

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**HAMİLE KADINLARIN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE YALNIZLIK ALGILARININ
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Özlem EKER

Danışman

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Özlem EKER
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Algılarının İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 19.07.2023
- SAYFA SAYISI** : 90
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Hamilelik, Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık
- TÜRKÇE ÖZET** : Hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının eğitim düzeyi ve hamilelik haftası göre farklılaştığı; gelir, çalışma, kaçınıcı hamileliği, planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yalnızlık düzeyinin eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre farklılaştığı; çalışma, kaçınıcı hamilelik, hamilelik haftası ve planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Hamile kadınların yalnızlık düzeyinin pozitif yönde sosyal medya bağımlılığı yordadığı saptanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Özlem EKER

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**HAMİLE KADINLARIN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE YALNIZLIK ALGILARININ
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Özlem EKER

Danışman

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2023

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.

Özlem EKER

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Özlem EKER' in Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Algılarının İlişkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

(Danışman)

Üye _____

Prof. Dr. Canan TANIDIR

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

../ .. / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, kadınların yaşam döngüsünde fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin olduğu hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli demografik özelliklere (yaş, ekonomik durum, trimester, planlı/plansız gebelik, gebelik sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu) göre farklılık gösterip göstermediği incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Balıkesir ilinde yaşayan ve aile sağlık merkezlerine başvuran 386 hamile kadın oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerinin orta düzey olduğu belirlenmiştir. İlkokul ve ortaokul mezunu hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. 1-13 hafta arası hamile olan kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin gelir, çalışma, kaçınıcı hamileliği, planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Üniversite mezunu hamile kadınların yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Orta gelir düzeyine sahip hamile kadınların yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Hamile kadınların yalnızlık düzeyinin çalışma, kaçınıcı hamilelik, hamilelik haftası ve planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Hamile kadınların yalnızlık düzeyinin pozitif yönde sosyal medya bağımlılığı yordadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hamilelik, Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the relationship between social media addiction and the perception of loneliness during pregnancy, when there are physiological and psychological changes in the life cycle of women. At the same time, it was also aimed to examine whether the social media addictions of pregnant women differ according to various demographic characteristics (age, economic status, trimester, planned/unplanned pregnancy, number of pregnancies, educational status employment status). The sample of the study consists of 386 pregnant women living in Balıkesir and applying to family health centers. As data collection tools in the research; “Personal Information Form”, “Bergen Social Media Addiction Scale (BSMBÖ)” and “UCLA Loneliness Scale” were used.

In the study, it was determined that the social media addiction and loneliness levels of pregnant women were moderate. It has been determined that the social media addiction levels of pregnant women who are primary and secondary school graduates are low. It has been determined that women who are pregnant between 1-13 weeks have high social media addiction levels. It was determined that the social media addiction levels of pregnant women did not differ according to their income, employment, number of pregnancies, planned/unplanned pregnancy. It was determined that the level of loneliness of university graduate pregnant women was high. It has been determined that the loneliness level of pregnant women with middle income level is high. It was determined that the level of loneliness of pregnant women did not differ according to work, number of pregnancy, week of pregnancy and planned/unplanned pregnancy. It was determined that the loneliness level of pregnant women positively predicted social media addiction.

Keywords: Pregnancy, Social Media Addiction, Loneliness

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya Kavramı.....	6
2.2. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı.....	8
2.3. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı	9
2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	10
2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Etiyolojisi.....	13
2.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	15
2.8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Hamile Kadınlar ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	17
2.9. Yalnızlık Tanımları	22
2.10. Yalnızlık Algısı	24
2.11. Yalnızlık Algısı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	25
2.12. Yalnızlık Algısı ve Hamile Kadınlar ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Araştırmanın Örnekleme	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Demografik Bilgi Formu:.....	30
3.3.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ).....	31
3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	31
3.4. Veri Toplama İşlemi.....	32
3.5. Verilerin Analizi.....	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımı	33
4.2. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı.....	33
4.3. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	34
4.4. Araştırma Değişkenleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	35
4.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi	35
4.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi.....	36
4.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi.....	37
4.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Kaçınıcı Hamilelik Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi	37
4.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Hamilelik Haftası Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi	38
4.4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Hamilelik Planı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi.....	39
4.5. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	39
4.6. Yalnızlık Düzeylerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasının İncelenmesi	40

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri ile Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi	41
5.2. Hamile Kadınların Yalnızlık Düzeyi ile Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi	46

5.3. Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	49
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA.....	53



KISALTMALAR

BSMBÖ	: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
TÜFE	: Tüketici Fiyat Endeksi
TNSA	: Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
Ort.	: Ortalama
SS	: Standart Sapma



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları	33
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri	33
Tablo 3. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	34
Tablo 4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 5. Gelir Durumu Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 6. Çalışma Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 7. Kaçınıcı Hamilelik Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 8. Hamilelik Haftası Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 9. Hamilelik Planı Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 10. Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 11. Yalnızlık Düzeyi Değişkeninin Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sosyal Medyanın Tanımları 7

Şekil 2. Sosyal Medya Kullanımı ve Ruhsal Durumlar.....12



EKLER LİSTESİ

- EK-A** AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU
- EK-B** KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK-C** BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ
- EK-Ç** UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ
- EK-D** ETİK KURUL ONAYI
- EK-E** VERİ TOPLAMA İZİN BELGESİ
- EK-F** ÖZGEÇMİŞ



ÖNSÖZ

Bu çalışmada hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ilişkisi ve demografik özelliklere (yaş, ekonomik durum, trimester, planlı/plansız gebelik, gebelik sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu) göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışma süresince birçok kişinin desteği olmuştur. Yüksek lisans eğitimimde ve tez çalışması süresince destekleyici tutumuyla, bilgisi ve rehberliği ile bana ışık tutan tez danışmanım Prof. Dr. Ayten Erdoğan'a saygıyla teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her zaman maddi ve manevi desteğini arkamda hissettiğim, her zorlukta elimi tutan, bana değerli hissettiren annem ve babam Nurcan-İsmail Yalçın'a, eşim Hüseyin Eker'e, hep desteğini hissettiğim annem ve babam Havva-Ali Eker'e, anneannem ve dedem Feride-Mehmet Değirmenci'ye sonsuz teşekkür ederim.

Bilgisiyle, deneyimiyle, motive edişiyile her ihtiyacım olduğunda bana desteğini sunan Klinik Psikolog Hülya İzgiş Akçay'a, Klinik Psikolog Deniz Çiftçi'ye ve Klinik Psikolog Dilara Dünger Mutlu'ya teşekkür ederim.

Tez süresince araştırmanın gelişmesine ve verilerin toplanmasına destek olan, motivasyonumun artması için yanımda olan ailem Ceyda Bölükbaşı, Dilek Yalçın, Ayşe Yalçın, Sena Eker, Fatma Eker, Emel Eker, Çağla Cambaz, Damla Omaç'a, yardımları ve destekleriyle yanımda olduklarını hep hissettiğim, birlikte çalıştığım ekip arkadaşlarım Klinik Psikolog Ecem Üretmen Özalp'e, Klinik Psikolog İlkay Güven'e, Psikolog Seçil Boyraz'a, Psikolog Ozan Zorlu'ya teşekkürlerimi bildiririm.

Bugüne kadar eğitim hayatımda bilgisini esirgmeden paylaşan, mesleki gelişimime katkı sağlayan lisans ve yüksek lisans sürecimde eğitim aldığım tüm hocalarıma saygı ve sevgiyle teşekkürlerimi sunuyorum.

GİRİŞ

Bireylerin hayatında belli dönemler vardır. Bu dönemler arasında hamilelik büyük bir öneme sahiptir. Hamilelik söz konusu olduğunda, oluşan genel yargının neslin devamlılığı üzerine olduğu gözlemlenmektedir. Bu bilinen gerçekte hamilelik; son menstrüasyondan itibaren kabul edilen döllenme ile başlayan, ortalama 40 hafta süren ve annenin fetüsü dünyaya getirdiği ana dek süren bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Taşkın, 2016). Hamileliğin trimester olarak adlandırılan üç farklı dönemi ve bu dönemlerin de kendine özgü süreçleri ve biyopsikososyal değişiklikleri bulunmaktadır. Hamileliğin bu süreçlerinde kadınlarda fiziksel olarak: uterusun büyümesi, bazı hormonların artışı, kilo artışı, kalp kasının çalışmasında farklılıklar, ciltte değişiklikler, solunum, sindirim ve iskelet sisteminde değişiklikler olarak ortaya çıkmaktadır (Aydın Özkan ve Kızılkaya Beji, 2015; Taşkın, 2016). Bununla birlikte hamilelikte yaşanan değişikliklerin kadınların psikolojik durumlarını etkilemesi, psikolojik durumlarının da hamileliğin gidişatını etkilemesi önemli bir argüman olarak görülmektedir (Akbaş vd., 2008).

Ruhsal bozukluklar, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların uzunca bir süredir meşgul olduğu bir alan olarak görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar ışığında oluşturulan DSM-V ve ICD-10 tanı koyma kılavuzları ile belirli ölçütler kapsamında ruhsal bozukluk tanıları koyulabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Bu tanımlar arasında en yaygın olanlarından birisinin de bağımlılık bozuklukları olduğu bilinmektedir (Johnson ve Kring, 2015). Alkol, tütün, uyku, keyif veren maddeler, yeme, kumar gibi alt tipleri olan bağımlılık bozukluklarında, bir davranış olması gerekenden daha fazla yapılmakta ya da ilgili maddenin, nesnenin fazla kullanılması söz konusu olmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017). Bağımlılık bozuklukları içerisinde internet ve davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde, bireylerin vaktinin büyük bir kısmını sosyal medyada harcadığı ve anlık haberdar olma isteği davranışlarının olduğu ve bu davranışların tekrarlanma sıklığının arttığı durumlara da sosyal medya bağımlılığı denmektedir (Şahin, 2017). Sosyal medya, bireylerin internet aracılığıyla iletişim başlatmak ve sürdürmek, etkileşimi kolaylaştırmak, kendi oluşturdukları dijital öğeleri, görselleri, fotoğraf ve videoları yayınlamak gibi paylaşımları yapmak için kullandıkları, içeriğinde sosyal ağ ve toplulukları barındıran yerler, platformlardır (Bilge vd., 2020). Son zamanlarda hamile kadınlarla ilgili sosyal medya kullanım

sıklığı ve sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların da sıklığı artmaktadır. Bağrırcı'nın (2020) yaptığı çalışmada, hamile kadınların sosyal medya kullanım sıklığının 100%, sosyal medya bağımlılığının %65.58 olduğu bulgulanmıştır. Yapılan bir çalışmada da her 4 hamile kadından 3'ünün sosyal medya kullanım sıklığı olduğu saptanmıştır (Akben, 2019). Alan yazına bakıldığında; hamile kadınların sosyal medya kullanım sebepleri, bebekleri için alışveriş yapmak istediklerinde diğer anne ve anne adaylarının fikirlerine başvurmak, tüketim giderlerinde güvene ihtiyaç duymak (Kadioğlu ve Şahin, 2017), sosyal ağlarını genişletmek ve bilgiye hızlı bir şekilde ulaşmak, araştırmak, anne çocuk sağlığı alanında çalışan tıp ve ruh sağlığı uzmanlarına ulaşmak (Bağrırcı, 2020; Hadımlı vd., 2018; ve Karaçam,2020) psikososyal destek ihtiyacını karşılamak (Solmaz, 2021) olarak görülmektedir. Buna ilaveten son zamanlarda yapılan araştırmalarda yalnızlık kavramının sosyal medya bağımlılığı ve ruh sağlığı bozuklukları ile güçlü bir pozitif ilişkisi olduğu saptanmıştır (Özdemir ve Tatar, 2019; Çini vd., 2020). Yalnızlık kişiler arası ilişki ve iletişime karşı oluşan negatif yönde öznel algıyla ya da fiziki bir ortamda farklı kişilerin olmayışı ile tanımlanmaktadır (Galanaki, 2004). Yalnızlık kavramı farklı boyutlara ayrılmakta ve kişiye keyif vermeyen, olumsuz duyguları hissetmesine sebep olan boyutuna yalnızlık algısı denilmektedir (Uziel, 2016). Yalnızlık algısı kavramına literatürde daha çok ergen ve yaşlı popülasyonun, sosyal medya kavramına ise ergenlerin ve üniversite öğrencileri popülasyonunun oluşturduğu katılımcıların örneklem seçildiği araştırmalarda rastlanılmakta, hamile kadınlarla ilgili araştırmalarda kapsamlı bir bilgi bütünlüğü bulunmamaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışmada, ruh sağlığının insan yaşamında önemli bir süreci olan hamilelik dönemindeki sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık algısı konularının ilişkisi ile ilgili daha kapsamlı bir bilgi bütünü üretmek amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, kadınların yaşam döngüsünde fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin olduğu hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ilişkisinin incelenmesidir. Aynı zamanda araştırmada hamile kadınların sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli demografik özelliklere (yaş, ekonomik durum, trimester, planlı/plansız gebelik, gebelik sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu) göre farklılık gösterip göstermediği incelenecektir.

Araştırmanın soruları şu şekildedir:

- Hamile kadınlarda sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık algıları arasında bir ilişki var mıdır?
- Hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

- H0: Hamile kadınlarda sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur.
- H1: Hamile kadınlarda sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık algıları anlamlı bir ilişki vardır.
- H0: Hamile kadınlarda sosyal medya bağımlılığı demografik özelliklerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
- H2: Hamile kadınlarda sosyal medya bağımlılığı demografik özelliklerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplum ve aile birliğinin devamlılığının sağlandığı, iki yaşama kaynaklık eden hamilelik sürecinde annelik olgusu ve bebeğin gelişimi oldukça önemlidir. Toplumda iyi bir gelecek için sağlıklı bir neslin devam etmesi gerektiğini düşünürsek hamilelik

dönemi oldukça önemli bir dönüm noktası olduğu düşünülmektedir. Bu dönem için sağlık çerçevesinden baktığımızda şunu da vurgulamak önemlidir ki hamilelik döneminde kadınların fiziksel değişiklikleri kadar ruhsal anlamda da değişiklikler yaşadığı saptanmıştır. Hormonların etkileri, doğacak olan bebeğin bakımı konusundaki endişeler, çevreden gördüğü sosyal destek, genetik olarak bir ruh sağlığı bozukluğuna yatkınlığı hem doğum öncesi süreçte annenin duygu durumunu, aile içi etkileşimi hem de doğum sonrasında bebek ile olan ilişkilerini, bağlanma stilini ve ruh sağlığının prognozunu etkileyebileceği öngörülmektedir (Aydın ve Öztürk, 2017). Hamilelikte psikopatoloji durumunun yüksek oluşu ile gebelik komplikasyonları ve erken düşük ile sonuçlanma ilişkisinin pozitif yönde olduğu bulgulanmıştır (Hiilesmaa vd., 2000; Cox Sherman vd., 1996).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ile birlikte ortaya çıkan semptomlar kişilerin ruh sağlığı açısından negatif bir etki yarattığı ve onların işlevselliklerini de önemli düzeyde etkilediği görülmektedir (Kelleci, 2008; Sübaşı, 2010; Şeker, 2018). Gebelik sürecinde kadınların ruh sağlığına etkisi olduğu saptanan faktörler üzerinde yapılan bir çalışmada koruyucu ve destekleyici bir ortamın oluşturulmasının, çalışmaya katılan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinde de olumlu yönde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Ançel ve Karaçam, 2009) ve bu çalışmanın da toplanan veriler ışığında, hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörlere güncel bir bakış açısı kazandıracığı, sosyal medya bağımlılığını önleyici çalışmalara ve yalnızlık algısına sosyal destek çalışmalarının yapılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu alanda literatürdeki çalışmaların eksikliği göze çarpmakta ve bulguların ruh sağlığı alanında kadınlara yönelik koruyucu ve önleyici müdahale programlarını arttırması, multidisipliner çalışmalara teşvik etmesi hedeflenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Balıkesir’de yaşayan ve hamile olan en az 385 kadından elde edilecek veriler ile sınırlıdır.
2. Elde edilecek veriler, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın verilerinin Google Form aracılığıyla toplanması, hamile kadınlar ile yüz yüze anket çalışması yapılması için engeller olması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılan hamile kadınların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundaki Soruları doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık ile ilgili literatür çerçevesinde bilgiler yer almaktadır.

2.1. Sosyal Medya Kavramı

Son yıllarda sosyal medyanın, kişilerin gündelik hayatında önemli bir yerinin olduğu bilinmektedir. Sosyal medya, Facebook, Twitter vb. online platformları içermektedir ve kişiler bu platformlarda kendilerine özel profil oluşturabilmekle birlikte bu profili herkese açık hale getirebilmektedir. Ayrıca kişiler, gerçek yaşamlarındaki arkadaşları ile iletişim kurabilmekte, onlara resimler veya videolar atabilmekte veya online şekilde oyun oynayabilmektedir (Allen vd., 2014; Griffiths ve Kuss, 2011; Griffiths, 2015).

Sosyal medya kavramı; kullanıcılara kendilerini çevrimiçi ortamda kendilerini aktarabilme, diğerleriyle iletişime geçebilme, gruplar kurabilme veya onlara katılabilme, aynı zamanda çevrimiçi ortamlarda kendilerine ait düşünceleri, değerlendirmeleri ve yayınları ile ortama katkı sağlayabilme olanağı sağlamakta olan sosyal öğeleri barındıran web sayfaları olarak açıklanabilmektedir (Köksal ve Özdemir, 2013). Sosyal medyanın, kişilerin sosyalleşme amacıyla kullanmakta oldukları genel nitelik gösteren medyalardan farklı biçimde yeni medya türü olduğu belirtmektedir (Lietsala ve Sirkkunen, 2008).

Bulunmaz (2011), sosyal medyayı basit haliyle insanların süre ve mekan kısıtlaması olmadan düşüncelerini ve bir konu hakkındaki kanaatlerini ifade etme imkanı sunan, internetin sosyal ağlar gibi çoklu ortamlarını kısıtlama olmaksızın yararlanmalarını sağlayan ve etkileşimli bir şekilde insanların birbirleri ile iletişime geçebildiği, fikirlerini paylaştığı makro düzeyde kapsamlı bir ortam olarak tanımlamaktadır.

Sosyal medyanın, mekan ve süre bakımından kapsamlı ve geniş oluşu bu kavramın tanımlarının da birbirinden farklı olmasına yol açmaktadır. Bu tanımlamaları ele alırsak (Çetinöz, 2013, s.152):

<i>İletişim biçimi olarak:</i>	Mobil-web kanallarda ve karşılıklı etkileşimin yer aldığı ortamlarda devamlı sürdürülen bir haberleşme biçimidir.
<i>Hayat alanı olarak:</i>	Kişilerin etkileşime girdikleri ve bu etkileşimi devam ettirdikleri online olan ve içinde farklı araçların da bulunduğu bir alandır.
<i>Kullanım aracı olarak:</i>	Mevcut olan pazarlama kanallarının etkisi en büyük olanlarından biridir. Platformların her birinin, kendi başına pazarlama aracı olması ve epey kullanılan bir reklam yolu olmasının yanı sıra kullanıcıları bunu uygun bulmadığı durumlar olmaktadır.
<i>Yayınların yapıldığı ortam olarak:</i>	Dinleme, izleme, kullanma oranları incelendiğinde, radyonun önüne geçen televizyonu da geçmek üzere olan, internetten de kıymetli hale gelen bir platformdur.
<i>Bir endüstri olarak:</i>	Birden çok hizmet alanı ve bu hizmet alanlarına göre görevler ortaya çıkmaktadır. Bu görevler arasında; sosyal medya uzmanlığı, ajans işleri, bloggerlar, startuplar, teknoloji sektöründe hizmet veren firmalar, iş geliştirme uzmanları bulunmaktadır.

Şekil 1. Sosyal Medyanın Tanımları

Sosyal medya kavramı bireyin sosyal yönlerinin gelişmesi için, sürekli canlı, hareket halinde ve karmaşık bir yapısı olan toplumsal etkileşiminde de önemli bir yerde bulunmaktadır. Sözü edilen bu etkileşim, sosyal kanalların bireylerin kendilerine ait bilgileri diğerleri ile paylaşabilme, fikirlerini belirtebilme, topluluklara dahil olabilme, faydalanan kişilerin iletişime hazır kalabilmeleri gibi gibi imkanlar sağlaması ile gerçekleşebilmektedir. İmkanlar incelendiğinde, bireylerin fiziksel olarak karşı karşıya geldiklerinde kurdukları iletişimin içinde barındırdığı ilkeleri bu ortamlarda gerçekleştirebildiği ve bu anlamda da daha öncekilerden farklı olan bir iletişim alanı şeklinde görülmektedir. (Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medyanın kişilere karşılıklı bir etkileşim halinde iletişim kurma ve bu iletişim sayesinde bireylerin duygularını, fikirlerini, ilgilerini çeken şeyleri, öğrendikleri şeyleri diğerleri ile paylaşabilme imkanı sunması öne çıkan özellikleri arasındadır (Sayımer, 2008).

Sosyal medya kullanıcıları değerlendirilirken; başka insanlarla tanışmak, hoşça vakit geçirmek ve sosyalleşmek, e-posta gönderip almak, başka insanlarla tanışmak ve

konusmak, daha önce tanışılan kişilerle yeniden iletişim kurmak, öğrendiklerini aktarmak ve birlikte vakit harcamak gibi niyetleri olduğu tespit edilmiştir (Hinson, 2011; Kwon ve Wen, 2010; Lee ve Ma, 2012).

Toplumsal yaşamın önemli bir parçası olan sosyal medya, bireylerin davranış biçimlerini ve sosyal yaşamını etkilemektedir. Öğrenilen şeylerin paylaşıldığı, bilgiye kaynaklık eden teknoloji alanları bireylerin toplumsal yaşamında, internet ve sosyal medya aracılığıyla kolaylaştırıcı olmakta, bireyler bilgilere kolay ve çabuk bir şekilde erişim sağlamaktadır. Bu işlevsel taraflarının yanında bazen bireylerin yaşamında sıkıntılara da yol açmaktadır (Bayzan, 2013).

Birey interneti kullanırken süreç içerisinde kendisini denetlemekte zorlanabilmektedir. Yaşamlarında ruh sağlığı, duygudurumu açısından zorlu süreçlere girmekte ve bu zorluklar sebebiyle de yaşamsal faaliyetlerinde işlevsel olmayan durumların içine düşmektedir (Shapira vd., 2003). Aşırıya kaçan kullanım sonucunda bireyin gerçek yaşamdaki çevresinden uzaklaştığı görülmektedir. Gerçek yaşamdaki çevreden uzaklaşmak kişilerde yalnız olma, psikolojik ve sosyal-toplumsal yaşamsal fonksiyonların niteliğinde zayıflamalara yol açmaktadır (Savcı, 2017).

Sosyal medya, uyku kalitesi ve yorgunluğu gidermek için yapılan aktiviteler konusunda verimsizlik yaratabildiği gibi kişisel yaşamda, aile ortamında, iş yaşamında, karşılıklı kurulan toplumsal kişilerarası bağlarda ve okul, akademi gibi başarılarında sorunları tetikleyebilmektedir. Her geçen gün teknoloji yenilenmekte ve sosyal medya aracılığıyla ilk kez beliren ortamlar oluşmakta ve bununla birlikte bağımlılıklar gözlemlenmektedir. Bu bağımlılıklar kişilerin yaşamsal faaliyetlerinde işlevlerinin azalmalarına sebep olmakta, görevlerine, sorumluluklarına karşı eskiye göre daha az ilgi göstermeleri ile sonuçlanmaktadır (Büyükgebiz, 2018).

2.2. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı

Pek çok kişi Facebook, Twitter vb. bir online platformu bilmekte ve çoğu kişi de sistemli bir şekilde bu ağlardan bir tanesinden ya da daha fazlasından yararlanmaktadır (Andreassen vd., 2014).

Dünya genelinde nüfusa göre yapılan incelemede toplamın %48'i internet kullanıyor olsa da bu oran gençler arasında %71'e ulaştı (UNICEF, 2017). Amerika

Birleşik Devletleri ve Avrupa ülkelerinde yapılan araştırmalar, yaygınlığın yüzde 1,5 ila 8,2 arasında değiştiğini göstermektedir (Lejoyeux ve Weinstein, 2010). Genç yaş grubunda Avrupalılardan oluşan geniş bir örnekleme, problemlili internet kullanım yaygınlığı yüzde 4,4 olarak bulunmuştur. Yine bu araştırmada, kadın örneklemin sosyal kanalları, erkek örneklemin de online oyunları seçtiği bulgulara ortaya koyulmuştur (Durkee vd., 2012; Jorgenson vd., 2016).

Dünya çapında 40 ülkeye bakıldığında; internete ulaşım sağlayabilen kişilerin %76'sını oluşturan kesimin internette Facebook, Twitter vb. online mecralara ve paylaşımlarda buldukları adreslerine erişim için aktif oldukları bilinmektedir (Poushter, 2016). Amerika'da yapılan bir araştırmanın incelemesi sonucunda hazırlanan raporda, gençlerin en çok beğendiği ve sıklıkla kullandığı dijital platformun Facebook olduğu bulunmuştur. 13 ve 17 yaş arasındaki ergen bireylerin %71'inin daha üstünde oranda Facebook'tan aktif bir şekilde yararlanmaktadırlar (Lenhart, 2015).

Sosyal medya kullanan kişilerle ilgili geçtiğimiz yıl yapılan araştırmalara göre günümüzde 190 milyonluk bir artış ile 2022 yılı Ekim ayında 4.74 milyar kullanıcı verisi bulgulanmıştır. Global sonuca bakılınca, son 1 yıl içerisinde yüzde 4.2 artışın olduğu görölmüştür ve günümüzde sosyal medya kullanan bireyler dünya nüfusunda toplamın yüzde 59.3'ünü oluşturduğu bildirilmiştir (Kemp, 2022).

2.3. Türkiye'de Sosyal Medya Kullanımı

Türkiye'de yaşayan gençlerin nüfus oranının %75'inin interneti kullandığı, neredeyse tamamının da aktif bir şekilde tek ya da fazla sosyal medyanın paylaşım alanlarında vakit geçirdikleri bilinmektedir (Küçükali, 2016). Kemp'e (2019) göre, sosyal medya kanallarında günlük yaklaşık 166 dakika süre aktif olduğumuz öne sürölmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2021) "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonucunda ortaya çıkan bulgularda 2021 yılının Ocak, şubat ve Mart aylarında, 16 ile 74 yaş aralığında kişilerin genel toplamının %80,5'e tekabül eden kesiminin istikrarlı bir şekilde internet kullandığı bulunmuştur. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2022 yılı bulgularına bakıldığında ise, ev halkı kapsamında %94.1 oranda ev ortamından internete erişim sağlama olanakları olduğu ve 16-74 yaş aralığında kişilerin %85'lik bir diliminin internette aktif katılım sağladıkları bulunmuştur

(Türkiye İstatistik Kurumu, 2022). Bu veriler sonucunda sosyal medyanın kullanım oranının istatistiksel olarak da arttığı göze çarpmaktadır.

“Digital 2022: Türkiye” raporu verileri kapsamında; Türkiye’nin nüfusu 2022 yılının Ocak ayında 85,3 milyon olarak bulunmuştur. Sosyal medyayı kullanan kişilerin oranı ise 2021 yılı ile kıyaslandığında %14,8 oranında artış göstermiş ve 68,9 milyon sayıya varmıştır. 2022 yılında Ocak ayında mobilden internete bağlanma verileri incelendiğinde ise 78 milyon kişi sayına ulaşılmaktadır (Kemp, 2022a).

2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Toplumun bilgiye verdiği önem arttıkça internete olan rağbette de artış görülmüştür ve internet yaşam içerisinde önemli bir yer edinmiştir. Sosyal platform ortaya çıktıkça da internete olan düşkünlük yeniden şekillenmiştir. Sosyal platformlarda yeni arkadaşlık ilişkileri kurmak, öğrendiklerimizi birbirimiz ile akış halinde paylaşmak, oyun gibi aktivitelere katılmak gibi belli üyelikler içeren kullanımlar gerçekleştirilebilmektedir. Başlarda bu üyelikler ile katılan durum, zaman içerisinde bağımlılıklar ile sonuçlanabilmektedir (Çam ve İşbulan, 2012).

Bireylerin her geçen gün artan bir sayı ile sosyal medyanın kullanım alanlarına dikkatini yönelttiği bilinmektedir. Sözü edilen bu artış ile bağımlı olma sonuçları da türemektedir (Beyens vd., 2016). Kişilerin sosyal medya konusunda bağımlı olma durumu incelenirken, temel gereksinimlerini ötelemeleri, bireysel olarak yaşamsal faaliyetlerini ve aile üyeleri ile ilgili durumları ihmal etmeleri dikkat edilen hususlardır (Demir ve Kumcağız, 2019). Sosyal medyaya olan bağımlılık çok fazla sosyal medyada vakit geçirme şeklinde de nitelendirilebilir (Blachnio ve Przepiorka, 2016).

Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medyanın bağımlılığına ilişkin, sosyal ağlara ulaşım konusunda yoğun bir şekilde kaygı hissedilmesi, bu kanallara giriş yapmak ya da erişmek için yoğun bir güdülenme davranışı bulunması, yine bu kanallarda çok fazla vakit geçirme, çaba harcanması gibi durumlar sebebiyle bireylerin kişisel günlük faaliyetlerinde, ikili sosyal bağlantılarında, yakınlık içeren ilişkilerinde, iş yaşantısı ve sorumluluklarında, ruhsal olarak sağlıklarında ve olumlu duygudurumlarında olumsuz giden bir seyir şeklinde tanımlamada bulunmuşlardır.

Sosyal medyayı hayatlarının öncelikli bir parçası olarak gören kişilerin, yaşantılarında alkolün ve kumarın bağımlılık belirtileri ile benzer bulguları olduğu görülmektedir. Yaşamlarında akademik, iş görev gibi alanlarında pek çok şeyi yapmakta geciktirdikleri, kişiler arası ilişkilerde zıtlasmalar ve akabinde zorluklar yaşadıkları bilinmektedir. Bunların sonucunda da psikolojik olarak olumsuz etkilenmektedirler. Bu etkileri azaltabilmek için de yeniden sosyal medyadan faydalanmaya çalışmaktadırlar. Bunu yaparken günün uzunca bir vaktini sosyal medya kullanımına harcarlar, kalan zamanlarda ise ruhsal ve bedensel olarak bazı semptomlar görülür. Sözü edilen bağımlılık belirtileri görülen kişiler, sosyal medya kullanımı konusunda bu yoğun davranışı azaltmaya dönük düşüncelere girse de sıkıntılarla karşılaşmaktadırlar (Griffiths, 2019).

Bazı bağımlılık türlerinde tedavi sürecinde ilgili nesneye, maddeye olan bağımlılığın azaltılması için o etkene yaklaşmamak, temasta bulunmamak süreçte kontrol edilebilir bir durum iken, örneğin sigaraya ya da alkole karşı geliştirilen bağımlılık gibi, sosyal medya bağımlılığında benzer bir durumdan söz etmek çok mümkün olmadığı ifade edilmektedir. Burada etkileyici gücü olan internetin, günümüzde yaşamsal faaliyetlerin pek çok alanında aktif kullanılması sebebiyle sosyal medya kanallarının da kullanımının kontrolü biraz daha zorlayıcı bir durum olması olarak değerlendirilmektedir. İnternetin, yaşama bu kadar yakından bağlı oluşu düşünüldüğünde bu bağımlılığın tedavisinde ondan uzaklaşmak ya da yok etmek için bireyleri çok da kolay olmayan bir süreç beklemekte olduğu belirtilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Sosyal ağların kullanımının artmasıyla, “Sosyal Medya Bağımlılığı” kavramı ortaya çıkmıştır. Sosyal medya bağımlılığını, DSM-V tanısal bozuklukları arasında görmesek de alanyazında davranışsal bağımlılıklardan biri olarak nitelendirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası karşılıklı etkileşimin ve ruh sağlığının etkilenmesi şeklinde semptomlarla internet bağımlılığı bozukluğunun içinde kendine yer bulmaktadır. Bu semptomlara yakından bakılacak olursa; bireylerin biliş, davranış ve duygu konularında yaşadığı sıkıntıların, yaşamsal fonksiyonlarında, duygusal

durumlarında, kişilerarası ilişki ve aktarımlarında kayıplar yaşanmasına neden olabilmektedir (Brooks ve Longstreet, 2017; Ünlü, 2018).

Giles, Serenko ve Turel (2011) tarafından teknoloji bağımlılığına getirilen güncel tanımda; aşağıda yer alan davranış türü bağımlılığı belirten durumların yanında sosyal medyanın kullanımı ile belirli bir ölçüde adapte edilmemiş ruhsal bir durum ile ele almıştır;

<i>Belirginlik:</i>	Kullanan kişilerin düşünce ve davranışlarında sosyal medyanın gücü daha yüksektir;
<i>Geri çekilme:</i>	Kullanıcıların sosyal ağlara erişim sağlayamadığı zamanlarda negatif duygu durumları görülmektedir;
<i>Çatışma:</i>	Kişilerin yaşamlarında yolunda gitmeyen durumlarla ve işlerle, sosyal medya kullanma arasında benzerlik görülmektedir;
<i>Nüksetme ve eski durumuna getirme:</i>	Kişilerin sosyal medyaya olan düşkünlükleri istemli bir şekilde sağlanamaz, azalma görülmez.
<i>Hoşgörü:</i>	Sosyal medyanın birey için coşku veren bir durum olması için yoğun oranda bir kullanım görülmesi beklenir.
<i>Ruh hali değişikliği:</i>	Sosyal medyanın kullanımı kişiye sıkıntı veren şeylere karşı rahatlık ve duygusal değişimler sunar.

Şekil 2. Sosyal Medya Kullanımı ve Ruhsal Durumlar

Mevcut araştırmalar sosyal medya bağımlılığı için bazı belirtilerin etken bir biçimde oynadığı kritik rolü kabul etmektedir. Bu etkenler incelenecek olursa; bireylerin dikkatini çekmesiyle ilgili, kullanıcıların sosyal medyada bulunan aktif üyeliklerinde daha çok zaman geçirmek için çabalarından; toleransla ilgili, başlarda beklenenin üzerinde vakit geçirilen sosyal ağların bir süre sonra eskisi gibi keyif vermemesi ile artan bir ihtiyaçtan; duygu durumlarının düzenlenmesiyle ilgili, bireylerin günlük yaşamlarında yaşadıkları suçlu hissetme, stresli olma, çaresinin olmaması inancı, depresif ruh halleri gibi olumsuz ruhsal durumlarından kurtulmak amacıyla da kullanımları artmaktadır. Çekilme etkeni için; sosyal medyaya erişim

sağlayamadıkları durumlarda kişilerin kaygı, sıkıntı, öfke gibi duygularının görüldüğü, ilgili sosyal ağlarda bulunmadıklarında olumsuz hislere kapıldıkları söylenebilir. Yine de bu kişiler zaman zaman sosyal medya kullanımı konusunda bu davranışı kontrol etmek isteme fikrine sahip olsalar da nüks etme sebebiyle başarısız olmaktadır. İlgi alanlarına, görevlerine, iş sorumluluklarına, günlük eğlence, spor, rahatlama faaliyetlerine, romantik ilişkilerine, aile içi iletişimlerine ve sosyal çevrelerine eskisi kadar zaman ayırmamaları, onları yok saymaları da çatışma belirtisi ile görülmektedir. Bu sosyal medya bağımlılığı semptomları olan kişilerde aynı zamanda uykusuzluk ya da uykunun niteliğinde düşüş, iletişimlerinde ve iyilik hallerinde kötüye giden bir tablo şeklinde problemler de görülmektedir (Andreassen, 2015; Griffiths, 2005). Dikkati çekme, tolerans, duygudurum düzenleme, çekilme, nüks etme, çatışmalar ve problemler belirtileri sosyal medya bağımlılığı için ayırt etme noktasında önemli bir yere sahiptir. Bir davranışın sıklıkla tekrar edilmesinin bağımlılık kavramı ile karıştırılmaması gerektiği, her ne kadar kullanım düzeyi arttıkça bağımlılığa yaklaşma olarak düşünülse de bu bağımlılık için tek başına yeterli bir odak noktası olmamaktadır. Sosyal medyayı yoğun kullanan birisinin, diğer belirtileri yoksa ona sosyal medya bağımlılığı var denilmesi netlikten yoksundur (Serenko ve Turel, 2012).

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı türlerinin arasındadır. Ancak, diğer internet bağımlılıklarından farklıdır. Sosyal medya kullanımı, kişilere keyif verici ve tatmin edici anlar sunar. Ayrıca, kullanıcılar için arkadaşları ve diğer kişiler ile yeni bir şekilde etkileşim kurma fırsatı verir. Diğer kişilerin paylaşımlarını takip etmek, kendileri paylaşımında bulunmak ve yayınlamak gibi işleri yaparken diğer sosyal öğeleri barındıran web sayfalarına göre kullanıcılar daha fazla yetkiye sahiptir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı, diğer internet bağımlılıklarından ayrıcalıklı özelliklere sahip olabilir (Tan ve Xu, 2012).

2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Etiyolojisi

Serenko ve Turel(2012) sosyal medya bağımlılığının gelişimini açıklamak için üç farklı geniş kapsamlı fikir sunmaktadır. Bunlar; bilişsel davranış model, sosyal beceri model ve sosyo-bilişsel model olarak adlandırılıyor. Bu modeller, sosyal medya bağımlılığının nasıl oluştuğunun anlaşılmasında yardımcı olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, günümüzde giderek yaygınlaşan bir sorundur ve bu sorunun nedenleri hakkında farklı teorik modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden biri bilişsel davranış

modelidir. Bu modele göre, çevredeki etmenlerin katkısıyla oluşan uyumsuz düşüncelerin beraberinde oluşan bazı davranışlar ile bağımlılık gelişimi tetiklenebilir. Diğer bir model ise sosyal beceri modelidir. Bu modele göre, yüz yüze etkileşim kurmakta zorlanan insanlar, sanal iletişim kullanmayı seçerek internet kullanım oranlarında artış gösterebilir. Son olarak, sosyo-bilişsel model, pozitif sonuç beklentileri ile internete karşı öz yeterlilik ve yeterli olmayan öz düzenleme gibi faktörlerin bir araya gelmesiyle bağımlılık gelişebileceğini öne sürmektedir. Bu modeller, sosyal medya bağımlılığının nedenlerini anlaşılmasına ve bu sorunun çözümü için etkili stratejiler geliştirilmesinde yardımcı olabilir.

LaRose ve diğerleri (2003) tarafından savunulan görüşe göre, kaygı, yalnızlık, depresyon gibi duygu ve düşüncelerin azalması sebebiyle sosyal medya kullanımı tercih edildiğinde, kişiler sosyal medyayı kıymetli ve işe yarayan bir sistem gibi düşünmektedir bu da sosyal medya için normal bir kullanımdan sıkıntılı kullanıma geçişin bir parçasıdır. Sosyal medya kullanımı yoğun olan insanlar genellikle gerçek hayatta sosyal becerileri yönünden zayıf bir performans sergiler. Bu durum, sosyal medya kullanımının sürekli olarak öz-yeterlik ve memnuniyet gibi ödülleri sağlaması nedeniyle, bu kullanıcıların daha fazla kullanım eğilimi göstermesine neden olur. Sosyal medya kullanımının aşırı olması durumunda, bireyin ailesi ya da arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşamasına ve işlerinde ya da okul yaşantısında çatışmalar yaşamasına sebep olabileceğini göstermektedir. Bunların getirdiği sıkıntılar ile, insanlar hoşnutsuzluk içeren duygusal durumlar yaşayabilir. Bu durum, insanları daha fazla sosyal medya kullanımına yönlendirebilir ve bağımlılık benzeri bir durum oluşabilir. Bu da sosyal medyadan uzaklaşmayı zorlaştırabilir (LaRose vd., 2003).

İnsanların sosyal medya bağımlılığına başlangıçta motivasyonları, genellikle arkadaşlıklar edinme ve sosyalleşmeye dönük ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Ancak, sosyal medya bağımlılığı devam ettiğinde, insanlar kurdukları ilişkilerin sürmesini sağlamak ve güçlendirmek için sosyal medyayı kullanır (Aksoy, 2018). Kacker ve Saurav (2020), insanların sosyal medyaya bağımlılıklarının, çevrelerinde gerçekleşen olayları kaçırmaya yönelik endişe duyguları ve bazı diğer psikoloji etmenleri ile aralarında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal medyanın insanların gerçek hayattaki etkileşimlerine ve duygusal zenginliklerine olan etkisine dair önemli bir gösterge niteliği taşımaktadır.

2.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

İnternet günlük yaşamda kullanılmaya başlandıkça, bireyin ruh sağlığına olan etkisi araştırmalarının literatürde yer verilmesine teşvik ettiği düşünülmektedir. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan bazı çalışmalara aşağıda yer verilmiştir:

Yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanılarak harcanan sürenin ilişkisi incelendiğinde, elde edilen verilere göre pozitif bir ilişki bulunmuştur. Harcanan sürenin sosyal medya bağımlılığına gidişatı tahmin etmede etkili olduğu düşünülmektedir (Kahraman ve Şafak, 2019).

Başka bir araştırmada ise Kahraman ve Şafak'ın (2019) yaptığı çalışmada olduğu gibi, harcanan süreye dikkat çekilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların çoğunluğu süre arttıkça bire bir temasta buldukları iletişimde bulunma davranışlarının azaldığını, bu durumun rahatsız etse de sosyal medya kullanımlarından uzaklaşmadıklarını bildirmişlerdir (Akçay, 2011).

Cavagnaro ve Turel'in (2018) sosyal medya kullanımına dair basit ya da ileri seviyedeki riskli grupların örneklem seçtiği çalışmalarında da bu çalışmadaki sosyal medyadan uzaklaşmama davranışını destekler nitelikte olmuştur. Örnekleme yer alan bireylerin birçoğunun sosyal medyadan uzaklaşmanın gerçekleştiği anlarda yoksun hissettikleri ve bu durumu yönetmekte zorlandıkları, zamana dair algılarını kaybettikleri bilinmektedir.

İnternetin kullanım nedenleri incelendiğinde ise, bir patolojiye sebep olabilecek şekilde kullanım gerçekleştiren bireylerin yalnızlık duygusunun daha fazla olduğu bulunmuştur (Buzlu ve Ozcan, 2007; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Morsünbül'ün (2014), makalesinde internet bağımlılığının bağlanma tarzları, karakter özelliği, yalnız olma duygusu ve yaşama dair tatmin duygusu ile ilişkisini incelemiştir. Farklı yaşlardaki aralıklardan seçtiği örneklemde edindiği bulgulara göre, güvenli olmayan bağlanma tarzındaki bireylerin internet bağımlılığına daha çok eğilimi olduğu, yalnızlık duygusunun daha fazla ve yaşam tatmininin de daha az olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya kanallarından birisi olan Facebook'un kullanımında harcanan zaman fazlalaştıkça bireyin yalnız hissetme duygusunun artış gösterdiği ve mutlu olma, hayattan zevk ve tatmin olma hissiyatının azalması da göze çarpmaktadır (Pittman ve Reich, 2016).

Yalnız olma duygusunun yüksekliğinin sosyal medya kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu, sıkıntılı bir şekilde Facebook platformunu kullanmanın yalnızlık duygusu ile açıklanabileceğini öne süren başka bir çalışma da bu durumu destekler niteliktedir. Yalnızlık duygusuna sahip bireylerin, yalnız hissetmeyen bireylere oranla interneti kullanmaya daha yatkın olduğu başka araştırmalarda da bulunmuştur (Amichai-Hamburger ve Ben Artzi, 2003).

Karakoç ve Taydaş'ın (2013), Cumhuriyet Üniversitesi'nin öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, internetin kullanımı ve yalnız duygularının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada, internet kullanımı arttıkça yalnızlığın arttığını bulgulamıştır. Buna ek olarak zaman zaman sosyal medya kanallarının yalnızlığı azaltma konusunda etkisinin olmasını da göz ardı etmemişlerdir. Bu makale, üniversite öğrencilerinin interneti kullanımına ve yalnızlık duygularına yönelik önleyici ve müdahale edici durumların gelişmesine de dikkat çekilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

İnternetin ve sosyal medyanın bağımlılığı ile yalnızlığın tetiklendiği, bireylerde kendi yaşantılarında tehditler, siber zorbalıklar ve istismarlar ile karşılaştığı, onların yalnızlıklarını arttırdığı görülmektedir. Bu bağımlılık türünün getirdiği yalnızlığın negatif başka durumlara da eşlik edebileceği düşünülmektedir (Leung, 2014).

Sosyal anksiyete ile yalnız olma düşüncesine sahip ikili ilişkilerde problemi olan bireylerin online platformlarda oyun oynaması ve sosyal medya kanallarını kullanması da tercih ettikleri bir durumdur. Bunun yanında internetin kullanımının da yalnız olma algısını arttığından söz edilmektedir (Appel vd., 2012).

Sosyal medya kullanımının değişken olarak seçildiği başka bir araştırmada ise, yalnızlıkla ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmada yalnızlığın giderilmesi için denedikleri yöntemler incelenmiş ve dini inançları daha fazla olan kişilerin din temalı kaynaklar kullandığı, bu sayede yaşam tatminlerinin daha fazla olduğu, yalnızlığı

gidermek için sosyal medya kullanan bireylerin yalnız hissetme seviyelerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur (Turan, 2018).

2.8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Hamile Kadınlar ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Alan yazında sosyal medya bağımlılığı ve hamile kadınlar ile ilgili araştırmalar incelendiğinde kısıtlı sayıda çalışmaya erişilmektedir. Erişilebilen çalışmalar incelendiğinde; yapılan bir çalışmada hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı %38 oranında rapor edilmiştir (Çakır ve Özdemir, 2019).

Yapılan bir araştırmada; hamile kadınların internet ve sosyal medya kullanımının bilgi elde etme amacı ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre örneklemin çoğunluğunda internetin ve sosyal medyanın kullanım sebebinin bilgiye kaynaklık etmesi olduğu görülmektedir. Aynı zamanda demografik özellikler bakımından da incelendiğinde yaş grubu olarak genç olmak, eğitim almış olmak, çekirdek aile yapısında olmak ve birinci gebelikte olmak, internetin kullanım oranı ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Öztürk vd., 2020).

Hamile kadınların gebelik sürecine dair bilgilere ulaşmak için internetten faydalandığı bilinmekle birlikte, kullanım oranlarını incelemek için başka araştırmalar da yapılmıştır. Yine bu çalışmada da hamile kadınlarda internet kullanımı çok fazla bulunmuş ve çoğunlukla da anne karnındaki bebeğin gelişimi, doğumdan önce bakıma, beslenmeye ve yapılabilecek egzersizlere dair bilgilere erişim için kullandıkları bulgulanmıştır. Bu araştırmada dikkat edilen bir husus da kadınların elde ettikleri bilgileri güvenilirlik açısından algılama biçimidir. Kadınların bir kısmı bu bilgilere güvense de daha büyük bir kesimi bu bilgiler hakkında doktor ya da ebelik görevindeki uzmanlar ile görüşmektedir. Bu çalışma hamilelik döneminde internetin bilgilere ulaşmak için iyi bir yer olduğunu vurgulasa da orada yer alan bilgilerin bazı hamile kadınlar tarafından doğru anlaşılmadığını, bu sebeple gebelik sürecinde uzman olan kişilerden destek alınması gerektiğini belirtmektedir (Larsson, 2009).

İsveç'te hamile kadınların internet kullanımı ve onlara olan etkisi hakkında bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada da Öztürk ve arkadaşlarının (2020) çalışma sonucunda benzer sonuçlar bulunmuştur. Hamile kadınların tamamına yakını internette bilgi elde etme amacıyla faydalanmaktadır. Ulaşmak istedikleri arasında hamilelik sürecine dair bilgiler yer almaktadır. Her ne kadar bu bilgilere ulaşabildikleri

için pozitif bir yorumlama yapsalar da internetin kullanımına dair stres, kaygı duygularını hissettikleri ve bu duygularını yönetebilmek için de uzmanlardan ya da sosyal çevrelerindeki kişilerden destek aldıkları bilinmektedir. Kadınların bir kısmı ise kaygı duygusu için buldukları yerlerde sağlık hizmeti alabilecekleri yerlere ulaşmıştır (Bjelke vd., 2016).

Doğum sonrası sosyal medya kullanımı ve sosyal desteğe dair algı hakkında yapılan bir araştırmada, sosyal medyanın yeni annelerin hayatında önemli bir yeri olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan annelerden birçoğu, yaşamlarında algıladıkları sosyal destekleri için partnerlerini işaret etmektedir. Sosyal medyayı kullanma sebeplerinin oranları ise sırasıyla, ebeveyn olmaya dair merak ettiklerini araştırmak, gebelik ve ebeveynlik hakkında başka sorulara ve tavsiyelere ulaşmak, oralarda bulunan arkadaşlarından sosyal destek almak olarak bulunmuştur (Baker ve Yang, 2018).

Gebelerin internet kullanım alışkanlıklarını ve sebeplerini incelendiği bir araştırmada gebelerin çoğunluğunun haftada 21 saatin üzerinde, cep telefonları ve bilgisayar üzerinden internet kullandıkları belirlenmiştir. Araştırdıkları konular; bebekle ilgili cinsiyet ve gelişim, kendileri ile ilgili gebe olma sürecine dair kolaylaştırıcı şeyler ve gebeliğin oluşumu, gebelik esnasında cinsel yaşam gibi konular gebelerin internet araştırmalarında yer almaktadır. Gebelerin internette araştırma yapma nedenleri arasında yeteri kadar bilgilerinin olmaması ve ilgili alanlarda sağlık hizmeti veren uzmanlara erişimde zorluklar yaşama yer almaktadır (Pelik Hadımlı vd., 2018).

Bir başka araştırmada da gebe olan kadınların sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı ve sosyal destekleri ile depresif belirtilerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, gebelerin ortalama %75'i sosyal medyayı kullanmaktadır. Ailelerinden, arkadaşlarından ve eşlerinden aldıkları sosyal desteklerinin azalması ile depresif belirtilerinin pozitif bir ilişkisi, artışı olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanma oranı daha az olan gebelerde ise depresif belirtilerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akben, 2019).

Gebelik stresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma, sosyal medya bağımlılığının artışı ile gebelikteki stresin de artmasını ortaya

koymuştur. Ayrıca, gebelerde Facebook, Instagram ve YouTube gibi sosyal medya platformlarının kullanımının, sosyal medya kullanımında harcadıkları vakitlerinin ve niyetlerinin, sosyal medyadan uzaklaşmalarının, sosyal medya bağımlılıkları ile ilişkili olduğunu, istatistik verilerine dayanarak saptamışlardır. Gebelerin stres durumları incelendiğinde de arkadaşlar ile iletişime geçmek, paylaşımlar yapmak, sosyal medyadan uzaklaşma ihtimalinin verdiği hissiyatlar, yaşam alanlarında limitsiz internete erişim ile ilişki sonuçlar bulunmuştur. Bu araştırma gebelerin streslerini kontrol altına almak için sosyal medyadan faydalanmalarına sınırlılık getirilmesi, olası başka yöntem ve yollara başvurulmasını öne sürmektedir (Kandemir, 2022).

Bu çalışma, hamile kadınların Facebook platformunun kullanılması ve vücut imajının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Facebook üyesi bulunan hamile kadınların vücut algıları hakkında kaygılarının çok olması ve yoğun Facebook kullanımları ile doğumdan sonra vücut algısı memnuniyetsizlikleri arasında bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılanların büyük bir kısmı, hamilelik dönemindeki bedenlerinin görünümelerini diğer hamile olan kadınların bedenleriyle kıyaslamaktadır. Bulgulara göre sosyal medyanın kullanımı, düşük beden algısı olma ihtimali yaratabileceği ve riskli olabileceği konusunda uyarıcıdır (Brown ve Hicks, 2016).

Hamile kadınların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve satın alma davranışlarını incelemek için yapılan bir araştırmada, Instagram'ın, kadınların satın almayı düşündükleri ürünlere erişmek amacıyla en fazla tercih ettikleri sosyal medya platformu olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak, gelirlerinde, eğitim düzeylerinde ve internet kullanımlarındaki oran arttıkça hamile kadınların sosyal medya üzerinden satın almaya dönük davranışına da daha fazla yönelim gösterdikleri bulunmuştur (Kadioğlu ve Şahin, 2017).

Hamile kadınların normal doğum yöntemine dair sosyal medya kanallarında paylaşımlarının incelendiği ve bu paylaşımları yapma biçimlerinin incelendiği bir araştırmada, kadınların neredeyse %50'sinin bilgiye ve yardıma ihtiyaç duyma içerikli bildirimlerinin olduğu, diğer kullanıcılarının doğumlarının hikayelerinin yer aldığı forumları inceledikleri bulunmuştur. Ayrıca doğumla ilgili en fazla korku konusuna baktıkları ve ağrıların korkusunu da sıklıkla inceledikleri bilinmektedir (Ay vd., 2019).

Günümüzde anneliğin sosyal medya kanalları ile nasıl evrildiğini araştıran bir çalışmada, paylaşımlar ile çocukların kişisel hakları konusunda zararlı olabilecek durumlara erişebileceği vurgulanmaktadır. Sosyal medyanın günlük yaşamla ilgili paylaşımları daha fazla kişiye ulaştırma yönünün, annelik olgusunda yeni bir kimliğe dönüşmeye doğru götürdüğü vurgulanmaktadır. Sosyal medya kanalları aracılığıyla annelerin çocuklarının bakımlarına, problemlerine yönelik streslerini ve bunları çözebilme yöntemleri için bu alanda uzmanlaşmamış bireylere başvurmaları ile çocuklarının kişisel haklarını ihlal edebilme ihtimallerini göz ardı etmeleri bu araştırmanın değindiği bir konudur (Aktaş, 2019).

Çin’de yapılan bir araştırmada, hamile kadınların sosyal medya aracılığıyla destek bulmak için bir etkisi olduğu bulunmuştur. Verilerin çoğunda hamile kadınlar için sosyal medyanın pozitif yönde bilişsel katkı sağladığı bulunmuştur. Her ne kadar hamileliğe dair ve kültürel bilgilerde katkı sağlasa da çalışma, gelecekte hamilelik dönemi bakım ihtiyaçları ve bilgi farklılıklarının daha fazla olabileceğini vurgulamakta, bu konuda bilgilerin artırılması gerektiğini önermektedir (Zhu vd. 2019).

Doğum öncesi tarama testleri hakkında sosyal medyanın hamile kadınlar üzerindeki etkisini araştırmak için yapılan bir çalışmada, sosyal medyada yer alan açıklamaların uzmanlar tarafından kontrol edilerek bilgilendirme yapılmasının önemini vurgulamaktadır. Tıbbi olarak yetkili uzmanlara düzenli başvuran gebelerin bilgilendirme konusunda faydalandığını bilmekle birlikte, diyabetin tarandığı testler konusunda olumsuz düşünen hamile kadınların sosyal medyada yer alan açıklamaların onların düşüncelerini etkilediği de bulunmuştur (Desdicioğlu vd., 2017).

Hamile kadınlar kadar babaların da sosyal medya kullanımının önemli olduğu düşünülmüş ve bu konuda yapılan bir araştırmada, internet kullanımları ve bu kullanımların onlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Baba olmaya aday bireylerin yaklaşık dörtte üçünden fazlası hamileliğe dair bilgi edinmek amacıyla sosyal medya kullandıkları bulunmuştur. Bu bilgileri araştıran baba adaylarının %50’den fazla bir kısmı okuduklarından dolayı stres duygusu hissetmiştir. Streslerini doğum alanında uzman ebelerden aldıkları bilgiler ile azalttıkları bilinmektedir. Bu çalışma baba adaylarının bu bilgileri edindikten sonra ebeler aracılığıyla bilgilerini teyit etmelerinin önemli olduğunu tavsiye etmektedir (Oscarsson vd., 2018).

Yapılan başka bir araştırmada ise hamile kadınların sosyal medya kanallarından edindikleri bilgileri güvenilir bulması ve stresleri incelenmiştir. Ortalama %33'ünün edindikleri bilgiler sebebiyle stres hissettiği bulunmuştur. Büyük bir çoğunluğunun da bilgilerin doğru olduğunu, güvenli bulduğu tespit edilmiştir. Doğum sürecinde uzman olan kişilerin, hamile kadınlara doğru bilgilere erişebilecekleri internet kanallarına yönlendirmelerinin önemi vurgulanmaktadır (Al-Dahshan vd., 2022).

Hamile kadınlar ve internet kullanımı hakkında yapılan bir başka çalışmada ise katılımcıların neredeyse tamamına yakınının internetten doğum hakkında bilgi almak için kaynak olarak yararlandıkları bulunmuştur. İnternet kanallarından; blog, mobil uygulama ve sosyal medya kanalları en çok yararlandıkları yerlerdir. Hamile kadınların büyük bir kısmı edindikleri bilgilerin tamamen olmasa da bir kısmıyla faydalı ve güvenilebilecek olduklarını düşünmektedir. Kadınların edindikleri bilgiler ile hamilelik korkularında hem azaltmaya hem de arttırmaya dönük etkisi yönünde bulgular bulunmaktadır. Uzmanların doğru kaynaklara erişim konusunda katkılarının önemi bu araştırmada da önerilenler arasındadır (Serçekuş vd., 2021).

Hamile kadınların bu süreçte beslenmelerine, bebeğin gelişimine ve gebeliklerinde oluşabilecek olumsuz durumlara, hastalıklara karşı yaptıkları araştırmalar için tıbbi uzmanlara, internet kaynaklarına ve yazılı kaynaklara erişim sağladıkları bulunmuştur. Bu araştırmada dikkat çeken nokta hamile kadınların internet kanallarından ulaştıkları bilgilerini sağlık uzmanları ile paylaşmamaları ve doktorları ile randevularından sonra internet üzerinden araştırma yapmalarındır. Doktorlardan sonra sıklıkla başvurdukları bilgi edinme yerinin internet olması, bilgilerin doğruluğu ve yanlışlığı konusunda araştırma yapılması ihtiyacını ortaya çıkartmaktadır (Ahmadian vd., 2020).

COVID-19 salgınının olduğu dönemde hamile kadınların sosyal medya kullanımının depresyon semptomları ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, örneklemin neredeyse %50'sinin düşük ya da şiddetli bir depresyonu olduğu bulunmuştur. Sağlıklı olmaya dair bilgi edinmek için sosyal medyanın sıklıkla kullanıldığı, bunun da anksiyete ve depresyonla ilgili olabileceği saptanmıştır (Wang vd., 2022).

2.9. Yalnızlık Tanımları

Yalnızlığın alan yazında birden çok tanımlaması yapılmasına rağmen en çok Peplau ve Perlman'ın (1982) şu tanımından atıf yapılmaktadır: 'Yalnızlık, bireyin varolan sosyal ilişkilerinin, arzuladığı sosyal ilişkilerinden farklı olmasıyla oluşan, bireyin hoşuna gitmediği ve kendi psikolojisini etkilediği bir şeydir'. De Jong Gievelde (1998) de Peplau ve Perlman(1982) gibi yalnızlığın bireyin mevcut ilişkileri ile istediği ilişkilerinin biçiminin farklı olması sebebiyle oluştuğu görüşüne katılmaktadır. Birey ilişkilerini oluştururken kendisiyle ilgili yeterliliğini olumsuz yönde değerlendirdiğinde yalnızlık hissedilmesi görülmektedir.

Weis'e (1973) göre yalnızlık, doğal olarak görülmemekle birlikte, tıp alanında tedavi edilmesi gereken patolojik bir şeydir. Yalnızlık bireye olumlu anlamda etki etmediği gibi, kaçınma gösterilmesinin gerekli olduğu da düşünülmektedir. Weis ile aynı fikirde olduğunu belirten Bowlby (1973) de yalnızlığın kişisel ilişkilerde yoksunluğa dair bir tepkisel durum olduğunu öne sürmektedir.

Yalnızlığın bireyde sosyal ilişkilerinde sahip olmak istediği ve sahip olduğu durumların farklı olması ile oluşan hissiyatları şeklinde de tanımlandığı görülmektedir (Lopata, 1969). Yalnızlığın bireylerin sosyal ilişkileri içerisinde yabancılaşması, başkalarının dışarıda bırakıldığını düşünmesi, duygu bakımından uzaklık düşüncesinin olmasıyla birlikte etrafında başka bireylerin olmadığı anlarda oluşan psikolojilerini etkileyen bir yaşam şeklinde açıklama da bulunmaktadır (Ünlü, 2015).

Bireyin kendine özel ve psikoloji tabanlı bir durumunu işaret eden yalnız olma durumu, kişilerarası ilişkilerde tatmin olmama durumuyla belirlemektedir. Kişiliğinin, sosyal hayatının, diğer hayat deneyimlerinin de yalnızlığın oluşmasında, kişiye özel duyguları oluşturmasında etkisi vardır (Özdemir vd., 2017). Yalnızlığın, bireyi çevresindeki kişilerce onay alınmama, sevilmediğini düşündürme, çevresinde yaşananlara yabancılaşma gibi durumlara götürdüğü de düşünülmektedir (Asher vd., 1998).

Yalnızlığın, bireyin tercihiyle kendini izolasyona alması, yalnız yaşam sürmesi, toplumdaki diğer gruplarla uzaklaşması, çevresindekilerce dışarıda bırakılması, etrafındaki kişilerle daha az bir ilişki kurması, başkaları tarafından anlaşılması ve etrafında kimsenin olmadığını düşünmesi de bu kavramı açıklayan bir diğer tanımdır

(Geçtan, 2014). Bireyin etrafında diğer insanlar yoksa ve birey çevresinde kimseyle iletişimde bulunmuyorsa yalnızlık kavramı düşünülmektedir (Galanaki, 2004).

Young'a (1982) göre 3 çeşit yalnızlık söz konusudur. Uzun süreli olan kronikleşen, kısa süreli olan geçicilik içeren, belirli bir durumda ortaya çıkan durumsallıktan oluşan yalnızlık türleri bulunmaktadır. Kronikleşen türünde, 2 sene ya da daha fazla zaman alan ilişki türlerinde memnun olmama durumuyla, bireyin biliş ve davranışlarında yeterli hissetmemesinin uzun bir zaman süre gelmesidir. Kısa süreli geçici olan türünde, belirtilerin çok etkili olmadığı, süresinin saat ya da dakikalarla sınırlı olduğu bir durumdur. Belirli bir durumda ortaya çıkan durumsallık çerçevesindeki türünde ise, başlangıçta ilişki birey için memnun edici bir haldeyken, ilişki içerisinde oluşan değişikliğin ya da yokluk, eksiklik gibi durumların etkisiyle oluşan yalnızlık şeklinde tanımlanmaktadır. Bireyin aidiyet hissetmemesi ve sosyal desteklerinin azaldığını hissetmesi ile yalnızlık duygusu oluşmaktadır. Bu yalnızlık duygusuyla birlikte de olumsuz duyguların oluşması görülmektedir (Hagerty ve Williams, 1999).

Sullivan'a (1953) göre, yalnızlık diğer kişilerle kurulmak istenen yakınlığın istenen miktarda oluşmaması ile hoş olmayan ve rahatsızlık veren bir yaşantı şeklinde oluşması şeklinde tanımlanmaktadır. Bireylerin sosyallikte kısıtlanmış, bu kısıtlanmaların ikili iletişimlerinde becerilerini zayıflatmış ve sosyal izolasyon ile sonuçlanmış durumu yalnızlık şeklinde tanımlanmaktadır (Booth vd.,1992). İlişkilerin uzak oluşu, kişilerin ilişkilerinde gelişmemesi ile yalnızlığın oluşması söz konusudur (Santrock, 1993).

Yalnızlığın kişisel yaşantıda, bireye ve duruma özgü farklılıklarının olması sebebiyle birden fazla boyutunun olduğu düşünülmektedir. Bazen bireylerin çevresindeki kişilerden soyutlaşma yaşasa da yalnızlık duygusunu hissetmemeleri, bazen de ikili ilişkilerinde yoğun paylaşım olsa da yalnızlığı hissetmeleri görülmektedir (Lykes ve Kimmelmeier, 2014; Rokach, 2001, 2012).

Nörobijolojik ve davranış bakış açısıyla yalnızlık incelendiğinde, yalnız olmaya eğilimli ve yatkın olmak bireylerin toplumsal yaşama adapte olmakta sorunlarla karşılaşmasına ya da çevreye dönük tehlikeli bir uyaran farkettilerinde kendilerini

sosyallik kapsamında ayrımcılaştırılmış hissetmesine yatkınlık görülmektedir (Hojat, 1982).

Yalnızlık, Gierveld (1998) tarafından 3 farklı yönde ifade edilmiştir. Bunlarda ilki yoksun olma durumudur. Bu ‘yoksunluk’, yakınlık kurmaya dair bağıllık, istemsiz ayrılık durumu ve boşlukta olma hissiyatı ile ilişkilidir. İkincisi ‘zamansal perspektiflerdir’. Bu, bireylerin umutlarının olmaması, durumun değişmesine dönük düşünceleri, tedaviye dair yorumda bulunmaları, kendi ya da başkasını suçlama davranışı şeklinde yorumlanması olarak belirtilmektedir. Sonuncusu ise, üzülmek, hüznlenmek, utanmak, suçlu hissetmek gibi duygulardan ve hayal kırıklığından, çaresizlikten oluşan bir durumdur.

Yalnızlık, bireyin kendi arzusu ve kararıyla çevresindeki kişilerle ilişkilerini azalttığı, üzüntü ve incitici duygular hissettiği ve bunların sonucunda bireyin biyopsikososyal bağlamda tehlike yaşadığı bir durum şeklinde açıklanmaktadır (Altınok ve Yılmaz, 2009; Beal, 2006; Kozaklı,2006).

2.10. Yalnızlık Algısı

Literatürde yalnızlık algısı, hoş gitmeyen, kişiyi rahatsız eden duygu şeklinde tanımlanmaktadır (Lim vd., 2016). Yalnızlık bireyin yaşamı boyunca sınıdığı ve deneyimlediği bir durumdur (Svendsen, 2017).

Bireyin mevcut olan ile arzu duyduğu ikili ilişkilerine dönük algısında uyumsuzluk bulunması durumunda yalnızlık algısından bahsedilebilir (Maharani vd., 2019). Birey hali hazırda yaşadığı çevrede imkanları yeteri kadar iyi görmüyorsa, o çevrenin onun isteklerini, taleplerini karşılamadığını düşünüyorsa, sosyal hayatında kurduğu ilişkilerden tamamıyla memnuniyet hissetmiyorsa buna yalnızlık algısı denildiği görülmektedir (Allen ve Oshagan, 1995).

Yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi, sosyal izole olma tanımları yalnızlıkla ilgili araştırmaların çoğunluğunun önem verdiği noktalardır (Detrixhe vd., 2014; Uziel, 2016). Bireyler yalnızlığı 2 şekilde deneyimlediği öne sürülmektedir. Bunlardan ilki olan yalnızlık algısı, ikili ilişkilerde ortaya çıkan problemlerden kaynaklı yaşanan bir durumdur. Diğer ise yalnızlık tercihidir. Yalnızlık algısında yaşanan durumun çözümü şeklinde düşünülebilen yalnızlık tercihi, diğer kişilerle ilişkiler oluşturmaktansa

bireylerin kendi içsel hayatına uzanan bir yol, bir fark ediş biçimi şeklinde tanımlanmaktadır (Davies vd., 1996).

Yalnızlık algısıyla ilgili birçok farklı değişken ilişkisi sunulmuştur. Bunlardan birisi de psikotik bozukluklarla olan ilişkinin değerlendirilmesidir. Bireylerin sahip olduğu psikotik bozukluğun tanısının ya da şiddetinin önemine bakılmadan, norma göre daha yüksek oranda yalnız algılarına ulaşılmaktadır (Brooks, 1933).

Bir diğer incelenen değişken de sosyal izole olma durumudur. Yalnız algısının oluşmasında bireylerin sosyal hayattaki ilişkilerinin ölçüsü, sosyal bağlantılarının ve arkadaşlık ilişkilerinin niceliksel olarak az olma durumu, farklı gruplara katılamamak gibi ölçülebilir durumların etkisi göz ardı edilmemiştir (Cacioppo ve Hawkley, 2009).

Yalnızlık algısı daha fazla olan bireylerin sosyal becerilerinde de problemler yaşadığı düşünölmektedir. Çünkü bu bireyler çevrelerindeki kişilerle yakın ilişkiler kurmamakta, varolan ilişkilerindeki iletişimlerinde de kötü sonuçlara yol açabilecek eylemlerde bulunabilmektedirler (Kılıç, 2015; Özatça, 2009).

2.11. Yalnızlık Algısı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bazı çalışmalarda araştırmacılar yalnızlık algısını açıklamaya çalışmıştır. McKenna ve arkadaşlarına (2002) göre yalnızlık hisseden bireyler internette iletişim kurma amacıyla vakit geçirmekte ve orada kendilerine dair paylaşımlarında rahatlık oranı daha yüksektir. Bazı araştırmalar yalnızlık ile bireyin yaşamlarındaki olumsuz sonuçlar arasında bir yakınlaşma olduğunu varsaymıştır. Bu fikri destekleyici olarak, yalnız bireylerde enerjilerinin azalması, daha negatif faaliyetlere yönelme, aşk hayatı, bağlılık gibi duyguların yerine kıskanma, fazla sahipleniş gibi duygularla ilişkilerde bozulmalara yol açma etkilerden söz edilmektedir (Rokach, 2004).

Yalnızlık ile güven, empati ve duygu düzenleme düzeyinin de etkilendiği, yalnızlık artarken diğerlerinin azalması sonucunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda yalnızlık algısına sahip bireylerin ilişkilerde bağ kurması da incelenmiştir. Yalnızlık algısı arttıkça bağlılığın da arttırılmaya çalışıldığı bulunan sonuçlar arasındadır (İmamoğlu, 2008).

İleri yaş grubunda yalnızlık hakkında yapılan bir araştırmada, eğitim durumunun ilkokul ya da daha az bir düzeyde olması, evlilik birliğinde olmak, çocuk sahibi

olmamak, bir engel durumuna sahip olmak, düzenli bir şekilde ilaç kullanmak, yaşamsal faaliyetlerde bağımlılık belirtileri göstermek, düzenli uyku döngüsünde olmamak ve hobiler gibi aktivitelerin olmaması gibi durumlarda bireylerin yalnızlık duygusunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Arslantaş ve Ergin, 2011).

Daha önceki çalışmaların sonuçları, yaşlı popülasyonda yalnızlık algısı ve evlilik, eşi ölmüş ya da eşinden boşanmış olma, iş sahibi olmama, eğitimin ve gelirin düşük olması, kırsal gölgede yaşamak ve diğer değişkenler arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Domenec-Albella vd., 2019).

Yalnız hisseden bireylerin benzer belirtiler gösterdiği bilinmektedir. Bu benzerlikler, öfke içeren duygudurumlarıyla diğer bireylere karşı davranışların etkilenmesi, mutlu hissetmeme, üzülmeye, korkma, stresli olma, gergin hissetme, hareketlilik, iç daralması ve diğer bireylere düşmanlık tutumları, depresyon şeklinde açıklanmaktadır (Zack, 1985).

Sözü edilen ortak belirtilerden birisi olan depresyon değişkeniyle ilgili yapılan üniversite okuyan öğrencilerin katıldığı bir araştırmada yalnız olma düşüncesi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Etiyolojik olarak iki kavramın açıklanmasında dikkat çekmeseler de ortaya çıkış biçimleri birbirine benzemektedir (VWeeks vd., 1980).

Daha da fazlası, yalnızlıkla ilgili yapılan bir araştırmada, 100'e yakın sayıda yetişkinden oluşan bir örneklem grubunda intihar durumu değerlendirilmiştir. İntiharla ilgili duygudurumlarının gidişatlarını betimlerken, yalnız olma, psikoloji kökenli problemler, stres ve depresyondan söz etmişlerdir. Yalnızlığın birey için güçlü bir seviyede olduğu durumlarda, çevreden edinebilecekleri duygu yüklü destek seviyelerinin daha az olması ve yalnızlığın intihar ile ilgili riskli bir etmen olduğu sunulmuştur (Lunsky, 2004).

Yalnız hisseden ve sosyal olarak izolasyonu olan bireylerin hayatlarından gerçeklikten koptuğu, sanal olan gerçekliği, platformları seçtiği öne sürülmektedir (Roger ve Young, 1998). Bu argümanla ilgili önemli bir analiz de Morahan Martin ve Schumacher (2003) tarafından sunulmuştur. Yalnız hisseden ve hissetmeyen bireylerde internetin kullanımının incelendiği ve bireylerin birbirleri ile olan ilişkilerindeki etkileşimine nasıl yön verdiğinin incelendiği çalışmada, yalnızlık

hissedenlerin stresli, üzüntülü, mutsuz ruh halinde olduğu zamanlarda internette aktif olma durumlarının görüldüğü ve destek arayışlarını da yine bu platformlardaki arkadaşlık etkileşimlerinde deneyimledikleri rapor edilmiştir.

Yapılan bir çalışmada, yaşam biçimi yalnız olan bireylerde internete olan bağımlılık eğiliminin daha fazla olduğu görülmektedir (Caplan, 2007). Yapılan bir çalışmada, internetin kullanımının onaylanmaması sonucuna varılmaktadır. Sözü edilen bu çalışma internetin kullanımı sebebi ile, bireylerin aile içerisinde iletişim düzeylerinin, içinde buldukları çevre ile etkileşimlerinin az olması, depresyonda olma ve yalnız olma düzeylerinin ise çok olması gibi sonuçlara yol açabileceğini öne sürmektedir (Kraut vd., 1998). Bu çalışmayı destekler nitelikte başka bir araştırmada ise akıllı telefonlara yönelik bağımlılıkların fazla olduğu bireylerin yalnızlık bulgularının da daha fazla olduğu görülmektedir. İnternetin bağımlılığının ölçülmesi sonucu fazla puan alan bireylerin sosyal ilişkilerindeki iletişim düzeylerinin azalması, doyurucu bir iletişimin olmaması ile bireylerin yalnızlık duygusunu hissetmesinde artışa sebep olduğu belirtilmektedir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010).

Çin'de yapılan, farklı uluslardan öğrencilerden oluşan 400'ün üzerinde bir katılımcı gerçekleştirilen bir araştırmada, yaklaşık %50'sinden fazla bir oranda katılımcı sayısında akıllı telefonlara olan bağımlılık belirtileri görülmekte ve bir kısmının da yalnızlık oranları ile anlamlı ilişki kurulmasına yol açmaktadır (Jiang vd., 2018).

2.12. Yalnızlık Algısı ve Hamile Kadınlar ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Hamilelik döneminde yalnızlık algısı ile ilgili literatürde çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Fakat yine de yapılan bazı araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu ilişkiye ışık tutmaktadır. Odacı'nın (1994) çalışmasında kadın cinsiyetindeki bireylerin erkek bireylerden daha fazla yalnızlık hissettikleri vurgulanmaktadır.

Hamilelik sürecinde depresyonda olma ve yalnız hissetmenin araştırıldığı bir çalışmada, kadınlarda partneri ile ilişkilerinin iyi olmaması, seks konusunda zorlanma yaşanması, partnerin fiziki bir şiddet uygulaması, daha önceki yaşantıda depresyon tanısı olması, eğitim düzeyinin diğerlerinden daha düşüklük göstermesi, maddi olarak da daha düşük bir durum olması araştırılan ve anlamlı sonuçlar bulunan değişkenler arasındadır (Nasreen vd.,2011). Sevil ve Yanıkkerem'in (2006), araştırması da bu

görüşü desteklemektedir. Hamilelik döneminde şiddet gören kadınların yalnız hissetmesi, depresyonda olması ve kendilerini çevreden yalıtılmış şekilde düşünme durumları arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Kadınlara uygulanan şiddet ruh sağlığını negatif yönde etkilemektedir. Şiddetin depresyon ve yalnızlık hissi ile anlamlı ilişkisi bilinmekle birlikte, şiddet artış gösterdiğinde diğerleri de artış göstermektedir. Bu doğrultuda hamilelik döneminde şiddete uğrayan kadınların tespit edilmesi hem onların ruhsal sürecini hem de kendi ve bebeklerinin sağlık durumlarını risklerden korumak açısından dikkat edilmesi gereken bir noktadır (Crempien vd., 2011; Malta vd., 2012; Sevil ve Yanikkerem, 2006).

Hamilelik döneminde ya da doğumdan sonraki ilk zamanları kapsayan süre içerisinde depresyonun oluşumunda, kadınların eğitim durumunun düşüklük göstermesi, gebeliğin planlı olmaması, çevreden aldıkları desteğin az oluşu, fiziksel olarak problemler yaşamaları önemli etmenler olarak görülmektedir (Yanikkerem vd., 2013). Yalnızlığın çevre desteği ile ilişkisinin incelendiği araştırmalarda, yalnızlıkta düşüş görülmesi için bireylerin başka kişilerle ya topluluklarla sosyal olarak bağ kurmasının önemine vurgu yapılmaktadır (Duru, 2008, 2016).

Hamilelik döneminde kadınların çevrelerinden edindiği sosyal destekleri ile depresyon durumlarının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sözü edilen sosyal destek sayesinde hamile kadınlar duygularını ve zihinsel süreçlerini sakinleştirebilmekte, çevrenin sunduğu olanaklara daha çok erişebilmekte, kaygılı olma gibi olumsuz duygudurumları düzenlemeleri konusunda faydalanma ve doğum sonrası üstlenecekleri role hazırlıklı olma gerçekleşmektedir. Bu desteği, bireyin partneri, aile üyeleri, arkadaş çevresi sağlayabilmektedir (Akbaş vd., 2008). Bu görüşü destekleyen bir diğer çalışma da Kanada'da yapılmıştır. Hamilelik dönemi ve doğum sonrası depresyon ile çevreden alınan sosyal desteğin ilişkisinin incelendiği bu çalışmada, sosyal destek azaldıkça depresyonun her iki dönemde de oluşma riski artmaktadır (Sidebotham, 2008).

Hamilelik döneminde görülen depresyona ve yalnızlığa eşlik eden durumlar literatürde, umutsuzluk, çevreden izole yaşam biçimi, güçsüz hissetmek, bireyin özsaygısında düşüşler, düşünme biçiminde değişiklikler, kişisel bakımla yeteri kadar ilgilenmemek, cinsel işleve dönük bozukluklar, yeme ve uyku alışkanlıklarında bozulmalar şeklinde öne çıkmaktadır (Beji ve Yılmaz, 2010).

Covid-19 salgınının görüldüğü süreçte bazı araştırmalar hem hamilelik döneminde hem de doğumdan sonraki süreçte kadınlarda yalnızlık kavramının, belirgin olmayan sürece ve elde edilen bilgilerin yanlış olabilme ihtimaline karşı oluşan kaygıya ve sosyal desteğın azalmasına, bunların da depresyon ve kaygı bozukluklarının semptomlarının ortaya çıkmasına yol açmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Hamilelik dönemi kadar doğumdan sonrası da kadınlar için kaygılı duyguların hakim olduğu ve yalnızlıkla birlikte negatif yaşantıların varlığı söz konusudur (Farewell vd., 2021; Gao vd., 2014; Preis, 2020; Üstgörül ve Yanıkkerem, 2014).

Hamile kadınların doğumdan sonra ailelerinden, yakınlarından, çevrelerinden edindikleri sosyal desteğı önemli olduğu, zira bu dönemde yalnız hissettiklerinde emzirmelerine dair yeterli hissetme duygusunun azalabileceğı ve annelerin maternal bağlanmalarının da olumsuz yönde etkilenebileceğı öne sürülmektedir (Bal, 2021; Prates vd., 2015).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde belli bir evren hakkında genel bir bilgiye ulaşmak amaçlanır. Bu doğrultuda araştırmalar evrenin tamamı üzerinden ya da evrenden seçilmiş bir örneklem üzerinden yürütülür. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin olup olmadığını ve değişimin derecesinin ne yönde ve büyüklükte olduğunu açıklamayı amaçlayan araştırma modelidir. Bu model yoluyla bulunan ilişkiler gerçek neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz fakat neden-sonuç ilişkisi hakkında ipucu verir. Aynı zamanda bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğeri hakkında kestirimde bulunulmasına olanak sağlar (Karasar, 2018). Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya bağımlılığı iken; bağımsız değişkeni yalnızlık algısıdır.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evrenini 18 yaş üzeri hamile kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Balıkesir ilinde yaşayan ve aile sağlık merkezlerine başvuran 386 hamile kadın oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri bulgular bölümünde yer almaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Kişisel Bilgi Formu”, sosyal medya bağımlılık düzeyini belirlemek için “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)” ve yalnızlık düzeyini belirlemek için “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanan, yaş, gelir durumu, hamilelik trimester dönemi, planlı/plansız gebelik durumu, eğitim düzeyi gibi demografik bilgilere dair soruları içeren kısa bilgi formudur.

3.3.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)

Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek geliştirilirken 5'li Likert tipinden faydalanılmış, 1 (çok nadir) ile 5 (çok sık) arasında derecelendirilmiştir. Ölçek sonucuna göre alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek puan 30'dur. Türkçe'ye uyarlama çalışması için 14 -56 yaş aralığında, 379 kadın ve 279 erkek katılımcıdan oluşan 658 kişilik örneklem grubundan veri toplanmış, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin tek boyuttan oluştuğu bulgulanmış ve iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.83, ölçüt bağlantılı geçerlilik çalışması ise Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile korelasyon analizi yapılmış, ($p<0,01$ $r=0,63$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, 1980 yılında Russel, Peplau ve Cutrona tarafından ölçeğin maddelerinin olumlu ve olumsuzluk dengesi yarı yarıya olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Ölçeği Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 sorudan oluşmakta ve bu soruların yarısı düz yarısı ters yönde puan almaktadır. Toplam puan bireyin yalnızlık algısına dair veriler sunmaktadır. Puanın yükselmesi ile yalnızlık düzeyinin yükseldiği saptanmıştır. Bu ölçekte, bireyin sosyal ilişkilerinde duygu ve düşünce durumlarını içeren maddeler yer almakta ve durumları ne sıklıkla yaşadıklarını ifade etmeleri istenmektedir. Ölçek geliştirilirken 4'lü Likert tipinden faydalanılmış, 4 (çok nadir) ile 1 (çok sık) arasında derecelendirilmiştir. Ölçek sonucuna göre alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 80'dir. Türkçe'ye uyarlama çalışması için cinsiyet, eğitim durumu dengesi göz önünde tutularak, 18 -51 yaş aralığında, 36 yalnızlıktan yakınan, hasta olan ve 36 herhangi bir hastalığı, yakınması olmayan toplamda 72 katılımcıdan oluşan örneklem grubundan veri toplanmıştır. Ölçeğin geçerliliğinin anlamlı düzeyde olduğu, depresyon ve sosyal içedönüklük puanları ile de anlamlı düzeyde ($r=0,77$ ve $r=0,82$, $p<0,01$) ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında; iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.96, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94 bulunmuş ve yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır.

3.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırmanın verileri, hamile olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan kadınlara sağlık hizmeti almak amacıyla gittikleri aile sağlık merkezlerinden “Google Form” isimli uygulamadan çevrimiçi kanallar ile iletişim kurularak anket uygulanmıştır. Araştırma anketi iki kısma ayrılmaktadır. İlk kısımda hamile kadınlara araştırmanın amacını, verilerin gizliliğini, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı ve istenildiği zaman araştırmaya son verebilecekleri bilgilerini içeren “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam” verilmiştir. Sonrasında araştırmaya katılmaya gönüllü olan hamile kadınlara sırasıyla veri toplama araçları verilerek ölçeklerdeki soruları samimi ve eksiksiz biçimde işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcıların ölçekleri tamamlanması ortalama 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

İlk olarak Google Form isimli uygulamadan elde edilen veriler SPSS 25 programına aktarılmıştır. Analizlere başlamadan önce normallik dağılımı kontrol edilmiştir ve “Kolmogorov-Smirnov” normallik testinde normal dağılım için anlamlılık düzeyinin ,05’ten büyük olması beklenmektedir ancak ölçek puanlarının ,05’ten küçük olduğu görülmüştür. Normallik dağılımı değerlendirirken diğer bir yöntem olan basıklık ve çarpıklık değer aralığı dikkate alınmıştır ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında (Tabachnick ve Fidell, 2013) olması nedeniyle araştırma verilerinin normal dağılım sergilediği varsayılmıştır. Veriler normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik yöntemler kullanılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında “bağımsız t testi”, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyinin birbiriyle ilişkisini incelemek için “korelasyon analizi” yapılmıştır. Yalnızlık düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için “regresyon analizi” yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımı

Araştırmada, hipotezleri test ederken dikkate alınacak olan araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarının normal dağılıma sahip olup olmadığına yönelik Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır ve sonuçlara Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	df	p		
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	,059	386	,003	,050	-,769
2. Yalnızlık Düzeyi	,091	386	,000	-,252	-,887

Araştırmada kullanılan ölçek toplam puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde; normal dağılımın varsayımlarından biri olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması (Tabachnick ve Fidell, 2013) nedeniyle ölçeklerin puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

4.2. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		Ortalama \pm SS	
Yaş		30,31 \pm 5,71	
Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Ortaokul	n	%
	Lise	59	15,3
	Üniversite	112	29
		215	55,7

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devamı)

Gelir Durumu	Düşük	79	20,5
	Orta	249	64,5
	Yüksek	58	15
Çalışma Durumu	Evet	191	49,5
	Hayır	195	50,5
Kaçıncı Hamilelik	İlk Gebelik	240	62,2
	İki ya da Daha Fazla	146	37,8
Hamilelik Haftası	1-13 Hafta	103	26,7
	14-26 Hafta	153	39,6
	27-40 Hafta	130	33,7
Hamilelik Planı	Planlı	245	63,5
	Plansız	141	36,5

Tablo 2'e göre katılımcıların yaş ortalaması $30,31 \pm 5,71$ 'dir. Katılımcıların 59'u (%15,3) ilkokul ve ortaokul mezunu, 112'si (%29) lise mezunu ve 215'i (%55,7) üniversite mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 79'u (%20,5) düşük, 249'u (%64,5) orta ve 58'i (%15) yüksek gelir durumunun olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 191'i (%49,5) çalıştığını ve 195'i (%50,5) çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcıların 240'ı (%62,2) ilk gebeliği olduğunu ve 146'sı (%37,8) ikinci ya da daha fazla gebeliği olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların gebeliğinin haftasını 103'ü (%26,7) 1-13 hafta arasında olduğunu, 153'ü (%39,6) 14-26 hafta arası olduğunu ve 130'u (%33,7) 27-40 hafta arasında olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 245'i (%63,5) hamileliğinin planlı olduğunu ve 141'i (%36,5) hamileliğinin plansız olduğunu belirtmiştir.

4.3. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırma değişkenlerinin minimum ve maksimum puanları ile değişkenlerin ortalama ve standart sapmalarına yönelik bilgiler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	Ort.	SS	Min	Max
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	17,86	5,98	6	30
2. Yalnızlık Düzeyi	57,67	13,69	26	80

Araştırma değişkenlerinden Sosyal Medya Bağımlılığı 6 ile 30 puan arasında değişmekte olup ortalama puan $17,86 \pm 5,98$ 'dir. Yalnızlık Düzeyi 26 ile 80 puan arasında değişmekte olup ortalama puan $57,67 \pm 13,69$ 'dir.

4.4. Araştırma Değişkenleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

4.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi

Eğitim düzeyi değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi puanlarının ortalamalarının karşılaştırması yapılırken tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Eğitim Düzeyi	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul ve Ortaokul	59	19,74	6,31	8,399	,000	1>2
	Lise	112	17,63	5,73			1>3
	Üniversite	215	16,94	5,82			
Yalnızlık Düzeyi	İlkokul ve Ortaokul	59	52,80	11,63	28,853	,000	3>1
	Lise	112	51,79	13,10			3>2
	Üniversite	215	62,08	12,94			

Yapılan analiz sonucunda; Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,383)=8,399, p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının ($X=19,74$), lise ($X=17,63$) ve üniversite mezunu ($X=16,84$) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Yalnızlık Düzeyi puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,383)=28,853, p<05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise üniversite mezunu katılımcıların yalnızlık düzeyi puanlarının

($X=62,08$) ilkokul ve ortaokul ($X=52,80$) ve lise mezunu ($X=51,79$) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

4.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi

Gelir durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi puanlarının ortalamalarının karşılaştırması yapılırken tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Gelir Durumu Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Gelir Durumu	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	79	18,59	6,32	1,791	,168	-
	Orta	249	17,43	5,68			
	Yüksek	58	18,69	6,68			
Yalnızlık Düzeyi	Düşük	79	51,39	11,70	13,592	,000	2>1
	Orta	249	60,10	13,56			
	Yüksek	58	55,83	13,95			

Yapılan analiz sonucunda Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir [$F(2,383)=1,791$, $p>.05$]. Yalnızlık Düzeyi puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,383)=13,592$, $p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise orta gelir düzeyine sahip katılımcıların yalnızlık düzeyi puanlarının ($X=60,10$) düşük gelir düzeyi ($X=51,39$) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

4.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi

Çalışma Durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi puanlarının ortalamalarının karşılaştırması yapılırken bağımsız t testi analizi kullanılmış ve sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Çalışma Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	n	Ort.	SS	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	191	17,62	5,65	-,787	,07
	Hayır	195	18,10	6,30		
Yalnızlık Düzeyi	Evet	191	60,92	13,66	4,730	,13
	Hayır	195	54,50	13,00		

Yapılan analiz sonucunda; Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$).

4.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Kaçınıc Hamilelik Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi

Kaçınıc hamilelik değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi puanlarının ortalamalarının karşılaştırması yapılırken bağımsız t testi analizi kullanılmış ve sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Kaçınıcı Hamilelik Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

	Kaçınıcı Hamilelik	n	Ort.	SS	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	240	17,79	5,95	-,288	,80
	Hayır	146	17,97	6,05		
Yalnızlık Düzeyi	Evet	240	59,35	13,70	3,116	,31
	Hayır	146	54,92	13,27		

Yapılan analiz sonucunda; Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi puanlarının kaçınıcı hamilelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$).

4.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Hamilelik Haftası Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi

Hamilelik haftası değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi puanlarının ortalamalarının karşılaştırması yapılırken tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Hamilelik Haftası Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Hamilelik Haftası	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	1-13 Hafta	103	19,27	5,78	6,305	,002	1>2 1>3
	14-26 Hafta	153	18,04	6,16			
	27-40 Hafta	130	16,53	5,67			
Yalnızlık Düzeyi	1-13 Hafta	103	57,52	13,71	,683	,50	-
	14-26 Hafta	153	56,86	14,50			
	27-40 Hafta	130	58,76	12,70			

Yapılan analiz sonucunda Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,383)=6,305, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise 1-13 hafta arası hamile olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi puanlarının ($X=19,27$) 14-26 hafta arası ($X=18,04$) ve 27-40 hafta arası ($X=16,53$) hamile olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yalnızlık Düzeyi puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir [$F(2,383)=,683, p>.05$].

4.4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Hamilelik Planı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Testi

Hamilelik planı değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi puanlarının ortalamalarının karşılaştırması yapılırken bağımsız t testi analizi kullanılmış ve sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Hamilelik Planı Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

	Hamilelik Planı	n	Ort.	SS	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Planlı	245	16,94	5,63	-4,046	,11
	Plansız	141	19,45	6,26		
Yalnızlık Düzeyi	Planlı	245	60,39	12,73	5,300	,26
	Plansız	141	52,97	14,06		

Yapılan analiz sonucunda; Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi puanlarının hamilelik planına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$).

4.5. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma değişkenleri olan Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi arasındaki ilişkiyi incelenmesi yapılırken korelasyon analizi kullanılmış ve sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2
1 Sosyal Medya Bağımlılığı	-	
2 Yalnızlık Düzeyi	,418**	-

Yapılan analiz sonucunda; Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,418$, $p<.05$).

4.6. Yalnızlık Düzeylerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Yordamasının İncelenmesi

Yalnızlık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisini incelemesi regresyon analizi kullanılmış ve sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Yalnızlık Düzeyi Değişkeninin Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sosyal Medya Bağımlılığı	Sabit	28,397	1,201		23,637	,000
	Yalnızlık Düzeyi	,183	,020	,418	9,014	,000

$$R = .418 \quad R^2 = .175 \quad R^2_{adj} = .172, \quad F(1,384) = 81,248, \quad p < .05$$

Yalnızlık Düzeyi puanıyla oluşturulan modelde; Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(1,384) = 81,248$, $p < .05$). Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarındaki varyansın yaklaşık %17’si açıklanmaktadır ($R^2 = .175$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Yalnızlık Düzeyi ($\beta = ,418$, $p < .05$) puanlarının pozitif yönde Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarını yordadığı saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, kadınların yaşam döngüsünde fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin olduğu hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli demografik özelliklere (yaş, ekonomik durum, trimester, planlı/plansız gebelik, gebelik sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu) göre farklılık gösterip göstermediği incelenmesi de amaçlanmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıda başlıklarda sırasıyla hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeyinin demografik özelliklerine göre incelenmesi, yalnızlık düzeyinin demografik özelliklerine göre incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi sonuçları ilgili literatürdeki çalışmalarla birlikte ele alınmıştır.

5.1. Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri ile Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeyinin orta düzey olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; bu araştırmanın bulguları Solmaz (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile benzerlikler göstermektedir. Sözü edilen araştırmada da katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu'ndan elde edilen puanları ile hamile olan kadınların bağımlılık seviyeleri “orta” şeklinde tespit edilmiştir. Bu çalışmada bulunan sonuçlar diğer araştırma ile tutarlı görünmektedir. Başka bir çalışmada ise hamile kadınların interneti kullanımı ve nedenlerine değinilmiş ve ortalama bir hafta içerisinde yirmi bir saat ve üstünde vakit geçirdikleri tespit edilmiştir (Pelik Hadımlı vd., 2018). Benzer sonuçlar Akben (2019)'in araştırmasında da göze çarpmaktadır. Bu çalışmada da hamile kadınların yaklaşık %75'inin sosyal medyayı yoğun kullandığı bilinmektedir. Global olarak bakıldığında hamile kadınların süreçleri hakkında interneti kullanım düzeyleri bir hafta içerisinde yaklaşık 2 saatin, mobil aletlerde ise 3 saatin üzerinde olarak görülmekteyken, bu durum Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise günlük ortalama 5-7 saat arasında değişmektedir (Tor Kadioğlu ve Şahin, 2017; Wallwiener ve vd., 2016). Bu çalışmada hamile kadınlarda görülen sosyal medya bağımlılığına yönelik artan

aktivasyonu, Bağrırcı'nın (2020) yaptığı çalışmadaki bulgular da doğrulamaktadır. Bağrırcı (2020) çalışmasında, hamile kadınların sosyal medyayı kullarımlarının yaygınlığını ve orada geçirdikleri süreyi incelemiştir. Bulgulara göre sosyal medya bağımlılıklarının ortalama düzeyini 65,58 şeklinde rapor etmiştir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte hamile kadınlar açısından bilgi akışının arttığı, özellikle hamilelere yönelik diyet listelerinin veya egzersiz programlarının yer aldığı ve anneliğe dair süreçle ilgili verilerin zengin olduğu görülmektedir (Aktaş, 2019). Bu bağlamda hamile kadınların yaşadıkları sürece dair bilgi edinme aracı olarak kullanmasıyla ilişkili olarak orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı geliştirmiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, ilkokul ve ortaokul mezunu hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, lise ve üniversite mezunu olan hamile kadınlardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Literatürle uyumlu olarak, bu araştırma Öztürk ve arkadaşlarının (2020) eğitim alan bireylerin internet kullanım düzeylerinin anlamlı bulunduğu çalışması ile tutarlı bir şekilde sonuçlanmıştır. Benzer şekilde Solmaz'ın (2021) çalışmasında da araştırmaya katılan hamile kadınların büyük bir örnekleminin üniversiteden mezun olma ya da liseden mezun olma durumu ile sosyal medya kullanımının anlamlı ilişkisi şeklinde elde edilenlerle bu çalışma arasında mutabakata varılmıştır. Kadioğlu ve Şahin'in (2017) Mersin ilinde hastanede gerçekleştirdiği hamile kadınların sosyal medyada satın almaya yönelik yaptıkları bir araştırmada kadınların eğitim düzeyleri bulgularında yaklaşık %62 düzeyinde lisans eğitim seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yaş ile internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucu başka araştırmalarda da bulunmuştur (Kavlak vd., 2012). Bu araştırma ile Kadioğlu ve Şahin'in (2017), Kavlak ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarındaki yaşın sosyal medya kullanımı ile anlamlı ilişkisi fikrini daha da desteklese de farklı çalışmalar da mevcuttur. Kahramanlar (2021) araştırmasında sanal toleransın ve iletişim seviyelerinin bireylerin eğitimlerinin düzeyi ile anlamlı olarak bir farklılık bulgusuna rastlamamıştır. Benzer şekilde başka çalışmalarda da anlamlı bir farktan söz edilmemektedir (Lagan vd., 2010). Ülkemizde Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması'nın 2018 yılında gerçekleştirilen araştırma raporları incelendiğinde 15 ila 49 yaş aralığındaki kadın popülasyonunun yaklaşık %41'inin lise ya da daha üst bir eğitim seviyesinde olduğu bilinmektedir (TNSA, 2018). Lise ve üniversite mezunu kadınların bilinç düzeyinin daha yüksek olma durumu ile daha fazla bilgi edinmek

amacıyla sosyal medya kullanımı gerçekleştirebilmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlantının kurulmasında literatürde yer alan bazı çalışmalar öncül olmaktadır ve hamile kadınların sosyal medyayı kullanma nedenleri incelendiğinde literatürde çoğunlukla bilgi edinme amaçları göze çarpmaktadır (Öztürk vd., 2020; Larsson, 2009; Pelik Hadımlı vd., 2018; Ay vd., 2019; Al-Dahshan vd., 2022; Serçekuş vd., 2021; Ahmadian vd., 2020).

Araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuç, daha önce gerçekleştirilmiş olan araştırmalarla da benzerlik göstermektedir. Üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılıkları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Baz, 2018). Benzer şekilde sosyal medya veya internet bağımlılığı düzeyleri açısından sosyoekonomik düzeyin bir etkisi olmadığı diğer çalışmalarda da görülmektedir (Yaygır, 2018). Kahramanlar (2021) araştırmasında sanal toleransın ve iletişim seviyelerinin bireylerin gelir düzeyi ile anlamlı olarak bir farklılık bulgusuna rastlamamıştır. Bu araştırmada erişilen bulgular, Kadioğlu ve Şahin'in (2017) hamile kadınların gelirleri arttıkça sosyal medya üzerinden satın almaya dönük davranışa daha fazla yönelim gösterdikleri, Hadımlı ve arkadaşlarının (2018) çalışmasındaki hamile kadınların %76'sından fazlasının gelir düzeyinin gider düzeyinden daha az olarak algıladıkları ve haftalık 21 saatin üstünde internet kullandıkları, Bağrıncı'nın (2020) gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki bulguları ile farklılıklar göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları yayınlanmış bazı çalışmalardan farklı olsa da daha öncekilerle büyük ölçüde tutarlıdır. 2022 yılı "Yoksulluk ve Yaşam Koşulları İstatistikleri" incelendiğinde, maddi ve sosyal yoksunluk oranının belirlenmesi için öne sürülen 13 ölçütün arasında kişisel niyetlere yönelik kullanımda internet sahibi olmak da yer almaktadır. Bulgulara göre maddi ve sosyal yoksunluk oranı %16,6 düzeyinde görünmektedir. Şaşırtıcı olan şu ki; Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2022 yılı "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" bulgularına göre ev halkı kapsamında %94.1 oranda ev ortamından internete erişim sağlama olanakları verisine ulaşılmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın sonucu olan hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği sonucunun nedeninin bireylerin gelir düzeyi ne olursa olsun internete erişim sağlayabilmesiyle ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Çalışma durumu ile ilgili ilişkinin incelendiği çalışmaların kısıtlılığından dolayı bu bulgunun dikkatli bir şekilde yorumlanması ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Bağrııcı (2020) çalışmasında, hamile kadınların çalışma durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkisini araştırırken sanal toleransın çalışma durumu ile arasında anlamlı bir fark bulmuş ve bu bulguyu iş sahibi olmayan bireylerin boşluk buldukları zamanlarda sosyal medyaya yönelimi olabileceği şeklinde açıklamaktadır. Ancak bu bulguların tüm hamile kadınların çalışma durumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki için açıklanabilir olmadığı, daha fazla örneklem ve değişken ile ilişkinin ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Alanyazında bu tez çalışmasının diğer bir değişkeni olan yalnızlık kavramının da yer aldığı Arıbaş ve Özşahin'in (2022) çalışma hayatında sosyal medya bağımlılığının önemine dikkat çeken araştırmada, yalnızlığın sosyal medya bağımlılığını pozitif olarak etkilediği bulgusuna erişilmiştir. Buna göre; Bağrııcı'nın (2020) çalışmasında ve bu araştırmada gözlenen farklı korelasyon durumlarının internet kullanım amacıyla ilgili olabileceği sorusunu düşündürmektedir. Bu açıdan, araştırmanın sonucu çalışan ya da çalışmayan bireylerin diğerleriyle iletişim kurmak amacıyla sosyal medya kullanması gibi sebeplerle açıklanabilir.

Araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kaçınıcı hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Alan yazında sosyal medya bağımlılığı ve hamile kadınların kaçınıcı hamilelikte olduklarına dair çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Öztürk'ün (2020) araştırmasında ilk hamileliğini yaşayan kadınların internet kullanımı ile anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Solmaz'ın (2021) hamile kadınlarda internet ve sosyal medya kullanımı ile psikososyal sağlığın ilişkisinin incelendiği çalışmasında obstetrik kategoriden bakılınca ortalama %64 oranında birinci gebelikte oldukları bulunmuştur. Bağrııcı'nın (2020) çalışmasında da hamilelik sayısının artması ile sosyal medya bağımlılığının arttığı bulgusuna erişilmektedir. Literatürde bu ilişkiyi saptayan araştırmalar olsa da Bert ve arkadaşları (2013) tarafından İtalya'da yapılan bir araştırmada da hamilelik ve gerçekleşen doğum sayısı ile internet arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmada hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve kaçınıcı hamilelikte olunması durumu arasında gözlenen fark anlamlı değildir.

Araştırmada, 1-13 hafta arası hamile olan kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, 14-26 hafta arası ve 27-40 hafta arası hamile olan kadınlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Hamilelikte trimester durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların kısıtlılığından dolayı bu bulgunun dikkatli bir şekilde yorumlanması ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Hadımlı ve arkadaşlarının (2018) hamilelik döneminde internet kullanımı ve diğer demografik değişkenlerle ilişkisini ölçtüğü araştırmada, örneklemin birçoğunun internet kullanım sıklığına dair veriler yer almakta ve bu çalışmanın örnekleminin yaklaşık %65,7'ini ikinci trimesterde bulunan hamile kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucu için destekleyici ya da çelişki ilişkide olabilecek referans çalışmaların yeterli olmaması sebebiyle başka faktörlerin ilişkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Kavlak ve diğerleri (2012)'nin İzmir ilinde hamile kadınlar ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada, örneklemin ortalama %46'sının birinci gebelik sürecinde olduğu ve bu bireylerin de neredeyse yarısı, internette bilgi sahibi olmak için faydalandıkları bilinmektedir. Hem Kavlak ve diğerleri (2012) hem de Plantin ve diğerleri (2009) ilk gebeliğini yaşayan kadınların internette bilgi edinmek için daha fazla kullanım gerçekleştirdiğini savunmaktadır. Bu açıdan, araştırmanın sonucu olan ilk gebelik trimesterinde bulunan hamile bireylerin hamileliğe dair daha çok bilgi edinmek ve bilgi paylaşmak amacıyla sosyal medya kullanması gibi sebeplerle açıklanabilir.

Araştırmada, hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Güneş ve diğerleri (2020) çalışmasında hamileliğin plansız olması durumunda sosyal medya kullanımının daha az olduğunu belirlemiştir. Erkan (2022) çalışmasında benzer şekilde, istenmeyen gebeliklerde sosyal medya kullanımının düşük olduğunu bulmuştur. Plansız hamilelik durumunda kadınların hamilelik sürecinde ruhsal sorunlar yaşamaya daha eğilimli olduğu belirtilmektedir (Khajehe, 2015). Bu açıdan araştırmada plansız hamile kalan kadınların, ruhsal sorunlara daha yatkın olması nedeniyle sosyal medya bağımlılığı eğiliminin daha yüksek olması beklenmektedir ancak planlı/plansız hamileliğin sosyal medya bağımlılığını farklılaştırmadığı bulunmuştur. Wilska ve diğerleri (2021), hamilelik esnasında kadınlar pek çok duyguyu yaşayabildiğine ve korku duygusunu yoğun şekilde hissedebildiğine değinmektedir. Bu açıdan araştırma bulgusunun nedeninin; planlı veya plansız olmasından bağımsız

olarak hamilelik durumunda kadınların korku duygusunu yaşaması ve rahatlamak adına sosyal medyadan bilgi arayışında olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Hamile Kadınların Yalnızlık Düzeyi ile Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Araştırmada, hamile kadınların yalnızlık düzeyinin orta düzey olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın hem hamile kadınların yalnızlık düzeyi ile ilgili anlayışın geliştirilmesine yönelik bir yol kat ettiği hem de mevcut literatüre de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Covid-19 salgınının olduğu dönemde yapılan bazı araştırmalarda, hamile kadınların, doğuma hazırlık ve doğum sonrası süreçte yalnızlık kavramının, belirsizlik ve sosyal desteğin az oluşu ile, beraberinde de depresyon ve kaygı semptomları ile ilişkisi incelenmiştir. Hem hamilelik döneminde hem de doğumdan sonra kadınlarda yalnızlık ve negatif yaşam deneyimleri bulgusu saptanmıştır. (Farewell vd., 2021; Gao vd., 2014; Preis, 2020; Üstgörül ve Yanikkerem, 2014). Daha önceden diğer psikopatolojilerle birlikte ilişkisinin incelendiği yalnızlık kavramı, bu araştırmada başka bir patolojiyi yordamaya yönelik bir değişken olarak seçilmemiştir. Bu sebeple, elde edilen hamilelik döneminde kadınların yalnızlık düzeyinin orta düzey de olduğu bulgusu literatürde hamilelik döneminde yalnızlık hakkında daha derin bir içgörü sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, üniversite mezunu hamile kadınların yalnızlık düzeyinin, ilkökul-ortaokul ve lise mezunu olan hamile kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, eğitim durumu ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ölçen bazı araştırmaların bulgularından nispeten farklıdır. Hem Domenec-Albella ve arkadaşlarının (2019) hem de Khorsid ve arkadaşlarının (2004) yaşlı bireylerin yalnızlık algısının eğitim durumu ile ilişkisini incelediği araştırmalarının bulgularına göre yaşlı bireylerde eğitim düzeyi azaldıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Benzer şekilde başka bir araştırmada da ortaokul mezunu bireylerin yalnızlık düzeyleri en fazla, üniversite ve üstü mezun olan bireylerin ise en az şeklinde bulunmuştur (Hasanoğlu, 2019). Zeybek'in (2021) çalışmasında ise eğitim durumu ve yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bahsi edilen yayınlanmış bazı çalışmalardan farklı olsa da benzer bulguların olduğu çalışmalar da mevcuttur. Yılmaz (2017) kadınların örneklem olarak seçildiği araştırmasında eğitim seviyeleri ile yalnızlığın ilişkisini incelerken, üniversiteden mezun olan bireylerin diğer eğitim seviyelerinde

olan bireylerden daha çok yalnızlık duygusu hissettikleri bulgusuna ulaşmıştır. Yılmaz'ın (2017) araştırmasındaki bulgu ve bu araştırmadan elde edilen üniversite mezunu hamile kadınların yalnızlık düzeyinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu şu olguyla açıklanabilir, bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça, kendilik farkındalıklarının artması ve var olan yaşam biçimleri ile ideallerinde düşündükleri yaşam biçimleri arasında farklılığa bilinçlilik sebebiyle daha fazla negatif yönde bir yargıda bulunma yöneliminden kaynaklanabilir. Peplau ve Perlman'ın (1982), "Yalnızlık, bireyin var olan sosyal ilişkilerinin, arzuladığı sosyal ilişkilerinden farklı olmasıyla oluşan, bireyin hoşuna gitmediği ve kendi psikolojisini etkilediği bir şeydir" tanımını da eğitim düzeyi ile oluşan bilinçlilik rolünün yalnızlık algısına etkisinin anlaşılmasında yardımcı olabilir.

Araştırmada, orta gelir düzeyine sahip hamile kadınların yalnızlık düzeyinin, düşük gelir düzeyi olan hamile kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında gelir durumunun yalnızlık algısını tahmin etmek için göz ardı edilmemesi gereken bir değişken olarak görülmektedir. Yapılan bir çalışmada yaşlı gruptan bireylerin gelir düzeylerinin düşük olması ile yalnızlık algılarının anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Domenec-Albella vd., 2019). Gelir durumunun daha az olması ile yalnızlık algısının yüksek olması arasında gözlenen korelasyon başka çalışmalarda da saptanmıştır (Balcı ve Koçak, 2017; Özdemir ve Tatar, 2019; Zeybek, 2021). Bireylerin kişiliğinin, sosyal hayatının, diğer hayat deneyimlerinin yalnızlığının oluşmasında etkisi bulunmaktadır (Özdemir vd., 2017). Gelirin sosyal yaşam faaliyetlerini gerçekleştirmek için gerekli bir koşul olması durumu bilinen bir gerçek olmakla birlikte, alım gücünü etkileyen tüketici fiyat endeksi (TÜFE) de farklı harcama gruplarına göre zaman içerisinde değişiklik göstermektedir (TUİK,2022). Bu nedenle bu çalışmada erişilen bulguya, alım gücünün sözü edilen değişiklik durumu ile bireylerde sabit olamayan bir şekilde algılanan orta gelir düzeyi değişkeninin ve yalnızlık algısı ilişkisine yönelik makul bir şekilde bağlantı kurulabilir.

Araştırmada, hamile kadınların yalnızlık düzeyinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu bulguyu karşılaştırabilmek için literatürde hamile kadınlar ile yapılmış çalışmanın eksikliğinden dolayı farklı popülasyonlara göre incelemelere başvurulmaktadır. Yaşlı bireylerin işe sahip olması ile yalnızlık algıları arasından anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Domenec-Albella vd., 2019). Benzer

şekilde Hasanoğlu'nun (2019), Özdemir ve Tatar (2019)'un çalışmalarında da çalışmayan bireylerin yalnızlık seviyeleri çalışan bireylere göre yüksek oranda bulunmuştur. Bulguların bu kombinasyonu literatürde önemli bir yere sahip olsa da hamilelik gibi kavramsal öncül ile karşılaştırma yapabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yılmaz'ın (2017) iş sahibi olan ve olmayan kadınların yalnızlık ve diğer değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmasında, farklı gruptaki bireylerin verilerinin anlamlı düzeyde bir farklılığa sahip olmadığını öne sürmektedir. Bu araştırmaya en yakın referans alınabilecek Yılmaz'ın (2017) çalışması ile bu araştırmanın hamile kadınların yalnızlık düzeyinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği bulgusu tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada, hamile kadınların yalnızlık düzeyinin kaçınıcı hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Kapan (2014) çalışmasında hamilelik sayısı ile yalnızlık düzeyi arasında ilişki bulunmuştur ve üç kez hamile kalıp doğum yapan kadınların yalnızlık düzeyini, bir kez doğum yapan kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise hamilelik sayısı, depresyon düzeyi ile incelemiş ve ilk kez doğum yapan veya birden fazla çocuğu olan kadınların depresyon düzeyini farklılaştırmadığını bulunmuştur (Battaloğlu, Aydemir ve Hatipoğlu, 2012). Alan yazılarında hamilelik döneminin kadınların hayatını etkileyen stres dönemi olduğundan ve hamilelerde genellik kaygı ile depresyonun görüldüğünden bahsedilmektedir (Ocaktan vd., 2005; Sevindik, 2005). Bu açıdan, hamilelik döneminde hissedilen yalnızlığın temelinde; hamilelik sayısından ziyade kadınlar açısından hamilelik sürecinin stresli bir dönem olması ve hamilelerin depresyona olan yatkınlığı ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, hamile kadınların yalnızlık düzeyinin hamilelik haftasına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde; hamilelik haftasına göre yalnızlık düzeyi inceleyen çalışmaların kısıtlı olmasıyla birlikte Kapan (2014) çalışmasında, hamilelik haftasına göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığını bulunmuştur. Literatürde ayrıca hamile kadınlar ile yeni doğum yapmış annelerin yalnızlık düzeyini inceleyen bir çalışmaya rastlanmaktadır ve Rokach (2004) tarafından yapılan çalışmada, hamile kadınlar ile yeni doğum yapmış annelerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka çalışmalarda ise trimesterlere göre depresif belirtilerin görülmesinin farklılık gösterdiği ve birinci ile

üçüncü trimesterde depresif belirtilerin daha fazla görüldüğü belirlenmiştir (Sevindik, 2005; Vırit vd., 2008).

Araştırmada, hamile kadınların yalnızlık düzeyinin planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Alanyazılarında planlı/plansız hamilelik durumunun yalnızlık ile ilişkisine değindiği çalışmaların oldukça kısıtlı olduğunu, çalışmaların daha çok plansız hamileliklerde depresyon ve kaygı geliştirilmesine olan yatkınlığa değindiği görülmektedir (Bunevicius vd., 2009; Çakır ve Can, 2012; Lau ve Keung, 2007). Kapan (2014) çalışmasında, istenilen hamilelik ve istenmeyen hamileliklerde yalnızlık düzeyinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Planlı ve istenilen hamileliklerin, eş ile olan ilişkiye olumlu şekilde etki ettiği ve hamilelerin, eşlerinden destek gördüğü bilinmektedir (Charlan, Kroelinger ve Kathryn, 2000). Ertan (2022) ise çalışmasında istenilmeyen hamileliklerde sosyal destek algısının daha düşük olduğunu belirlemiştir. Bu açıdan, plansız hamileliklerde hamilelerin eşleriyle olan ilişkisinin olumsuz etkilenebileceği ve eş desteğinin azalabileceği, bu durumda hamilelerin daha fazla yalnızlık hissedebileceği düşünülmektedir ancak araştırmada planlı/plansız hamilelik durumuna göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunun daha iyi ele alınabilmesi adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.3. Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada, hamile kadınların yalnızlık düzeyinin pozitif yönde sosyal medya bağımlılığı yordadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle hamile kadınların yalnızlık düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de yükseldiği bulunmuştur. Literatür taramasında bahsedildiği gibi yalnızlık düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki bu araştırmada da tespit edilmiştir. İnternetin kullanım nedenleri incelendiğinde patolojiye neden olabilecek şekilde kullanım gerçekleştirildiğinde bireylerde yalnızlık duygusunun arttığı bilinmektedir (Buzlu ve Ozcan, 2007; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Benzer şekilde Facebook'un kullanımında harcanan zaman fazlalaştıkça bireyin yalnız hissetme duygusunun artış gösterdiği ve mutlu olma, hayattan zevk ve tatmin olma hissiyatının azalması da göze çarpmaktadır (Pittman ve Reich, 2016). Yalnızlık duygusuna sahip bireylerin, yalnız hissetmeyen bireylere oranla interneti kullanmaya daha yatkın olduğu başka araştırmalarda da

bulunmuştur (Amichai-Hamburger ve Ben Artzi, 2003; Karakoç ve Taydaş, 2013; Caplan, 2007; Yalçın 2015; Özdemir,2014, Kurtaran, 2008; Mert ve Özdemir, 2018; Turnalar, 2008) Çağır'ın (2010) çalışmasında sorunlu olarak internetin kullanımı ile yalnızlık arasında, Çakır ve Oğuz'un (2017) araştırmasında telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında, Balcı ve Gülnar'ın (2009) çalışmasında internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın ve literatürdeki diğer araştırmaların sonuçları şunu gösteriyor ki hamile kadınların yalnızlık düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyi de yükselmektedir. Hamilelik döneminin kadınlar için fiziksel ve duygusal olarak yoğun bir deneyim oluşu ve bu sebeple evde daha fazla vakit geçirmeleri, sosyal etkileşimlerini, bilgi edinme kaynaklarını sosyal medya kanalları ile sağlamaya yönelik davranışları olduğu düşünülmektedir. İnsanın sosyal bir varlık oluşu, yalnızlık düzeyi arttığında etkileşime geçme ihtiyacını, dolayısıyla da hamile kadınların yalnızlık düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının artması bulgusunu açıklamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada bulunan sonuçlar şu şekildedir:

- Hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeyinin orta düzey olduğu belirlenmiştir.
- İlkokul ve ortaokul mezunu hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, lise ve üniversite mezunu olan hamile kadınlardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.
- 1-13 hafta arası hamile olan kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, 14-26 hafta arası ve 27-40 hafta arası hamile olan kadınlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Hamile kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin gelir, çalışma, kaçınıcı hamileliği, planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır.
- Hamile kadınların yalnızlık düzeyinin orta düzey olduğu belirlenmiştir.
- Üniversite mezunu hamile kadınların yalnızlık düzeyinin, ilkokul-ortaokul ve lise mezunu olan hamile kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Orta gelir düzeyine sahip hamile kadınların yalnızlık düzeyinin, düşük gelir düzeyi olan hamile kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Hamile kadınların yalnızlık düzeyinin çalışma, kaçınıcı hamilelik, hamilelik haftası ve planlı/plansız hamilelik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır.
- Hamile kadınların yalnızlık düzeyinin pozitif yönde sosyal medya bağımlılığı yordadığı saptanmıştır.

Araştırmanın bu sonuçlarına bağılı olarak şu önerilerde bulunmaktadır:

Başka bağımlılık patolojileri gibi sosyal medya bağımlılığı da ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Bu sebeple bu olumsuz etkilerin ruh sağlığı ve diğer sağlık profesyonelleri tarafından dikkat edilmesi gereken bir durum olarak incelenmesi, koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılması, tedavi süreçlerinde önemli bir

rol oynamaları göz önünde bulundurulmalıdır. Sosyal medya bağımlılığı için toplumda zararlı yönleri hakkında farkındalıkların artırılması, sağlıklı kullanım alışkanlıkları kazandırma konusunda eğitimler verilmesi, sosyal medya platformlarının yönetici firmalarının kullanıcı bireylerin güvenlik ve sağlıkları için sınırlamalar getirmesi, ilgili kurum ve kuruluşların sosyal medyaya alternatif aktiviteler sunarak gerçek yaşamda daha fazla zaman geçirmelerinin sağlanması, olası bir sosyal medya bağımlılığı durumunda mücadele etmek için sivil toplum kuruluşlarının, ailelerin, ilgili uzmanların, devlet kurumlarının işbirliği yapması, danışmanlık hizmetleri vermeleri, terapi desteği sağlamaları gibi destekleyici çalışmaların yapılması bu alandaki ihtiyaçlara yönelik olumlu kazanımlara yön vereceği düşünülmektedir. Hamilelik döneminde fizyolojik, psikolojik ve duygusal değişimlerin olduğu bilinmekte ve sosyal medya bağımlılığı riski göz ardı edilmeden, kadınların kişilerarası ilişkileri ve sağlık sorunları oluşmasını engellemek amacıyla olumsuz etkilere maruz kalmasının önlenmesi için daha fazla çalışmaya ağırlık verilmesi gereklidir. Hem anne adaylarının hem de bu bireylerin dünyaya getireceği gelecek neslin sağlıklı olmasının önemi dikkate alınarak araştırmaların artırılmasının toplumun ruh sağlığını korumak için de önemli olduğu düşünülmektedir.

Hamilelik döneminde yalnızlık hissi oldukça dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Bu hissi önlemek için sosyal desteğin artırılması gerekmektedir. Hamile kadınlara sağlık kurumlarında çalışan profesyoneller tarafından bilgilendirme çalışmalarının düzenliliğine ve artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması, yeni hobiler edinmelerine yardımcı olunması, gruplarla birlikte faaliyetlere dahil edilmeleri, ihtiyaç halinde ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilir olması koruyucu ve önleyici çalışmalar olarak görülmektedir. Gelecek çalışmalarda hangi destek türlerinin hamile kadınların yalnızlık hissi yaşamalarını önleyeceği de literatüre ışık tutabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahmadian, L., Kamali, S., Khajouei, R. ve Mirzaee, M. (2020). Use of the internet by pregnant women to seek information about pregnancy and childbirth. *Informatics for health & social care*, 45(4), 385–395. <https://doi.org/10.1080/17538157.2020.1769106>.
- Akbaş, A., Kalenderoğlu, A., Savaş, H., Sertbaş, G ve Vırt, O. (2008). Gebelikte sosyo demografik değişkenlerin kaygı ve depresyon düzeyiyle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 85- 91.
- Akben, M. (2019). *Gebelerin sosyal paylaşım sitelerini kullanma ile sosyal destek ve depresif sınırlaması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi veritabanından erişildi.
- Akçakanat, T., İzgüden, D. ve Özdemir, S. (2017). İnternet çağında sanal ortam yalnızlığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(19), 125-136.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Akgün, Ö. E., Büyüköztürk, S., Demirel, F., Karadeniz, S. ve Kılıç-Çakmak, E. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Aktaş, G. (2019). Günümüz toplumlarında anneliğin değişen biçimlerini sosyal medya kullanıcıları üzerinden değerlendirmek. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 36(2), 253-271..
- Al-Dahshan, A., Al-Kubaisi, N., Chehab, M. ve Selim, N. (2022). Reliability of online pregnancy-related information and associated feelings of worry among expectant women in Qatar. *BMC pregnancy and childbirth*, 22(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04457-w>
- Alkassim, R. S., Etikan, I. ve Musa, S. A. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Allen, R. L. ve Oshagan, H. (1995). The UCLA Loneliness Scale: invariance of social structural characteristics. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 185-195.
- Allen, K.A., Gray, D.L., McInerney, D.M., Ryan, T. ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: the positives and the potential pitfalls. *Aust. Educ. Dev. Psychol.*, 31(1), 18-31.

- Altınok, V. ve Yılmaz, E. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). DSM-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. (E. Köroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71–80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)
- Ançel G. ve Karaçam Z, (2009). Depression, anxiety and influencing factors in pregnancy: A study in a Turkish population. *Midwifery*. 25(4), 344-56.
- Andreassen S. C., Billieux, J., Demetrovics, Z., Griffiths, MD., Kuss, DJ., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016).The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behaviour*, 30(2), 252-62.
- Andreassen, C. S. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053–4061.
- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Reports*, 2(2), 175–184.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. ve Torsheim, T. (2014). Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. *J Comput Commun*, 19(4), 906–921.
- Appel, M., Batinic, B., Holtz, P. ve Stiglbauer, B. (2012). Parents as a resource: communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1641-1648.
- Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2022). İş yaşamında yalnızlığın sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46. DOI: 10.52791/aksarayiibd.992255
- Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). 50–65 Yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135-144.
- Asher, S.R., Parkhurst. J.T. ve Williams. G.A. (1998). Peer Rejection And Loneliness. UK: Cambridge University Press.
- Atalay, İ., Desdicioğlu, R., Yıldırım M, Süleymanova İ, Özcan, M. ve Yavuz, AF. (2017). Gebe kadınların antenatal testlere yaklaşımını etkileyen faktörler. *Ankara Medical Journal*, 17(1), 57-64.
- Ay, F., Batuhan, F., Ekmekçi, KA ve Oğuz A. (2019). Kadınlar sosyal medyada normal doğum eylemi ile ilgili ne paylaşıyor. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 49-54.

- Ay, S., Goker, A., Mutlu S. ve Yanikkerem, E. (2013). Antenatal depression: prevalence and risk factors in a hospital based turkish sample. *Journal of Pakistan Medical Association*, 63(4), 472-477.
- Aydın Özkan, S. ve Kızılkaya Beji, N. (2015). Gebelikte Görülen Fizyolojik Psikolojik Değişiklikler. Nezihe Kızılkaya Beji (Ed.), s. 227-244, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Aydın, N. ve Öztürk, N. (2017). Anne ruh sağlığının önemi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 2, 29-36.
- Aygün Turğut, B., Demir, İ. ve Peker Özköklü, D. (2015). Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731. doi: 10.17860/efd.02132.
- Bağrııcı, M. (2020). *Gebelerin sosyal medyayı kullanma prevelansı, nedenleri ve kullanım hakları* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Baker, B. ve Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. *Sexual & reproductive healthcare : official journal of the Swedish Association of Midwives*, 17, 31-34. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2018.05.003>
- Bal, Z., Can Kantar, E. ve Uçar T. (2021). Lohusalarda yalnızlık hissini sosyal destek, emzirme ve maternal bağlanma ile ilişkisi. *SBÜ Hemşirelik Dergisi*, 3(1), 21-28. doi: 10.48071/sbuhemsirelik.833156
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2013). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Balcı, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 34- 45.
- Bartlett, D., Bohnsack, J. ve Booth, R. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33(2), 157-162.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Battaloğlu, B., Aydemir, N., ve Hatipoğlu, S. (2012). Sağlam çocuk polikliniğine başvuran 0-1 yaş bebeği olan annelerde depresyon taraması ve depresyonda etkili risk faktörlerini belirleme. *Bakırköy Tıp Dergisi*. 2012; 8:12-21.
- Baydili K., Bilge Y. ve Göktaş S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.

- Bayzan, Ş. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı Ve Tarihçesi. M, Kalkan ve C, Kaygusuz (Ed.). İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler,s. 259-278, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Beal, C. (2006). Loneliness in olderwomen: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 795–813. doi: 10.1080/01612840600781196 <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01612840600781196?journalCode=imhn20>
- Beji, N. ve Yılmaz S.(2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(3), 99-108.
- Bert, F., Gualano, M. R., Brusaferrro, S., Vito, E. De., Waure, C. De., Torre, G. La., et al. (2013). Pregnancy e-health: A multicenter Italian cross-sectional study on internet use and decision-making among pregnant women. *Perinat Matern Heal*, 67, 1013–8.
- Beyens, I., Eggermont, S. ve Frison, E. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bjelke, M., Lendahls, L., Martinsson, A. K. ve Oscarsson, M. (2016). Using the internet as a source of information during pregnancy - A descriptive cross-sectional study in Sweden. *Midwifery*, 40, 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.06.020>
- Blachnio, A. ve Przepiorka, A. (2016). Time perspective in internet and Facebook addiction, *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18.
- Bowlby, J. (1973). The Making and breaking of affectional bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bragg, M.A., Michela, J.L., Peplau, L.A. ve Weeks, D.G. (1980). Relation between loneliness and depression: a structured equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238-1244.
- Brooks, L. M. (1933). The relation of spatial isolation to psychosis. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 27(4), 375.
- Brooks, S. ve Longstreet, P. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77.
- Brown, A. ve Hicks, S.(2016). Higher Facebook use predicts greater body image dissatisfaction during pregnancy: The role of self-comparison. *Midwifery*, 40, 132–140. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.06.018>

- Bulunmaz, B. (2011), Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve Fiat örneği. *Yeditepe Üniversitesi Global Media Journal*, 2 (3), 19-50.
- Bunevicius, R., Kusminskas, L., Bunevicius, A., Nadisauskiene, R.J., Jureniene, K. ve Pop, V.J. (2009). Psychosocial risk factors for depression during pregnancy. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 88(5):599-605. doi: 10.1080/00016340902846049. PMID: 19308810.
- Buzlu, S. ve Ozcan, N.K. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychol Behaviour*, 10, 767-772.
- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Cacioppo, J. T. ve Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Caplan, S. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10 (2), 234-242.
- Chan, S.W.C., Gao, L.L. ve Sun, K. (2014). Social support and parenting self-efficacy among Chinese women in the perinatal period. *Midwifery*, 30, 532-538.
- Charlan, D., Kroelinger, M.A. ve Kathryn, S. (2000). Partner Support and Pregnancy Wantedness. *Birth*; 27, 112-119. <https://doi.org/10.1046/j.1523-536x.2000.00112.x>
- Cloitre, M., Pearlstein, T. ve Yonkers, K.A. (2004). Women and anxiety disorder: Implications for diagnosis and treatment. *CNS Spectrums*, 9(1), 1-3. <https://doi.org/10.1017/S1092852900001978>
- Cox, S., Lawson, E.J., McCubbin, J.A., Norton, J.A., Read, J.A. ve Sherman, J.J. (1996). Prenatal maternal blood pressure response to stress predicts birth weight and gestational age: a preliminary study. *Am J Obstet Gynecol*, 175, 706-12.
- Crempien R.C., Cumsille, P., Oda, M.C. ve Rojas, G. (2011). Domestic violence during pregnancy and mental health: exploratory study in primary health centers in peñalolén. *Obstetrics and Gynecology*, 265-817.
- Cutrona, C.E., Peplau, L.A. ve Russell, D. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çakır, L. ve Can, H. (2012) Gebelikte Sosyodemografik Değişkenlerin Anksiyete ve Depresyon Düzeyleriyle İlişkisi. *Turkish Family Physician*, 3:35-42.

- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. DOI: 10.17860/mersinefd.290711
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11(3), 14-19.
- Çetinöz, N. (2013), Sosyal Medya. Mehmet Emin Mutlu, T. Volkan Yüzer (Ed.), Yeni İletişim Teknolojileri (s. 150- 175). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Davies, R., Shahtahmasebi, S., Scott, A. ve Wenger, G. C. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing & Society*, 16(3), 333-358.
- De Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concepts and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, (8), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Değirmenciler, B., Özkan, S. ve Serçekuş, P. (2021). Internet use by pregnant women seeking childbirth information. *Journal of gynecology obstetrics and human reproduction*, 50(8), 102-144. <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102144>
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, Y. ve Kumcağz, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22.
- Demirelöz Akyüz, M., Pelik Hadımlı, A. ve Tuna Oran, N. (2018). Gebelerin interneti kullanma sıklıkları ve nedenleri. *Life Sciences*, 13(3), 32-43.
- Detrixhe, J. J., Penn, L. S., Samstag, L. W. ve Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50(3), 310-331.
- Di, J., Mo, P. K., Song, B., Wang, L., Wang, Q. ve Xie, L. (2022). Effects of social media use for health information on Covid-19-related risk perceptions and mental health during pregnancy: web-based survey. *JMIR medical informatics*, 10(1), e28183. <https://doi.org/10.2196/28183>
- Domènech-Abella, J., Haro, J. M., Mundó, J. ve Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 246(2019), 82-88.

- Durak Batıgün A. ve Hasta D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J.-P. ve Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duru, E. (2016). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 13-23.
- Eastin, M.S., LaRose, R. ve Lin, C.A. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient SelfRegulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Edhborg, M., Forsell Y., Kabir Z.N. ve Nasreen, H.E. (2011). Prevalence and associated factors of depressive and anxiety symptoms during pregnancy: a population based study in rural bangladesh. *BMC Womens Health*, 2(11), 22.
- Erkan, N. (2022). Gebelerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Evans, R., He, R., Zeng, R., Zhang, W. ve Zhu, C. (2019). Pregnancy-related information seeking and sharing in the social media era among expectant mothers: qualitative study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(12), 1-11.
- Farewell, C.V., Jewell, J., Leiferman, JA. ve Walls, J., (2021). A mixed-methods pilot study of perinatal risk and resilience during Covid19. *J Prim Care Community Health*, 11, 1-8.
- Frankfort-Nachmias, C. ve Nachmias, D. (1996) *Research Methods in the Social Sciences*.(Fifth Edition), London:Arnold.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude?. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Geçtan, E. (2014). *İnsan Olmak* (14.bs). İstanbul: Remzi kitabevi.
- Gierveld, J de J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Giles, P., Serenko, A. ve Turel, O. (2011). Integrating technology addiction and use: an empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043-1061.

- Gleason, M. E. J., Green, A. S. ve McKenna, K. Y. A. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction. *Journal of Social Issues*, 58, 9–31.
- Gleeson, J. F., Lim, M. H., Rodebaugh, T. L. ve Zyphur, M. J. (2016). Loneliness over time: the crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630.
- Gold, M. S., Goldsmith, T. D., Lazowitz, M., Lessig, M. C., Shapira, N. A., Stein, D. J. ve Szabo, S. T. (2003), Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria, *Depression and Anxiety*. 17(4), 207-216.
- Griffiths, M. A. (2005). 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2019). Adolescent social media use. How do social media operators facilitate habitual use?. Erişim adresi: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/inexcess/201901/adolescent-social-media-use>.
- Griffiths, M.D. ve Kuss, D.J. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature, *Int. J. Environ. Res. Publ. Health*, 8 (9), 3528-3552.
- Griffiths, M.D. (2015). Adolescent gambling and gambling-type games on social networking sites: issues, concerns, and recommendations, *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33 (2), 31-37.
- Güneş Öztürk, G., Karaçam, Z., Nur Uzunkaya, E. ve Ünlü, N. (2020). Gebelerin Bilgi Kaynağı Olarak İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Durumları. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 4(3), 210-220.
- Hagerty, B.M. ve Williams, R.A. (1999). The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48, 215-219.
- Hasanoğlu, Y. (2019). *Sosyal medya kullanım düzeyinin yalnızlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hegadoren KM., Malta LA., McDonald SW. ve Weller CA. (2012). Tough sc. influence of interpersonal violence on maternal anxiety, depression, stress and parenting morale in the early postpartum: a community based pregnancy cohort study, *BMC Pregnancy Childbirth*, 15(12), 153.
- Heiselman, C., Lobel, M., Mahaffey, B. ve Preis, H. (2020). Pandemic-related pregnancy stress and anxiety among women pregnant during the coronavirus disease pandemic. *Am J Obstet Gynecol MFM*, 2, 1-3.
- Hiilesmaa, V., Kurki, T., Mattila, H., Raitasalo, R. ve Ylikorkala, O. (2000). Depression and anxiety in early pregnancy and risk for preeclampsia. *Obstetrics & Gynecology*, 95, 487-90.

- Hinson, R (2011). Internet browsing behaviour of executive postgraduate students. *Information Development*, 27(3), 176 -185.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality variables. *Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 137-141.
- Holmström, I., Lendahls, L., Medin, E. ve Oscarsson, M. G. (2018). Using the internet as source of information during pregnancy - a descriptive cross-sectional study among fathers-to-be in Sweden. *Midwifery*, 62, 146–150. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.04.008>
- Iptes, S. ve Khorshid, L. (2004). Üniversite öğrencilerinin ilaç kullanım durumlarının incelenmesi . *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* , 20(1) , 97-106.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jiang Q., Li Y. ve Shypenka V. (2018). Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21, 711-718.
- Johnson, S. L. Ve Kring, A. M. (2015). Anormal Psikoloji, Muzaffer Şahin (Çev. Ed.), Ankara: Nobel.
- Jorgenson, A.G., Hsiao, R.C.J. ve Yen, C.F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 25(3), 509–20.
- Kacker, P. ve Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (FoMO), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research-Granthaalayah*, 8(5), 132-138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>.
- Kadioğlu C.T. ve Şahin A. (2017). Hamile kadınların sosyal medya kullanımı ve satın alma kararları ile ilişkisi: Mersin'de bir araştırma. *Süleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 22(4), 981-991.
- Kahraman, S. ve Şafak, B. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Kahramanlar, M. (2021). *Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kandemir, T. (2022). *Gebelik stresi ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Kapan, M. (2014). Kırsal ve Kentsel Alanda Yaşayan Gebelerin Depresyon, Yalnızlık ve Şiddete Maruz Kalma Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Karaçam, Z., Öztürk, G., Uzunkeya, E. ve Ünlü, N. (2020). Gebelerin bilgi kaynağı olarak internet ve sosyal medya kullanım durumları. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 210-220. doi: 10.46237/amusbfd.667048
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi İletişim Dergisi*, 7(4), 33-45.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kavlak, O., Atan, Ş. Ü., Güleç, D., Öztürk, R. ve Atay, N. (2012). Pregnant women's use of the internet in relation to their pregnancy in Izmir, Turkey. *Informatics for Health and Social Care*, 37(4), 253-263. <https://doi.org/10.3109/17538157.2012.710686>
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253- 256.
- Kemmelmeier, M. ve Lykes, V. A. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490.
- Kemp, S. (2019). Digital 2019: Turkey. We are social, 30. Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey?rq=turkey>
- Kemp, S. (2022). Digital 2022: October Global Statshot Report. Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-october-global-statshot>.
- Kemp, S. (2022a). Digital 2022: Turkey. Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey>.
- Khajehei M. (2015). Mental health of perinatal women. *World Journal of Obstetrics and Gynecology*, 4(2), 46-51.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kiesler, S., Kraut, R., Lundmark, V., Mukophadhyay, T., Patterson, M. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak sürekli öfke ve öfke tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Köksal, Y. ve Özdemir, Ş. (2013) Bir iletişim aracı olarak sosyal medya'nın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 323-337.
- Kurtaran, T.G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311.
- Küçükali, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Atatürk Üniversitesi Örneği. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7 (13), 531-546.
- Kwon, O. ve Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254-263.
- Lagan, B., Sinclair, M. ve Kernohan, W. (2010). Internet Use in Pregnancy Informs Women's Decision Making: A Web-Based Survey. *Birth*, 106-115.
- Larsson, M. (2009). A descriptive study of the use of the internet by women seeking pregnancy-related information, *Midwifery*, 25(1), 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2007.01.010>
- Lau, D.W.F. ve Keung, D.W.F. (2007). Correlates of depressive symptomatology during the second trimester of pregnancy among Hong Kong Chinese. *Soc Sci Med* 64; 1802-1811.
- Lee, C. S. ve Ma, L. (2012). News sharing in social media: the effect of gratifications and prior experience. *Computers In Human Behavior*, 28(2), 331-339.
- Lejoyeux, M. ve Weinstein, A. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-83.
- Leroi, I., Maharani, A. ve Pendleton, N. (2019). Hearing impairment, loneliness, social isolation, and cognitive function: longitudinal analysis using english longitudinal study on ageing. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(12), 1348-1356.
- Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: a longitudinal panel study of gratificationsought, Internet addiction symptoms, and social media use among children and adolescents. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 424-439.
- Lietsala, K. ve Sirkkunen, E. (2008). *Social Media: Introduction To The Tools And Processes Of Participatory Economy*. Tampere, Finlandiya: Tampere University Press.
- Lipinski, J.M., Prates, L.A. ve Schmalfuss, J.M. (2015). Social support network of post-partum mothers in the practice of breastfeeding. *Escola Anna Nery*, 19(2), 310-315. doi: 10.5935/14148145.20150042

- Loksa, J. ve Martoncik, M. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)?. *Computers in Human Behavior*, 56, 127-134.
- Lopata, H. Z. (1969), Loneliness: forms and components. *Social Problems*, 17, 248-261.
- Lunsky, Y. (2004), Suicidality in a clinical and community sample of adults with mental retardation. *Research In Developmental Disabilities*, 25(3) 231- 243.
- Mert, A. Ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi . *OPUS International Journal of Society Researches ,Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı*, 88-107. DOI: 10.26466/opus.382285
- Morahan Martin J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Ocaktan, M.E., Çalışkan, D., Öncü, B., Özdemir, O. ve Köse, K. (2005). Park Sağlık Ocağı bölgesindeki gebelerde doğum öncesi ve sonrası depresyonun değerlendirilmesi. 4. Uluslararası Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongresi, Ankara, Türkiye.
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik-saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zekâ. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(2), 93-101.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. In L.A. Peplau & D.Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 1-18). New York: John Wiley.
- Pittman, M. ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Plantin, L. ve Daneback, K. (2009). Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Fam Pract* ,10, 34. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-10-34>

- Poushter, J. (2016) Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. *Pew Research Center*, 22, 1-44.
- Roger, R. C. ve Young, K. S. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 25-28.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20(1), 3-17.
- Rokach, A. (2004). "Loneliness Then and Now. Reflections on Social and Emotional Alienation In Everyday Life". *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Rokach, A. (2012). Loneliness updated: an introduction. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 1-6.
- Santrock, J.W. (1993). *Adolescence: An introduction* (5th Ed.). Dubuque: C. Brown Communications Inc.
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağıllık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Sayımer, İ. (2008). *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Serenko, A. ve Turel, O. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst*, 21, 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Sevil, Ü. ve Yanikkerem E. (2006). *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet* (1. Baskı, s. 13-80). İzmir: Güven Kitapevi.
- Sevindik, F. (2005). *Elazığ ilinde gebelikte depresyon prevelansı ve etkileyen faktörler* (Yüksek lisans tezi). Elazığ, Fırat Üniversitesi.
- Sidebotham, M. (2008). *Mental Health Problems*. In Mayes' *Midwifery: A Textbook For Midwives*. C Henderson, S Macdonald (Eds), (13th ed., s.918-934). London: Elsevier.
- Solmaz, Y. Ç. (2021). *Gebelerde internet ve sosyal medya kullanımının psikososyal sağlık ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Stephanie Wallwiener, M. M. (2016). Pregnancy eHealth and mHealth: user proportions and characteristics of pregnant women using Web-based information sources—a cross-sectional study. *Archives of gynecology and obstetrics*, 294(5), 937-944.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*. New York: Norton.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.

- Svendsen, L. (2017). A Philosophy of Loneliness. Chemie Angewandte International Edition (First Edition, 6(11), s.951– 952.). London: Reaktion Books Ltd.
- Şahin, A. ve Tor Kadioğlu, C. (2017). Hamile kadınların sosyal medya kullanımı ve satın alma kararları ile ilişkisi: mersin’de bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 981-991.
- Tan, B.C. ve Xu, H. (2012). Why Do I Keep Checking Facebook: Effects of Message Characteristics On the Formation of Social Network Services Addiction. *International Conference on Interaction Sciences*.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). 2018, ‘Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması’ Kaynak:http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2018_ana_Rapor.pdf, (Erişim Tarihi:10.04.2023).
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- Turel, O. ve R Cavagnaro, D. (2018). Effect of abstinence from social media on time perception: differences between low- and at-risk for social media “addiction” groups. *Psychiatric Quarterly*, 90, 217-227.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). 2022 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları. Erişim Adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). 2022 yılı Tüketici Fiyat Endeksi istatistikleri. Erişim Adresi:[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=T%C3%BCketici-Fiyat-Endeksi-Aral%C4%B1k-2022-49651&dil=1#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=T%C3%9CFE'deki%20\(2003%3D100,%72%2C31%20olarak%20ger%C3%A7ekle%C5%9Fti](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=T%C3%BCketici-Fiyat-Endeksi-Aral%C4%B1k-2022-49651&dil=1#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=T%C3%9CFE'deki%20(2003%3D100,%72%2C31%20olarak%20ger%C3%A7ekle%C5%9Fti).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). 2022 yılı Yoksulluk ve yaşam koşulları istatistikleri. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yoksulluk-ve-Yasam-Kosullari-Istatistikleri-2022-49746>
- UNICEF. (2017). Dünya çocuklarının durumu 2017: dijital bir dünyada çocuklar. Erişim Adresi: https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf.
- Uziel, L. (2016). Alone, unhappy, and demotivated: The impact of an alone mind-set on neurotic individuals willpower. *Social Psychological and Personality Science*, 7(8), 818-827.

- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161–172.
- Üstgörül, S. ve Yanıkerem, E. (2014). Doğum sonrası depresyonun maternal bağlanmaya etkisinin incelenmesi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 12(4), 14-30.
- Vırt, O., Akbaş, E., Savaş, H.A., Sertbaş, G., Kandemir, H. (2008). Gebelikte depresyon ve kaygı düzeylerinin sosyal destek ile ilişkisi. *Noropsikiyatri Arşivi*; 45:9-13.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wilska A., Rantanen A., Botha E. ve Joronen K.(2021). Parenting Fears and Concerns during Pregnancy: A Qualitative Survey. *Nurs. Rep.* 2021, 11(4), 891-900. <https://doi.org/10.3390/nursrep11040082>
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımın ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, D. (2017). *Yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. D. Perlman, L. A. Peplau (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 379-406) içinde. New York: Wiley.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Reports*, 79, 899-902.
- Zack, M.V. (1985). Loneliness: A concept relevant to the care of dying persons. *Nursing Clin North Am*, 20(2), 403-415.
- Zeybek, E. (2021). *sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-A

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu alıŐma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yürütölen yüksek lisans bitirme tezi kapsamında Özlem EKER tarafından Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN danıŐmanlıęında yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı kadınların yaşam döngüsünde fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin olduğu hamilelik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısı ilişkisinin incelenmesidir. Toplanan veriler tez çalıŐmasına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Toplanan veriler sadece bu çalışmada kullanılacaktır. Araştırmanın seyri, güvenilirliği ve geçerliliği açısından size en uygun olan seçeneği iŐaretlemeniz, hiçbir soruyu atlamamanız ve vereceğiniz yanıtların doğruluğu önem taşımaktadır. Bu çalışmaya katılım gönüllölük esaslıdır. Elde edilen cevaplar ve veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Lütfen soruların baŐında olan yönergeleri dikkatlice okuyup soruda size en yakın gelen Őikkı işaretleyiniz. Eğer araştırma ile ilgili yukarıda bulunan bilgiler haricinde sorularınız olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız mail adresinden araŐtırmacıya ulaŐabilirsiniz. Araştırmaya zaman ayırıp katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Yukarıda bulunan bilgileri okudum anladım. Çalışmaya gönüllölük olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onay

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Yaşınız:**
2. **Eğitim Düzeyiniz:** İlköğretim () Lise () Üniversite ()
3. **Çalışma Durumunuz:** Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()
4. **Gelir Düzeyiniz nedir?** Düşük () Orta () Yüksek ()
5. **Hamileliğin Kaçınıc Dönemindesiniz?:** 1-13 Hafta () 14-26 Hafta () 27-40 Hafta ()
6. **Gebelik Durumu Nasıldı?:** Planlı () Plansız ()
7. **Kaçınıc gebeliğinizdesiniz?** İlk gebelik () 2 ya da daha fazla gebelik ()
8. **Daha Önce Psikiyatrik Tanı Aldınız mı? :** Evet () Hayır ()

BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.						
<i>(1) Çok nadir (2) Nadir (3) Bazen (4) Sıkça (5) Oldukça sık</i>						
1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5	Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek kareyi işaretleyiniz.

	HİÇ	NADİREN	BAZEN	SIK SIK
1 Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2 Arkadaşım yok.				
3 Başvurabileceğim kimse yok.				
4 Kendimi tek başıyım gibi hissediyorum.				
5 Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.				
6 Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm yok.				
7 Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8 İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.				
9 Dışa dönük bir insanım.				
10 Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
11 Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.				
12 Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13 Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14 Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15 İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16 Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17 Bu derece içine kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18 Çevremde insanlar var ama benimle değiller.				
19 Konuşabileceğim insanlar var.				
20 Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 04	19.04.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-04-140: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211424023 numaralı Özlem EKER' in "Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Algılarının İlişkisi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 04.01.2023 tarih ve 2023-01 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

İBİM Etik Kurul Başkanlığı 19.04.2023 TARİHİ 2023 – 04 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAGI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr <https://ibim.gelisim.edu.tr> ibim@gelisim.edu.tr

VERİ TOPLAMA İZİN BELGESİ

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU BAŞKANLIĞINA

Özlem EKER'in sorumlu araştırmacısı olduğu Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık Algılarının İlişkisi isimli araştırma projesi hakkında bilgilendirdim.

Bilgilerinize arz ederim.


Tarih : 14/2/2020

Kurum : Erdem L. Med. AİM

Unvan : Aile Hekimi

Ad ve Soyad : Hayrettin Çubuk

İmza



ÖZGEÇMİŞ

Özlem Eker, İstanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji bölümünü burs derecesiyle kazandı ve onur derecesiyle bitirdi. Lisans eğitimi sırasında, T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde staj yaptı. Mezun olduktan sonra 2021 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı. 2018 yılında İzmir Artı Dünya Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde Psikolog olarak görev aldı. 2020 yılında İzmir Asil Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde Kurum Müdürü ve Psikolog olarak görev aldı. 2022 yılı itibariyle Bandırma Eylül Psikoloji Danışmanlık Merkezi'nde psikolog olarak devam etmektedir.