin ve şahsiyet özelliklerinin sosyal medya bağımlılığında aktif role sahip olduğunu göstermiştir. Literatüre

bakıldığında gençlerin sosyal medya bağımlılığına yatkınlığının, ileri yaştakilere göre daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir (Andreasen, 2012).

Ayrıca, narsistik kişilik özelliklerine sahip olanların sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu anlaşılmıştır(Malik&Khan,2015). Bunun sebebi de sosyal medya da kişi kendini arzuladığı gibi tanıtma imkânı bulur, başarı, hırs ve potansiyelini başka insanlara tanıtır, beğenilerle ve takipçilerle inanması şeklinde yorumlanabilir(Alarcon&Sarabia, 2012). Bunun dışında benlik saygısı düşük olan kişilerin, sosyal medyayı kendilerini göstermek için güvenli bir yer olarak gördükleri de fark edilmiştir(Forst &Wood,2012).

Öteki bağımlılık tipleri gibi sosyal medya bağımlılığı da bağımlılık belirtilerine sahiptir. Bu belirtilerin şu şekilde ifade edilebilir:

Davranışsal, duygusal ve bilişsel meşguliyet

Sosyal medya kullanırken ruh halinde oluşan değişimler

Kullanım kısıtlandığında veya durdurulduğunda hissi ve fiziki yoksunluk çekme

Çatışma ve nüksetme yani yoksunluk evresinden sonra hızlı kullanım seviyesine dönme(Kuss&Griffiths,2011).

Hem internet bağımlılığı hem de sosyal medya bağımlılığı davranışla alakalı bir bağımlılık türüdür ve internet bağımlılığındaki gibi sosyal medya bağımlılığının da kıstasları araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Kıstasları, öncelikle belirli zaman diliminde kullanmak ancak zaman içinde hıza erişebilmek üzere kullanım süresini artırmak, geri çekilmek, daha az kullanmaya ve bırakmaya niyetlenme gibi aşamalara sahiptir(Lynn& Johnson,2018).Ayrıca, mesleki, toplumsal ve akademik çalışmalardan uzak kalmak, sorumlulukları yerine getirmemek, rutinleri ya da planlanan görevleri, sosyal medyayı kullanmak için geciktirmek ve bireysel hijyen, yemek ve uyumak vb. yaşamsal faaliyetlerden ödün vermekte sosyal medya bağımlılığının belirtilerindedir. Bağımlılık tanısının konulabilmesi, bu semptomlardan minimum 3'ünün son 12 ayda görülmesi ve bireyde önemli duygusal, bilişsel ve davranışsal bozulmaların olması gerekir(Kuss&Griffiths,2011).Buna ilave olarak, sosyal medyanın kullanım şekli ve süresine yönelik toplumsal çevre, iş arkadaşları, aile ve terapistin yalanlar söylemek ve kaygı, üzümlük gibi yoksunluk semptomları(DSM-5'te) sayılabilir (Lynn&Johnson,2018).Sosyal medyaya bağımlılığı öteki bağımlılık türlerinden farklı kılan en öne çıkan özellik; alkol ve sigara

gibi bağımlılıkları tedavi ederek çözmek varken bunu tedaviyle çözümlenmenin mümkün olmamasıdır(Soner& Yılmaz,2018).

2.3.5 Sosyal Medya Bağımlılığının Bireyler Üzerindeki Etkileri

Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Üniversite eğitimine devam eden 219 öğrenciyle yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanan öğrencilerin puanları ortalamanın oldukça altında ve sosyal medya kullanmayan öğrencilere göre ders çalışmaya daha az vakit ayırdıkları görülmektedir. Öğrencilerin ders çalışırken dikkatlerinin çabuk dağılması ve sürekli sosyal medya platformlarına girme isteği hissetmeleri ders çalışmalarına engel olduğundan akademik başarılarının da düşük olduğu sonucuna ulaşılır(Longstreet &Brooks,2017).

Bireylerin sosyal medya platformlarını fazla kullanması ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin sosyal medya platformlarını kullanma süreleri arttıkça benlik saygılarında ve yaşam doyumlarında azalma olduğu görülmektedir(Karaçor,2018).

Alanyazında ki ilgili çalışmalardan birinde sosyal medya sitelerine yönelik fazla kullanımın; negatif duygudurum, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalar ve yoğunlaşma problemleri gibi olumsuz sonuçlar görülmektedir(Ostavar,Ş.,Aminpoor,H.,Moafyan,F.,Mariani,M.N.,Griffiths,M ve Allahyar,N.,2016).

Öğretmen adaylarıyla yapılan bir çalışmada, Facebook'ta neler yaptıkları sorulduğunda, kişiler savunmacı ve gizleyici davranış içerisine girmektedir. Facebook'ta çevrimiçi olmadıklarında saldırgan, depresif veya karamsar olmaktadır(Çam&İşbulan,2012).

Uzmanlar iletişim becerileri henüz oluşmamış gençlerin sosyal medyayı yoğun kullanımlarının sağlıksız olduğunu, bu davranışın sosyal alanda iletişim problemlerine ve anksiyeteye sebep olabileceğini vurgulamışlardır. Bununla beraber sosyal medya platformlarında kişi yüz yüze ifade edemeyeceği düşüncelerini belirtebilmektedir. Bu durum kişide yetersizlik duygusunun gelişmesine neden olmaktadır(Baripoğlu,2012),(İşiten,2012).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ilişkileri negatif olarak etkileyen, iş yaşamı , akademik yaşamın uzamasına yol açan ,kişisel görevlerin unutulması veya gecikmesine sebep olan(Turel ,Brevers & Bechara, 2018) ,duygu durumu

düzenlemede ve çatışma gibi sorunlara yol açabilen(Tutgun,Ü.,2015) psikolojik bir problem olarak tanımlanabilir.

Sosyal medya aracılığıyla bireyler; sanal ortamda kendilerini istedikleri gibi tanıtabilmekte, gerçek hayatta sahip olmadıkları özellikleri ve yetenekleri sosyal medya sayesinde sahipmişçesine davranabilmekte, kimliklerini gizleyebilmekte, gerçek hayatta öyle olmadıkları halde sanal ortamda istedikleri kişiye dönüşebilmektedirler. Bu nedenlerden dolayı bireylerin sosyal medya kullanımı süresince psikolojik durumu değişebilmektedir(Sriwilai& Charoensukmongkol,2015). İnternet bağımlılığında olduğu gibi sosyal medyanın fazla kullanılması belli duygulanım bozuklukları gibi psikososyal bozulmalara da sebep olabilmektedir. Sosyal medyanın patolojik kullanımı da psikolojik bir problem olarak araştırmalara konu olduğundan bireyler aşırı kullanımla birlikte bu soruna maruz kalabilmekte ve bağımlılık geliştirebilmektedir(Pavlicek,2013).

Bir çalışmada da bireylerin akıllı telefon ve sosyal medya platformlarından yoksun kalmasının bireylerde depresyona sebep olduğu ve kaygı, stres düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Bireylerin sosyal medya platformlarından yoksun kalmasının bireylerde depresyona sebep olduğu ve kaygı, stres düzeylerini etkilediğine ulaşılmaktadır. Bireylerin sosyal medya platformlardan yoksun olmasının duygu durum problemlerine yol açabileceği ve anksiyete yaratabileceği sonucuna ulaşılmaktadır(Elhai, Hall&Erwin,2018).

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin depresyon düzeylerine etkisinin belirlendiği çalışmada da ergenlerin sosyal medya kullanım süreleri bağımlılık düzeyine geldikçe depresyon belirtisi gösterme düzeylerinin de arttığı görülmektedir(Öner,2015).

184 internet kullanıcılarına anket çalışması yapılarak sosyal medya bağımlılığı konusunda bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin aşırı olmasından dolayı günlük aktivitelerini yerine getirmekte zorlandıkları ve çoğunlukla yapamadıkları, aynı zamanda da güvenli sosyal ilişkiler kuramadıkları sonucuna ulaşılmaktadır (Barker,2009).

Bilgisayar ve internet kullanım miktarının güçsüzlük, uyuyamama, bilekte acı, gözlerde sulanma gibi sağlık sorunlarına sebep olduğu gözlemlenmiştir(Aslan,2011).

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin özel, iş, akademik, sosyal hayatı gibi günlük yaşamının pek çok alanında

meşguliyet, duygu durum düzenleyememe, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur(Ünal,2015).

Sosyal medya aracılığıyla kişiler; sanal ortamda kendilerini istedikleri gibi tanıtabilmekte, gerçek hayatta sahip olmadıkları özellikleri ve yetenekleri sosyal medya ortamında sanki sahip olmuş gibi davranabilmekte, kimliklerini saklayabilmekte, gerçek hayatta öyle olmadıkları halde sanal ortamda istedikleri kişiye dönüşebilmektedirler. Bu nedenlerden dolayı bireylerin sosyal medya kullanımı süresince psikolojik durumu değişebilmektedir(Sriwilai & Charoensukmongkol,2015).İnternet bağımlılığında olduğu gibi sosyal medyanın çok kullanımı belli duygulanım bozuklukları gibi psikososyal bozulmalara sebep olabilmektedir. Sosyal medyanın patolojik kullanımı da psikolojik bir problem olarak araştırmalara konu olduğundan bireyler fazla kullanımla bu soruna maruz kalabilmekte ve bağımlılık geliştirebilmektedir(Pavlicek,2013).Bunun yanında sosyal medya ile sağlanan beğeniler ve bildirimler beyinde dopamin (mutluluk hormonu) salgılanmasına sebep olmakta böylece kullanıcılar beğeni aldıkça mutlu olduklarını hissetmektedirler. Böylece bağımlılık daha da artmaktadır(Polat,2017).

Sosyal medya bağımlıları yükledikleri video, fotoğraf, beğeni, yorumlar ile alakalı olarak fazla kaygı duymaktadır. Ergenlerin telefon ve bilgisayar kullanımının artışına bağlı olarak gelen bildirimlerin kontrolünü sağlayamadığında ya da mesajlara erişemediğinde cep telefonlarının bildirim için kullanılan titreşimlerine benzer titreşim kurdukları görülmüştür. Aynı şekilde internetin aşırı kullanımının da duygusal yalnızlığının artmasına neden olduğu bulunmuştur(Bashir &Bhat,2017).

Bazı kişiler için arkadaşları yoluyla alınan geri bildirimler iyi hissetme ve özsaygı üzerinde etkili olabiliyor. Örneğin Hollanda da 10-19 yaş aralığındaki ergenler ile yürütülen bir araştırmada düşük özsaygı ile olumsuz geribildirim arasında ilişki incelenmiş ve bu durumun kişilerin iyi hissetme seviyelerinde düşmeye sebep olduğu bulunmuştur (Valkenburg, Peter& Schouten,2006).

Sosyal medya uygulamalarında geçirilen zamanın çoğu fazla kullanım biçiminde görüldüğü de belirtilmektedir. Bu fazla kullanımların meşguliyet, sürekli çevrimiçi olma, görevleri yerine getirememe gibi olumsuz sonuçlar oluşturabildiğinden bahsedilmektedir (Andreassen,2012).

Iğdır Üniversitesinde 874 kişi ile yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal fobi ve depresyon ilişkisi incelenmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı

ile depresyon ve sosyal fobi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının hem nedeni hem de sonucu olarak depresyon ya da sosyal fobi örnek verilebilir(Durar,2018).

Uyuşturucu ve alkol gibi fiziksel probleme yol açmasa bile Facebook bağımlılığının bireylerde görüldüğü saptanmıştır. Ayrıca, çalışmada, sosyal medyayı normal seviyede kullanmayan bireylerin depresif belirtilerinin daha fazla olduğu ve gerçek zamanlı iletişim sorunları yaşadıkları saptanmıştır. Aynı zamanda, bağımlılık seviyesinde sosyal medya kullanımının kaygı bozuklukları ile ilişkilendirilmesi söz konusudur(Andreassen,2012).

Sosyal Medya Bağımlılığının Olumlu Etkileri

Sosyal medya; meslektaş, arkadaş, aile ile iletişim becerilerini geliştirme noktasında imkanlar sağlamaktadır(Riaz,2018).

Sosyal medya platformları, kişilerin kendi istedikleri kişiler ve aynı ilgi alanlarına sahip oldukları kişilerle iletişim sağlanmasına olanak tanıyan seçenekli bir ortam oluşturur. Özellikle iletişim kurmaktan çekinen ya da zaman sorunu yaşamamasından kaynaklı olarak birçok kişiyle aynı zaman diliminde iletişime geçemeyen bireyler için sosyal medya hızlı çözümler sunabilmektedir(Ünal,2015).

Sosyal medya ve internet bireyleri yerellikten küreselliğe taşınması bakımından insan yaşamına birçok yenilik sağlamıştır. Bireyler diğer bireylere ulaşma noktasında sorun yaşarken yeni sağlanan ortam sayesinde ilgi alanlarını başka insanlara gösterebilme ve iletişime geçme olanağı bulmuştur(Düvenci,2012).

Kişiler, samimiyet saptadıkları çevreleriyle iletişim kurmayı reddettikleri halde sosyal medyada aktif olmayı istemekte, gerçek yaşamda girişken ve konuşkan olmamalarına rağmen sosyal medyada sahip olduğu takipçi sayısı ile etkin olarak iletişim kurabilmekte, çevresinden onay alamayan bireyler sosyal medyadan sağladığı beğeni sayısı ile onaylanmış hissetmekte ve tatmin sağlayabilmektedir(Longstreet& Brooks,2017).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yakın zamanda yapılmış bir araştırma incelendiğinde bireylerin sosyal medyayı en çok akademik ve profesyonel olanakların fazla olması sebebiyle ağırlıklı olarak bilgisayar dışı oluşturulmuş birlikteliklerin devam etmesi amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Sosyal ağların bu derece fazla kullanılmasının sebepleri arasında gösterilebilecek en önemli sebeplerden biri de

bilgisayar dışı oluşturulmuş ilişkilerin devam etmesine olanak tanınmasıdır (Kuss&Griffiths,2011).

Sosyal medya, ruhsal bozukluğa sahip hastaların tedavi ve bakımında rehberlik sağlayabilmekte, bu kişilerde stigmatı azaltmakta, işe alınma noktası konusunda aracılık sağlamakta, yeterli tedavi ve profesyonel yardım konularında akran desteği sağlamaktadır. Sosyalleşmeyle Facebook kullanımı arasında ,özellikle yaşam doyumu ve benlik saygısı düşük olan bireyler bakımından pozitif bir ilişki vardır(Dobrean&Pasarelu,2016).

Kişiler, gerçek çevreleriyle iletişim kurmayı reddettikleri halde sosyal medyada aktif olmayı tercih edebilmekte, gerçek hayat da girişken ve konuşkan olmamalarına rağmen sosyal medyada sahip olduğu takipçi sayısı ile etkin iletişim kurabilmekte, çevresinden onay alamayan kişiler sosyal medyadan edindiği beğeni sayısı ile onaylanmış hissetmekte ve memnuniyet sağlayabilmektedirler(Longstreet & Brooks,2017). Günlük iletişim ve onaylanma gibi ihtiyaçların ve isteklerin sosyal medya aracılığıyla karşılanması(Cabral,2011),sosyal medya uygulamaları aracılığıyla iletişim sağlamanın yüz yüze iletişimin yerine geçmesi, bireylerin sosyal medya uygulamalarına bağımlılık geliştirmesine (Tutgun,2015) sebep olabilmektedir.

Sosyal medya ve internetin bireyleri yerellikten küreselliğe taşıması çok sayıda alanda yenilik meydana getirmiştir; kişi yerel yaşam alanında kendi ilgi alanları ile ilgili kişilere ulaşım olanağı sağlama konusunda zorluk yaşayabilirken, sosyal medya yoluyla kendi ilgi alanlarına yönelik bireyler ya da grupları ile bağlantıya geçebilme olanağına kavuşmuştur(Düvenci,2012).

Sosyal medya bağımlılığının, gerçek hayat da bireylerde ve bireylerden meydana gelen gruplarda akademik performansın daha da kötüye gitmesi ve ilişki problemleri gibi birçok çeşitteki negatif sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir(Kuss & Griffiths,2011).

Ruhsal bozukluklarla ilgili belirtileri Facebook, Twitter ve çeşitli forumlarda gözlemlemek mümkündür. Ayrıca pasif izleme yolu ile sosyal medyadaki otomatik tarama yöntemleri kullanılarak depresyondaki ya da risk grubunda olan insanlar tanımlanabilmektedir(Guntuku,S.C.,Yaden,D.B.,Kern,M.L.,Ungar,L.H.veEichstaedt, J.C.,2017)

Sosyalleşmeden kaçış, duygusal bağımlılığın ikinci yüzüdür. Bireylerin olması gerektiği gibi davranmalarına ve oldukları hallerini gizlemelerine olanak sağlayan

sosyal medya yüz yüze ilişki kurduğunda beğenilmeyeceğini ve istenilmeyeceğini düşünen kişilerin kendilerini yeniden ve hayali bir şekilde oluşturmasına imkân sağlamaktadır(Hazar,2011).

Bunun dışında sosyal medyaya bağlanıldığı zaman yaşanan kısa süreli doyum ve zevk de sosyal medyanın bir başka olumlu sonucudur(Ahmed,A.,Yusoq,N.I ve Aji,Z.M, 2018).

Başka araştırmalar da, sosyal ağlarda bulunma isteğinin, dinlenme ve uyuma isteğinin üzerinde olduğunu ve bunun sosyal bir kötüleşme haline geleceğine dikkat çekmektedir(The Telegraph,2012).

Sağlık ile ilişkili davranışların teşvik edilmesi için sosyal medya, etkili bir yöntem olabilmektedir. Bazı çalışmalara göre sosyal ağlar, yaşlı kişilerin bilişsel yetenekleri bakımından fayda sağlayabilmektedir (Dobrea &Pasarelu, 2016).

Bunun dışında sosyal medyaya bağlanıldığı zaman yaşanan kısa süreli zevk ve keyif de sosyal medyanın bir başka olumlu sonucudur(Ahmed, A.,Yusoq,N.I ve Aji, Z.M. ,2018).

2.3.6 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir;

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında katılımcıların günlük sosyal medya sürelerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerinin sosyal medya bağımlılığını etkilediği bulunmuştur. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümü günlük olarak sosyal medyaya ayırdıkları sürenin 3-5 saat aralığında olduğu bulunmuştur(Hazar,2011).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada internet kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre problemlili internet kullanımının sosyal kaygı durumunu artırdığı saptanmıştır (Kılıç&Durat,2017) .

15-65 yaş aralığında ki 400 kadın ile İstanbul'da yapılan çalışmada internet bağımlılığının medeni durum ile olan ilişkisi incelenmiş ve bekar kişilerin daha fazla internet kullandığı ortaya koyulmuştur(Sancar, 2017).

Sosyal medya platformları ile ilgili yapılan ve 524 öğrencinin katıldığı çalışmada, sosyal medya platformlarındaki geçen sürenin bireylerin hayatını negatif

olarak nasıl etkilediği araştırılmak istenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal medya bireylerde %18 oranında arkadaş çevresini,%16 oranında aile ortamını,%13 oranında yaşa uygun olmayan içerikleri,%8 oranında sosyal aktiviteleri, %45 oranında dersleri olumsuz olarak etkilediği ortaya konmuştur (Yurdakoş& Biçer,2019).

“Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği” adlı çalışmalarında gençlerin sosyal ağları kullanma şekillerini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırmada saha araştırma yöntemi kullanılmıştır.520 kişiyle yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır. Sonuç olarak kadınların sosyal medyada çevrimiçi olma süreleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanma süresinin arttığında sosyal medyaya olan güvenin de arttığı görülmüştür. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının arttığı bulunmuştur. Sosyal medya kullanımını teşvik eden şeyler arasında rahatlama ve eğlenme isteği, arkadaşlar ile bağlantı kurma, gündemden haberdar alma isteğinin olduğu görülmüştür(İnce&Koçak,2017).

Üniversite öğrencilerinin internet kullanma derecesi, internet kullanımının sıklığı ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile olan ilişkisinin incelendiği araştırmada, bulgulara göre katılımcıların %0,6’sı internet bağımlısı bulunmuş,%8’i ise problemlili internet kullanımını tutumu sergilediği belirtilmiştir. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre internet bağımlılık seviyesinin sigara ve alkol bağımlılığından daha yüksek seviyede olduğu ve problemlili internet kullanan katılımcıların da DEHB belirtileri görülme olasılığının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur(Alaçam,2012).

“Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Sosyal İlişkilerine Etkisi” isimli çalışma; sosyal medyayı bütün ilişkilerinde kullanan üniversiteli gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının ortaya konması ve bu kişilerin ilişkilerinde sosyal medyanın etkisinin ne olduğu sorusuna cevap aramak amacıyla tasarlanmıştır. Bu amaçla Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencilerine yönelik sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya kullanımının ilişkilere etkisini değerlendirecek bir ölçek hazırlanmıştır. Ölçek 424 kişiye uygulanmıştır. Araştırmada; öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının eğitimlerine, toplumla ilişkilerine, arkadaşlık ilişkilerine, aileleri ile olan ilişkilerine, duygusal arkadaşlık ilişkilerine ve günlük yaşamdaki ilişkilerine etkisi araştırılmıştır. İnsanların internette harcadıkları vaktin çoğunu sosyal medyada geçirdikleri, cinsiyet ve iletişim faktörü arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür.

Sosyallik ve siyasal faktör açısından; erkeklerin kızlara göre sosyal medyayı daha çok sosyalleştirici, siyasal olarak ise kendini ifade edici ve yararlı buldukları görülmüştür(Avcı, 2016).

Beş farklı şehirden, altıncı sınıfa giden öğrenciler ile Facebook kullanma oranı ölçülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre katılımcılarda %14.5 Facebook bağımlılığı bulunmuş ve Facebook kullanımının internet bağımlılığına neden olabileceği ortaya konmuştur(Seferoğlu& Yıldız,2013).

“Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Atatürk Üniversitesi Örneği” isimli çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım nedenleri ile sosyal medyanın öğrenciler üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada Atatürk Üniversitesi İİBF Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünde okuyan öğrencilerin sosyal medyaya dair görüşleri anket ile toplanmıştır. Çalışma ile öğrencilerin sosyal medyayı takip etme seviyelerinin öğrenciler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Akrabalık, dostluğun ve kültürel yapının öğrencilerin sosyal ağları kullanmalarını etkilediği bulunmuştur(Küçükali,2016)

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar internetin hayatımıza gün geçtikçe daha fazla girmesi ile birlikte artış göstermektedir. Araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile birlikte en çok çalışılan değişkenler depresyon, sosyal izolasyon, demografik değişkenler, yalnızlık, vb. sıralanmaktadır(Ceyhan &Ceyhan,2008);

Selçuk Üniversitesi öğrencileri ile yapılan çalışmaya 953 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrencilerin % 23,2'sinde internet bağımlılığı semptomlarına rastlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı görülen öğrencilerin interneti daha uzun süre kullandığı ve interneti güvenli bir platform olarak gördüğü belirtilmiştir (Balcı &Gülnar,2009).

Chicago Booth School of Business Üniversitesi'nde yapılan 18-35 yaş arası bireylerin katıldığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile alkol ve sigara bağımlılıkları karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre Facebook ve sigara bağımlılıkları karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre Facebook ve Twitter kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı seviyesinin alkol ve sigara bağımlılığından daha çok olduğu bulunmuştur(Muhammed& Narmanlıoğlu,2018).

“Bartın Üniversitesi BESYO Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ile Kişilik Özellikleri İlişkisinin Araştırılması” adlı çalışma BESYO öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışma ile öğrencilerin sosyal medya kullanımları ile

kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 243 öğrenciden oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Sosyal Medya Tutum Ölçeği” ile “Eysenck Kişilik Anketi” kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların sosyal medyayı kullandıkları görülmüştür. Öğrenciler sosyal medyayı yaşamlarının önemli bir parçası olarak görmektedirler. Sosyal medyanın; kişilik özelliklerine de etki ettiği bulunmuştur(Kural, Türkmen& Dilek,2016)

İnternet kullanımının ergenler üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yaşayan 686 ergen ile araştırma yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre erkeklerin interneti daha çok kullandığı ve ekonomik durumu yüksek olanlarda internet kullanım oranının da yükseldiği bulunmuştur (Bayraktar,2001).

Gazi Üniversitesi’nde yapılan ve 563 öğrencinin katıldığı çalışmada katılımcıların internet kullanımı sonrasında, arkadaşları ile iletişim kaybı yaşayanların oranı %18,4, ailesi ile yüz yüze iletişim kaybı yaşayanların oranı %21,9, eş veya sevgilisi ile bu kaybı yaşayanların oranı ise %5,9 olduğu bulunmuştur(Işık,2007).

Diyarbakır’da 42 değişik internet kafeden 150 birey ile yapılan çalışmada internet bağımlılık seviyesinin bireylerin ekonomilerine, yaşlarına, medeni hallerine ve öğrenim düzeylerine göre internet kullanımının değişiklik gösterdiği belirtilmiştir. Çalışma sonucunda evlenmiş genç bireylerde internet kullanımı daha yüksek bulunmuştur (Bölükbaş,2003).

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarının araştırıldığı bir çalışmada gençlerin sosyal medyayı kullanma alışkanlıklarını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 4000’den fazla, yaşı 16-24 arasında olan öğrenci katılmıştır. Katılımcıların internet kullanımının günlük beş-altı saat olduğu bulunmuştur. Bilgisayar kullanım sıklığı ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İnternete girme konusunda her iki cinsiyetin de kendilerini yeterli buldukları görülmüştür. En çok kullanılan sosyal medya aracının ise facebook olduğu bulunmuştur. Ayrıca flicker, pinterest ve second life uygulamalarının da sıklıkla kullanıldığı bulunmuştur. Her iki grubunda öncelikli olarak arkadaşları ile iletişim kurabilmek amacıyla sosyal ağlara girdikleri tespit edilmiştir(Aydın,2016).

Sosyal medya bozukluğu üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin %44’ünün günde en az 4 saat sosyal medya kullandığı bulunmuştur. Aynı zamanda sosyal medya

kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığını etkilediği tespit edilmiştir. Çalışmada sosyal medyayı vakit geçirmek için kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin güncel haber ve bilgileri takip amacıyla kullananlara göre anlamlı seviyede yüksek olduğu ortaya konulmuştur(Caz& Bardakçı,2019).

İnönü Üniversitesi'nde 300 akademisyen ile yapılan bir araştırmada aralarında lisans, yüksek lisans, doktora mezunu olan akademisyenler ile yapılan çalışmada internet bağımlılığının eğitim düzeyi ile bir ilişkisi bulunmadığı saptanmıştır(Aslan,2011).

Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğretmen adayları ile yapılan araştırmada öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığına yönelik yönelimlerini belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre katılımcılarda sosyal medya eğiliminin düşük seviyede olduğu bulunsa da internet kullanımı için teknolojik cihazları açtığı ilk önce sosyal medya hesaplarına girişi yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Berigel, Kokoc&Karal,2012).

Başka bir araştırmada ise internet bağımlılığının diğer bağımlılıklar gibi çeşitli sorunlar açtığı bulunmuştur. Yapılan araştırmaya göre internet bağımlısı kişilerin haftada 38,5 saat internet kullandığı, bağımlı olmayan kişilerin ise internet kullandıkları süre haftalık 4,9 saat olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan 157 erkek katılımcının interneti daha çok çevrimiçi kullandıkları, çalışmaya katılan 239 kadın katılımcının ise interneti genellikle çevrimiçi kimlikler kullanılan iletişim kanalları için kullandıkları belirtilmiştir(Young,1998).

Yapılan bir çalışmada 16-64 yaş aralığındaki 3399 Norveçli ile yapılan araştırmada, sonuçlara göre eğitim seviyesinin azalmasıyla internete olan bağımlılık fazlaşmıştır(Bakken, Wenzel&Gotestam,2009).

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin birden çok hedef için sosyal medya kullandıkları belirtilmiştir. Yüksek oranda sosyal medya

kullanımı için bağımlılık seviyesi günde dört kez ve fazlası olarak belirtilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır(Ehrenberg, Juckes, White&Walsh,2008).

Nevrotiklik ile deneyimlere açıklık özelliklerinin sosyal medya kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada nevrotiklik özellikleri erkek kullanıcıların, yine nevrotik özellikteki kadın kullanıcılara göre, sosyal medyayı daha fazla kullandıkları bulunmuştur(Correa, Hinsley & Zuniga,2010).

Sosyal medya platformlarında öğrenciler tarafından kullanım oranları belirlenmek istenmiştir. 286 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada öğrencilerin Facebook'ta 10 ila 30 dakika arasında süre kullandığı ve bu alanlar da 150 ile 200 arası arkadaşlarının olduğu bulunmuştur(Ellison,N.N.,Steinfeld,C ve Lampe,Cliff.,2007).

İnternet üzerinden mail kullanımı, bahis oynama, yetişkinlere özel sitelerin kullanılması kişileri internet bağımlılığına yönlendiren etkiler olarak bulunmuştur. İnterneti bu amaçla kullananlarda problemler internet kullanımı oluşabileceği belirtilmiştir(Yellowless& Marks,2005).

Sosyoekonomik düzey ile internet kullanımı arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenmektedir fakat son zamanlarda internetin ucuzlaması ve internete çıkışın kolaylaşması bu ilişkinin eskisi kadar iyi olmayacağı düşünülmektedir(Park, Kim&Cho,2008).

Norveç'te yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile ilgili olarak 3237 kişinin katıldığı bir araştırmada katılanların %1.98 i internet bağımlısı olarak bulunmuştur(Johansson&Götestam,2004).Kore'de çocukların internet bağımlılığı ile alakalı yapılan bir çalışmada araştırmaya 535 ilköğretim öğrencisi katılmış ve bunların %0,9'u internet bağımlısı olarak saptanmış %14'ünün ise internet bağımlısı olma durumunun fazla olduğu saptanmıştır(Yoo ve ark. 2004).

Kişilik özellikleri, sosyal gereksinimler nedeni ile ortaya çıkan sosyal etkileşime geçme isteği ve ilişki kurma ihtiyacı sebebiyle sosyal medya ve internet kullanımını etkilemektedir(Levin& Strokes,1986).

Psikolojik iyilik durumu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, internet bağımlılığı, aleksitimi ve disosiyasyon arasında yüksek oranda bir ilişki saptanmıştır(Crapora,2011).

İnternet bağımlılığın diğer bağımlılıklar gibi çeşitli sorunlara yol açtığı gözlemlenmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre internet bağımlısı kişilerin hafta da

38,5 saat internete giriş yaptığı, bağımlı olmayan kişiler de ise internete giriş oranı haftalık 4,9 saat olarak görülmüştür. Çalışmaya katılan 157 erkek katılımcının interneti daha çok çevrimiçi uygulamalar için kullandıkları, çalışmaya katılan 239 kadın katılımcının ise interneti ağırlıklı olarak sanal kimlikler kullanılan iletişim platformları için kullandıkları belirtilmiştir (Young, 1998).

Katılımcılar sosyal medya alanlarını genel itibariyle arkadaş edinmek için kullanmaktadır. Katılım sağlayanların çoğu sosyal hayattaki olumsuz taraflarını tamamlamaya çalıştıklarını ifade etmektedir (Banetti, Campbell & Gilmore, 2010).

Sosyal medyayla ilgili özellikle psikoloji alanındaki araştırmaların sınırlılığına dikkat çekilmektedir. İnternet bağımlılığını inceleyen çalışmaların psikoloji yazınında fazla olmasıyla ilgili parametreleri açıklamada ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilerinin öngörülmesinde çalışanlara faydalı olmaktadır (Kuss & Griffiths, 2017).

Nottingham Trent Üniversitesi'nde yaptığı araştırmada 371 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %18,3'ünün patolojik internet kullanım özellikleri gösterdiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında patolojik internet kullanımı özellikleri taşıyan kişilerin, diğer bireylere göre sosyal, akademik ve bireylerarası ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıkları bulunmuştur (Niemz, Griffiths & Banyard, 2005).

Tekساس Üniversitesi öğrencileri ile internet bağımlılığı üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya 531 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere sorulan on adet sorudan en az üç tanesine pozitif yanıt veren 49 öğrenci internet kullanımına bağımlı oldukları ve bu bağımlılığın mesleki ve akademik yaşamlarını negatif yönde etkilediğini düşünmektedirler. %2 oranında öğrenci topluluğu ise internet kullanımının yaşamlarını tamamen negatif yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen bir başka sonuçta internet kullanımına bağımlı bireylerin bu platformları daha çok sanal ilişkileri, oyun oynamak ve sohbet etmek için kullandıkları bulunmuştur (Scherer, 1997).

2.3.7 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal medya kullanımının incelenmesi gitgide daha çok önem kazanmaktadır. Kullanımın artış göstermesi sosyal medyanın insanlar üzerinde bıraktığı etkiyi de araştırmayı gerekli kılmaktadır. Sosyal medyanın kullanımının araştırılmasında belli bazı yaklaşımları karşımıza çıkarmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki 'Suskun Sarmalı Yaklaşımı' diğeri ise 'Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı'dır. Bir medya ve iletişim

aracı olan sosyal medyanın kullanım sebeplerini ve alt yapısını öğrenmede bu yaklaşımın incelenmesi büyük bir öneme sahiptir.(Bourse, Yücel & Kırgan,2012).

Suskunluk Sarmalı Yaklaşımı

Kitle iletişim araçlarının toplum ve kamuoyu üzerinde büyük etkilerinin var olduğunu savunan bu görüş Alman Elisabeth Noelle –Neumann tarafından ortaya çıkarılmıştır(Uzun,2013). Yaklaşım, toplumun şekillenmesini önemserken, bireyin saf düşünceleriyle kişiler arası iletişimden meydana gelen düşüncelerine ilişkin farkları yorumlamak istegindedir(Lazar,2009). Suskunluk sarmalı yaklaşımına göre toplumca kabul edilen düşünceler zaman geçtikçe kalıcı hale gelmeye başlamakta ve diğer düşünceleri geride bırakabilmektedir. Bunun nedeni de toplumdan ayrı ve yalnızlık korkusu olan kişinin kendi düşüncelerini ifade etmede çekimser olmasından kaynaklanmaktadır(Çobanoğlu,2007). Aynı zamanda medya tarafından ele alınan bakışlar toplum tarafından kabul edilir olduğu için kişi bunlara karşı olduğunu göstermek için kendinde yeterli gücü bulamamaktadır. Sessizlik sarmalı olarak da bilinen bu yaklaşım medyanın kişiler üzerindeki etkilerini temel almaktadır. Ayrıca bu yaklaşım, psikolojik-sosyal bir görüş olan kişisel düşüncelerin, başkalarının ne düşündüğüne bağımlı olduğunu ortaya koymaktadır(Yumlu,1994).Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkışında da bu düşüncelerin etkisi olduğu bilinmektedir. Kişiler yalnızlıklarını yok etmek ve sosyalleşmek için daha fazla sosyal medya kullanmakta ve diğerlerine bağımlı olmaktadır(Wilson, Fornasier & White, 2010).

Suskunluk sarmalı yaklaşımı beş ana varsayımdan oluşmaktadır. Bunlar:

1.Toplum genel uzlaşmanın dışında kalan kişileri dışlamakla tehdit etmektedir. Bu durum sosyal medyası bulunmayan kişiler arasında da görülebilmektedir. Artık sosyal medya hesabı bulunmayan kişilere, normal olmadığı gözlemlenmektedir.

2.Kişiler toplumca dışlanmamak için ortak düşünceleri gözlemleyip, değerlendirmeye başlarlar. Bu sosyal medya için de geçerlidir. Belli bazı konularda toplumun tamamının dışında tepki göstermek büyük çoğunluk için baskı ile sonuçlanır.

3.Kişiler toplum tarafından dışlanma ve yalnızlık korkusu ile yaşamaktadırlar. Günümüzde birçok kişi arkadaşları ve çevresi tarafından dışlanmamak için sosyal medya kullanmaktadır.

4.Bu gözlemler sonucunda bireyin ulaştığı görüşler, kendi görüşlerini söyleyememe ve sessiz kalma bakımından etkilemektedir. Sosyal medyada hiçbir

düşünce belirtmeden sadece diğer kişileri ve bazı görüşleri takip eden birçok kişi bulunmaktadır.

5.Bu dört varsayımın toplanmasıyla toplumun çoğunun desteklediği düşünceyi destekleyen kişilerin bunu belirtmede daha rahat davrandığı ve azınlık olanlara göre düşüncelerini saklamadığı düşünülmektedir(Uzun,2013).

Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı

Sosyal medya bağımlılığını ifade edebilmek için kişilerin ne sebeple medyayı takip ettiklerini bilmek önemlidir. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı da Elihu Katz, Jay Blumler &Michael Gurevitch tarafından “İnsanlar medya ile ne yapıyor?” sorusuna cevap olarak ortaya çıkmıştır(Severin&Tankard,1994).Bakıldığında kişiler farklı medyaları kullanarak haz duymaktadır. Bu hazzın nedeni ise medyaya maruz kalma, medyanın içeriği farklı medyalara maruz olmayı meydana getiren sosyal yapı şeklinde üç kaynaktan oluşmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyler, medyayı kendi gereksinimlerini karşılamak için kullanırlar(Lull,2001).

Ayrıca medyayı farklı nedenlerle, çeşitli zaman ve şekillerde kullanmaktadırlar(James, 2003). Medyanın içerik durumundan çok bireylerin medyayı nasıl kullandıklarını önemseyen bu yaklaşım(Bourse, Yüzel&Kirgezen,2012) medya içeriğinin bilinçli şekilde aranıp, bulunarak ihtiyaçlarını gidermek amacıyla kullandığını dile getirmektedir. Günümüzde sosyal medyanın kişilerin arkadaş takibi, sosyal destek, eğlence ve bilgi gibi birçok ihtiyaçlarına cevap verip (Kim, Jeong & Lee,2010)hayat da haz sağladığı görüldüğü için sosyal medya kullanımı bu yaklaşım ile açıklanabilmektedir.

Fiske(1996) kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının temelinde beş özellik söylemiştir ve bu özellikler diğer medya ve iletişim araçlarında olduğu gibi sosyal medya kullanımının açıklanmasında da kullanılabilir:

1.Sosyal medya hazza ulaşıldığı tek kaynak değildir. Farklı tercihler de aynı sonucu getirebilir.

2.Sosyal medya kullanıcısı aktiftir. Yayınlanan her şeyi pasif konumunda değil, seçer ve kullanır.

3.Sosyal medya kullanımında farklı değer yargıları ve kültürel yapılar etkilidir.

4.Sosyal medya kullanıcıları kendi ihtiyaçlarını karşılayacak ve onlara haz verecek içeriği seçmekte serbesttir. Sosyal medya kullanıcıları aynı içeriği farklı gereksinim ve amaç ile kullanabilir.

5.Bireyler farklı durumlarda güdülerinin, çıkarlarının, ihtiyaçlarının farkındadırlar ve buna uygun seçimde bulunurlar(Fiske,1996).

Bu beş temel özellik incelendiğinde sosyal medyanın da diğer medyalar gibi kişi üzerinde farklı etkilere sahip olduğu görülmektedir. Kişilerin kendi ihtiyaçlarının farkında olmaları ve haz duymak için en uygun yolu özgür biçimde seçebildiklerini ifade etmişlerdir. Buna göre sosyal medyadan alınan zevkin ve karşılanan ihtiyacın çeşitlilik göstermesi sonucu kullanımın artmasına ve sonuç da bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır(Küçük Kurt, Hazar, Çetin&Topbaş,2009).

2.4 Uyum

Genel olarak kuram ve yaklaşımlar, yeni bir topluma yerleşme sürecini stres yaratıcı olduğunu ve uyum sağlama çabalarının oluşturduğu gerginliğin uzun yıllar sürdüğünü ifade ederler(Şahin, 2001).

Kız veya erkek olsun gencin topluma katılması yeni uyum zorunluluklarını beraberinde getirir. Birey bu uyumlara daha doğumdan itibaren hazır olur. Farklı toplumlarda, hatta aynı toplum içinde bile uyumu sağlamaya yönelik farklı eğitim şekilleri görülür. Kültürün daha ilk zamanlarda birey üzerinde yaptığı baskı yaşamın ileri ki aşamasında da etkisini gösterir. Önemsiz olarak görülen bazı davranışlar (beslenme, temizlik) bireyin gelecekteki yaşamında uyumunu olumlu veya olumsuz yönde etkiler (Altınköprü,2008).

Uyum, bireyin sosyal çevresiyle verimli ve etkili ilişkiler kurma süreci olarak tanımlanmaktadır. Kişinin toplumsal yaşama uyumunu etkileyen çeşitli etmenler vardır. Bunlardan bazıları, toplumsal yaşamın kendisinden kaynaklanır. Bireyin uyumunu hem kolaylaştırır hem de zorlaştırır. Bireyin yeni çevresine uyum sürecinde, çevrenin bireyin uyumunu kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etkisinin dışında, bireyle ilgili ve kişiliğe dair özelliklerin, bireyin sosyal davranışlarını belirleyen farklı ve önemli bir boyut olduğu açıktır(Duru,2018).

Uyum, bireyin çevresiyle veya içinde yaşadığı toplumla var olan çatışma, sürtüşme ve kavgaların olumlu iç ve dış tepkilerle dengeye dönüşebilme yetisidir. Burada Tomanbay'ın uyum kavramına atfettiği anlamın dengeye ulaşabilme

konusunda bireyin kendi çabalarının yanında çevresel çabalara da denk geldiği görülmektedir(Tomanbay,1999).

Uyumlu birey; araştırmacı olan, bilgi toplama konusunda isteği bulunan, olumlu-olumsuz duygularını ifade etmekte zorluk yaşamayan, sorunlarını tespit ve kabul etmekte güçlük çekmeyen, kendine güven duyabilen ve problemlerin çözümü noktasında girişimde olabilen bireydir(Tutkun,2006).

Uyum kavramı doğumdan ölüme kadar geçen sürede günlük deneyimlerle karşı karşıya gelen her insanın yaşadığı doğal bir süreç olarak düşünülebilir. Bu süreç; bireyle ilgili bir isteğin oluşması ile başlar ve gerçekte var olan dengeleri bozar. Bozulan veya değişen dengelerin tekrar oluşabilmesi için kişi gerekli birçok niteliğe sahiptir. Gelişme ve uyum sürecinin önemli unsurları, taleplerin değerlendirilmesi noktasında ortaya çıkan reaksiyondur. Bu unsurlar aynı zamanda sağlıklı ve sağlıksız uyumu birbirinden ayıran kıstasları belirleyebilir (Gençöz,1998).

Genel anlamda sağlıklı uyumu düşündürebilecek durumları Gençöz (1998) şöyle sıralamaktadır:

“1.Yaşamın devamını sağlayabilmek,

2.Kendini ve çevrenin özelliklerini tanımak,

3.Farkına varabildiği özelliklerini kullanabilmek ve gerek gördüğünde farklı özellikler geliştirme yolunda planlar oluşturmak.”

Üniversite yıllarında bir grubun üyesi olabilen, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yaşayan gençler bu dönemde yeni bir okula, yeni bir şehre ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları gösterirler. Bu bağlamda bazı uyum problemlerinin ortaya çıkması kaçınılmaz olarak görülür (Aktaş,1997).

Uyum-uyumsuz kavramı “uyum-uyumsuzluk”, “normal-normal dışı”, “ruh sağlığı-ruh hastalıkları” açısından ele alınmaktadır.(Bingül,1995)

Ruh sağlığı değişkenlik gösteren ve göreceli bir kavramdır. Ruhsal gelişme dönemlerine göre değişkenlik göstermesinin yanı sıra, ruh sağlığı toplumsal olarak da görecelik taşımaktadır.(Yörükoğlu,1984)

Ruh sağlığı bozulan kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında değişik derecelerde tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik özelliklerini taşıdığını

belirtmektedir. Bu tür davranışlar her kişide bulunabilmekle birlikte hasta olarak nitelendirilebilecek kişilerde sürekli ya da yineleyicidir ve kişinin verimli çalışmasını ve kişiler arası ilişkilerini bozmaktadır(Yörükoğlu,1988)

Kişinin olumsuz olarak görülen niteliklerinin bir kısmının ruh sağlığı uzmanlarınca hastalık olarak tanımlanması, bireyin tekliği bakımından doğru bir yaklaşım değildir. Çünkü kişinin bu olumsuz niteliklerine rağmen olumlu niteliklerinin işleyişi bireyin toplumdaki yerini ve verimliliğini koruyabilmesine imkan sağlamaktadır. Birçok kişide hastalık belirtisi olarak ele alınan çeşitli niteliklerin kişiliğin karakteristik bazı özellikleri olabildiğini; fakat bu özelliklerin ruh sağlığı bozukluğunun belirtileri olarak ele alınmasının hem insanın kendi içindeki bireysel ayrılıkları inkâr etmek hem de bireyler arası bireysel ayrılıkları inkâr etmek anlamına geldiği görüşü savunulmaktadır. Bu görüş Davranışçı, İnsancı ve Varoluşçu Psikoloji ekollerince paylaşılmaktadır(Szasz,1961).

Belli bir kuramsal çerçeveye dayanarak, ölçüt olarak belirlenmiş olan ideal bir uyum biçimine uygunluğu, ruhsal bakımdan sağlıklılık olarak ele almak, kuramsal çerçevenin sınırları dar biçimde olduğunda bizi yanlış sonuçlara götürmektedir. Kişilik, gelişim ve uyum konusundaki birçok kuramsal yaklaşım, insan davranışlarının farklı taraflarını açıklamaktadır. Belli bir kuramsal yaklaşım ruh sağlığının sadece tek bir tarafını betimleyebilmektedir(Kılıççı,1992).

2.4.1.Uyum Kuramları

Psikanalitik Kuram

Freud kişiliğin id, ego ve süperegö olmak üzere üç ana bölümden oluştuğunu ve bu üç sistemin karşılıklı etkileşiminden davranışın oluştuğunu dile getirmektedir. Sağlıklı kişi id dürtülerine doyum olanağı sağlarken, çevresine de uyum yapabilen(ego) ve içindeki süper egonun sesine de kulak veren kişidir. Ruh sağlığının belli başlı ölçütleri; id, ego, süperegö arasında sağlanan denge sonucunda nedeni belli olmayan ya da uzun süren stres ve bunaltılar geliştirmemiş olmanın yanı sıra sevmeye ve çalışma yeteneğine de sahip olmalıdır(Kuyucu,1999),(Öztürk,1988).

Adler'e göre insanlar problemleri dünyaya gelmezler. Psikolojik ve sosyal gelişimleri problemleri olmalarına yol açmaktadır. Normal birey, toplumun içinde ve toplumla bir arada yaşamını sürdürebilen, sağlıklı davranışlarda bulunabilen ve

karşılaştığı durumlarla baş edebilen kişidir. Adler, anormal kişilerin eksiklik duygusunu normal kişilere göre daha fazla hissetmelerinin yanı sıra, bu eksikliklerini ödünlemek için de uyumsuz davranışlarını artırdıklarını belirtmektedir. Bu kişiler abartılmış üstünlük çabalarına, gelişmemiş toplumsal ilgiye ve algılama bozukluklarına sahiptirler. Normal dışı eksiklik duyguları ona göre aşağıda belirtilmiş olan durumlarda ortaya çıkmaktadır:

1.Organ Eksikliği: Bedenlerinde yapısal olarak kusur ve işlevsel bozuklukla dünyaya gelen çocuklar kendilerini diğer kişilerden eksik gördükleri için üstünlük çabalarını abartabilmektedirler.

2.Aşırı Korunma: Aşırı korunan ve şımartılan çocuk eksik bir insan gibi yetiştirildiği için eksiklik duygularını yoğun şekilde yaşamaktadır.

3.İlgisizlik: Nefret ve ilgisizlik gibi koşullarda yetişen çocuğa Adler istenmeyen çocuk adını vermektedir. Bu çocuklar da eksiklik duygularını yoğun olarak yaşamaktadır.(Altınbaş&Gültekin,2003),(Yanbastı,1996).

Horney, sağlıklı insanın gerektiğinde başkalarının isteklerini kabul edebilen, savaşılabilen ve yalnız kalabilen kişi olduğunu ve sağlıklı kişide bu üç davranışın birbirini tamamlayıp uyumlu bir bütün oluşturduğunu belirtmektedir. Ona göre bozuk davranışlarda toplum-birey ve ana-baba-çocuk ilişkileri önemli rol oynamaktadır. Aile içi ilişkilerdeki sorunlar sonucu ortaya çıkan bu davranışlar sosyokültürel etmenlerden de önemli derecede etkilenmektedir. Horney'e göre nevrotik tepkiler belli bir dönemde ve belli bir kültürde çoğunluk tarafından benimsenmiş davranış örüntülerinden sapma olarak görülmektedir; normal dışı kavramı kültürden kültüre değişmektedir. Nevrotik kişilerde kişilik fonksiyonları bölündüğü için bu kişiler bir düzene girmek için çabalayan kişilik bölümlerine sahiptirler(Altıntaş& Gültekin, 2003),(Kılıççı, 1992),(Yanbastı, 1996).

Rank'a göre yaratıcı ve sağlıklı insan bilinçli, amaçlı, seçim yaparak kendine yön verebilen; içerisinde bulunduğu duruma uygun şekilde davranabilen ve duygularına yeteri kadar boşalım sağlayabilen kişidir. Nevrozların alt yapısında doğum travması (anneden kopma ve ayrılma travması)yer almaktadır. Kişi anne karnında ortak bir yaşam devam ettirirken tek bir varlık olarak aniden dünyaya gelmesinin yarattığı korku, kişinin bağımsızlığa doğru attığı her adımda sevgi yitirme,

başarısızlığa uğrama, reddedilme gibi korkular olarak tekrar yaşanmaktadır. Bu aslında yaşamı devam ettirme korkusudur. Nevrotik kişiler gerçekliğe uygun biçimde davranmayıp içinde bulunduğu durumu kendi içlerine göre algırlar ve ana-babasıyla yaşamış oldukları birliktelik biçimini seçim ve ayırım yapmadan karşılaştıkları her insanda baştan yaşamaktadırlar. Nevrotik kişilerin ayrılık çabaları suçluluk duyguları yaşamalarına sebep olmaktadır. Korku ve suçluluk duyguları nevrotik belirtilerin alt yapısında bulunmakta olup, bu duygular denetlenemez duruma gelip kronikleşirse, kişinin kendisine yön vermesine yarayan düşünce örüntüleri gelişmemekte ve duygusal tepkilerin denetiminin de güçleşmesi ile nevrotik belirtiler ortaya çıkmaktadır(Altıntaş&Gültekin,2003) ,(Geçtan, 1993).

Sullivan'a göre gelişim dönemlerinde yaşanmış olan bozukluklar, kişinin kendisini ve diğer insanlarla yetersiz ilişki ve yanlış personafikasyon (bireyin kendisine ya da diğerlerine yönelik olarak geliştirmiş olduğu imgeler) geliştirmesine, bu durum da normal dışı davranışların oluşumuna sebep olmaktadır. Yani davranış bozukluklarına insanlarla olan ilişkiler sebep olmaktadır. Normal dışı davranışları anksiyete kuramına göre açıklayan Sullivan'a göre, anksiyete empati yolu ile öğrenildiği için kişiler arası ilişkiler çok önemlidir(Altıntaş &Gültekin, 2003),(Geçtan,1993),(Yanbastı, 1996).

Sosyokültürel etkenlere önem vermiş olan Fromm'a göre insanın doğuştan getirdiği bir tabiatı vardır ve bu tabiat ne iyi ne de kötüdür. İnsan tabiatı geliştirmek, gerçekleştirmek, başka insanlarla ve dış dünya ile bütünleşmek ve özdeşleşmek istemektedir. Bunları yapma olanağı bulamayan insan normalden sapmaktadır. Fromm'a göre insan doğası ancak sağlıklı bir toplumda gelişebilir; tüm olanakları ile gerçekleşebilir. "Sağlıklı Toplum", gücünü göre, işbirliğine inanan, sevgiye dayanan ilişkilerin kurulduğu bir toplumdur. Sağlıklı toplumda nevroz ortadan kalkmakta, sağlıklı bireyler yetişmektedir(Altındaş&Gültekin,2003)

Hümanistik Kuram

Rogers'a göre sağlıklı kişi davranışlarının bilincindedir; başkalarının istek ve eğilimleri doğrultusunda değil kendi duygu ve ihtiyaçlarına göre davranılmaktadır, gizil güçlerini gerçekleştirmeye çalışmakta, fakat bunu yaparken toplumla ciddi bir çatışma yaşamaktadır. Kendisine güvenen, kendine değer veren, hayatını yöneten, kendi kararlarını verebilen kendi değer, yargı ve inançlarını kullanıp sorunlarının

çözümünü kendisinde arayan kişi uyumlu kişidir. Organizma anlamlı yaşantıları kabul etmediği ya da çarpıttığı zaman yaşantılar ve kişilik arasında uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Psikolojik uyumsuzluğun kaynağı da bu durumdur. Korunma, sevilme, ait olma gibi ihtiyaçlarını zamanında ve yeterince doyuramamış nevrotik kişi, sürekli olarak bu yoksunluklarını gidermek için çaba harcamakta ve çevresindeki nesne ve kişileri de ihtiyaçlarını giderme noktasında bir aracı olarak algılamaktadır(Altıntaş& Gültekin, 2003),(Kuyucu,1999).

Ellis'e göre insan hem mantıklı hem de mantıksızdır. Erken çocuklukta yaşanan deneyimler, biyolojik ve toplumsal güçler insanı mantıksızlığa doğru itse de, insanlar mantıklı olabilme potansiyeline sahiptirler. Duygusal problemler de mantıksız düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Ellis'e göre insanları uyumsuz yapan irrasyonel fikir ve değer yargıları şunlardır:

- 1.Herkes tarafından sevilmeli ve takdir edilmeliyim.
- 2.Kötü olanlar ayıplanmalı ve cezalandırılmalıdır.
- 3.Değerli olmak için yeterli ve başarılı olunmalıdır.
- 4.Çevrede olup bitenlerin istediğimiz gibi olmaması bizim için felakettir.
- 5.Mutsuzluk dış çevreden kaynaklanır ve kişinin bu olaylar üzerinde kontrol sağlayamaz.
- 6.Tehlikeli ve korkutucu durumlar büyük kaygılara yol açar. Bunların olma olasılığı hiçbir zaman akıldan çıkarılmamalıdır.
- 7.Bazı güçleri karşılamak ve sorumlulukları göğüslemek yerine, bunlardan kaçmak daha kolaydır.
- 8.İnsan kendinden güçlü bir kimseye dayanıklılık gösterme ihtiyacında olduğu için, başka kimselere bağımlı olmalıdır.
- 9.Geçmişin etkisi silinmez. Geçmişteki olaylar bugünkü davranışı belirleyen faktörlerdir.
- 10.Bir kişinin diğerlerinin sorunlarından ve rahatsızlıklarından büyük üzüntü duyması gerekir.

11. Her sorunun doğru ve mükemmel bir çözümü vardır. Bu bulunmazsa sonuçlar felaket olacaktır. (Altıntaş&Gültekin,2003)

Gestalt psikologlarına göre kişilik birçok fiziksel, ruhsal, içsel ve çevresel etkenin belli bir biçimde örgütlenmesinden oluşan bir bütündür. Kişilik kendisini oluşturan bu öğelerin toplamından daha farklıdır ve kendine özgü niteliklere sahiptir. Perls üst benlik (top dog) ve alt benlik (under dog) olmak üzere Gestalt kutupları kavramlarını tanımlamaktadır. Üst benlik Freud'un süperegosuna eşdeğer bir kavram olup kişiyi gereklilik(-meli,-malı) ve tehditlerle manipüle etmektedir. Alt benlik ise benliğin emirlerini yerine getirmek için çabalayan, iyi niyetler, savunmaya geçme ve özür ile manipüle edici yanımızdır. Her bireyde alt ve üst benlik arasında var olan çekişme benliği geliştirici durumdadır. Bazı ailelerde ebeveynler çocukları iç destek kapasitesini geliştirmeden öce çocuklarının ihtiyaç duyduğu dış desteği çekmektedirler. Böyle bir durumda çocuğun güvenebileceği ne bir dış destek ne de bir iç destek kalmadığı için çocuk çıkmaza girmektedir. Bu deneyim sağlıklı bir kişilik gelişimini engellemektedir. Büyüme ya da olgunlaşma sürecinde takılıp kalmış Perls'e göre patolojik kişiliktir. Nevroz büyümenin durması ya da yavaşlamasıdır. Psikolojik sağlığın temeli organizmadaki denge halidir. Sağlıklı bir organizma devamlı olarak yaşamı sürdürme ve koruma konusuna önem vermekte ve çevreyle sağlıklı iletişim kurmaya ve bunu korumaya yönelik olmaktadır. Sahip olunan her şeyin uyum ve dengeli durumu ruh sağlığı olarak tanımlanmaktadır. (Altıntaş& Gültekin,2003)

Gerçeklik danışmanları yaşamımızın ilk altı yılında pozitif veya negatif bir kimlik geliştirdiğimizi belirtmektedir. Pozitif kimlik geliştiren kişiler değerli olduklarına inanıp bunu çevrelerindeki insanlara da hissettirip, en az bir kişi ile anlamlı ve yakın bir ilişki kurmaktadırlar. Negatif kimlik geliştiren kişiler ise gerçekliği reddetmekte, kendileri ve başkaları hakkında olumsuz düşüncülerinin yanı sıra, davranışları kendilerine ve başkalarına zarar verecek nitelikte olmaktadır. Gerçeklik danışmanları, bir kişinin kendi gereksinimlerini karşılarken diğerlerinin de kendi gereksinimlerini karşılama yeteneğinin engellenmemesini, sorumluluk olarak tanımlamaktadırlar. Bu danışmanlara göre sorumsuzluk ise pek çok ruhsal hastalığın nedenini en iyi şekilde açıklamaktadır. İhtiyaçlarını karşılamak için sorumlu davranışlar kazanamamış olan kişiler yanlış seçimler yapmaktadırlar. Yanlış seçimler de ruh hastalıklarının kökenini oluşturmaktadır. Biyolojik anomaliler, içgüdüsel

güçler, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler uyumsuz davranışın kökeni değildir.(Altıntaş&Gültekin,2003)

Varoluşçu psikolojiye göre insanın doğası özgürdür; insan değerlerini kendi yaratmakta, yolunu kendi seçmekte, yaşamını istediği biçimde çizebilmektedir. İnsan kendi sorumluluğunu üstlenebildiği oranda özgürdür. Varoluş anksiyetesi de insanın kendi sorumluluğunu duymasından kaynaklanmaktadır. Yani anksiyete ,insanın varoluşu ile ilgili temel kaygıları ile karşılaşmasından kaynaklanmaktadır. Varoluş anksiyete ile karşılaşıldığında kişinin iki seçeneği bulunmaktadır; ya anksiyeteye katlanıp onunla başa çıkma yollarını öğrenmek ya da anksiyeteyi yaşamamak için kendini kandırmak yani otantik olmayan varolmama biçimlerini seçmektir. Kendini kandıran insan, bilincini insan olmanın gerçeklerine kapatmış olduğu için nevrotik bir bunaltının içine düşmektedir. Nevrotik bunaltı sonucunda da, kişi, insan olmanın sorumluluklarını üstlenmemekten kaynaklanan suçluluğun yarattığı psikopatolojik belirtilere açık hale gelmiş olmaktadır. Psikopatoloji etkin olmayan bir savunma şeklidir. Yaşamı boyunca türlü güçlüklerle karşılaştıkları halde bazı insanların anlamlı bir varoluşu sürdürebildikleri halde, bazılarının bu güçlüklerle baş edemeyip kendilerine ve birlikte var oldukları dünyaya yabancılaşma nedenlerini Laing şu şekilde açıklamaktadır: Çocukluk döneminde çoğu insan canlı, gerçek, bütün ve sürekliliği olan bir varlık olmanın bilincini geliştirirken bazı insanlar da bu bilinç gelişmemekte ve bu insanlar var olan benliklerini yalnızca savunma amacıyla kullanabilmektedirler. Diğerleri için olağan sayılan durumlar onlarda anksiyete yaratmakta ve tüm güçlerini savunmada kullandıkları için karşılaştıkları imkânları değerlendiremeyip bilinç boyutları geliştirememekte ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kuramamaktadırlar(Altıntaş& Gültekin ,2003),(Geçtan,1993),(Yalom 2000).

Davranışçı Kuramlar

Davranışçılara göre psikopatoloji davranışın sıklığı ve şiddetinin toplumun beklentisinden daha az ya da daha fazla olması olup, davranışsal bir bozukluktur(Gezici,2003).

Davranışçı yaklaşıma göre davranış bozukluklarının nedeni, çocuklukta kazanılmış yanlış öğrenilmiş davranışlardır. Onlara göre akıl hastalığı öğrenilmektedir. Pavlov insanların yaşam zorlanmaları karşısında normal dışı davranışlar gösterebildiklerini belirtmektedir. Watson'a göre kişi kendi koşullanma

deneyimlerinin bir ürünü olduğu için çocuktaki koşullanma deneyimlerinin yetişkinlik yaşamındaki davranış alışkanlıkları üzerinde önemli etkileri vardır. Ona göre bozuk davranışlar da öğrenme ürünüdür. Skinner'a göre normal dışı davranışlar gerekli uyumlu davranış ve yeteneklerin yerine etkisiz ve uyumsuz davranışların öğrenilmiş olmasıyla oluşmaktadır. Bu durumda da birey karar vermeyi gerektiren çatışma durumlarında yetersiz kalmaktadır(Yanbastı,1996).

Wolpe uyumsuz davranışların öğrenilmiş davranışlar olduğunu ve bunlara ödül verilmediğinde bu davranışların silineceğini belirtmektedir. Uyumsuz davranışların oluş nedenlerinin incelenerek bireyi anormal davranışlara götüren çevresel koşulların tanımlanması önemlidir(Kuzgun,1995),(Özoğlu ,1982),(Yanbastı 1990).

Rotter'in "Sosyal Öğrenme Yaklaşımı"na göre davranışı organizma belirlemektedir. Birincil dürtüler olan psikolojik gereksinimler davranışın potansiyelini belirlerken ortaya çıkmasını ise öğrenme yaşantıları sağlamaktadır. Bu nedenle de davranışlardan yeterli doyum elde edememek davranış bozukluğuna yol açmaktadır. Davranış bozukluğu olan kişilerin ulaşılması güç hedefleri ve yüksek beklentileri bulunmaktadır(Kuyucu,1999).

2.4.2. Uyum Sorunları ve Aile

Ruh hastalıklarının özellikle psikotik rahatsızlıkların nedenleri konusunda çeşitli fikirler bulunmaktadır. Bu hastalık bazıları tarafından kalıtım yani organizmanın biyokimyasal yapısı ile açıklanırken bazıları tarafından da psikolojik faktörlere yani çevreye bağlanmaktadır(Heimler,1969),(Bulut,1993). Yapılan bazı çalışmalar ruh hastasına sahip ailelerde ruh hastası bulunmayan Çocuklardaki uyum bozukluğuna yeterli ve uygun olmayan ilk anne-baba-çocuk ilişkisi yol açmaktadır. Anne ve babanın sevgi ve ilgisinden yoksun olarak büyüyen çocukların yaşadığı sevgi açlığı bazı davranış ve uyum bozukluklarına yol açabilmektedir(Yavuzer,1994).

Ailede mutsuz bir ortamından gelen çocukta gelecekteki sağlıklı uyumu engelleyecek nevrotik çatışmaların bulunduğunu belirtmiştir(Freedman,1981).

Mutsuz ailede yetişen kişilerde intihar, ruhsal ve fiziki sağlığın bozulması, davranış bozuklukları gibi sorunların daha fazla görüldüğünü ifade etmektedir(Corney,1981).

2.5.Üniversite Gençliği

2.5.1.Üniversite ve Üniversite Gençliği

Türkiye’de gençlik kavramının toplumsal karşılığının geniş bir kitleyi(%16,6) temsil ettiği ortadadır (TÜİK, 2015).

(Gürses,1979) UNESCO Gençlik Komitesi raporuna dayandırdığı sınıflandırmayı şu şekilde yapmaktadır:

1.Okuyan Gençlik

Yükseköğrenim Gençliği

Ortaöğrenim Gençliği

2.Okul Dışı Gençlik

Çalışan gençliği

Köy gençlik

Çalışmayan gençlik

Asker gençlik

“Üniversite” sözcüğü köken olarak Latince olan “Universitas” sözcüğünden gelmektedir. Bu kelime Orta Çağ’da “kurum, topluluk” gibi anlamlarda kullanılmıştır. “Üniversite” kavramının günümüzdeki anlamına yakın bir şekilde “öğrenciler ve öğrenciler topluluğu” anlamında kullanılmasına 14.yüzyıl sonlarında başlanmıştır. “Universitas” bir olma ve birleştirici olma yanında tüm bilgi disiplinlerine yayılma ve evrensel olma anlamlarına da gelmektedir(Kısakürek, 1976)

Toplumda kategorik bir ayrımı ifade eden gençlik kavramı, belki de en çok öğrenci statüsüyle karşımıza çıkmakta ve bu yüzden önemini artırmaktadır. Aslında işçi, memur, esnaf, köylü ve öğrenci gibi birçok statüyü içinde taşıdığı görülen gençlik kavramı; bununla birlikte kendine özgü sorunlar içermektedir. Bu sorunların temelinde aile yapıları, çevre ve eğitim düzeyi kaynaklı yetişme ve yetiştirilme biçimleri etkili olmaktadır(Tuncay,2000).

Bir tanımına göre “Üniversite öğrencileri; üretim sürecinde yeri olmayan, bir uzmanlık alanı için bir araya gelmiş, disiplin içerisinde yaratıcı, eleştireci düşünceye

sahip, benzer alışkanlıkları olan genç insanlar bütünüdür” .Üniversite gençliği, tüm gençlik kesimi içerisinde daha seçkin bir yere sahiptir. Gelecekte aktif biçimde üretimde ve ülke kalkınmasında yer alacaklardır. Bu anlamda üniversite gençliği ülkenin donanımlı ve dinamik gücüdür(Tire,2002).

Üniversiteyi topluma, dünyaya ve kendine karşı sorumluluk duyma bilinci taşıyanların oluşturduğu bir kurum olarak tanımlanır(İnam,1989).

Gençlik; bazen bir geçiş süreci olarak görülürken, bazense çocukluk ve yetişkinliği birbirine bağlayan bir köprüdür. Gençin toplum tarafından kabul görüp yetişkinler arasındaki yerini alabilmesinde; gerekli görülen bilgi, beceri ve tecrübeyi edinmesi etkili olmuştur(Yörükoğlu,2000).

Üniversitelerin yapısı sadece teknik olarak kullanılabilir bilgiyi aktarmakla sınırlı olmayıp aynı zamanda bilgi üretmeye yöneliktir(Habermas,1992).Bu doğrultuda üniversitelerin, eğitim-öğretim ve nitelikli insan yetiştirme gibi klasik amaçlarının yanında, bilgi üretme topluma önderlik yapma ve ilgili sorunlara yönelik kamuoyu oluşturma gibi sorumluluklar üstlenmiş özerk kuruluşlar olduğunu vurgular(Kabasakal,1989).

Türkiye’de 2017 yılı itibariyle faaliyet gösteren 112’si devlet,65’i vakıf üniversitesi ve 6’sı vakıf meslek yüksekokulu olmak üzere toplam 183 üniversite bulunmaktadır (<https://istatistik.yok.gov.tr>).

Üniversite gençliği, değer gençlik gruplarından, üyelerinin entelektüel birikimine göre ve gençlik hallerinin eğitimin süresinin uzaması ile ilişkili olarak uzaması yönüyle ayrılır. Herhangi bir ülkenin üniversite gençliğini anlamaya yönelik yapılacak çalışmalar, aslında o ülkenin davranışsal ve fikrîsel değişim çizgilerini tespit etmeye çalışmak anlamında önemli bir noktadadır(Deniz,2013).

Yükseköğrenim gençliği; üretim sürecinde var olmayan, bir uzmanlık alanı için bir arada olan, disiplinli bir süreç içerisinde yaratıcılık özelliğini belli etmeye çalışan, eleştireci düşünceye sahip, benzer alışkanlıkları olan genç insanlar bütünüdür. Yükseköğrenim gençliğinin, tüm gençlik kesimi içerisinde daha seçkin bir yere sahip olduğu söylenebilir. Gelecek süreçte aktif olarak üretimde ve ülke kalkınmasında yer alacak üniversite gençliği, bu anlamda ilgili ülkenin donanımlı ve dinamik gücü olarak tanımlanabilir(Mısıroğlu,2014).

Türkiye toplumundaki öğrenci yapısı profesyonel üniversite öğrencisi tipinden uzaktır. Araştırmacı bir kimliğe sahip olmaktan çok “ezberlemenin” yeterlilik sayıldığı bir durum söz konusudur. Öğrenciler açısından içeriklerin tatmin edici değil, etiketler önem kazanmış durumdadır(Kılıçbay,1989).

Üniversite gençliği;18-24 yaş aralığı grubunu oluşturan, eğitim-öğretim sürecinin son safhasında öğrenim gören, araştırmacı ve sorgulayıcı özellikleri olması gereken, bu doğrultuda bilimsel bir zihniyet kazanan, kendilerine özel bir gençlik kültürü içerisinde vakit geçiren gençlik kesimidir(Bayhan,1997)

Üniversite gençliği: biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim açısından 17-21 yaş ile 22-25 yaş aralığı olarak iki gruba ayrılabilir. İlk evre geleceğe dair kararların alındığı, aile ve yakın çevre ile tartışmaların gerçekleştiği, bir gruba ait olmak istenilen, kendini ispatın büyük önem taşıdığı bir dönemdir. Üniversite yılları genellikle bu yaş dilimine rastlamaktadır.22-25 yaş aralığı ise genç yetişkinlik olarak tanımlanmaktadır(Yazıcı,2001).

Bu dönemde geleceğe dair planlarda kararlı bir tutum oluşmakta, analiz yeteneği oluşmakta, yaratıcı düşünceler ve hareketlerde artış görülmektedir. Bu dönemdeki toplumsal konulara dair ilgi ve dâhil olma isteği, idealist düşünceler ve adaletsizliğe tahammül edememe gibi özellikler gencin kişiliğinde sağlıklı bir uyumun oluştuğuna dair işaretlerdir(Özoğlu,1988)

Üniversiteye başlamak ülkemizde gençler ve aileler için dönüm noktası olarak kabul edilip bu sürece olduğundan farklı anlamlar yüklenmektedir. Üniversiteli olmak; zorlu sınav sürecinin aşıldığı, başarının ispat edildiği, başarılı bir meslek sahibi olma yolunun açıldığı, yetişkinliğe geçiş süreci olarak görülmektedir. Üniversiteye başlarken esas üzerinde durulması ve önem verilmesi gereken konular, eğitim ve öğretim yılının başında gencin ve ailesinin karşısına çıkmaktadır(Mercan&Yıldız,2011).

Üniversite öğreniminin başlaması ile gençler uyum sorunu yaşayabilmekte, toplumsal normlara uyum sağlamaya çalışan genç arkadaş grupları ile birlikte kurduğu bir alt gruplaşma ile birlikte ortaya yeni çıkan yeni kuralları eskileri ile bağdaştırma çalışırken bocalama yaşayabilmektedir. Farklı kültür öğeleri, gençlerin uyum problemi

yaşamalarına neden olabilmekte ve bunun sonucunda riskli davranışlarda bulunabilmektedir(Yurtsever,2011).

Üniversite öğrenciliği dönemindeki gençler, en zor gelişim dönemlerinden birini yaşamaktadırlar. Çünkü bu dönem hem sosyal hem de biyolojik olarak bir geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenliğin son safhasına rast gelir. Üniversite okuma olanağı bulan gençler, üniversiteyi kazanma sevinci ile birlikte, aileden ayrılma, yeni çevre ve arkadaş edinme, yalnız kalma korkusu yaşama, ekonomik güçlükler çekme, yurt hayatına alışma, gelecekteki mesleği ve çalışma hayatı ile ilgili kaygı gibi birçok sorun ve stres yaratıcı durumla karşılaşabilirler. Tüm bu kültürel, sosyal, ekonomik değişiklik gençleri ruhsal bakımdan olumsuz etkilemektedir(Özdel vd.2002).

2.5.2.Üniversite Gençliğinin Demografik Yapısı

TÜİK tarafından 2014 yılı gençlik istatistiklerini içeren ve 2015 yılında yayımlanan “İstatistik Gençlik” raporunda (2015:9),Türkiye'nin toplam nüfusunun 77695904 olduğu ve bu nüfusun %16,5'lik kesimine denk gelen 12782381 kişinin genç (15-24 yaş) kategorisinde yer aldığı belirtilmiştir. Bahsedilen 13 milyona yakın gencin cinsiyete göre ayrımında erkek nüfusu 6540722 kişilik bir kitleye denk gelmesi bakımından, aynı yaş aralığındaki kadın nüfusundan yaklaşık üç yüz bin kişi fazladır.

Genç nüfusun nüfus içerisindeki ortalaması bakımından Avrupa Birliği üyesi diğer birkaç ülkeden örnekler vermek gerekirse, Fransa'nın %11,9'luk ortalamaya sahip olduğu, Hollanda'nın %12,2 ortalamaya, Makedonya'nın %14,2'lik ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Avrupa Birliği üyesi 28 ülkenin nüfuslarının gençlik ortalamasının ise %11,3 olduğu TÜİK tarafından yayımlanan raporda yer edinmektedir (TÜİK,2014)

TÜİK tarafından yayımlanan ilgili raporda,15-19 yaş aralığındaki gençlerin %24,8'inin, 20-24 yaş aralığındaki gençlerin ise %39,6'sının eğitime devam etmediği ve çalışmadığı belirtilmiştir. Bu konuda OECD ülkeleri ortalamasının 15-19 yaş Aralığında %8,2 ve 20-24 yaş aralığında ise %18,5 olduğu aynı raporda yer almıştır.

Bu çalışmanın odak noktasında yükseköğrenim gören gençler yer aldığı için bu konuyla ilgili istatistiklerin daha büyük bir önem teşkil ettiği düşünülmektedir. Yükseköğretim Kurumu(YÖK) tarafından yayımlanan istatistiklere göre 2015-2016

eğitim-öğretim yılı itibariyle Türkiye’de 1037791 öğrenci meslek yüksekokullarında,166810 öğrenci yüksekokullarda ve 4981406 öğrenci fakültelerde olmak üzere toplam 6186007 öğrenci öğrenim görmektedir.

2.5.3.Üniversite Gençlerinin Problemleri

Toplumda kategorik bir ayrımı ifade eden gençlik, karşımıza en çok öğrenci statüsüyle çıkmaktadır. Gençlik kavramı; aile yapısı ve yetiştirilme tarzlarındaki farklılıklardan kaynaklanan bazı sorunlar barındırmaktadır. Bu sorunlar; gençlerin ekonomik, toplumsal, kültürel ve siyasal sistemden kaynaklı kaygıları ve beklentileri olarak sıralanabilmektedir(Tuncay,2000).

Gençlerin sorun alanlarının belirlenmesine dair çalışmalar 1980’li yıllarda önem kazanmaya başlamıştır. Özellikle son yıllarda gençlerin, sınav stresinin artması, kendilerini ifade alanı bulamamaları, başarılı olmaya dair ailelerin yaptığı baskı gibi sebeplerle araştırmacılar, üniversiteli gençlerin sorunlarını araştırmaya ve bu sorunlara çözümler bulmaya yönelmiştir(Kacur&Atak,2011).

Problem tarama envanteri şeklinde yapılan bir grup araştırmada üniversiteli öğrencilerin; iş bulma, gelecek kaygısı, ekonomik durum, üniversite hayatı, serbest zamanı değerlendirme, sağlık, eğitim, insanlarla iletişim, aile, karşı cinsle ilişkiler, dini ve ahlaki konularda sorun yaşadıkları görölmüştür(Özgüven,1992).

Gençlere üniversite eğitimi sağlanması tek başına yeterli olmamaktadır. Öğrencilerin kendilerini ifade edebilecekleri, sorunlarını paylaşabilecekleri, boş zamanlarını değerlendirebilecekleri destek kurum ve kuruluşları ve profesyonel elemanlar da olması gerekmektedir(Yazıcı, Akkutay, Cangızbay, Aykaç& Bilgin,2003).

Psikolojik Problemler

Gençlerin aileden, derslerden, arkadaş çevresi ve bireysel faktörlerden kaynaklı olarak yaşadıkları sorunlar psikolojilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu problemlerle baş başa kalıp tek başına üstesinden gelmeye çalışan gençler zorluk yaşamaktadır.

Üniversiteye başlayan gençler, bu konuda uzmanlaşarak olarak kimden ya da nereden destek alabilecekleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarında kendilerini yalnız hissedip psikolojik olarak daha da ciddi problemler yaşayabilmektedir. Bu noktada üniversite ve yurtda psikososyal servis vb. birimlerin hizmetleri konusunda gençlerin bilgilendirilmesi önemlidir.

Sosyal ve Kültürel Problemler

Sosyal ve kültürel bakımdan gençlerin başına gelen sorunların başında ders dışında kalan zamanın işlevsel duruma getirilmesi gelmektedir. Gençlerin bu vakti etkin ve verimli olarak değerlendirmesi, enerjilerini doğru etkinliklere yönlendirmesi derslerdeki başarı durumunu da olumlu etkilemektedir. Dersden sonra kalan vakti sportif faaliyetlerle, tiyatro, sinema, müzik vb. sanat ve kültür dallarındaki etkinliklerle geçiren gençler, bu sayede zararlı ve riskli ortamlardan uzak kalacaktır. Bu noktada serbest zamanı değerlendirmek adına, üniversite ve yurttaki sosyal, sportif ve kültürel faaliyetlerin önemi ortaya çıkmaktadır(Koç&İskender,1993).

Bir diğer nokta da öğrencilerin uyum sorunlarıdır. Farklı bir şehirde yeni arkadaş çevresi ve birçok yenilikle karşı karşıya kalan gençler kendilerini yalnız görebilmektedir. Uyum sorunlarının çok yaşandığı üniversitenin ilk yıllarıdır. Üniversite ve yurtlarda düzenlenecek etkinlikler tam da bu dönemde, gençlerin uyum sorunu yaşamalarını ortadan kaldırıp uyumlarını iyileştirmek bakımından önem kazanmaktadır.

Eğitim-Öğretim Masraflarına Dair Problemler

Ailesinden farklı bir şehire giden gençler üniversiteye başladıklarında, maddi olanakları olsa bile kendi bütçelerini yapıp bu bütçeyi yönetmekte problem yaşayabilmektedir. Ailenin gönderdiği sınırlı bütçe ile ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken gençler, burs ve kredi olanaklarını değerlendirmektedir.

İş Yaşamına Dair Problemler

Üniversiteli gençlerin ekonomik, sağlık, eğitim-öğretim, sosyal ve kültürel, psikolojik problemler ve iş yaşamına dair yaşadıkları problemlerde kendilerinden, ailelerinden, çevresinden kaynaklanan etkenler görülmektedir.

Gençler ciddi bir hazırlık sürecinin ardından kazandıkları bölüme başlarken, mesleğin iş olanakları ve iş bulabilme konusunda kaygı hissedebilir. Bu kaygı ve stres motivasyonlarını azaltıp, geleceğe dair kaygılarını artırmaktadır.

Üniversitelerde düzenlenen oryantasyon programları, kendi bölümlerinden mezun olan öğrencilerin de katkılarıyla, rehberlik ve danışmaya ihtiyaç duyulmaktadır(Koç&İskender,1993).

Barınmaya Dair Problemler

Barınma sorunu, üniversite öğrenimi için ailesinden uzaklaşan gençlerin karşılaştığı ilk problemdir. Barınmaya dair problemler, beslenme ve sağlık sorunlarıyla da ilişkilidir(Ersoy&Arpacı,2003).

Öğrenciler barındıkları ortamda hijyen durumları ve fiziksel olarak yeterli imkânlarla sahip olduklarında, yaşam kaliteleri artacaktır. Öğrencilerin bu uygun duruma kavuşabilmesi için barınma problemini çözmeleri gerekmektedir.

Barınma olanaklarına bakarak insanların sosyal yaşam koşulları ve maddi durumlarına dair bilgi edinmek mümkün olacaktır(Cılga,1994).

Sağlık Problemleri

Sağlıksız beslenmek, yetersiz fiziksel aktivite, sigara, alkol ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, depresyon ve intihar girişimi gibi davranışlar, gençler açısından bu dönemde risk taşımaktadır. Gençleri sağlıklı bir yaşama yönlendirmek amacıyla, serbest zamanlarını aktif ve kaliteli şekilde geçirebilecekleri sosyal, kültürel ve sportif faaliyet imkânlarının gençlere sunulması gerekmektedir. Gençler arasında yaygınlaşan sağlık sorunlarından bir diğeri de, yetersiz fiziksel aktivite ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak da gelişen aşırı kilo almadır. Bu nedenle fiziksel etkinlikler giderek önem kazanmaktadır(Yurtsever,2011).

Eğitim ve Öğretim Problemleri

Eğitimi etkileyen faktörleri; öğrenciden kaynaklı kişisel faktörler, aileden kaynaklı faktörler ve eğitim-öğretim ortamının etkili olduğu faktörler olarak sıralanmaktadır.

Aileden Kaynaklı Faktörler: Ailesinde ilgi ve sevgi bulamayan ve baskı altında yetişen gençler, üniversitede aileden ayrı kaldığında yaşadıklarında kendilerini

boşluğa düşmüş gibi hissedebilirler. Ailenin kontrol ve baskısından uzak olmayı sınırsız bir özgürlük olarak düşünmektedir. Bu süreçte gençlerin zararlı alışkanlıklar edinmeleri, olumsuz sosyal çevre edinmeleri gibi riskli durumlar bulunmaktadır. Aile yapısının kuvvetli olduğu, ilgili bir aile çevresinde büyüyen gençlerin başarı yüzdeleri genellikle yüksektir. Farklı bir şehirde yaşamaya başlayan gençler, çevreye uyum sağlamada zorluk çekebilir. Ailedeki eğitim durumu ve eğitime verilen değer ile ailenin sosyo-ekonomik durumu da gençlerin başarısını etkileyen etmenlerdir(Koç&İskender,1993).

Eğitim ve Öğretim Ortamının Etkilediği Faktörler: Öğrencilerin başarılı olmasında, üniversitede öğretim elemanlarıyla kurulan iletişimin kalitesi önemlidir. Bu iletişimi ise; kalabalık sınıflar, öğrenciler arasındaki statü farkı, ders dışında birlikte yapılan sosyal paylaşımların azlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Kişisel Faktörler: Ortaöğretim ile üniversite öğretimi birbiriyle bağlantılıdır. Öğrenciler ortaöğretimden donanımlı değilse, üniversitedeki eğitim sürecine dair başarısızlık korkusu gençte kaygı yaratmaktadır. Ortaöğretimdeki olumsuz ders çalışma alışkanlıkları, derslerde devamsızlık bulunması ve ilgi alanı olmayan bir bölüme kayıt yaptırmış olmak gençlerin başarısız olmasına neden olabilmektedir. Ailenin ya da çevrenin baskısıyla istemediği bir bölümü seçmek zorunda kalan, açıkta kalma korkusuyla son sıralardaki bir bölümü seçen öğrenciden başarılı olmasını beklemek haksızlık olacaktır. Bunların yanı sıra ekonomik problemler olabilmektedir. Ailenin ya da çevrenin yönlendirmesiyle istemediği bir bölümü seçmek durumunda kalan, öğrenciden başarılı olmasını beklemek imkânsızdır.

Ekonomik Problemler

Üniversite gençliğinin fırsat eşitliğine engel olan pek çok faktör farklı kategoriler altında incelenebilir. Bunların en önemlilerinden meslek ve gelirdir. Ailenin sahip olduğu toplam gelir bir öğrencinin alacağı eğitimi etkilemektedir. Anababaların sosyo-ekonomik ve kültür düzeyleri, ne kadar düşükse gençlere sağlayacakları imkân o düzeyde azalır(Yurtsever,2011).

Beslenmeye Dair Problemler

Ailesinden ayrı bir yaşam sürdürmeye başlayan öğrenciler kalitesiz ve sağlıksız gıdalara erişmek istemektedir. Yaşadıkları ekonomik problemler nedeniyle, gerekli özellikleri bulundurmeyen sağlıksız mekânlarda beslenmek, gençlerin sağlığını risk

altına almaktadır. Gençlerin sağlığını korumak için dengeli ve düzenli beslenmesi gerekmektedir. Aksi durumda gençlerin zihinsel ve fiziksel becerileri bundan olumsuz etkilenmektedir(Koç&İskender,1993)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1.Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırma evreni üniversite öğrencileri örneklemi İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören 163 öğrenciden oluşmuştur.

3.2.Veri Toplama Araçları

2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümü öğrencilerinin kendilerine online olarak uygulanan ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

3.2.1.Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, günlük sosyal medya kullanım süresi, kaç yıldır sosyal medya kullandığını belirlemek için hazırlanmıştır.

3.2.2.Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu

Cengiz Şahin ve Mustafa Yağcı tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı 18-60 yaş grubundaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemektir. Ölçek 20 maddeden oluşmuştur. Beşli likert tipindedir.2 alt boyut(sanal tolerans ve sanal iletişim)'den oluşmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğine ilişkin puanlar ve aritmetik ortalamasının yorumlanmasında 1.00-1.80 arası “çok düşük”, 1.81-2.60 arası “düşük”, 2.61-3.40 arası “orta”, 3.41-4.20 arası “yüksek”, 4.21-5.00 arası “çok yüksek” derecesine sahip oldukları kabul edilmiştir (Şahin&Yağcı,2017).

3.2.3.Uyum Ölçeği-Üniversite Formu

Prof.Dr Adnan Kulaksızoğlu, Uzm. Bülent Dilmaç, Dr.Halil Ekşi, Uzm. Mustafa Otrar tarafından Türkçe geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin orijinali William J.Anton ve James R.Reed tarafından üniversite öğrencilerinin(17-30 yaş grubu) dokuz alandaki(kaygı, depresyon, intihar eğilimi, madde bağımlılığı, kötüye kullanma, benlik saygısı, kişiler arası ilişkiler, ailevi sorunlar, çalışma becerileri ve kariyer/meslek sorunları) uyum problemlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

3.3.Verilerin Toplanması

Araştırma 2021 yılında Ocak-Şubat döneminde, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma gönüllülük ilkesi esas alınarak yapılmıştır.2020-2021 öğretim yılında eğitimine devam eden Psikoloji lisans öğrencilerinden araştırmayı kabul eden 163 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek docs.google.com tarafından uygulanmıştır. Öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu, Uyum Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmanın veri toplama işlemi çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin Psikoloji bölümünde çeşitli kademelerde okuyan 18-25 yaş aralığındaki öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcılara verdikleri yanıtların gizliliğinin araştırmacı tarafından sağlanacağı konusunda katılımcılara gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Yapılan açıklamalar kişilerin; kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini, kişilerin samimi davranmalarını amaçlamıştır. İsimlerinin herhangi bir yerde belirtilmemesi, araştırma amacı dışında verilerin kullanılmayacağını belirtilmesi, topluma katkı sağlayacağını belirtilmesi, bilimsel verilere katkı sağlayacağını belirtilmesi örneklemin anketi içtenlikle, doğru bir şekilde doldurmasını teşvik etmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya katılan bireyler, ölçekleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya teslim etmişlerdir.

3.4.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma değerleri ile kullanılmıştır. Ölçeklerin normal dağılım analizleri kolmogrov-smirnov testi ile incelenmiştir.

Çalışmada kullanılması düşünülen sosyal medya bağımlılığı ve uyum ölçeklerinin güvenirlilik ve geçerlilik düzeyleri Co alpha ve faktör analizi ile

incelenmiştir. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 20.00 ile analiz edilmiştir. Çalışmada hesaplanan evren-örneklem, güç düzeyi ve etki büyüklüğü hesaplamaları G*Power Version 3.1.7. ile tespit edilmiştir.

3.5.Geçerlik ve Güvenirlik

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, 94;alt boyutlardan sanal tolerans için, 92 ve sanal iletişim için, 91 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları geneli için, 93; alt boyutlardan sanal tolerans için, 91 ve sanal iletişim için, 90 olarak belirlenmiştir. Analizler SMBÖ-YF'nun, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ortaya koyulmuştur.

Uyum Ölçeği

Yapılan bütün analizler ölçeğin Türkiye koşullarında kullanılabilir, dilsel eşdeğerliğe sahi, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin, bu haliyle üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını taramak için güvenilir bir şekilde kullanılabilirliği ortaya koyulmuştur.

3.6. Sınırlamalar

2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümü öğrencilerinin kendilerine uygulanan ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

3.7.Araştırma Problemi ve Alt Problemleri

Problem Cümlesi; üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin davranış ve uyum problemleri ile ilişkisi var mıdır?

Alt Problemler;

1.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kaygı ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

2.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin intihar eğilimi ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

3.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin madde bağımlılığı ve kötüye kullanma ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

4.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısı ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

5.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kişiler arası ilişkiler ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

6.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ailevi sorunlar ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

7.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin çalışma becerileri ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

8.Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kariyer ve meslek sorunları ile ilişkisi var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

9.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

10.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

11.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

12.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarı not ortalaması arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

13.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarı not ortalaması arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

14.Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin gücü nedir?

3.8.Verilerin Yorumlanması

Anketler öncelikle 1'den başlayarak sınırlandırılmıştır. Daha sonra Microsoft Excel programına aktarılmıştır. Program aracılığıyla veriler sayısallaştırılmıştır. Sayısallaştırılan veriler program aracılığıyla düzenlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında

verilerin dağılımlarının normale uymaması ve grup içi sayılarının az olması nedeni ile parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ alınmıştır.

Çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerinin cinsiyet ve yaş gruplarına göre incelenmesinde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca sınıf, akademik başarı, sosyal medya kullanım süresi, günlük sosyal medya kullanım saati ve bağımlılık gruplarına göre incelenmesinde ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmada betimsel istatistikleri, ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans şeklinde verilmiştir. Çalışmadaki sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri boyutların ölçümlerinin dağılımını incelemek amacı ile KS normallik testi yapılmıştır. Sonuçlara göre verilerin dağılımının normalde uymaması ve grup içi sayılarının az olması nedeni ile parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır($p < 0,05$).

Çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerinin cinsiyet ve yaş gruplarına göre incelenmesinde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca sınıf, akademik başarı, sosyal medya kullanım süresi, günlük sosyal medya kullanım saati ve bağımlılık gruplarına göre incelenmesinde ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Anlamlı olan grupların incelenmesi için ikili karşılaştırma yöntemi olarak all-pairwise yöntemi kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi spearman korelasyonu kullanılmıştır. Analizlerde kritik karar değerinin 0,05 olarak alınmıştır. Analizler SPSS 25.00 paket programı ile sonlandırılmıştır.

4.1. Katılımcıların genel özellikleri

Tablo 1’de katılımcıların %20’nin erkek ve %80’nin kadın olduğu görülmüştür. Katılımcıların %77,7’nin 18-23 yaş, % 17,1’nin 24-30 yaş ve % 5,1’nin 31-60 yaş arasında olduğu görülmüştür. Katılımcılar %27,4 ile birinci, % 23,4 ile ikinci, % 32,6 ile üçüncü, % 16,6 ile dördüncü sınıf öğrencisi olduğu tespit edilmiştir. Akademik başarı düzeyleri incelendiğinde katılımcıların % 3,4’nün 2,00 ve altında, % 13,7’nin 2,01-2,50 arasında, % 40,6’nın 2,51-3,00 arasında ve % 42,3’nün 3,01-4,00 arasında puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %25,1 ile 5 yıldan az, % 58,9 ile 6-10 yıl ve % 16 ile 11 yıl ve üzerinde süredir sosyal medyayı kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 10. Katılımcıların özellikleri

Cinsiyet	n	%
Erkek	35	20,0
Kadın	140	80,0
Yaş	n	%
18-23	136	77,7
24-30	30	17,1
31-60	9	5,1
Sınıf Düzeyi	n	%
1.sınıf	48	27,4
2.sınıf	41	23,4
3.sınıf	57	32,6
4.sınıf	29	16,6
Akademik Başarı Not Ortalaması	n	%
2,00 ve altında	6	3,4
2,01-2,50	24	13,7
2,51-3,00	71	40,6
3,01-4,00	74	42,3
Sosyal Medya Kullanım Süresi(Yıl)	n	%
0-5 yıl	44	25,1
6-10 yıl	103	58,9
11 yıl ve üzeri	28	16,0
Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi	n	%
1 saatten az	17	9,7
1-5 saat arası	112	64,0
6 saat ve üzerinde	46	26,3
Total	175	100,0

Tablo 4.10’de çalışmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve uyum problemleri ölçeğinin güvenilirlik düzeyleri incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı

ölçeğinin 0,87 ve uyum problemleri ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin 0,89 olduğu görülmüştür.

Sanal tolerans alt boyutunun iç tutarlılığı 0,81 ve sanal iletişim düzeyinin ise 0,83 olduğu görülmüştür. Sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarının toplamı Sosyal Medya Bağımlılık düzeyini vermektedir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyi puanlarının yüksek olması bağımlılığın arttığını göstermektedir. Uyum problemleri düzeyinin yüksek olması kişilerin uyum problemleri yaşadığının göstergesidir.

Tablo 11: Boyut puanlarının incelenmesi

Boyutlar	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	175	2,74	0,71	4,56
Sanal iletişim	175	2,58	0,6	4,2
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	175	2,66	0,61	4,38
Uyum Problemleri	175	2,21	0,35	3,2

Tablo 4.11 incelendiğinde sanal tolerans düzeyinin $2,74 \pm 0,71$, sanal iletişim düzeyinin $2,58 \pm 0,60$ olduğu ve sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ise $2,66 \pm 0,61$ olduğu görülmüştür. Uyum problemleri düzeyinin ise $2,21 \pm 0,35$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12: Sosyal medya bağımlılığı seviyesi

Sosyal Medya Bağımlılığı Seviyesi	n	%
Çok Düşük	17	9,7
Düşük	59	33,7
Orta	86	49,1
Yüksek	11	6,3
Çok Yüksek	2	1,1

Tablo 4.12’de sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ise $2,66\pm 0,61$ olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin kesme noktalarına göre katılımcıların % 9,7’nin çok düşük, % 33,7’nin düşük, % 49,1’nin orta, % 6,3’nün yüksek ve % 1,1’nin çok yüksek düzeylerde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür.

4.2.Sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerine etki eden değişkenlerin incelenmesi

Tablo 13: Cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar	Cinsiyet	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	Erkek	35	2,70	0,79	0,72
	Kadın	140	2,75	0,69	
Sanal iletişim	Erkek	35	2,54	0,68	0,68
	Kadın	140	2,59	0,58	
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	Erkek	35	2,62	0,70	0,68
	Kadın	140	2,67	0,58	
Uyum Problemleri	Erkek	35	2,23	0,36	0,62
	Kadın	140	2,20	0,34	

Tablo 4.13 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin farklı seviyelerde olmadığı görülmüştür. Kadın ve erkeklerin sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılık seviyelerinin istatistiksel olarak benzer olduğu ifade edilebilir ($p>0,05$).

Uyum problemleri düzeylerinin ise cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların benzer seviyelerde uyum problemleri yaşadığı görülmüştür($p=0,62$).

Tablo 14: Yaşa göre sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar	Yaş	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	18-23	136	2,74	0,64	0,01*
	24 ve üzeri	39	2,52	0,93	
Sanal iletişim	18-23	136	2,58	0,58	0,35
	24 ve üzeri	39	2,49	0,74	
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	18-23	136	2,66	0,56	0,01*
	24 ve üzeri	39	2,41	0,81	
Uyum Problemleri	18-23	136	2,22	0,33	0,53
	24 ve üzeri	39	2,14	0,37	

**24-30 ve 31-60 yaş gruplarının grup içi sayılarının az olması nedeni ile birleştirmiştir.

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 4.14 incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre sanal iletişim düzeylerinin farklı seviyelerde olmadığı görülmüştür. Kadın ve erkeklerin sanal iletişim bağımlılık seviyelerinin istatistiksel olarak benzer olduğu ifade edilebilir ($p=0,35$).

Katılımcıların yaşlarına göre sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin ise farklılık gösterdiği tespiti edilmiştir ($p=0,01$). Farkın nedenin 18-23 yaş arasındaki bireylerin sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha

yüksek seviyelerde olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Uyum problemleri düzeylerinin ise yaşa göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Farklı yaşlarda olan katılımcıların benzer seviyelerde uyum problemleri yaşadığı görülmüştür ($p=0,53$).

Tablo 15: Sınıfa göre sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar	Sınıf	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	1. sınıf	48	2,81	0,56	0,76
	2. sınıf	41	2,67	0,72	
	3. sınıf	57	2,77	0,76	
	4. sınıf	29	2,69	0,82	
Sanal iletişim	1. sınıf	48	2,61	0,50	0,74
	2. sınıf	41	2,50	0,65	
	3. sınıf	57	2,62	0,61	
	4. sınıf	29	2,54	0,68	
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	1. sınıf	48	2,71	0,48	0,71
	2. sınıf	41	2,58	0,61	
	3. sınıf	57	2,70	0,64	
	4. sınıf	29	2,61	0,72	
Uyum Problemleri	1. sınıf	48	2,21	0,33	0,98
	2. sınıf	41	2,20	0,33	
	3. sınıf	57	2,22	0,34	
	4. sınıf	29	2,19	0,40	

Tablo 4.15 incelendiğinde katılımcıların sınıflarına göre sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin farklı seviyelerde olmadığı görülmüştür. Çalışmada 1, 2, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılık seviyelerinin istatistiksel olarak benzer olduğu ifade edilebilir ($p>0,05$).

Uyum problemleri düzeylerinin ise sınıflarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmada 1, 2, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin benzer seviyelerde uyum problemleri yaşadığı görülmüştür($p=0,98$).

Tablo 16: Akademik başarıya göre sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar	Akademik Başarı	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	2,50 ve altı	30	3,07	0,65	0,04*
	2,51-3,00	71	2,77	0,59	
	3,01-4,00	74	2,63	0,74	
Sanal iletişim	2,50 ve altı	30	2,63	0,43	0.92
	2,51-3,00	71	2,59	0,50	
	3,01-4,00	74	2,61	0,62	
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	2,50 ve altı	30	2,95	0,65	0.37
	2,51-3,00	71	2,74	0,49	
	3,01-4,00	74	2,69	0,41	
Uyum Problemleri	2,50 ve altı	30	2,24	0,21	0.09
	2,51-3,00	71	2,28	0,32	
	3,01-4,00	74	2,38	0,37	

**2,00 altı ve 2,01-2,50 başarı gruplarının grup içi sayılarının az olması nedeni ile birleştirmiştir. *0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 4.16 incelendiğinde katılımcıların akademik başarı düzeylerine göre sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklı seviyelerde olmadığı görülmüştür. Çalışmada akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrencilerin sanal iletişim bağımlılık seviyelerinin istatistiksel olarak benzer olduğu ifade edilebilir ($p>0,05$).

Katılımcıların akademik başarı düzeylerine göre sanal iletişim seviyelerinin ise farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p=0,04$)

Uyum problemleri yaşama düzeylerinin ise akademik başarı düzeylerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Farklı akademik başarı düzeylerinde olan katılımcıların benzer şekilde uyum problemleri yaşadığı görülmüştür ($p=0,09$)

Tablo 17: Sosyal medya kullanma süresine göre sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar	Sosyal Medya Kullanım Süresi	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	0-5 yıl	44	2,55	0,59	0,01*
	6-10 yıl	103	2,74	0,70	
	11 yıl ve üzeri	28	3,06	0,82	
Sanal iletişim	0-5 yıl	44	2,38	0,59	0,01*
	6-10 yıl	103	2,61	0,55	
	11 yıl ve üzeri	28	2,76	0,72	
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	0-5 yıl	44	2,47	0,54	0,01*
	6-10 yıl	103	2,68	0,57	
	11 yıl ve üzeri	28	2,91	0,73	
Uyum Problemleri	0-5 yıl	44	2,10	0,30	0,08
	6-10 yıl	103	2,24	0,34	
	11 yıl ve üzeri	28	2,23	0,40	

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 4.17 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya kullanım süresine göre sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklı seviyelerde olduğu görülmüştür. Çalışmada 11 sene ve üzerinde sürede sosyal medya kullanan katılımcıların sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin 0-5 yıl arasında sosyal medya kullanan bireylere göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür(p=0,01).

Uyum problemleri yaşama düzeylerinin sosyal medya kullanım süresine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmada 0-5 yıl, 6-10 ve 11 yıl üzerinde sürede sosyal medya kullanan katılımcılar benzer şekilde uyum problemleri yaşadığı görülmüştür (p=0,08).

Tablo 18: Günlük sosyal medya kullanma süresine göre sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süuresi	n	X	s.s.	p
Sanal tolerans	1 saatten az	17	2,16	0,55	0,01*
	1-5 saat arası	112	2,64	0,64	
	6 saat ve üzerinde	46	3,21	0,65	
Sanal iletişim	1 saatten az	17	2,14	0,56	0,01*
	1-5 saat arası	112	2,54	0,55	
	6 saat ve üzerinde	46	2,84	0,63	
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	1 saatten az	17	2,15	0,50	0,01*
	1-5 saat arası	112	2,59	0,55	
	6 saat ve üzerinde	46	3,03	0,58	
Uyum Problemleri	1 saatten az	17	1,76	0,41	0,04*
	1-5 saat arası	112	2,30	0,35	
	6 saat ve üzerinde	46	2,42	0,30	

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 4.18 incelendiğinde katılımcıların günlük sosyal medya kullanım saatlerine göre sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklı seviyelerde olduğu görülmüştür. Çalışmada 1 saat ve üzerinde sürede sosyal medya kullanan katılımcıların sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya Bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür(p=0,01).

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım saatlerine göre uyum problemleri yaşama düzeylerinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada 1 saat ve üzerinde sürede sosyal medya kullanan katılımcıların 1 saat ve altında sürede sosyal medya kullanan bireylere göre daha yüksek seviyelerde uyum problemi yaşadığı görülmüştür(p=0,04).

Tablo 19: Sosyal medya bağımlılık gruplarına göre uyum problemleri düzeyleri

Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi	n	X	s.s.	p
Çok Düşük	17	2,03	0,35	0,03*
Düşük	59	2,19	0,41	
Orta	86	2,24	0,30	
Yüksek Ve Çok Yüksek	13	2,41	0,24	

** Yüksek ve çok yüksek grup birleştirilmiştir. *0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ölçekte belirtile kesme puanlarına göre sınıflandırılmıştı. Tablo 4.19’da bu bağımlılık gruplarına göre uyum düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri yüksek ve çok yüksek olan grubun çok düşük bağımlılığı olan gruba göre daha yüksek düzeylerde uyum sorunu yaşadığı görülmüştür (p=0,03).

Tablo 20: Sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemleri

Boyutlar		Sanal tolerans	Sanal İletişim	Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	Uyum Problemleri
Sanal tolerans	r p	1			
Sanal iletişim	r p	0,72* 0,01	1		
Sosyal Medya Bağımlılığı düzeyi	r p	0,94* 0,01	0,92* 0,01	1	
Uyum Problemleri	r p	0,17 0,02	0,14 0,07	0,18* 0,02	1

*0,05 düzeyinde anlamlı ilişki

Tablo 4.20’de sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyleri arasında güçlü düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sanal tolerans düzeyleri yüksek olan bireylerin sanal iletişim düzeyleri de benzer şekilde yüksek olarak gerçekleşeceği ifade edilebilir($r=0,72$, $p=0,01$).

Çalışmada sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sanal tolerans düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri de benzer şekilde yüksek olarak gerçekleşeceği ifade edilebilir($r=0,94$, $p=0,01$).

Çalışmada sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sanal iletişim düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri de benzer şekilde yüksek olarak gerçekleşeceği ifade edilebilir($r=0,92$, $p=0,01$).

Uyum problemleri yaşama düzeyleri ile sanal tolerans düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Sanal tolerans düzeylerinin artış göstermesi uyum problemlerini az da olsa artıracaktır($p=0,17$, $p=0,02$).

Uyum Problemleri yaşama düzeyleri ile Sanal iletişim düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Sanal iletişim düzeylerinin değişiminin uyum problemi düzeylerini etkilemediği ifade edilebilir($r=0,14$, $p=0,07$).

Uyum problemleri yaşama düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin artış göstermesi uyum problemlerini az da olsa artıracaktır($p=0,18$, $p=0,02$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın temel hedefleri bağlamında elde edilen bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları ile ilgili yazın çerçevesinde ele alınmıştır.

Literatür kontrol edildiğinde sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerine ilişkin farklı sonuçların olduğu bulunmuştur. Yapılan bir araştırmaya göre uyum problemleri düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların birbirine yakın oranlarda uyum problemleri yaşadığı görülmüştür. Bununla alakalı literatürde farklı araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ekonomik, sosyal, kültürel uyumlarının incelendiği bir çalışmada erkek öğrencilerin ekonomik uyum problemlerinin kız öğrencilerden daha çok olduğu bulunmuştur. Kültürel ve sosyal uyumda ise cinsiyete göre farklılık bulunmadığı sonucuna varılmıştır(Erdoğan,S.,Şanlı, H.S., ve Bekir,H.Ş.,2005).

Sosyal medya bağımlılık düzeyini kontrol ettiğimizde ise katılımcıların orta düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu konuda alanyazında farklı bulgulara ulaşılmıştır. Gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada bağımlılık seviyesinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır(Ho, S., Lwin,M., ve Lee,E.2017).Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık seviyesinin incelendiği bir araştırmada sosyal medya bağımlılık ölçeği yetişkin formundan takribi olarak 55,87 bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılık seviyesinin en düşük 27 ve en yüksek 87 olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin %47'si bağımlı olmayan ve az bağımlı ,%53'ü ise orta ve yüksek bağımlı profilinde görülmektedir (Tekin,2019).Başka bir araştırmada yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının genel olarak düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır(Sağar,2019).Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, varsayımsal beklentinin aksine 'az bağımlı' seviyesinde çıktığı görülmüştür(Aktan, 2018).

Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile uyum sorunları arasındaki ilişkiyi kontrol ettiğimizde sosyal medya bağımlılığı seviyeleri fazla ve çok fazla olan grubun çok az bağımlılığı olan gruba göre daha fazla seviyelerde uyum sorunu yaşadığı görülmüştür.

Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı seviyesinin artış göstermesi uyum problemini de fazlalaşacağı kanısına varılmıştır. Alanyazın kontrol edildiğinde araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmalar olduğu fark edilmiştir. Ergenlik dönemindeki internet bağımlılığının incelendiği bir çalışmada risk hareketleri kontrol edilmiştir. Uygulanan anket sonucunda ergenlerde bulunan internet bağımlılığı ve davranış problemleri arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır(Machado,M.R.,Bruck,I.,Cat,M.N.L.,Soares,M.C ve Silva,A.F.(2018).

Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerde derslere geç kalma, derslerini kaçırma, derse uykusuz ve yorgun gitme gibi olumsuz sonuçlara neden olduğu görülmüştür(Kubey,R.W.,Lawin, M.J ve Barrows,J.R.(2001). Young'un yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı yüksek olan 114 katılımcının zaman yönetimi, gelişmiş sosyal ilişkiler gelişmiş cinsel yaşam, bireylerin motivasyonu ve sorunlu uygulamalardan kaçınma yetenekleri kontrol edilmiştir. Uygulanan anket sonucunda ergenlerde bulunan internet bağımlılığı ve davranış problemleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır(Young,2007).

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemlerine Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi

Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri

Sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak kontrol edildiğinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Bu konuyla alakalı olarak; erkeklerin kadınlardan daha fazla bağımlı oldukları kadınların daha az bağımlı oldukları kanısına varılmıştır(Çifçi,2018).

Selçuk Üniversitesindeki 903 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği Facebook bağımlılığına yönelik çalışmada cinsiyete bağlı olarak değişkenlik fark edilmiştir. Bu noktada, kadınların erkeklere göre Facebook 'ta arkadaşlarıyla daha çok iletişim kurduğu sonucuna varılmıştır(Ünal,2015).

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal medya kullanım zamanları kontrol edildiğinde; üniversite öğrencisi kadınların erkeklere oranla sosyal medyada geçirdikleri zamanın daha çok olduğu sonucuna varılmıştır(Karaboğa,2018).

Özdemir'in yaptığı araştırma ile ilgili olarak erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre daha fazla olur (Özdemir,2019).

Demir ve Kumcağız' ın çalışmasında 731 üniversite öğrencisi kontrol edilmiş olup dört veya daha çok bağımlılık yönelimi olan öğrenciler patolojik internet kullanıcıları olarak görülmüştür. Yapılan başka bir araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara oranla patolojik internet kullanımına daha yönelimli oldukları bulunmuştur(Demir& Kumcağız,2019).

Ergenlerle yapılan araştırmada erkeklerde internet bağımlılığı ihtimalinin kadınlara göre daha çok olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı konusunda yapılan bir başka çalışmada kadınların daha fazla sosyal stres yaşaması nedeniyle akıllı telefon bağımlılığı hareketlerinin erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür(Bilge, Baydili &Göktaş,2020).

Yaşa Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri

Sosyal medya bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Sosyal medya bağımlılık düzeylerinde yaşa göre değişkenlik olmadığı bulunmuştur. Bu konuyla alakalı yapılan bir çalışmada bağımlılığın,24-26 yaş arasında en fazla olduğu görülmüştür. Yapılan diğer araştırmalarda ise yaş grubunun fazlaşması ile bağımlılık düşmüştür(Gündoğdu vd.,2020).

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre sosyal medya kullanım zamanları kontrol edildiğinde; üniversite öğrencilerinin yaş oranları düştükçe sosyal medyada geçirdikleri süre artmıştır, öğrencilerin yaşları yükseldikçe sosyal medyada geçirdikleri süre azalmıştır(Karaboğa,2018).

Türkiye'deki internet kullanıcılarının büyük çoğunluğunun her gün çevrimiçi olduğu ve en fazla oranın %84 ile 16-24 arası yaş grubunda olduğu sonucuna varılmıştır.Yapılan çalışmaya göre Türkiye'de 16-24 yaş arasındaki gençlerin %70'inin,25-34 yaş arasındakilerin %63'ünün internet kullandığı sonucu bulunmuştur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, internet kullanımı konusunda elde edilen çalışma sonuçlarının Türkiye genelinde elde edilen verilerle benzerlik gösterdiği söylenebilir(Aydın,2016)

Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri

Sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Sosyal medya bağımlılığının çalışmaya dahil olan katılımcıların sınıf düzeyine göre değişkenlik göstermemiştir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar kontrol edildiğinde; Çifçi'nin çalışmasında meslek yüksekokulu 2.sınıf öğrencilerinin,1.sınıf öğrencilerine göre daha çok bağımlı oldukları ayrıca sosyal medya üzerinde daha fazla mesaj aldığı görülmüştür. Sınıf düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artmamıştır(Çifçi,2018).

Akademik Başarı Not Ortalamasına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri

Sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyal medya bağımlılığının akademik başarıya göre değişkenlik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri

Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya kullanım oranı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının sosyal medya kullanım zamanı değişkenine göre farklılık göstermiştir. Bu konuyla alakalı yapılan çalışmalar kontrol edildiğinde; 428 öğretmen adayı ile yapılan çalışmada, 3-5 yıldır (%31,8) sosyal platformları kullanan öğretmen adaylarının daha az süredir kullananlara göre sosyal medyada daha çok süre geçirdiği sonucuna varılmıştır. 353 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada,5 yıldan daha çok süredir sosyal medyayı kullananların daha düşük süredir kullananlara göre sosyal medya ile daha çok zaman geçirmesi de bu sonuçları desteklemiştir(Ünal,173).

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada sosyal medyayı çok kullananların az kullananlara göre bağımlılık düzeyleri çok fazladır. Sosyal medya kullanımının bağımlılık boyutuna ulaşmasının sebepleri de fazla kullanım olduğu görülmüştür(Demir&Kumcağız,2019).

Öğrencilerin sosyal medyayı ne kadar zamandır kullandıkları sorusuna verdikleri yanıtlar ışığında kullanım yılının artması durumunda alanyazına benzer olarak sosyal medya bağımlılık seviyelerinde de artış olmuştur(Güler,

Veysikarani&Keskin,2019). Özdemir'in çalışma sonuçlarına göre kullanım zamanı fazlaştıkça sosyal medya bağımlılık seviyesi artmıştır(Özdemir,2019).

Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyum Problemleri

Sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medya kullanım zamanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı günlük sosyal medya kullanım zamanına göre değişkenlik göstermiştir. Bununla alakalı çalışmalar incelendiğinde; Çifçi'nin çalışmasına katılan meslek yüksekokulu öğrencilerinin interneti kullanma zamanına göre sosyal medya bağımlılığı alt boyutları puanları arasında önemli fark görülmüştür. İnterneti günde 5 saat ve 5 saatten fazla kullanan katılımcılarda, günde 1-3 saat arasında internet kullananların sosyal medya bağımlılığı daha çoktur; ayrıca günde 5 saat ve 5 saatten fazla interneti kullanan katılımcılar sosyal medyada daha çok meşguliye ve kendilerini kontrol alamadıkları için, tekrar tekrar sosyal medyayı daha fazla kullanmıştır(Çifçi,2018).

Yapılan bir araştırmada katılımcılar gün içerisinde ortalama 4 saatini internet kullanımına ayırmış, zamanın 2 saatini ise sosyal medya kullanımına ayırmıştır(Ünal,2016).

Cansız'ın yaptığı çalışmaya göre katılımcıların gün içinde internette buldukları zamanda 0-4 saat arası %50,2 ile sosyal medya alanlarında harcanan zaman ise 0-3 saat arası %65,5 ile ilk sıradadır(Cansız,2019).

Üniversite öğrencilerinin yüzde ellisinden fazlası gün içinde sosyal medyayı kullanma süresi 3-5 saat arasındadır (Harmancı, Dayıoğlu&Kırkpınar,2019).Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı bir gün içinde en düşük kullandıkları süre 30 dakika olurken, en çok kullanım süresi15 saat olmuştur. Üniversite öğrencilerinin günlük ortalama sosyal medya kullanım zamanıysa 4 saat 15 dakikadır(Karaboğa,2018).Katılımcıların sosyal medyayı kullanım sıklığına bakıldığında ise, bir gün içerisinde 1-3 saat zaman geçirmişlerdir.Verdikleri cevaplar ise %47,3 oranla en fazla puandadır. Bu bağlamda katılımcıların yüzde elliye yakını her gün en düşük bir saat sosyal medyaya vakit ayırmıştır(Kural, Türkmen&Dilek,2016).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Uyum problemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sanal tolerans, sanal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı arasında da aynı yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyesinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi sonucunda; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik başarı açısından anlamlı farklılık görülememiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyum problemlerinin sosyal medya kullanım süresi ve günlük sosyal medya kullanım süresi açısından anlamlı bir fark görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı alanına katkı sağlamak için şu öneriler yapılabilir:

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar ve farkındalık gittikçe artmaktadır. Türkiye’de bu anlamda yapılan tedavilerde eksiklikler görülmektedir. Bu tedavilerin artırılması ve sosyal medya bağımlısı kişilerin bu tedavi merkezlerine erişimi kolaylaştırılmalıdır.

Üniversiteye başlamadan önce ailelerin uyum ve davranış problemlerinin ortaya çıkması için destek olunması önemli olabilir.

Alanda çalışan psikolojik danışmanların ve eğitimcilerin; öğrencilerin yaşamlarındaki sorumluluğu üstlenip kendi denetimlerini oluşturabilmesi için; hedef, sorumluluklar, öncelikler ve zaman yönetimi gibi ifadelerle dikkat çekilerek sosyal medya kullanımına ilişkin düzenlemeler yapmalarına yardımcı olunmalıdır.

Sosyal medya bağımlılığı konusunda risk faktörü barındıran kişilere yönelik bağımlılığının oluşturduğu semptomlar ve meydana gelebilecek sağlık problemleri hakkında uzmanlar tarafından psikoeğitim programları oluşturulmalı ve risk faktörleri azaltılmaya çalışılmalıdır. Üniversitede ders döneminde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili farkındalık yaratmak amacıyla dersler verilmelidir.

Sosyal medya bağımlılığı günümüzde önemli bir psikolojik sorun olarak bilinmektedir. Araştırmalara bakıldığında sosyal medya kullanım sıklığının, psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu görülmektedir(Karadağ&Akçınar,2019). Bu sebeple risk

grubunda yer alan kişilerin sosyal medya bağımlılığının belirtileri ve oluşabilecek sağlık sorunları konusunda uzmanlar tarafından eğitim programları hazırlanmalı ve önüne geçilmesi gerekmektedir.

İçinde bulunduğumuz teknoloji döneminde gelişim dönemleri özelliklerini göz önünde bulunduran sosyal medya bağımlılık ölçeklerine ihtiyaç duyulduğundan bu ölçekleri geliştirme çalışmaları yapılması önerilmektedir.

18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmanın, farklı yaş grupları ile yapılması daha genellenebilir sonuçlar elde edilmesi açısından faydalı olur.

Üniversiteler ve bölümler arasında sosyal medya bağımlılığı hakkında çeşitli değişkenlerin ele alındığı başka çalışmaların da yapılması alanyazında katkı sağlayacaktır. Alanyazıda bu yönde yapılmış araştırmalar kısıtlıdır. Git gide artmakta olan sosyal medya bağımlılığının önüne geçilmesi için çalışmaların daha detaylı ele alınması ve incelenmesi yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, S., Gürsoy, H. Ve Ünal, N.Ö. (2014).İlişkisel Toplumda Sosyal İş Ağlarının Kariyer Gelişimi Açısından Önemi: LinkedIn Örneği, *Elektronic Of Vocational Colleges*,4(3),17-34
- Ahmed, A., Yusoq, NI ve Aji, ZM(2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Performansa Dayalı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Bilgi Yönetim Uluslararası Konferansı, Malezya.*
- Akbulut, Y.(2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Dergisi*, 3(2), 53-68.
- Akdağ, M. ,Yılmaz, B., Özhan, U. ve Şan, İ.(2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi(İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Aksak, M.(2017). Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Marmara Üniversitesi.
- Aktaş, Y. (1997).Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: *Uzunlamasına Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13,107-110.
- Akyazı, E.,Ünal, A.(2013). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Amaç, Benimseme, Yalnızlık Düzeyi İlişkisi Bağlamında Sosyal Ağları Kullanımı. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 3(6), 1-24.
- Alaşam, H.(2012).Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Denizli.
- Alarcon, R.D.,Sarabia,S.(2012). Debates on the Narcissism Conundrum: Trait, Domain, Dimension, Type, Or Disorder? *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 200(1), 16-25.
- Alewu, B. ,Chidi, N.(2014).Drug Abuse, Addiction and Dependence .*Pharmacology and Therapeutics, Intech Open*,11,330-350.
- Andreassen, C.S., Torsheim,T., Brunborg, G.S.,Pallesen, S.(2012). Facebook Kullanımı ve Yaşam Memnuniyeti. *Psikolojik Raporlar*, 110(2), 501-217.
- Armağan, A.(2013).Gençlerin Sanal Alanı Kullanım Tercihleri ve Kendilerini Sunum Taktikleri: Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(27), 78-92.
- Aslan, S.(2011). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Malatya. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İnönü Üniversitesi.

- Aslan, Ü.(2018). Dikkat Eksikliği ve Dürtüsellik'in Sosyal Medya Kullanımı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Olan İlişkinin İncelenmesi(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Üsküdar Üniversitesi.
- Aslanyürek, M., Gürdal, S.,Dursun, S.,Tunçel, E. ve Ayan, M.(2015).Sosyal Medya Gerçeği ve Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medya Algısının Değerlendirilmesi. *Electronic Journal of Vocational Colleges* ,5(6), 1-8.
- Avcı, K.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Sosyal İlişkilerine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,9(46),641-655.
- Aydın, E.İ.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği .*Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Balcı, Ş., Gülnar, B.(2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balcı, Ş.,Koçak, M.(2017).Sosyal Medya Kullanımı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. 1.Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. 34-45
- Bank, N.Z., Tat, U.(2014). Social Media And Its Effects On Individuals And Social Systems. Paper Presented Capital Without Borders:Knowledge And Learning For Quality Of Life,Portoroz.
- Baripoğlu, S.(2012). Facebook ve Twitter Davranış Bozukluğu Yapıyor Mu <http://www.e-psikiyatri.com>
- Barker, V.(2009). Older Adolescents Motivations For Social Network Site Use. The Influence Of Gender, Group Identity And Collective Self-Esteem. *Cyber Psychology and Behavior*,12, 209-213.
- Barutçu, S., Tomaş, M.(2013). Sürdürülebilir Sosyal Medya Pazarlaması ve Sosyal Medya Pazarlaması Etkinliğinin Ölçümü . *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*,4(1),5-23.
- Bashir, H., Bhat, S.A.(2017). Effects Of Social Media On Mental Health. *International Journal Of Indian Psychology*,4(3), 125-131.
- Bayhan, V.(1997).*Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Bayraktar, F.(2001).İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İzmir. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ege Üniversitesi.
- Beard, K.W., Wolf, E.M(2001).İnternet Bağımlılığı İçin Önerilen Tanı Kıstaslerinde Değişiklik. *Siber Psikoloji ve Davranış*,4, 377-383 .
- Berigel ,M. ,Kokoç, M. ve Karal,H.(2012). *Exploring Pre Service Teachers Level Of Social Networking Sites Addictive Tendencies*.*Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 49, 215-228 .

- Beyler, B.(2019).Akdeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma İlişkilerinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi).İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Üsküdar Üniversitesi.
- Bilge,Y.,Baydili, N.K ve Göktaş, Ş.S.(2020).Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği. *Bağımlılık Dergisi*,21(3),232-233.
- Bourse, M. ,Yücel, H., ve Kırcen, S.(2012).*İletişim Bilimlerinin Serüveni*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bozkurt, H., Şahin, S. Ve Zoroğlu, S.(2016).İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Bölükbaş, K.(2003).İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Dicle Üniversitesi.
- Buğdaycı, G.(2008).Üniversite Öğrencilerinin Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı ve Madde Kullanımını Etkileyen Sosyal Kültürel ve Ekonomik Süreçler(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)Sakarya. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya Üniversitesi.
- Byun,S.,Ruffini,C.,Mills,J.E.,Douglas,A.C.,Niang,M.,Stepchenkova,S ve Blanton,M.(2009).Internet addiction:Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research.CyberPsychology&Behavior,12(2), 203-207.
- Cabral, J.(2011).Is Generation Y Addicted To Social Media. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2(1), 5-14 .
- Cansever, B.A.(2009).Ergenlerin Toplumsallaşmasına İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri. *Ege Eğitim Dergisi*,10(1), 137-160.
- Cansız, S.(2019).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul. Üsküdar Üniversitesi.
- Caplan,S.(2005).Sorunlu İnternet Kullanımının Sosyal Beceri Hesabı. *İletişim Dergisi*, 55(4), 721-736.
- Castells, (2005). *Enfaryasyonculuk ve Network Toplumu*, H. Pekka İçinde, Hacker Etiği, İş Hayatına Yıkıcı Bir Yaklaşım. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Castells, M.(2008). *Enfaryasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür*, Ağ Toplumunun Yükselişi,1,İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Caz, Ç., Bardakçı, S.(2019). Sosyal Medya Bozukluğu: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*,10(17), 1100-1124.
- Ceyhan, A.A., Ceyhan, E.(2009). Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği(PİKÖ-E) Geliştirme Çalışmaları. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Sözlü Bildiri. Adana.

- Chou, C., Hsiao, MC (2000). İnternet Bağımlılığı Kullanımı, Tatmin ve Zevk Deneyimi: Tayvan Üniversite Öğrencilerinin Örneği. *Bilgisayar ve Eğitim*, 35, 65-80.
- Cılga, İ.(1994).*Gençlik ve Yaşam Niteliği*. Ankara. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.
- Clinciu, A.I.(2013). Adaptation and stress fort he first year university students.*Procedia-Social and Behavioral Sciences*,78, 718-722
- Coget, J.F.,Yamauchi, Y., ve Suman, M.(2002). The Internet, Social Networks and Loneliness. *It&Society*, 1(1), 180.
- Conway, P.(2003). “Truth And Reconciliation: The Road Not Taken İn Nanbia”. *Çevrimiçi Journal of Peacend Conflict Resolution* , 5(1), 50-57.
- Çakmak, E.(2018).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Maltepe Üniversitesi.
- Çalışır, G. ,Aksoy, F.(2019).Kamu Kurumlarında Sosyal Medya Kullanımı :Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Örneği. *Alın Teri Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1):43-65.
- Çalışkan, M., Mencik, Y.(2015).Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 50, 254-277.
- Çalışkan, M., Yunus, M.(2015).Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 254-277.
- Çam, E., İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates; Social Networks. The Turkish Çevrimiçi Journal of Educational Technology (TOJET). 11(3), 14-19.
- Çap, E.(2017).Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Maltepe Üniversitesi.
- Çayırılı, E.(2014).Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Işık Üniversitesi.
- Çifçi, H.(2018).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*,7(4), 418-434.
- Çobanoğlu, Ş. (2007). *Suskunluk Sarmalı ve Siyasal İletişim*. İstanbul: Fide Yayınları.
- Çömlekçi, M.,Başol, O.(2019).Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Dergisi*,17(4), 173-188.
- Davis , R.A.(2001).Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel-Davranışçı Bir Modeli. İnsan Davranışında Bilgisayarlar, 17(2), 187-197.

- Dedekli, E.(2018).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Üsküdar Üniversitesi.
- Demir, Y., Kumcağız, H.(2019).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,9(52), 23-42.
- Demirci, İ.(2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ,Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22
- Demirel, S.(2013).Sosyal Medya ve Müşteri İlişkileri Yönetimi Facebook Uygulaması(Yüksek Lisans Tezi).
- Deniz, A.Ç.(2013).Üniversite Gençliğinin Metropol Kente Uyum Sağlamada Stratejileri: İstanbul Örneği(Yayınlanmamış Doktora Tezi).Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul Üniversitesi.
- Deperlioğlu, Ö. ve Köse, U.(2010,Şubat).Web 2.00 Teknolojilerinin Eğitim Üzerindeki Etkileri ve Örnek Bir Öğrenme Yaşantısı. Akademik Bilişim Konferansında sunulan bildiri, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Di Nicala (2004). Pathological İnternet Use Among College Student: The Prevalance Pathological İnternet Use Ve İts Correlates(Doctoral The İs).A Dissertation Presentes To The Faculty Of The College Of Education Of Ohio University.
- Dijilopedi,(2021).2021 Türkiye İnternet Kullanım ve Sosyal Medya İstatistikleri. <https://Dijilopedi.com/Dijital> Araçlar ve Raporlama Teknikleri/adresinden 28.05.2021 tarihinde erişildi.
- Dikmen, E.Ş.(2018).Yüksek Öğretim Kurumlarının Video Paylaşım Stratejileri: Türkiye'deki Üniversitelerin YouTube Kanalları Üzerine Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi İlef Dergisi*,5(2).
- Dilmen, N.E.(2007).Yeni Medya Kavramı Çerçevesinde İnternet Günlükleri- Bloglar ve Gazeteciliğe Yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, 12(12), 113-122.
- Dinç, M.(2010).*İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayıncılık.
- Dobrea, A., Pasarelu, C.R.(2016). Impact Of Social Medai On Social Anxiety:A Systematic Review. *New Developments in Anxiety Disorders*,7, 130-149.
- Doğan, U., Karakuş, Y.(2015).Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Durar, E.(2018).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Kars, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kafkas Üniversitesi.

- Durar, E.(2018).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kars. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kafkas Üniversitesi.
- Duru, E.(2008).Yalnızlığı Yordama da Sosyal Destek ve Sosyal Bağımlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Düşünceli, M.Y.(2016).Özel Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları ile İçedönük-Dışadönük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Haliç Üniversitesi.
- Düvenci, A.(2012).Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı ile İncelenmesi(Yayınlanmamış Doktora Tezi).İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Marmara Üniversitesi.
- Ehrenberg,A.,Juckes,S.,Katherine, M.B., ve Walsh, S.P (2008).Gençlerin Teknoloji Kullanımının Yordayıcıları Olarak Kişilik ve Benlik Saygısı. *Siberpsikolojik Davranış*,11(6), 739-741.
- Elhai, J.D. , Salonu,B.J. ve Erwin,M.C(2018).Duygu Düzenlemenin Hayali Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kaybına Bağlı Depresyon, Kaygı ve Stres ile İlişkisi. *Psikiyatri Araştırması*, 261, 28-34.
- Ellison,N.B.,Steinfeld,C ve Lampe,C.(2007).Facebook'un Faydaları "Arkadaşlar:"Sosyal Sermaye ve Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Sosyal Ağ Sitelerini Kullanımı.*Journal of Computer-Mediated Communication*,12(4),1143-1168
- Ercan, A.(2018).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421
- Ercan. Y. ,H.(2013).*Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Terapisi*. Ankara. Nobel Yayınları.
- Erdoğan, B.(2019).Klinik Olmayan Örneklemde Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı ve İletişim Becerileri ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Erdoğan, S., Şanlı, H.S., ve Bekir, H.Ş.(2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-476
- Eren, M., Narmanlıoğlu, H.,(2018).Gazetelerin Sosyal Medyada Paylaştığı Haberlerin İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 204-216.
- Ergenç, A.,(2011).Web 2.00 ve Sosyal Sosyalleşme(Facebook Örneği)(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul.
- Erol, D.E.(2019).Batı Karadeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri İlişkisinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Erol, G., Hassan, A.(2014). Gençlerin Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Kullanımının Tatil Tercihlerine Etkisi . *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(31), 804-812.
- Ersoy, A.F., Arpacı, F.(2007).Kadının Çalışmasının Ailenin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11(11).41-50.
- Fiske, J.(1996).*İletişim Çalışmalarına Giriş*. Ankara. Ark Yayınları.
- Forest,A.L.,Wood, J.V.(2012). When Social Networkinh İs Not Workinh: Individuals With Low Self-Esteem Reognize But Do Not Reap The Benefits Of Self-Disclosure On Facebook.*Psychological Science*, 23(3), 295-302.
- Funk, T.(2011).*Social Media Playbook For Business*.
- Ganjayeva ,N.(2019).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Eysenck 'in Kişilik Envanteri ve Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Üsküdar Üniversitesi.
- Geçtan, E.,(1993).*Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gençöz, T.(1998).Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş etme Yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2),9-16.
- Gezici, S.(2003).Çocuk Psikolojisinde Gelişimsel Modeller. *Türk Psikoloji Bülteni*,30-31(9),56-72.
- Goldberg, LR (1999). Birkaç Beş Faktörlü Modelin Alt Düzey Yönlerini Ölçen Geniş Bant Genişlikli, Kamusal Alan Kişilik Envanteri. *Personality Psychology in Europe*, 7,7-28.
- Goldberg,I.(1997).Goldberg Discusses “Internet Addiction” . <http://www.psycom.net>
- Göncü, S.(2018). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Çerçevesinde Y Kuşağının Whatshapp Kullanımı Üzerine Bir İnceleme. *Trt Akademi*, 3(6), 592-610.
- Griffiths, M.(2005).A ‘Components’ Model Of Addiction Within A Biopsychosocial Framewo. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Guntuku,S.C.,Yaden,D.B.,Kern, M.L ve Ungar, L.H(2017).Sosyal Medyada Depresyon ve Akıl Hastalığının Tespiti: Bütünleştirici Bir İnceleme.*Davranış Bilimlerinde Güncel Görüş*,18, 43-49.
- Güler,Ö.,E,Veysikarani, D ve Keskin, D.(2019).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,16(1),1-13.
- Gülseçen,S.,Gürsul,F.,Bayrakdar,B.,Çilengir, S., ve Canım,S.(2010).Yeni Nesil Mobil Öğrenme Aracı. XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Muğla Üniversitesi.

- Gündoğdu, F.,Boztaş,E.,Güler, E, Akbaba, A. ve Varsayoglu, S.(2020).Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Kto Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 26-16.
- Gündüz ,U.H.(2006).Uyum Sorunları Olan Öğrencilerin Anne Baba, Öğretmen ve Kendileri Tarafından Bu Sorunun Ele Alınış Biçiminin Değerlendirilmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)İzmir. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Güney, S.(2009).*Davranış Bilimleri*. Nobel İstanbul. Akademik Yayınları.
- Günüç, S.,Kayri, M.(2010).Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Gürses, F. ,Gürses, H.B.(1979).*Dünya’da ve Türkiye’de Gençlik*. İstanbul: Der Yayınları.
- Habermas, J.(1992).*Rasyonel Bir Topluma Doğru: Öğrenci Protestosu ,Bilim ve Siyaset*.Ankara.3, Vadi Yayınları.
- Hacıfendioğlu, Ş. Sosyal Medyanın Marka Bağlılığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 59-70.
- Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı. http://www.tuik.gov.tr/Pretablo.do?alt_id
- Harmancı,H.,Dayıoğlu,H. ve Kırkpınar,N.(2019).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*,5(3),242-255.
- Hazar, M.(2011).Sosyal Medya Bağımlılığı –Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Ho, S., Lwin, M., ve Lee,E.(2017). Till Logout Do Us Part? Comparison Of Factors Predicting Excessive Social Network Sites Use And Addiction Between Singaporean Adolescents and Adults.*Computers in Human Behavior*,75, 632-642
- Holden, C.(2001). Behavioral addictions: Do they exist? 294(5544), 980-982.
- İliş , A.(2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- İnam, A.(1989).Türkiye’de Üniversiteyi Gören Var Mı? *Türkiye Günlüğü* , 6,Ankara:Kamer Yayıncılık.
- İnce, M., Koçak, M.C.(2017).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,7(2),736-749.
- İşiten, N.(2012).Facebook ve Twitter Davranış Bozukluğu Yapıyor Mu? <http://www.e-psikiyatri.com//>

- James, W.(2003).Media Communication. An Introduction To Theory And Process. New York, Palgrave Macmillank Özellikleri İlişkisinin Araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 870-881.
- Kabasakal, Ö.(1989).Dünden Bugüne Üniversite ve İdari Yapı Değişiklikleri. *Türkiye Günlüğü Dergisi*,6.
- Kacur, M., Atak, M.(2011).Üniversite Öğrencilerinin Sorun Alanları ve Sorunlarla Başetme Yolları: Erciyes Üniversitesi Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,31,273-297.
- Kahraman, A., Sapancı, A., ve Serbes, F.(2020).Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımında Yaşadıkları Sosyal Anksiyetenin Kırılgan Narsizm Bağlamında Değerlendirilmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*,7(2),189-203.
- Kara, Y., Coşkun, A.(2012).Sosyal Ağların Pazarlama Aracı Olarak Kullanımı: Türkiye'deki Hazır Giyim Firmaları Örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İİBF Dergisi*, 14(2), 73-90.
- Karaboğa, T.M.(2018).Üniversite Öğrencilerinin Bir Sosyalleşme Alanı Olarak Sosyal Medya Hakkındaki Görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,14(3),912-936.
- Karaçor, F.(2018).Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Üsküdar Üniversitesi.
- Karadağ, E., Akçınar, B.(2019).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*,20(3): 154-166.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E.,Özkamalı, E. ve Dicle, A.N.(2005). Üniversite 1.sınıf Öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-71
- Kaşıkcı, B.N.(2019).Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Dissosiyasyon ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kemp, S.(2020).Dijital 2020:3,8 Milyar İnsan Sosyal Medyayı Kullanıyor. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- Kılıç,Z.,Durat,G.(2017).Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*,7(2),94-104.
- Kılıçbay, M.A.(1989). "Gergin Bekleyiş Mutlu Sona Erdi: Çocuğumuz Üniversiteyi Kazandı". *Türkiye Günlüğü*,6, 6-16.
- Kılıçbay, M.A.(1999). *Hayalimdeki Üniversite. Düşünen Siyaset Dergisi*. 1(3),18-20.
- Kılıççı, Y.(1992).*Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara. Şafak Matbaacılık.
- Kılıçman, İ.(2020).Rekreasyon Farkındalığı ve Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir

- Araştırma(Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Karaman. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Kırık, A.M.(2013).Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı .Sosyalleşen Birey, Sosyal Medya Araştırmaları. Konya. Çizgi Kitabevi.
- Kısakürek, M.(1976).Üniversitelerimizde Yenileşme, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. Ankara.
- Kızıltan, G.(1984).Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmeler(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Hacettepe Üniversitesi.
- Kim,W.,Jeong, O-R.,S.-W.(2010).On Social Web Sites. Information Systems,35(2), 215-236.
- Koç, M., İskender, M.(1993).Yüksek Öğretim Ortamında Öğrenci Başarısını Etkileyen Faktörler. Ankara: *Çağdaş Eğitim Dergisi*,18(191).
- Korkmaz, A.(2012). Arap Baharı Sürecinde İnternet ve Sosyal Medyanın Rolü. *Londra: International Symposium On Language And Challenges (ISLC)* ,2147-2153.
- Köse, H.(2008).İnternette “Açık” ve Demokratik Yayıncılık: “Sanal Ortam Günlükleri” ve Wiki’ ler. *Marmara İletişim Dergisi*, 13(13), 83-93.
- Kubey, R.W., Lawin, M.J ve Barrows, J.R.(2001). “Internet Use And Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings”, *Journal Of Communication*, 52(2),366-382
- Kural, S. ,Türkmen, M. ve Dilek, A.N.(2016). Investigation Of The Relationship Between Social Media Usage Habits and Personality Characteristics Of Bartın University PES Students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(3).
- Kuss, D.J. ,Griffiths, M.D.(2011).Çevrimiçi Sosyal Ağ ve Bağımlılık-Bir İnceleme Psikolojik Edebiyat. *Uluslararası Dergisi Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı*,8(9), 3528-3552.
- Kuss,D.J.,Griffiths, M.D. ve Demetrivic,Z.(2014).*Sosyal Ağ Bağımlılığı: On Bulgulara Genel Bakış*. Davranışsal Bağımlılıklar: Kıstasler, Kanıt ve Tedavisi. Elsevier Akademik Basın.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık*. İstanbul :Beta Yayıncılık.
- Kuyucu, Y.(1999).Ana Babaları Boşanmış ve Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Uyum Sorunlarının Karşılaştırılması Üzerine Bir İnceleme(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kuzgun, Y.(1995).*Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y., Bulut, B., Özçelik, Ş., ve Soydemir, F.M.(2015).Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,6(1).11-19.

- Küçükali, A.(2016). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Atatürk Üniversitesi Örneği” ,*Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7(13).
- Küçükkurt, M., Hazar, Ç.M., Çetin, M., ve Topbaş, H.(2009).Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Perspektifinden Üniversite Öğrencilerinin Medyaya Bakışı. *Selçuk İletişim*.6(1).37-50.
- Kürkcü. D, D.(2016). *Yeni Medya ve Gençlik*. İstanbul: Kıtas Yayınevi.
- Lazar, S.(2009).Debate: Do Associative Duties Really Not Matter?.*The Journal of Political Philosophy*,17(1),90-101.
- Lenhart, A., Smith,A., Purcell, K. Ve Zickuhr, K.(2010) .Gençler ve Genç Yetişkinler Arasında Sosyal Medya ve Mobil İnternet Kullanımı. Pew Internet& American Life Project.
- Longstreet, P. , Brooks, S. (2017). Life Satisfaction: A Key To Managing İnternet And Social Media Addiction. *Technology in Society*,50,73-77.
- Lull, J.(2001). *Medya İletişim Kültür*, Ankara: Vadi Yayınları.
- Lynn, G .T. ,Johnson, C.C.(2018).*Ekran Bağımlılığı*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Machado, M.R.,Bruck, I., Cat, M.N.L.,Soares, M.C. ve Silva, A.F.(2018). “İnternet Addiction And İts Correlation With Behavioral Problems And Functional Impairments- A Cross-Sectional Study” , *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(1),34-38
- Malik,S.,Khan, M.(2015). Impact of Facebook Addiction On Narcissistic Behavior And Self-Esteem Among Stundets.*J.Pak.Med.Assoc.*,65(3):260-263.
- Mangır ,M. (1992).*Üniversite Öğrencilerinin Eş ve Evlilikten Beklentileri Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları.
- Mangır, M., Aral, N., ve Baran, G.(1992).*Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Kullanımlarının İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları.
- Mayfield, A.(2010).What is Social Media .i Crossing,e-book,6
- Mısırlıoğlu, H.C.(2014).Yükseköğrenim Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Yurt Olanakları Memnuniyetine İlişkin Bir Araştırma(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Ankara. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gazi Üniversitesi.
- Michael, C.(2014). Social Media Security Leveraging Social Networkinh While Mitigating Risk. Sentez Yayın.
- Morahan-Martin,J.,Schumacher,P.(2000). Incidence and Correlates of Pathological İnternet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*,16, 13-29.
- Orzack, M.H.(2005). “Bilgisayar Bağımlılığı”, <http://www.computeraddiction.com>

- Ostavar ,Ş., Aminpoor, H., Moafyan, F., Mariani, M.N, Griffiths, M., ve Allahyar, N.(2016) İranlı Ergenler ve Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Riskleri (Depresyon, Kaygı, Stres ve Yalnızlık): Kesitsel Bir Çalışmada Yapısal Bir Eşitlik Modeli. *Uluslararası Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Dergisi*,14(3),257-267.
- Ögel ,K.(2018).*Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Yayıncılık.
- Ögel, K.(1997). *Uyuşturucu Madde ve Bağımlılık*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Ögel, K.(2020).*Bağımlılık Asla Sadece Bağımlılık Değildir*: İletişim Yayınları.
- Öner, K.(2015).Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Aydın. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N.(2002).Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.3,155-161.
- Özdemir, Z.(2019).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*,7(2),91-105.
- Özgüven, İ.E.(1992).Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. *H.Ü Eğitim Fakültesi Dergisi*.7,5-13.
- Özoğlu, S., Ç.(1982).Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Öztürk, M.O.(1988). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nurol Matbaacılık.
- Öztürk, Ş.(2015). Sosyal Medyada Etik Sorunlar. *Selçuk İletişim Dergisi*,9(1),287-311.
- Parkı, S. K., Kim, J.Y. ve Cho, C.S.(2009).Güney Koreli Ergenler Arasında İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı ve Aile Faktörler ile Korelasyonlar. *Aile Terapisi*,36(3):163-177.
- Pavliceck, A.(2013). Social Media-The Good, The Bad, The Ugly, *IDIMT-2013*:139.
- Polat, R.(2017).Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*,1(2),164-172.
- Riaz, S.(2018). Effects of New Media Technologies on Political Communication. *Journal of Political Studies*, 1(2),161-173.
- Sancar, G. A.(2017). Aktivist Halkla İlişkiler Bağlamında WWF Dünya Saati Kampanya Örneği, *Erciyes İletişim Dergisi*,5(1),2-18.
- Saptır. B. ,A.(2020).Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kendini Sansürleme :Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi)Sakarya .Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya Üniversitesi.

- Savcı, M. ,Aysan,F.(2017).Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağımlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*,30,202-216.
- Schultz, B. R.(2008). A Descriptive Study Freashmen Adjustment tu College at The University of Alaska(Yayınlanmamış Doktora Tezi). California. University of La Verne.
- Seferoğlu, S. ,Yıldız, H.(2013)Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. *İletişim ve Diplomasi / Çocuk ve Medya*, 31-48.
- Seufert,M.,Hobfeld,T.,Schwind,A., Burger, V. ve Tran-Gia,P.(2016).IFIP Ağ Konferansı,536-541.
- Severin, W.J., Tankard, J.W.(1994).*İletişim Kuramları: Kökenleri Yöntemleri ve Kitle İletişim Araçlarında Kullanımları*. Eskişehir: A.Ü. Yayınları.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., ve Demir, M.(2013).İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*,7(4),24-32.
- Soner, O., Yılmaz, O.(2018).Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13),61-76.
- Sriwilai, K.,Charoensukmongkol,P.(2016). Face İt, Don't Facebook İt: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence On Emotional Exhaustion. *Stress and Health*, 32(4),427-434.
- Suler, J.R.(1999). To Get What Yoo Needs: Healthy And Pathological Internet Use. *Cyber Psychology&Behavior*,2(5),385-393.
- Sweeney, S., Craig,S.(2011). Social Media For Business:101 Waysto Grow Your Business With Our Wasting Your Time. Canada: Maximum Press.
- Şahin, C., Yağcı, M.(2017).Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*,18(1),523-538.
- Şahin, M , Şahin, G.(2016). *Geleneksel Medyanın Yeni Rakibi: Yeni Medya ve Canlı Yayınlar*.
- Şeker, T.V.(2018).Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Şentürk, E.(2017).Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle İlişisinin Araştırılması(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi).Ankara. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.

- Tarhan,N., Serdar,N.(2013). Bağımlılık: Sanal ve Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma.İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzi, Y.A.(2019).Doğu Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- The Telegraph (2012).Facebook and Twitter 'More Addictive Than Tobacco And Alcohol'. <https://www.telegraph.co.uk/technology/news/9054243/Facebook-and-Twitter-more-addictive-than-tobacco-and-alcohol.html>
- Tire, O.(2002).Yurtlarda Kalan Öğrencilerin Toplumsal Sorunları: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Sivas. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Cumhuriyet Üniversitesi
- Tomanbay, İ.(1999).Deprem, İnsan ve Sosyal Hizmetler. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*,12(1),123-137.
- Törenli, N.(2005). *Yeni Medya, Yeni İletişim Ortamı*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Tuncay. S.(2000).Türkiye'de Gençlik Sorunlarının Psikolojik Boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.1(1).231-257.
- Turel, O.,Brevers, D., ve Antoine, B.(2018).Time Distortion When Users At-Risk For Social Media Addiction Engage in Non-Social Media Tasks. *Journal of Psychiatric Research*,97,84-88.
- Tutgun, A.(2009). Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanımı(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul . Marmara Üniversitesi.
- Tutgun,Ü.,Deniz,L.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*,3(2),155-181.
- Tutkun, Ö.F.(2006).Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesindeki Türkiyeli Öğrencilerin Uyum Sorunları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 256-267.
- Tutugun.Ü., A.(2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi)İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Marmara Üniversitesi.
- Uğur, A.(2018).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyinin Alkol, Yalnızlık Düzeyi ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığı ile İlişkisinin İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Üsküdar Üniversitesi.
- Uzbay, T.(2009).*Madde Bağımlılığı: Tüm Boyutlarıyla Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Maddeler*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.
- Uzun, K., Uluçay, D.(2017).İş Ortamında Whatsapp Kullanımı ve Kesintiye Uğrama. *Selçuk İletişim*,10(1),216-231.
- Uzun, R.(2013). "Teknoloji Merkezli Yaklaşımlar". *İletişim Kuramları*. Eskişehir. Açıköğretim Fakültesi,106-130.

- Ünal, T.,A.(2015).Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma(Yayınlanmamış Doktora Tezi)İstanbul .Sosyal Bilimler Enstitüsü. Marmara Üniversitesi.
- Ünal, T.A. ,Deniz, L.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*,3(2),155-181.
- Ünal. T., A.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*,3(2),155-181.
- Ünlü, F.(2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,4(1),161-171.
- Ünür, E.(2016).Geleneksel Medyanın Sosyal Medyayı Nasıl Kullandığına İlişkin Bir İnceleme: Dizilerin Twitter Kullanımı. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*,20(1) ,153-170.
- Valkenburg, P.M., Peter,J.,Schouten, A.P(2006). Friend Networking Sites And Their Relationship To Adolescents Well-Esteem. *Cyber Psychology&Behavior*,9(5),584-590.
- Vural. A, B.Z, Bat, M .(2010).Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal Of Yaşar Universty*,20(5),3348-3382.
- Wilson,K.,Fornasier, S., ve White,K.M.(2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*,13,173-177.
- Wolniczak,I.,Caceres-DelAguila,J.A.,Palma-Ardiles,G.,Arroyo,K.j.,Solis,V.,R.,Paredes-Yauri,S.,Bernabe-Ortiz, A.(2013).Association between Facebook dependence and poor sleep quality:a study in a sample of undergraduate students in Peru. *Plas One* , 8(3),1-5.
- Yalom, I.(2000).*Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yanar, E.(2015).Ergenlerin Sosyal Medya Tutumlarının Kişisel Gelişimleri Üzerine Etkileri(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Nişantaşı Üniversitesi.
- Yazıcı, A., Akkutay, Ü., Cangızbay, K. ,Aykaç, B. ve Bilgin, V.(2003).Türk Üniversite Gençliği Araştırması. Üniversite Gençliğinin Sosyo -Kültürel Yapısı. Ankara. Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Yazıcı, E.(2001).Üniversite Gençliği 2001:Üniversite Gençliğinin Sosyo -Kültürel Profili Üzerine Bir Alan Araştırması Gazi Üniversitesi Örneği. Ankara.
- Yellowlees, P.M., Marks, S.(2005). Problematic Internet Use or Addiction? *Computers in Human Behavior*,23(2007),79-96.

- Yeniçıktı, N.(2016).Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları: Facebook ve Twitter Kullanıcıları Üzerine Kullanımlar ve Doyumlar Araştırması(Yayınlanmamış Doktora Tezi).Konya. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Selçuk Üniversitesi.
- Yeniçıktı, N.T.(2013).Halkla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 9(22), 92-115.
- Yetiş, Ü.(2018).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ile E-Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişki(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Kahramanmaraş. Fen Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Yıldırım, (2014).İnternetin Görünen Yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*,16(1).
- Yıldız, A.(1984).Alkolizmde Sosyal Faktörler(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi)İstanbul. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Yıldız, E., Koçak, O.(2020).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*,31(3),1102-1126.
- Yılmazsoy, B., Kahraman, M.(2017).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Dergisi*,6(1),9-20.
- Yoo,H.J.,Cho,S.C.,Ha,J.,Yune,S.K.,Kim,S.J.,Hwang,J.,Chung,A.,Sung,Y.H ve Lyoo, I.K.(2004). Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.5,487-494.
- Young, K.S.(1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior* ,1(3), 237-244.
- Young, K.S.(2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*.48(4), 402-415.
- Young, K.S.(2007). “Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts:Treatment Outcomes and Implications” , *Cyber Psychology and Behavior*,10(5),671-679
- Young, K.S., Rogers, R.C.(1998). The Relationship Between Depression And Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 1,25-28.
- Young, KS (1996). İnternet Bağımlılığı: Yeni Bir Klinik Bozukluğun Ortaya Çıkışı. Amerikan Psikoloji Derneği'nin 104.Yıllık Toplantısı,11.
- Young,J.E.(2000). Entrepreneurship Education and Learning For University and Practicing Entrepreneurs. *Entrepreneurship*,215-238.
- Yörükoğlu, A.(1984).*Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. Ankara: Aydın Kitabevi Yayınları.

Yörükoğlu, A.(1988).*Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Yörükoğlu, A.(1996).*Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu, A.(2000).*Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yumlu, K.(1994).*Kitle İletişim Kuram ve Araştırmaları*. İzmir: Ege Üniversitesi İletişim Yayınları.

Yurdakoş, K. , Biçer, E.(2019).İnternet Bağımlılık Düzeyinin Akademik Ertelemeye Etkisi: Sağlık Yönetimi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,16(1),243-278.

Yurtsever, Z.(2011).Üniversite Gençlerinde Riskli Davranışlar(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Kayseri. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erciyes Üniversitesi



KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet:

Sınıf Düzeyi:

Akademik Başarı Not Ortalaması:

Sosyal Medya Kullanım Süresi(Yıl):

Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi:

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.						
① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım						
④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun						
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğim azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

<i>Altı Boyutlar</i>	<i>Örnek Maddeler</i>
Kaygı	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çoğu zaman kendimi gergin hissedirim. 2. Son zamanlarda dikkatimi toplamakta zorluk çekiyorum. 3. Son zamanlarda kolay sinirlenir oldum. 4. Başkalarını rahatsız etmeyen şeyler beni endişelendirir.
Depresyon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Son zamanlarda pek iştahım yok. 2. Çoğu sabahları sakin ve dinlenmiş uyanıyorum. 3. Son zamanlarda sadece günümü geçirebilmek bile beni zorlayan bir iş haline geldi. 4. Kederli düşünceler geceleri beni uyutmuyor.
İntihar Eğilimi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yaşamak için hiçbir amacım yok. 2. Kafam intihar düşünceleri ile dolu. 3. Hayatımı nasıl sona erdireceğime ilişkin planlar yapıyorum. 4. Artık hayatla başedemiyorum.
Madde Bağımlılığı ve Kötüye Kullanımı	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alkole/uyuşturucuya çok para harcıyorum. 2. Sorunlarımla baş etmek için alkol/uyuşturucu kullanıyorum. 3. Başkaları benim uyuşturucuyla ya da alkolle bir sorunum olduğu inancındalar. 4. Uyuşturucu ve alkol kullanmaktan dolayı suçluluk duyuyorum.
Benlik Saygısı	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kendimden memnûmum. 2. Yargılarıma güvenirim. 3. Yaşamımın bu evresinde başarılı biri olduğuma inanıyorum. 4. İhtiyacım olan şeyleri istemekten korkarım.
Kişiler arası İlişkiler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çevremdekiler benden farklı şeylere önem verirler. 2. Yakın ve memnûn edici ilişkilerim var. 3. Başkalarıyla aynı fikirde olmaktan çok farklı fikirdeyimdir. 4. Öfkem yüzünden sık sık tartışmaya girerim.
Ailevi Sorunlar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anne-babamla konuşmaktan kaçınırım. 2. Ailem beni anlamıyor. 3. Bizim evde ne olacağı belli olmaz. 4. Ailem hayatımı yönetmeye çalışıyor.
Çalışma Becerileri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çalışırken dikkatimi toplamakta zorlanıyorum. 2. Çalışmaya hiç vakit bulamıyorum. 3. Kendimi sınavlara nadiren hazır hissedirim. 4. -Bir sınava girdiğimde bildiklerimi unutuyorum.
Kariyer/Meslek Sorunları	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir meslek/kariyer seçmek için kendimi daha iyi tanımaya ihtiyacım var. 2. İlgimi çeken bir meslek/kariyer bulamadığım için endişeliyim. 3. Gelecek için planlarımla olmayışından memnûndeğilim. 4. Meslek/kariyer seçiminde neler yapmam gerektiğini bilmiyorum.