

**SOSYAL AĞLARIN SORUNLU KULLANIMI: NİCEL VE NİTEL
İNCELEME**

FATİH ORDU

**İŞIK ÜNİVERSİTESİ
AĞUSTOS, 2021**

SOSYAL AĞLARIN SORUNLU KULLANIMI: NİCEL VE NİTEL
İNCELEME

FATİH ORDU

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Doktora Programı,
2021

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Doktora derecesi için
sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
AĞUSTOS, 2021

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI

SOSYAL AĞLARIN SORUNLU KULLANIMI: NİCEL VE NİTEL İNCELEME

FATİH ORDU

ONAYLAYANLAR:

Doç Dr. Berna Akçınar (Tez Danışmanı)	Işık Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse	Işık Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur Aktaş	Acıbadem Üniversitesi
Prof. Dr. F. Betül Aydın	Demiroğlu Bilim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Elif Yıldırım	Işık Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 24/08/2021

PROBLEMATIC SOCIAL NETWORKS USE: QUANTITATIVE AND QUALITATIVE ANALYSIS

ABSTRACT

It has been stated that the dysfunctional use of social networks may be related to some complaints about cognitive, emotional and social. According to the I-PACE model associated with behavioral addictions, it has been reported that problematic social networks use (PSNU) is likely to develop in those who experience high levels of impulsivity, anxiety, depression and craving. The aim of the study is to examine the relationship pattern between PSNU and depression, anxiety, impulsivity, experiential avoidance (EA) and craving. Quantitative and qualitative methods were used in the research. One thousand one hundred forty participants between the ages of eighteen and forty five were included in the research. Mediator role of craving in the relationship between depression, anxiety, impulsivity and PSNU; the moderator role of EA was examined. The results of the study showed that (1) while craving was found a mediating role in the relationship between anxiety motor impulsivity and PSNU; No mediator role of craving was observed in the relationship between depression, non planning and attention impulsivity and PSNU. (2) While the moderator role of EA was observed in the relationship between depression and PSNU; No moderator role of EA was found in the relationship between anxiety, non planning, motor impulsivity, attention impulsivity and PSNU. (3) In the results of the qualitative method, it was showed that those who use social networks at a problematic level salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse and craving. In addition, it was concluded that fear of missing out (FOMO), inhibition control difficulty, cue reactivity, denial, distraction, dysregulated mood, negative affect, behavioral avoidance and addiction processes were experienced. It has been suggested that depression, anxiety, motor impulsivity, EA, craving, salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse could evaluated in psychosocial examination and treatment of PSNU.

Keywords: Social Media, Addiction, Depression, Anxiety

SOSYAL AĞLARIN SORUNLU KULLANIMI: NİCEL VE NİTEL İNCELEME

ÖZET

Sosyal ağların işlevsel olmayan kullanımının bilişsel, duygusal ve sosyal düzeyde birtakım sınırlılıklarla ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Davranışsal bağımlılıklarla ilişkili I-PACE modeline göre yüksek düzeyde dürtüsellik, anksiyete, depresyon ve aşırma yaşayanlarda sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişme olasılığı bulunduğu bildirilmiştir. Araştırmanın amacı sosyal ağların sorunlu kullanımıyla depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve aşırma arasındaki ilişki örüntüsünün incelenmesidir. Araştırmada nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır. On sekiz ve kırk beş yaş aralığında bin yüz kırk katılımcı araştırma grubunda yer almıştır. Depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşırmanın aracı rolü; yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları göstermiştir ki (1) anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aşırmanın aracı rolü bulunurken; depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aşırmanın aracı rolü gözlenmemiştir. (2) Depresyon ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü gözlenirken; anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü bulunamamıştır. (3) Nitel yöntem sonuçlarında sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağlarla ilişkili zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimi ve sosyal ağlara yönelik aşırma yaşadıkları değerlendirilmiştir. Ayrıca gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu, ketleme kontrol güçlüğü, ipucu reaktivitesi, yadsıma/inkâr, dikkat dağıtma/bastırma, duygudurum düzenleyememe, olumsuz duygulanım, davranışsal kaçınma ve bağımlılık süreçlerinin yaşanıldığı sonucuna varılmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımının psikososyal incelenmesi ve tedavisinde depresyon, anksiyete, motor dürtüsellik, yaşantısal kaçınma; sosyal ağlarla ilişkili zihinsel uğraş, duygudurum

değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimleri ve sosyal ağlara yönelik aşırme süreçlerinin değerlendirilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete

TEŞEKKÜR

Değerli katkıları ve destekleri için Prof. Dr. F. Betül AYDIN, Doç. Dr. Murat KURT, Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur AKTAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Elif YILDIRIM ve Dr. Öğr. Üyesi Selin KARAKÖSE hocalarıma; tez danışmanım Doç. Dr. Berna AKÇİNAR hocama teşekkür ederim.

Fatih ORDU

Aileme sevgilerimle...

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.....	5
2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	5
2.1 Davranışsal Bağımlılık Modelleri.....	5
2.2 Sosyal Ağların Sorunlu Kullanımı.....	7
2.2.1 Sosyal Ağların Sorunlu Kullanımıyla İlgili Bilişsel Süreçler.....	13
2.3 Kişilik Duygulanım Biliş Yönetici İşlev Etkileşimi Modeli (I-PACE).....	14
2.3.1 I-PACE Modelinin P Bileşenleri.....	16
2.3.1.1 Anksiyete.....	17
2.3.1.2 Depresyon.....	18
2.3.2 I-PACE Modelinin A ve C Bileşenleri.....	19
2.3.2.1 Baş Etme.....	19
2.3.2.2 Yaşantısal Kaçınma.....	20
2.3.2.3 İnternetle İlgili Bilişsel Yanlılıklar.....	22
2.3.2.4 İpucu Reaktivitesi ve Aşırme.....	23
2.3.2.5 Duygu Düzenleme İçin Dürtüsellik.....	26
2.3.2.6 Dikkat Yanlılıkları.....	27
2.3.3 I-PACE Modelinin E Bileşenleri.....	27

2.3.3.1	Yönetici İşlevler	28
2.3.3.2	Çoklu Görev	29
2.4	Araştırmanın Önemi	30
2.5	Araştırmanın Amaçları ve Hipotezleri.....	31
2.5.1	Hipotez 1 Aracı Rol.....	32
2.5.2	Hipotez 2 Düzenleyici Rol	33
BÖLÜM 3	34
3.	YÖNTEM.....	34
3.1	Örnekleme	34
3.2	Ölçme Araçları.....	37
3.2.1	Nicel Yöntemde Kullanılan Ölçekler	37
3.2.1.1	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu	37
3.2.1.2	Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu.....	39
3.2.1.3	Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	40
3.2.1.4	Sosyal Medya Aşırma Ölçeği.....	42
3.2.1.5	Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	43
3.2.2	Nitel Yöntemde Kullanılan Mülakat Soruları	44
3.3	Araştırmanın Modeli.....	46
3.4	İşlem	48
3.5	Veri Analizi	49
BÖLÜM 4	50
4.	BULGULAR.....	50
4.1	Nicel Çalışma Veri Analizi.....	50
4.1.1	Psikometrik ve Betimleyici Analizler	50
4.1.1.1	Veri Toplama Araçlarının İç Tutarlılık Katsayıları	50
4.1.1.2	Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	51
4.1.1.3	Demografik Özellikler ve Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığı Değerlendirmelerine Göre Grupların Karşılaştırılması ve Korelasyonlar	56
4.1.1.3.1	Cinsiyet ve Devam Eden Psikiyatrik Hastalıklara Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Analizleri	56
4.1.1.3.2	Sosyal Ağ Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketi ve Demografik Özellikler Veri Formu Verilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri	58
4.1.1.3.3	Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketi ve Demografik Özellikler Veri Formundan Elde Edilen Verilere Göre Korelasyon Analizleri.....	72

4.1.2 Aracı Etki Analizleri	74
4.1.3 Düzenleyici Etki Analizleri	77
4.2 Nitel Çalışma Veri Analizi	81
4.2.1 Nitel Çalışma: Derinlemesine Mülakat Sonuçları	81
4.2.1.1 Sosyal Ağları Kullanma Nedeni	91
4.2.1.2 Sosyal Ağları Kullanma Süresi ve Saatleri.....	93
4.2.1.3 Sosyal Ağlarla İlgili Zihinsel Uğraş	94
4.2.1.4 Duygudurum Değişikliği	94
4.2.1.5 Tolerans	95
4.2.1.6 Yoksunluk.....	96
4.2.1.7 Çatışma	97
4.2.1.8 Sosyal Ağları Başarısız Bırakma Girişimleri.....	99
4.2.1.9 Gelişimsel Fırsatların Kaçırılması	100
4.2.1.10 Ana ve Alt Kategoriler.....	101
4.3 Nicel ve Nitel Verilerin Karşılaştırılması.....	109
BÖLÜM 5.....	112
5. TARTIŞMA	112
5.1 Nicel Bulguların Tartışılması	112
5.2 Nitel Bulguların Tartışılması	121
BÖLÜM 6.....	125
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	125
6.1 Sonuç	125
6.2 Çalışmanın Klinik Doğurguları	127
6.3 Sınırlılıklar ve Öneriler.....	131
KAYNAKLAR	133
EKLER.....	152
EK A- DEPRESYON, ANKSİYETE ve STRES ÖLÇEĞİ KISA FORMU DEPRESYON ve ANKSİYETE ALT BOYUTU	152
EK B- BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ KISA FORMU	153
EK C- ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ.....	154
EK D- SOSYAL MEDYA AŞERME ÖLÇEĞİ	157
EK E- BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	159
EK F- GÖRÜŞME FORMU	160
EK G- SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE VERİ FORMU	162
EK H- SOSYAL AĞ (MEDYA) KULLANIM SIKLIĞINI DEĞERLENDİRME ANKETİ.....	163

ÖZGEÇMİŞ.....	164
----------------------	------------

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri (Eurostat, 2020).....	35
Tablo 3.2 Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri düzey 2 grubundan belirlenen illere göre katılımcı oranı ve sayısı (TÜİK, 2020)	36
Tablo 4.1 Nicel çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik bilgileri.....	51
Tablo 4.2 Çalışma grubunun yaşa göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri.....	52
Tablo 4.3 Çalışma grubunun cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri	53
Tablo 4.4 Çalışma grubunun eğitim durumuna göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri	53
Tablo 4.5 Çalışma grubundaki katılımcıların mesleklerine göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri	54
Tablo 4.6 Çalışma grubunun gelir düzeyine göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri	55
Tablo 4.7 Çalışma grubundaki katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri.....	55
Tablo 4.8 Devam eden psikiyatrik bir hastalığın bulunmasına veya bulunmamasına göre katılımcıların frekans ve yüzdeler oran bilgileri	56
Tablo 4.9 Cinsiyet değişkenine göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar t testi sonuçları	57
Tablo 4.10 Devam eden psikiyatrik bir hastalığın bulunmasına veya bulunmamasına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar t testi sonuçları .	58
Tablo 4.11 Yaş değişkenine göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri	59
Tablo 4.12 Eğitim durumuna göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları	60
Tablo 4.13 Gelir düzeyine göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları	61

Tablo 4.14 Birlikte yaşanan kişilere göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları.....	63
Tablo 4.15 Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları	65
Tablo 4.16 Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları	67
Tablo 4.17 Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları	69
Tablo 4.18 Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları	71
Tablo 4.19 Son bir yıl ve altı ayda bir hafta içinde sosyal ağların kullanıldığı gün sayısı ile son bir yıl ve altı ayda bir gün içinde sosyal ağların kullanıldığı süre ile DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ toplam puanları arasındaki korelasyon analizleri.....	73
Tablo 4.20 Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşermenin aracı rolünün incelendiği yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonuçlarına göre tahmin, standart hata, tahmin/standart hata ve p-değerleri	76
Tablo. 4.21 Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişkeni olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelendiği hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçları.....	78
Tablo. 4.21 (devamı) Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişkeni olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelendiği hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçları	79
Tablo 4.22 Nitel çalışma grubu katılımcılarının bazı demografik bilgileri	81
Tablo 4.23 Nitel çalışma grubunda yer alan ve almayan katılımcıların DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ verilerine göre Mann Whitney-U Testi analizleri.....	82
Tablo 4.24 Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar.....	102
Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	103
Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	104

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	105
Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	106
Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	107
Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	108
Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar	109

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 2.1. Belirli uygulama veya siteye özgü internet kullanım bozukluğunun gelişmesi ve sürdürülmesi ile ilgili duygusal ve bilişsel katkı süreci. Kalın oklar bağımlılık sürecinin gelişmesiyle ortaya çıkan ana yollardır. Küçük oklar bağımlılık sürecinde zamanla gelişen ek etkileşimlerdir (Brand ve ark., 2016)..... 23
- Şekil 2.2. Bağımlılık davranışının nüks modeli (Drummond, 2000)..... 24
- Şekil 2.3. Yoksunluk aşermesiyle ilgili ipucu sağlanmış aşerme arasındaki ilişki (Drummond, 2000). 25
- Şekil 3.1. Araştırmanın aracı etki modeli 47
- Şekil 3.2. Araştırmanın düzenleyici etki modeli..... 48
- Şekil 4.1. Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide cinsiyet kontrol edildikten sonra aşermenin yordayıcılarının incelendiği yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonuçlarına göre beta değerleri..... 75
- Şekil 4.2. Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişkeni olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelendiği hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçlarına göre beta değerleri 80

KISALTMALAR LİSTESİ

I-PACE :	Kişilik Duygulanım Biliş Yönetici İşlev Etkileşimi Modeli
DASÖ-21 :	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu
DASÖ-21 DAB :	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu
DASÖ-21 AAB :	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu
BDÖKF :	Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu
BDÖKFPYAB :	Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Plan Yapmama Alt Boyutu
BDÖKFMDAB :	Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Motor Dürtüsellik Alt Boyutu
BDÖKFDDAB :	Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Dikkatle İlişkili Dürtüsellik Alt Boyutu
ÇBYKÖ :	Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
SMAÖ :	Sosyal Medya Aşırma Ölçeği
BSMBÖ :	Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
DEHB :	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
OKB :	Obsesif ve Kompulsif Bozukluk
TSSB :	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
İBBS :	İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırması

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Sosyal ağ insanların sosyal yönlerinin desteklendiği ve geliştirildiği, sosyal kimliğinin ortaya konulduğu; kişilerin yaşam alanı içinde yer alan aile ve yakın akraba üyeleri; okul, iş yeri ve ikamet adresindeki arkadaşlarından meydana gelen gerçek sosyal yapılarıdır (Türk Dil Kurumu, 2020). Sosyal ağ siteleri kullanıcıların bireysel profil oluşturduğu, ortak ilgi alanlarına göre başka insanlarla tanışabildiği ve etkileşime girdiği sanal sosyal topluluklarıdır (Kuss ve Griffiths, 2011). İnsanların birbirleriyle iletişim kurması, yardımlaşması veya bilgi, fotoğraf vb. paylaşması amacıyla tasarlanmış web siteleridir. Facebook, WhatsApp, Instagram ve Twitter gibi sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla insanlarla irtibat içinde olma veya insanlara ulaşma çabaları sosyal ağ faaliyetleri olarak ifade edilmektedir (Cambridge, 2020). İnsanlar web tabanlı sanal ortamda sınırlı bir sistem içinde herkese veya bazı kişilere açık kişisel sayfalar oluşturabilir, bağlantı kurma ve paylaşım yapma istediği kişilere etkileşim izni verebilirler. Kullanıcılar sanal ortamda genişletilmiş sosyal ağların bir parçası olarak diğer insanlarla iletişim kurabildiklerinden dolayı ilgili sitelere sosyal ağ siteleri denilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007).

Güncel verilere göre dünya genelinde bir milyar altı yüz milyondan fazla sosyal ağ kullanıcısı vardır. İnternet kullanıcılarının yüzde altmış dördünden fazlası çevrimiçi sosyal medya hizmetlerini kullanmaktadır. Sosyal ağlar, çevrimiçi kullanıcıların en çok zaman geçirdikleri platformlardır (Statista, 2020 b). Facebook, WhatsApp, Instagram veya Messenger uygulamalarından en az birinin her ay üç milyar kişi tarafından kullanıldığı belirtilmiştir (Statista, 2020 a). Covid-19 salgının olduğu günlerde, Nisan 2020 tarihi itibarıyla bir ay içinde Facebook'un dünya çapında iki buçuk milyar, Türkiye'de otuz yedi milyon civarında aktif kullanıcısı olmuştur

Ayrıca Ocak 2020 itibariyle, aktif kullanıcı hesaplarının yüzde doksan sekizinin cep telefonu üzerinden erişim sağladığı gözlenmiştir (Statista, 2020 c). Facebook sosyal ağlar içinde en çok kullanılan platformdur (Statista, 2020 c). Nisan 2020 itibariyle dünya çapında bir ay içinde, WhatsApp uygulamasının iki milyar aktif kullanıcısı olmuştur (Statista, 2020 d). 2019 yılı üçüncü çeyreği itibariyle Türkiye'deki yaklaşık olarak kırk sekiz milyon aktif sosyal ağ kullanıcısı olduğu tahmin edilmiştir (Statista, 2020 e). 2019 yılı itibariyle dünya genelinde günlük ortalama sosyal ağların kullanımı günlük yüz kırk dört dakikaya ulaştığı açıklanmıştır. En fazla zaman geçiren ülke üç saat elli üç dakika ile Filipinler'dir (Statista, 2020 f).

Sosyal medya ile ruh sağlığı ilişkileri; sosyal medya kullanımı ile stres, kaygı, depresyon ve intihar gibi konularda son yıllarda araştırmalarda artışlar gözlenmektedir (Guntuku ve ark., 2017). Sosyal ağlar sanal ve gerçek bağlantılardan oluşan karma bir ortamın oluşmasına olanak sağlar. İnsanlar sosyal ağları işlevsel olarak kullandığında kişiler arası ilişkilerini geliştirmek veya iş yapmak için önemli fırsatlar bulabilirler. Ancak kontrolsüz veya aşırı kullanıldığında bazı yakınma ve zorluklara yol açabilir (Riva, Wiederhol ve Cipresso, 2016). Psikososyal olarak zorlanma yaşayan ergenlerin Facebook üzerinden sosyal destek arayışında oldukları; ihtiyaç duyulan sosyal destek alındığında depresyon semptomlarının azaldığı, alınmadığında depresyon semptomlarının arttığı değerlendirilmiştir (Frison ve Eggermont, 2015). Sosyal ağ kullanımında geçen zaman arttıkça psikososyal bağlamda baş etme düzeyinin arttığı (Van Ingen, Sonja Utz ve Toepoel, 2016); sosyal ağ sitelerinin kullanım yoğunluğunun, çevrimiçi bağlanma ve yaşam doyumu ile, yaşam doyumunun benlik saygısı ile pozitif korelasyon gösterdiği gözlenmiştir (Zhou Z ve ark., 2017). Facebook kullanımında geçen zaman arttıkça stres düzeyinin arttığı belirtilmiştir (Wolfers, Festl ve Utz, 2020). Bir milyardan fazla Çinlinin, Çin sosyal ağ sitelerini kullandığı tahmin edilen bir çalışmada, depresyon ve anksiyete belirtileri ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkileri araştırılmıştır. Depresyon ve anksiyete belirtileri ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu değerlendirilmiştir (Hussain ve ark., 2020). Lemenager ve arkadaşları (2018) bağımlı sosyal ağ kullanıcılarında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, anksiyete ve benlik kavramı ile ilişkilerini inceledikleri araştırmada; DEHB semptomları olanlarda sosyal ağ kullanım düzeyinin daha yüksek düzeyde olduğunu, bağımlı düzeyde sosyal ağ kullanımıyla antisosyal, sınırda, histriyonik ve narsisistik kişilik bozuklukları arasında ilişkiler olduğunu görmüşlerdir. Sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya

kullanımıyla kişilik özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmada, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik, paranoid ve sınırda kişilik özelliklerinin belirgin olduğu gruplarda sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Şentürk, 2017).

Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile öznel iyilik hali ve benlik saygısının incelendiği bir çalışmada, sosyal ağların kullanımıyla öznel iyilik hali ve sosyal aktivite düzeyinin arttığı ancak benlik saygısının düştüğü gözlenmiştir (Wu, 2013). Sosyal ağ sitelerinde diğer insanlarla yazışma ve gelen mesajları okumanın öznel mutluluk üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, sosyal ağ sitelerinde diğer insanlarla yazışmanın başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacının onaylanmasıyla sonuçlandığı, bu sonucun bireylerin öznel iyilik halini artırdığı ifade edilmiştir. Sosyal ağ sitelerinde insanlardan gelen mesajların okunması diğer insanların haz duymasına yol açmıştır, diğer insanların haz duymasından dolayı kullanıcıların öznel iyilik hali artmıştır. Diğer taraftan sosyal ağ sitelerinde yazmanın mesajın gönderildiği kişilerin tepkileriyle ilgili endişelerden dolayı stres ve kaygıyı artırdığı fakat bu sonucun öznel iyilik halini azaltmadığı görülmüştür. Diğer insanlardan gelen mesajların okunması yoksunluk duygularına yol açmıştır, bu sonuç öznel iyilik halini azaltmıştır. Sosyal ağ sitelerini kullanmanın öznel iyilik halini hem arttırabileceği hem de azaltabileceği belirtilmiştir (Yang, 2020). Malaeb ve arkadaşları (2020) yüksek düzeydeki sorunlu sosyal medya kullanımının yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve uykusuzlukla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Dempsey ve arkadaşları (2019) araştırmalarında fırsat kaçırma korkusu ve ruminasyonun, sosyal kaygı ile sorunlu Facebook kullanımı arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini; ruminasyonun sorunlu Facebook kullanımının düzeyiyle ilişkili olduğunu; depresyon, sosyal anksiyete ve düşük yaşam doyumunun sorunlu Facebook kullanımını öngördüğünü ortaya koymuşlardır. Psikopatolojik değişkenler olarak depresyon, anksiyete ve stres semptomlarıyla sorunlu Facebook ve Twitter kullanımı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının sorunlu Facebook ve Twitter kullanımını öngördüğü açıklanmıştır (Verseillie, Laconi ve Chabrol, 2020). Wong ve arkadaşları (2020) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formunu kullandıkları araştırmalarında internette oyun oynama bozukluğu ve sorunlu sosyal medya kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının ilişkili olduğunu; sorunlu sosyal medya kullanımının düşük uyku kalitesiyle ilişkilerinin gözlendiğini

bildirmişlerdir. Araştırmalardan elde edilen verilere göre sosyal ağların sorunlu kullanımının bireylerin yaşam kalitesini düşürdüğü değerlendirilebilir. Bu araştırmada sosyal ağların sorunlu kullanımıyla (problematic social media use) depresyon, anksiyete, dürtüsellik (trait impulsivity), aşerme (craving) ve yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) arasındaki ilişki örüntüsünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmada hem nicel hem de nitel yöntemle veri toplanmıştır. Nicel verilerin değerlendirildiği aşamada sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasıyla ilgili olarak oluşturulan modeller analiz edilmiştir. Bağımlılık modellerine uygun olarak, depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişki ile bu ilişkide aşermenin aracı rolü incelenmiştir. Daha sonra depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişki ile, bu ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü incelenmiştir. Nitel verilerin değerlendirildiği ikinci aşamada söylem ve içerik analizleri uygulanmıştır. Bu süreçte sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili nicel yöntemlerle ulaşılamayacak verilerin elde edilmesi ve bazı detaylara ulaşılması amaçlanmıştır.

BÖLÜM 2

2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

2.1 Davranışsal Bağımlılık Modelleri

Günlük yaşamda işlevsellikte bozulmaya yol açan davranışlar olası sorunlu bir davranış olarak değerlendirilebilir. Sorunlu bir davranışı davranışsal bağımlılık olarak değerlendirebilmek için; kuramların ve modellerin, ilgili davranışsal bağımlılığın gelişmesi ve sürdürülmesiyle ilgili mekanizmaları ifade etmesine ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Wegmann ve Brand, 2020). Griffiths (2005) biyopsikososyal bağlamda oluşturduğu davranışsal bağımlılık modelinde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüks süreçlerini ifade etmektedir. Zihinsel uğraş sürecinde ilgili aktivite kişinin hayatında en önemli yaşantı haline gelmiştir. Meşguliyet bilişsel çarpıtmalarla düşüncelere, aşırma ile duygulara ve gözlenen bozukluklarla davranışlara yansımış durumdadır. Duygudurum değişikliğinde uyarıcı konfüzyon hali veya durgunluk, kaçış hali veya uyuşma hissi gibi paradoksal duygudurum değişiklikleri söz konusudur. Bu süreçler kendi kendini iyileştirme ve kendini daha iyi hissetmek için adaptif olmayan baş etme stratejileri olarak değerlendirilmektedir. Tolerans, kumar bağımlılığında bir öncekine göre bahis miktarının her defasında artması gibi daha önce hissedilen düzeydeki duygusal etkilere ulaşmak için ilgili aktivitenin miktarının zaman içinde artışıyla ilişkili süreçtir. Yoksunluk belirtileri, ilgili aktivite kesildiğinde ya da azaldığında ortaya çıkan aşırı huysuzluk ve sinirlilik gibi duygu durumlarının; terleme, baş ağrısı ve titreme gibi fizyolojik belirtilerin olduğu süreçlerdir. Çatışma, kişiler arasında veya içsel çatışma süreçleri olarak ifade edilir. Nüks, ilgili aktivitenin haftalar aylar ya da yıllar sonra önceki durumuna tekrar tekrar geri dönme eğilimleridir.

Marlatt ve arkadaşları (1988) davranışsal bağımlılık modellerinde bağımlılığı, kişiler arası ilişkilerde çatışmalar ve sosyal sorunların varlığıyla hastalık gelişme olasılığını zamanla arttıran; tekrarlayıcı özellikler gösteren bir davranış modeli olarak ifade etmektedirler. Bireyin öznel olarak deneyimlediği davranışsal bağımlılık süreçlerinde bir süre sonra ilgili davranışlarla ilişkili kontrol kaybı oluşmaya başlar. Davranışsal bağımlılıklarda tipik olarak gözlenen durum, ödül olarak kısa vadeli kazanımlar için uzun vadeli zamanda ortaya çıkabilecek zarar verici durumların önlenememesiyle ilişkili mekanizmalardır. Semptomlarla ilgili davranışları değiştirmeye yönelik çabalar sıklıkla nökslerle sonuçlanmıştır. Diğer bir davranışsal bağımlılık modeli bu araştırmaya konu olan I-PACE modelidir, ilerleyen bölümlerde bu model açıklanmıştır.

Etiyoloji ve tedavi süreçlerinin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik süreçlerin entegrasyonu ile değerlendirilebileceği; biyolojik süreçlerin, klasik ve edimsel koşullanmaların, sosyal öğrenmelerin, bilişsel inançların (Marlatt ve ark., 1988) davranışsal bağımlılığın gelişmesiyle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Oyun bağımlılığında tepki inhibisyonu ve duyu düzenleme sınırlılıkları prefrontal korteks fonksiyonlarında ve bilişsel kontrollerde bozulmalarla; çalışma belleğindeki sınırlılıklar, görsel ve işitsel fonksiyonlardaki bozulmalarla ilişkilendirilmiştir. Davranışsal bir bağımlılık olarak oyun bağımlılığında gözlenen bu süreçler madde bağımlılıklarıyla benzerlik göstermektedir. Bu benzerlikler davranışsal bağımlılıklarla madde bağımlılıklarının ortak özellikleri bulunduğu ve genel yatıklaştırıcı faktörleri olduğu yönünde değerlendirilmiştir (Kuss, Pontes ve Griffiths, 2018). Davranışsal bağımlılıklarda başlangıçta bağımlılığın gelişmesiyle ilgili davranışsal denemeler, zamanla bağımlılığın gelişmesi ve sürekliliğin ortaya çıkması, başarısız azaltma girişimleri gibi bazı aşamaların olduğu belirtilmiştir. Tedavide ise değişim için isteklilik ve motivasyon, kendi kendine veya tedaviyle değişime aktif bağlılık ve değişim sonrası bakım gibi süreçlerin yer aldığı ifade edilmiştir (Marlatt ve ark., 1988).

Literatürde internet, akıllı telefon, sosyal ağlar, oyun oynama, kumar oynama, alışveriş gibi çeşitli davranışsal bağımlılık türleri açıklanmıştır. Davranışsal bağımlılık olarak değerlendiren bu süreçlerin çoğu resmi tanılama sistemlerinde yer almamaktadır. Kumar bağımlılığı DSM-5 ve ICD 11'de, online oyun bozukluğu ICD 11'de resmi tanı olarak değerlendirilmektedir. Davranışsal bağımlılık modellerine uygun olarak farklı türdeki davranışsal bağımlılıkların ortak özellikleri olmakla

birlikte farklılıklarının da olduğu kabul edilmektedir. Davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilen sosyal ağların sorunlu kullanımı bu araştırmada incelenmiştir.

2.2 Sosyal Ağların Sorunlu Kullanımı

Wegmann ve Brand (2020) konuyla ilgili yapılan araştırmalarda yakınmayı ifade etmek için sosyal ağ kullanım bozukluğu, sosyal ağ sitelerinin sorunlu kullanımı, patolojik sosyal ağ kullanımı, Facebook bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi farklı terimlerin kullanıldığını ifade etmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımı (Aydın ve ark., 2020; Muller, Wegmann, Stolze, ve Brand, 2020; Nikolaidou, Fraser ve Hinvest, 2019; Ostendorf, Wegmann ve Brand, 2020), sorunlu sosyal medya kullanımı (Banyai ve ark., 2017), sosyal ağ kullanım bozukluğu (Hussain ve ark., 2020; Wegmann ve Brand, 2020) ve sosyal ağ sitesi bağımlılığı (Andreassen, 2015) terimlerinin araştırmacılar tarafından çalışmalarda kullanıldığı gözlenmiştir. ICD-11 de oyun oynama bozukluklarının terminolojisi ve tanımıyla ortak özellikleri bağlamında (Hussain ve ark., 2020); davranışsal bağımlılık modellerine uygun olarak (Brand ve ark., 2016); konuyla ilgili çok sayıda yayında olduğu gibi (Aydın ve ark., 2020; Muller, Wegmann, Stolze, Brand, 2020; Nikolaidou, Fraser ve Hinvest, 2019; Ostendorf, Wegmann ve Brand, 2020) bu araştırmada yakınmayı ifade etmek için sosyal ağların sorunlu kullanımı terimi kullanılmıştır. Resmi sınıflandırma sistemlerinde (DSM 5, ICD-11) yakınmayı ifade eden bir tanının henüz yer almıyor olması bu terimin tercih edilmesinde dikkate alınmıştır.

Sosyal ağ site veya uygulamalarında oturma açma veya kullanmaya yönelik olarak sosyal yaşam ve iş yaşamıyla ilişkili faaliyetleri, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyecek kadar yüksek düzeyde zaman ve çaba harcanması ve bu süreçlerle ilgili yüksek düzeyde motivasyon gözlenmesi sosyal ağların sorunlu kullanımı olarak ifade edilmektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Kuss ve Griffiths (2017) sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak şu değerlendirmelerde bulunmuşlardır: Sosyal ağ siteleri çeşitli sosyal uygulamaları içermektedir, etkileşime girebilecek çeşitli uygulamalar ve hizmetleri içerdiği için sosyal ağlar eklektiktir. Açıkça bir yaşam tarzı olarak tanımlandığı için sosyal ağ bir varoluş şeklidir. Bazı insanlar zamanla sosyal ağ kullanım bağımlılığı geliştirebilirler. Sosyal ağ kullanım bağımlılığı çeşitlilik gösterir, Facebook bunlardan sadece biridir. Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of Missing Out), cep telefonu

bağlantısını kaybetme korkusu (Nomofobi/No Mobilephone Phobia), akıllı telefon bağımlılığı, sosyal ağ kullanım bağımlılığının parçaları olabilir. Ayrıca sosyal ağ kullanım bağımlılığında, sosyodemografik farklılıklar ve daha önce konuyla ilgili yapılan araştırmalarda örneklem ve ölçüm süreçleriyle ilişkili olarak yöntemsel sorunlar olduğu değerlendirilmiştir.

Andreassen ve arkadaşları (2016) DEHB, obsesif ve kompulsif bozukluk (OKB), kaygı ve depresyonun çevrimiçi sosyal medya ile video oyunlarını zorlantılı ve aşırı olarak kullanmanın olumsuz sonuçlarıyla ilişkili olduğunu; erkeklerin daha çok video oyunlarını, kadınların daha çok sosyal medyayı bağımlılık yapıcı düzeyde kullanmayla ilgili olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca sosyal ağları çevrim içi kullanmayla ilişkili olarak sosyal medya ve video oyunlarını zorlantılı ve aşırı olarak kullanmanın akıllı telefon ve internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal ağ kullanımının çok yüksek düzeyde akıllı telefonlar üzerinden yapıldığı belirtilmiştir (Statista, 2020 c). Akıllı telefonun sorunlu kullanımının, davranışsal bağımlılık olarak sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olduğu değerlendirilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Carolus ve arkadaşları (2018) sosyal ağlar üzerindeki arkadaş sayısının artmasıyla akıllı telefon etkileşiminin arttığını; akıllı telefon kullanım süresinin artmasının algılanan stres düzeyini arttırdığını; sosyal ağlardaki arkadaş sayısındaki artışın algılanan sosyal desteği arttırdığını değerlendirmişlerdir. Akıllı telefon kullanımı stresle baş etmek için güç kaynağı olabileceği gibi stres kaynağı da olabilir gibi görünmektedir. Grant, Lust ve Chamberlain (2019) sorunlu akıllı telefon kullanımının DEHB, anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve alkol bağımlılığı gibi bazı hastalıklarla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. İnternette oyun oynama bozukluğu ve akıllı telefon kullanma kalıplarının incelendiği bir araştırmada sorunlu kullanımı olanlarda zihinsel uğraş ve aşermeye artışlar, işlevsel bozulmalar, kullanımı düzenlemede zorluklar, olumsuz sonuçlarına rağmen sorunlu kullanımın sürdürülmesi; patolojik kullanım grubunda yüksek düzeyde işlevsel bozulmalar, depresyon ve stres tespit edildiği bildirilmiştir (Jo ve ark., 2020). Lemola ve arkadaşları (2015) geceleri yüksek düzeyde elektronik medya kullanmanın uyku bozukluğu ve depresyon açısından ergenler için ne gibi riskleri olduğunu inceledikleri araştırmada; elektronik medya kullanımının uyku süresini azalttığını, uyku güçlüklerini arttırdığını, bu uyku sorunlarının da depresyonla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Akıllı telefon bağımlılığının gelişimi ile sosyal stres arasında pozitif yönde, öz denetimle negatif yönde ilişkiler gözlenmiştir. Akıllı telefon

kullanımında alışkanlıkların bağımlılığın gelişmesine katkıları yaptığı gözlenmiştir. Sosyal ihtiyaçlarından dolayı akıllı telefonlarını daha fazla kullananlarda, akıllı telefon kullanma alışkanlıklarının daha hızlı geliştiği, alışkanlıkların hızlı gelişmesinin de akıllı telefon kullanımında bağımlılık gelişme olasılığını arttırdığı gözlenmiştir. Akıllı telefon kullanımında alışkanlık veya bağımlılık gelişmesinde yaş açısından farklılıklar görüldüğü, gençlerin bu bağlamda daha fazla risk altında olduğu değerlendirilmiştir (Alexander ve ark., 2015). Akıllı telefon kullanım süresinin kontrol edilememesi, aşırı kullanımla ilgili kişiler arası ilişki sorunları ve iş verimliliğinin düşmesi gibi günlük yaşamda meydana gelen olumsuz etkilerinden dolayı adaptif olmayan potansiyel davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Akıllı telefonun sorunlu kullanımı, madde bağımlılığıyla ortak özellikler gösteren davranışsal bir bağımlılık olarak belirtilmiştir (Billieux ve ark., 2015). İnternet, akıllı telefon, oyun oynama, kumar, egzersiz bağımlılıkları gibi sosyal ağların sorunlu kullanımının da davranışsal bir bağımlılık olduğu değerlendirilmiştir. Diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasında davranışsal bağımlılık modelleri referans alınmıştır.

Sosyal ağların sorunlu kullanımının davranışsal bağımlılık modellerine uygun olarak operasyonel tanımı söz konusudur. Andreassen (2015) sosyal ağların sorunlu kullanımı yaşayanların davranışsal bağımlılık modellerine uygun olarak zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüks süreçlerini yaşadıklarını belirtmiştir. Sosyal ağları sorunlu kullananlar çevrimiçi sosyal ağlarda daha fazla vakit geçirmeyle ilgili düşüncelere daha çok zaman ayırmaya başladıkları için zihinsel uğraş ortaya çıkabilir. Daha öncekilerle aynı seviyede haz duymak için sosyal ağ sitelerinin kullanımında, başlarken düşünülenden daha fazla zaman geçirilmesiyle tolerans süreçleri gelişebilir. Bireyler yaşadıkları suçluluk, kaygı huzursuzluk gibi duyguların düzeyini azaltmak ve duygudurum değişikliği için işlevsel olmayan bir baş etme tarzı olarak sosyal ağları kullanabilirler. Bağımlılık düzeyindeki sosyal ağ kullanıcıları sosyal ağ sitelerini kullanmaktan mahrum bırakıldığında stres, huzursuzluk, sıkıntı veya sinirlilik hali ile yoksunluk sendromları yaşayabilir. Sosyal ağları aşırı kullanmakla ilişkili yakınmalardan dolayı sosyal ağları daha az kullanmak için çaba gösterildiğinde genellikle başarısızlık yaşanır ve nüks süreçleri deneyimlenebilir. Sosyal ağları sorunlu kullananlar zamanla dinlenme, uyku ve boş zaman etkinliği gibi kişisel ihtiyaçlarına daha az zaman ayırdıkları veya zaman ayıramadıkları için sorunlar yaşayabilirler. Aile ve arkadaşları gibi psikososyal yaşam

alanındaki insanlarla daha az zaman geçirdikleri veya zaman geçirmediikleri için çatışmalar ortaya çıkabilir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımı sosyal ağ sitelerinde geçirilen aşırı zamandan niteliksel olarak farklı bir süreçtir. İnsanlar sosyal ağ sitelerinde bağımlılık söz konusu olmadan uzun süreler geçirebilirler (Andreassen, 2015). Sosyal ağ sitelerinde geçirilen zamanın düzeyi tek başına bir ölçüt olarak değerlendirilmemektedir. Bağımlılık koşullarının oluşabilmesi için davranışsal bağımlılık modellerinde belirtilen zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüks süreçlerinin bir arada gözleniyor olması beklenmektedir. Başka bir davranışsal bağımlılık olarak sosyal ağ sitesi bağımlılığıyla da ilişkili olduğu değerlendirilen çevrimiçi oyun bağımlılığında oyun oynamak için geçirilen sürenin düzeyi salt olarak belirleyici bir ölçüt olarak görülmemektedir. Bağımlılığın varlığından söz edebilmek için kullanıcıların çevrimiçi oyun oynamanın dışındaki diğer yaşam alanlarında sınırlı düzeyde olmayan belirgin bozulmaların gözlenmesi, çevrim içi oyun oynamanın kontrolsüz ve zorlayıcı bir duruma gelmesi gerektiği ifade edilmiştir (Griffiths, 2010).

Bağımlılık süreci ilerledikçe doyum düzeyinin azaldığı, doyum düzeyindeki azalmayla eş zamanlı olarak dengeleme etkilerinin arttığı belirtilmiştir. Bu süreçlerde internetteki belirli uygulama veya sitelerin kullanımı üzerindeki kontrolün kaybedilmesiyle sosyal izolasyon ve yalnızlık, yakın çevre ile çatışmalar ve diğer olumsuz yaşam deneyimlerinde artışlar ortaya çıkabilir. Bu süreç dinamik bir döngü olarak devam ettiğinde davranışsal bağımlılıkla ilgili olarak dengelemenin doyuma göre daha önemli hale gelebileceği belirtilmiştir (Brand ve ark., 2016).

Sosyal ağ kullanımında bağımlılığın gelişmesiyle ilgili etiyolojik verilerin sınırlı olduğu, gelecek araştırmalarda bu süreçlerin incelenebileceği değerlendirilmiştir. Yatıklaştırıcı faktörlerin bağımlılık düzeyinde internet kullanmanın gelişmesiyle ilgili riskleri arttırabileceği ifade edilmiştir. Yatıklaştırıcı faktörlerin internette Facebook gibi belirli uygulama veya sitelerin bağımlılık düzeyinde kullanılmasıyla da ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Brand ve ark., 2016). Sosyal ağları sorunlu kullanmanın diğer davranışsal bağımlılıklarla etiyolojik olarak, genetik ve çevresel yatıklaştırıcı faktörler bağlamında, benzer özellikleri olabileceği düşünülebilir. Davranışsal bağımlılıklarla ilgili bölümde belirtildiği üzere biyolojik süreçlerin (Connors ve Tarbox, 1985; akt. Marlatt ve ark., 1988), klasik ve edimsel koşullanmaların, sosyal öğrenmelerin, bilişsel inançların (Baker, Cooney ve

Pomerleau, 1987; akt. Marlatt ve ark., 1988) erken dönemde psikososyal süreçlerde çatışmalı ilişkilerin sosyal ağları sorunlu kullanmanın gelişmesiyle ilişkili olduğu değerlendirilebilir. Yüksek düzeyde dışa dönüklük özelliği olanlarda sosyal ağ sitelerinin daha fazla kullanıldığı, bağımlılık gelişme riskinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Wilson, Fornasier ve White, 2010). Sosyal medya bağımlılığının gelişmesiyle önem sırasına göre bağımlı kişilik özellikleri, anksiyete bozukluğu, histriyonik kişilik özellikleri, yüksek eğitim düzeyi ve depresyonun ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Şentürk, 2017). Çocukluktaki olumsuz yaşam deneyimlerinin, yetişkinlikte psikopatoloji gelişmesi olasılığını arttırdığı ve daha düşük düzeyde sosyal destekle ilişkili olduğu belirtilmiştir (McLafferty ve ark., 2018). Bir çalışmada erken dönemde tehditle ilişkili strese maruz kalmanın, stres durumunda baskılanmış kortizol yanıtlarla ilişkili olarak amigdala ve sol dorsolateral prefrontal korteks arasındaki negatif statik bağlantılarla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Aynı çalışmada amigdala ile rostral anterior singulat korteks arasındaki yüksek dinamik bağlantıların stres sonrası rahatlama süreci ve olumlu duygularla ilişkili olduğu değerlendirilmiştir (Kaiser ve ark., 2018). Rahatlama süreçlerindeki bozulmaların davranışsal bağımlılığın, sosyal ağların sorunlu kullanımının, gelişmesine katkıları düşünülebilir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımının internet bağımlılığının bir türü olabileceği ifade edilmiştir (Vink ve ark., 2016). Çocukluk dönemindeki duygusal istismarın internet bağımlılığının düzeyinin önemli bir yordayıcısı olarak görüldüğü, çocukluk dönemindeki travmalarla internet bağımlılığının ilişkili olduğu belirtilmiştir (Dalbudak ve ark., 2014). Çalışma grubunun ergenlikten (on altı yaş civarı) orta yetişkinliğe (kırk üç yaş civarı) kadar takip edildiği boylamsal bir araştırmada ergen ebeveyn arasındaki çatışmalı ilişkilerin genç yetişkinlikte adaptif olmayan davranışların ve orta yetişkinlikte internet bağımlılığının gelişmesiyle ilişkili olduğu gözlenmiştir (Zhang ve ark., 2016). İnternet bağımlılığının genetik ve çevresel ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada zorlantılı internet kullanımında cinsiyete göre genetik etkilerde farklılaşma olmadığı; bireysel farklılıkların yüzde kırk sekizinin genetik faktörlerle, yüzde elli ikisinin çevresel faktörlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Vink ve ark., 2016). Başka bir araştırmada bireysel farklılıkların açıklanmasında çevresel özelliklerin rolü varken genetik özelliklerin rol oynamadığı gözlenmiştir. İnternet bağımlılığıyla ilişkili olarak öz denetimde, genetik özellikler varyansı yüzde yirmi ve yüzde altmış beş düzeyinde değişen aralıklarda açıklayabilmiştir. İnterneti kullanma süresi ve kullanılan uygulama türünü, genetik

özellikler yüzde yirmi bir ve yüzde kırk dört düzeyinde değişen aralıklarda yordayabilmiştir (Hahn ve ark., 2017). İnternet kullanım bozukluklarında tercih edilen internet uygulama veya sitesinin türü ile bireylerin genetik profilleri arasında muhtemel ilişkiler olabileceği düşünülmüştür. İnternet kullanım bozukluklarına potansiyel katkılarıyla ilişkili olarak genetik süreçlerle ilgili sınırlı kanıtlara ulaşılabildiği ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Brand ve ark., 2016).

Sosyal ağların sorunlu kullanımının yaygınlığı ile ilgili tarama yöntemleri ve kesme noktalarıyla ilgili güçlüklerden dolayı henüz tutarlı veriler gözlenmemiştir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Bozukluğun ICD 11 ve DSM 5 gibi resmi tanılama kılavuzlarında yer almamasının bu zorluklara katkı sağladığı düşünülebilir. Ulaşılan kaynaklara göre sosyal ağların sorunlu kullanımının yaygınlığıyla ilgili ülkemizde henüz bir çalışmaya rastlanmamıştır. Belçika’da bin kişilik bir örnekleme yüzde altı buçuk oranında bağımlılık düzeyinde sosyal ağ kullanımı olduğu değerlendirilmiştir. Bu grubun sosyal ağları zorlayıcı düzeyde kullandığı, düşük benlik saygısı yüksek düzeyde depresyon belirtileri gösterdiği gözlenmiştir (De Cock ve ark., 2014). Facebook bağımlılığı ve düşük uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yaş ortalaması yirmi olan dört yüz on sekiz katılımcı yer almıştır, sonuçlara göre Facebook bağımlılığının yüzde sekiz buçuk düşük uyku kalitesinin yüzde elli beş düzeyinde olduğu ve Facebook bağımlılığı ile düşük uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Wolniczak ve ark., 2013). Farklı altı Avrupa ülkesinde yapılan kültürler arası bir çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerde iki ve daha fazla saatte sosyal ağ kullanmanın davranışsal bağımlılıkla ilgili olarak bazı sorun ve çatışmaların ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğu değerlendirilmiştir (Tsitsika ve ark., 2014). Banyai ve arkadaşları (2017) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini kullandıkları çalışmada genel nüfus içindeki ergenlerin yüzde dört buçuğunun sorunlu sosyal medya kullanımı açısından risk altında olduğunu, bu grubun düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon belirtileri gösterdiğini bildirmişlerdir.

Sosyal medyanın kullanıcıların kimliklerini keşfetmelerine, duyguları ve düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanıdığını değerlendiren bir çalışmada sosyal ağ kullanımıyla ilişkili olarak öz-yeterliliğin depresif belirtileri azalttığı açıklanmıştır (Cesar ve ark., 2018). Kıskançlığın sosyal ağ kullanımı ile depresif belirtiler arasında aracı rolünün görüldüğü diğer bir çalışmada sosyal ağ kullanımının ruh sağlığıyla ilgili bazı sonuçlarının ve ilişkilerinin incelenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Li, 2019).

Sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişmesi ve sürdürülmesiyle ilgili mekanizmaları inceleyen farklı kültürde daha fazla araştırmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Hussain ve ark., 2020).

Grant, Lust ve Chamberlain (2019) gençlerin, Csibi ve arkadaşları (2020) okul öncesi çocukların ve genç yetişkinlerin akıllı telefon kullanımında bağımlılık davranışının gelişimi açısından risk altında olduklarını ortaya koymuşlardır. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının okul başarısıyla ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada bağımlılık düzeyi yüksek olan grubun internet kullanım düzeylerinin okul performanslarını etkilediği ve ebeveynlerin yoğun internet kullanımından rahatsızlık duyduğu değerlendirilmiştir (Büyükgebiz, 2018). Sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı erkek ve kadın gençler arasında artmaktadır (Aparicio-Martinez ve ark., 2020). Balhara, Singh ve Bhargava (2020) araştırmalarında on sekiz ila altmış yaş arasındaki kişilerden oluşan çalışma grubunda sorunlu internet kullanımı olanların önemli bölümünün gençlerden oluştuğunu; bu grubun günlük internet kullanım süresinin daha yüksek olduğunu ve sosyal ağ ya da sosyal medya ile ilgili faaliyetlere çevrimiçi olarak daha fazla zaman harcadıklarını; psikiyatrik bozukluğu olan yetişkinlerde sorunlu internet kullanımının sıklıkla görüldüğünü bildirmişlerdir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının özellikle gençler olmak üzere insanların biliş, duygu ve davranışı üzerindeki olumsuz etkileri bazı çalışmalarda ortaya konulmuştur. Bu çalışmada on sekiz kırk beş yaş aralığındaki gençlerde sosyal ağların sorunlu kullanımı ile depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve aşırma arasındaki ilişkiler davranışsal bağımlılıkla ilgili I-PACE modeli doğrultusunda incelenmiştir.

2.2.1 Sosyal Ağların Sorunlu Kullanımıyla İlgili Bilişsel Süreçler

Sürekli irtibat içinde kalmak isteyen veya benzer ilgi alanları olan insanların çevrimiçi sosyal ağ sitelerine ilgileri son yıllarda artmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal ağları kullanmanın insanlar arasındaki yaygınlığının dikkat çekici düzeyde olduğu, bireylerin sosyal ağları kullanım düzeyinin değişebildiği belirtilmiştir (Kanai ve ark., 2012). Çevrimiçi bilgi akışındaki süreklilik birden fazla görev veya sosyal medya kaynağının takip edilmesinden dolayı çoklu görev ve bölünmüş dikkatle ilişkili olarak sosyal ağları kullanmanın dikkat süreçlerini etkileyebileceği ifade edilmiştir. Çevrimiçi bilgi kaynaklarının bilginin alınması, depolanması ve geri getirilmesiyle

ilişkilerinden dolayı bellek süreçlerinde rol oynayabileceği açıklanmıştır. Çevrimiçi sosyal ortamların sosyal bilişle ilgili yapılarla ilişkilerinden dolayı benlik kavramı ve benlik saygısıyla etkileşim içinde olduğu bildirilmiştir. İnternetin dikkat, bellek ve sosyal bilişle ilgili yapı ve mekanizmalarda oluşan değişikliklerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Firth ve ark., 2019). Mevcut kanıtlara göre sosyal ağların beyindeki bazı yapı ve ağlarda (Dong ve Potenza, 2015; Kanai ve ark., 2012); bilişsel, duygusal ve sosyal (Kanai ve ark., 2012) boyutlarda hem akut hem de sürekli değişiklikler üretebileceği değerlendirilmiştir. Örneğin sosyal ağların sanal topluluklarda uzun süreli yoğun olarak kullanımı zaman içinde transaktif bellek özelliğinin gelişmesine ve sürdürülmesine yol açabilir (Sparrow, Liu ve Wegner, 2011). Transaktif bellek sistemi sistemin tüm üyeleri tarafından bilinen entegre bilgilerdir, yalnızca sistemin üyeleri tarafından bilinen yüksek düzeyde farklılaştırılmış bilgiler içerdiği belirtilmiştir (Wegner, Giuliano ve Hertel, 1985). Sosyal ağları sanal topluluklarda uzun süreli ve yoğun kullanmayla gelişen özelliklerin iş ve sosyal yaşam içinde kişiye psikososyal (Kanai ve ark., 2012), psikomotor (Gindrat ve ark., 2015) bağlamda bazı avantajlar sağlayabileceği gibi bireyin yaşam kalitesinde psikososyal (Shin ve Kemps, 2020), bilişsel (Dong ve Potenza, 2015) düzeyde bozucu etkiler de gösterebilir. Sosyal ağları kullanmanın bilişsel düzeyde hem avantaj hem de dezavantajlarının olabileceği (Shina, Webba ve Kempsb, 2019) gösterilmiştir. Olumlu yönlerinin ortaya konulmasına rağmen bireylerin bazı öznel özellikleriyle ilişkili olarak sosyal ağları yüksek düzeyde kullanmanın bilişsel ve duygulanım açısından riskleri olabileceği değerlendirilmiştir. Shin ve Kemps (2020) duygusal olarak olumsuz uyarılara karşı dikkat yanlılığını, sosyal medya çoklu görevini ve duygu düzenlemenin ilişkilerini inceledikleri çalışmada; sosyal medyanın olumsuz uyarılardan kaçınmak için adaptif olmayan bir baş etme davranışı olduğunu belirlemişlerdir. Gaoa ve arkadaşları (2020) cep telefonu kullanımına maruz kalma sürecinde inhibisyon azalmasını inceledikleri araştırmada sorunlu düzeyde cep telefonu kullanıcılarında, cep telefonu ile ilgili arka planda inhibisyon süreçlerinde bozulmalar tespit etmişlerdir.

2.3 Kişilik Duygulanım Biliş Yönetici İşlev Etkileşimi Modeli (I-PACE)

Bu çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımı davranışsal bağımlılık düzeyinde ele alınmıştır. Davranışsal bağımlılık modellerinden esinlenilerek sosyal ağların sorunlu kullanımına eşlik eden bilişsel yapıları belirlemeye yönelik modeller

önerilmiştir. Davranışsal bağımlılık modellerinden birisi olan Kişilik Duygulanım Biliş Yönetici İşlev Etkileşimi Modeli (I-PACE) Brand ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Modelde I-PACE, kişilik (p: personality), duygulanım (a: affect), bilişsel (c: cognitive) yönetici işlevler (e: executive) bileşenlerinin kısaltılmasıyla ifade edilmiştir.

I-PACE modelinde iç veya dış uyaranlara karşı duygusal ve bilişsel tepkiler, yönetici işlev ve ketleme kontrolü, belirli internet uygulama veya sitelerinin kullanılmasına yol açan karar verme mekanizmaları ve ilgili diğer değişkenlerle ilgilenilmektedir. Model kişilik, duygulanım, biliş ve yönetici işlev etkileşimlerini esas almaktadır. Modelde duygu ve bilişin sürece aracılık ettiği, yönetici işlevlerin ve duygusal özelliklerin davranışsal bağımlılık süreçlerinde etkileşime girdiği belirtilmektedir. Koşullandırma süreçlerinin kişilik, duygulanım, biliş ve yönetici işlev etkileşimlerini etkilediği ifade edilmektedir. Model teorik bir çerçeve sağlayarak düzenleyici ve aracı değişkenlerle yatkınlaştırıcı faktörler arasında ayırım yapmaktadır (Brand ve ark., 2016).

I-PACE modeli ilk yayımlandığında internetin işlevsel olarak kullanımı; genel internet bağımlılığı; oyun oynama, kumar oynama ve sosyal ağların sorunlu kullanımı gibi belirli bir türe özgü internet bağımlılığı şeklinde, üç farklı model ifade edilmiştir. Madde bağımlılığında kişinin özelliklerine göre kullanımda ilk tercih olan bir madde söz konusudur. Benzer şekilde davranışsal bağımlılık olarak internet bağımlılığında da uygulama veya sitelerin kullanımında ilk tercih edilen ağ veya sitenin kullanıcıya göre belirli özellikleri olduğu ileri sürülmüştür. Kullanıcının seçtiği sosyal ağın türü ile kullanıcının özellikleri arasındaki ilişkiyle ilgili verilerin oldukça sınırlı olduğu, gelecek araştırmalarda bu ilişkilerin incelenebileceği değerlendirilmiştir (Brand ve ark., 2016). Bir araştırmada zorlantılı internet kullanma süresinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak erkeklerin oyun oynama, kadınların sosyal ağ kullanımında daha fazla zaman geçirdiği gözlenmiştir (Vink ve ark., 2016).

Brand ve arkadaşları (2019) tarafından güncellenen I-PACE modelinde ketleme kontrolünün semptomların gelişimi ve sürdürülmesinde rol oynadığı belirtilmiştir. Modelde önerilen bazı mekanizmalarla ilişkili olarak yönetici işlevler ve ketleme kontrolü açısından deneysel değerlendirmeler yapılmıştır. Kumar oynama, oyun oynama vb. farklı davranışsal bağımlılık türlerinde yürütme işlevinin bazı yönleri incelenmiştir. I-PACE modelinin davranışsal bağımlılıklarda nörobilişsel süreçlerin incelenmesinde katkı sağlayacağı; davranışsal bağımlılık, dürtü kontrolü ve diğer

bozukluklarla ilgili süreçlerin değerlendirilmesine teorik bir alt yapı sağlayacağı ifade edilmiştir. I-PACE modeli bağımlılık sürecinin zamansal dinamiklerini gösteren bir işlem modeli olarak davranışsal bağımlılıkların gelişmesi ve sürdürülmesinin altında yatan mekanizmaları ortaya koymuştur. Davranışsal bağımlılıklarda bozulan yönetici işlevler ve karar verme becerilerinin ketleme kontrolünün zayıflaması, ipucu reaktivitesi, aşırma, dikkat yanlılığı ve duygulanım yanlılığıyla ilişkili olduğu açıklanmıştır. Davranışsal bağımlılığın geliştiği süreçlerde ventral striatum ve prefrontal bağlantıların devrede olduğu bildirilmiştir.

Madde ile ilişkili bağımlılık modellerine benzer olarak ödülle ilgili motivasyonel itkilerin, davranışsal bağımlılık türü olarak oyun oynama bağımlılığına katkıları olduğu; öz-izlem, gerçeklik taraması ve inhibisyon gibi yönetici işlevlerin motivasyonel etkiler üzerindeki azalan denetiminin bağımlı düzeyde oyun oynama davranışının sürdürülmesiyle ilgili olduğu ifade edilmiştir (Dong ve Potenza, 2014). I-PACE modelindeki bileşenlerin ve ampirik çalışmalardan elde edilen verilerin gelecekteki çalışmalarda varsayılan mekanizmaları incelemek için iyi bir model olabileceği belirtilmiştir. Güncellenmiş I-PACE Modeli psikolojik ve nörobilimsel verilerin birleşimiyle oluşturulmuştur ve davranışsal bağımlılıklarla ilişkili teorik bir yaklaşımdır. Marlatt ve Baer (1988), Griffiths (2005) gibi araştırmacılar tarafından ortaya konulan diğer davranışsal bağımlılık modelleriyle birlikte I-PACE modelinin araştırmalarda test edilmesi açısından öne çıkan bir model olduğu değerlendirilmiştir. Davranışsal bağımlılıkların semptomlarının açıklanmasına; kişilik, duygulanım, biliş ve yönetici işlevlerin özellikleriyle ilgili spesifik değişkenlerin davranışsal bağımlılıklar bağlamında test edilmesine izin verdiği için bu çalışmada I-PACE modelinin teorik bakış açısına ve varsayımlarına göre araştırma yapılmıştır.

2.3.1 I-PACE Modelinin P Bileşenleri

Bireyin temel özelliklerini temsil eden değişkenlerle ilgili süreçler modelin P bileşenidir. Biyopsikolojik yapı, psikopatolojik özellikler, kişilik ve sosyal bilişler, güdüler P bileşeni kapsamında değerlendirilmiştir. Biyopsikolojik yapılar, erken dönem gelişim ve genetik özelliklerden oluşmaktadır. İnsanın yeni doğan özellikleriyle doğmasına kadar olan değişimi ifade eden ontogenetik süreçler; çocuklukta erken dönem deneyimlerinin öğrenme ve biyolojik sonuçlar üzerindeki etkileri; insan davranışının biyolojik belirleyicileri olarak genetik faktörler, gelişim

sürecindeki en erken yatkınlaştırıcı faktörler olarak görülmektedir (Brand ve ark., 2016).

Oyun oynama veya kumar bağımlılığında olduğu gibi internette sıklıkla belirli site veya uygulamaları kullanmak için insanların duyduğu güçlü istek ile doyum ve haz yaşama istekleri arasında ilişkiler olduğu belirtilmiştir. I-PACE modelinde depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik özellikler, strese karşı kırılabilirlik gibi yatkınlaştırıcı faktörler ve işlevsel olmayan diğer kişilik özellikleri ifade edilmiştir. Bu özelliklerin internette belirli türde uygulama veya siteyi kullanmayla ilgili bağımlılığın gelişmesine ilişkin bireyleri savunmasız hale getirdiği bildirilmiştir. Kişilik, duygulanım, bilişsel süreç ve yönetici işlev özelliklerinin internet kullanım bozukluklarıyla ilişkili süreçlerde düzenleyici veya aracı değişken rolünün olabileceği değerlendirilmiştir (Brand ve ark., 2016).

2.3.1.1 Anksiyete

Belirsizlik içinde negatif sonuçların ortaya çıkma ihtimalinin olduğu durumlarda zihinsel problem çözme girişimi endişe olarak tanımlanmıştır. Endişe, beklenen ya da gelecekte olacak olan bir tehdit durumuna ilişkin olumsuz etkileri olan ve nispeten kontrol edilemeyen düşüncelerdir (Papageorgiou ve Wells, 2003). Adaptif olmayan bir kaçınma tepkisi olarak endişenin adaptif baş etme mekanizmasının ortaya çıkmasını ve ilgili bilgilerin işlevsel olarak yeterince işlenmesini önlediği, patolojik strese neden olan semptomların kötüleşmesine yol açtığı ifade edilmiştir. Bilişsel bir mekanizma olan endişenin duygu durumu olarak anksiyeteyi beslediği değerlendirilmiştir (Borkovec 1994). Günlük stres, depresyon ve anksiyete gibi değişkenlerin aktiviteye özgü nedenlerle sosyal ağların sorunlu kullanımını teşvik edilebileceği bildirilmiştir (Brailovskaia, Schillack ve Margraf, 2020). Piteo ve Ward (2020) gözden geçirme çalışmalarında sosyal ağların sorunlu kullanımı ile depresyon ve anksiyete semptomları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu, az sayıda çalışmada bu ilişkilerin incelediğinin gözlendiğini, algılanan sosyal destek mekanizmalarının ilişkilerin açıklanmasında dikkati çektiğini belirtmişlerdir. Zsido ve arkadaşları (2020) çalışmalarında sosyal anksiyete ve düşük benlik saygısının sosyal ağların sorunlu kullanımını dolaylı olarak yordadığını ve aracı ilişkilerinin gözlendiğini ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada anksiyete belirtileri ile sosyal ağların sorunlu kullanımını arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu değerlendirilmiştir (Hussain ve ark.,

2020). Dempsey ve arkadaşları (2019) araştırmalarında sosyal anksiyete ve düşük yaşam doyumunun sorunlu Facebook kullanımını öngördüğünü ortaya koymuşlardır. Wong ve arkadaşları (2020) sorunlu sosyal medya kullanımı ile anksiyete ve stres semptomlarının ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Verseillie, Laconi ve Chabrol (2020) anksiyete ve stres semptomlarının sorunlu Facebook ve Twitter kullanımını öngördüğünü ifade etmişlerdir. Grant, Lust ve Chamberlain (2019) sorunlu akıllı telefon kullanımının anksiyete gibi bazı hastalıklarla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Ekşi (2019) anksiyete ve stres semptomları arasındaki ilişkide sosyal medya bozukluğunun aracı rolünün olduğunu gözlemiştir. Zheng ve arkadaşları (2020) durumluk kaygının pasif sosyal ağların sorunlu kullanımı ile OKB arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bildirmiştir. Malaeb ve arkadaşları (2020) yüksek düzeydeki sorunlu sosyal medya kullanımının yüksek düzeyde anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Araştırmalardan elde edilen verilere göre anksiyete ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiler dikkat çekmiştir.

2.3.1.2 Depresyon

Kişinin depresyon belirtilerine, belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına odaklanmış tekrarlayıcı ve edilgen düşünme biçimi ruminasyon olarak ifade edilmiştir. Depresyon bozukluğunun bilişsel bir özelliği olarak değerlendirilen ruminasyon, geçmiş kişisel kayıp ya da başarısızlığa yönelik temalardır. Depresyon bozukluğu ruminasyon, negatif duygudurum ve çökkünlüğu içermektedir (Papageorgiou ve Wells, 2003). Sosyal medya ile depresyon ve ruh sağlığıyla ilgili diğer hastalıkların ilişkilerinde son yıllarda araştırmalarda artışlar gözlenmektedir (Guntuku ve ark., 2017). Depresyon ve anksiyete belirtileri ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında ilişkiler olduğu gözlenmiştir (Hussain ve ark., 2020; Malaeb ve ark., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Wong ve ark., 2020). Depresyon ve anksiyetenin sosyal ağların sorunlu kullanımını teşvik edilebileceği ifade edilmiştir (Brailovskaia, Schillack ve Margraf, 2020). Karışık anksiyete ve depresyon hastaları ile sağlıklı grup arasında sosyal medya bağımlılığının karşılaştırıldığı araştırmada sağlıklı gruba göre anksiyete ve depresyon hastalarının sosyal medyayı daha fazla kullandıkları belirtilmiştir (şentürk, 2017). Facebook aracılığıyla algılanan sosyal desteğin depresyon semptomlarını azalttığı ancak ihtiyaç duyulan sosyal destek alınamadığında, depresyon semptomlarının arttığı tespit edilmiştir (Frison ve Eggermont, 2015). Sosyal medya bozukluğunun yaşantısal

kaçınma ile depresyon, anksiyete ve stres semptomları arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu (Ekşi, 2019); yaşantısal kaçınma düzeyindeki artışın depresyon semptomlarını arttırdığı (Berking ve ark., 2009) gözlenmiştir. Dempsey ve arkadaşları (2019) depresyon, sosyal anksiyete ve düşük yaşam doyumunun sorunlu Facebook kullanımını; Verseillie ve arkadaşları (2020) depresyon, anksiyete ve stresin sorunlu Facebook ve Twitter kullanımını öngördüğünü belirtmişlerdir. Andreassen ve arkadaşları (2016) depresyonun, çevrimiçi sosyal medya ve video oyunlarının zorlantılı ve aşırı kullanımıyla ilişkili olduğunu açıklamışlardır. Grant, Lust ve Chamberlain (2019) sorunlu akıllı telefon kullanımının depresyon ve bazı hastalıklarla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yüksek düzeyde sosyal medya kullanmanın uyku süresini azalttığı, bozulan uyku düzeninin depresyonla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Lemola ark., 2015). Sosyal ağları zorlayıcı düzeyde kullanmanın düşük düzeyde benlik saygısı, yüksek düzeyde depresyonla ilişkileri görülmüştür (Banyai ve ark., 2017; De Cock ve ark., 2014). I-PACE modelinin P bileşenleri kapsamında anksiyete ile birlikte psikopatolojik özellikler olarak değerlendirilen depresyonun, sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkisinin bazı çalışmalarda ortaya konulduğu gözlenmiştir.

2.3.2 I-PACE Modelinin A ve C Bileşenleri

Dış veya iç uyaranlarla ilişkili duygulanım (A) ve bilişsel tepkiler (C) modelin A ve C bileşenleridir. Baş etme, internet ile ilgili bilişsel yanlılıklar, ipucu reaktivitesi, aşırma, duygu düzenleme için dürtüsellik, ketleme kontrolü ve dikkat yanlılıkları modelin A ve C bileşenlerini oluşturmaktadır (Brand ve ark., 2016). Bu modelin bilişsel ve duygulanım bileşenlerinde bulunan değişkenler aşağıda ele alınmıştır.

2.3.2.1 Baş Etme

Yatkınlaştırıcı faktörlerle ilişkili olarak işlevsel olmayan dürtüsel baş etme stratejileri olan kişiler, stresli yaşantılarda duygu düzenleme ihtiyaçları olduğunda dürtüsel tepkiler verebilirler. Bu dürtüsel tepkiler sonrasında internet kullanımıyla stres düzeyinde azalmalar olduğunda ve internetle ilgili bilişsel yanlılıklar geliştiğinde, internetteki ilgili uygulama veya sitenin tekrar tekrar kullanılması olasılığının artacağı değerlendirilmiştir (Brand ve ark., 2016). Baş etme mekanizmalarındaki bozulmalar, dış veya iç tetikleyiciler ortaya çıktığında istek ya da arzu ile tepki verme olasılığını arttırabilir (Brand ve ark., 2019). I-PACE modelinde işlevsel olmayan baş etme

mekanizmalarının davranışsal bağımlılığın gelişmesi ve sürdürülmesiyle ilişkileri olduğu bildirilmiştir ancak işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarıyla ilgili değişkenlerin incelemeye açık olduğu değerlendirilmiştir. Bu bağlamda kabul ve kararlılık terapisinde ortaya konulan yaşantısal kaçınma değişkeninin düzenleyici değişken olarak değerlendirildiğinde I-PACE modeline katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Ulaşılan kaynaklara göre sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili çalışmalarda modelin sınanmasında daha önce yaşantısal kaçınma değişkeninin incelenmediği gözlenmiştir. Bu çalışmada I-PACE modelinde ortaya konulan bazı değişkenlere ek olarak yaşantısal kaçınmanın düzenleyici değişken rolü ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisi incelenmiştir. Yaşantısal kaçınma değişkeninin modele dahil edilmesi bu çalışma kapsamında yenilik olarak değerlendirilmiştir.

2.3.2.2 Yaşantısal Kaçınma

Kabul ve kararlılık terapisinde uyumsuzluk doğurucu duygusal deneyimlerin bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu, sıkıntı oluşturan duyguların etkilerini zayıflatmak veya bu duygulardan kaçınmak için bireylerin adaptif olmayan davranışlar geliştirdiği ifade edilmiştir. Uyumsuzluk doğurucu kaçınma davranışlarının kişilerin yaşam kalitesini bozduğu, işlevsel davranışların gelişme olasılığını azalttığı belirtilmiştir (Blackledge ve Hayes, 2001). Yaşantısal kaçınma olarak tanımlanan süreç adaptif olmayan bir baş etme stratejisi olarak değerlendirilmiştir. Bedensel duyum, duygu düşünce ve davranışlar açısından rahatsızlık verici belirli deneyimlerin bağlamını değiştirme eğilimleri yaşantısal kaçınma olarak ifade edilmiştir. Yaşantısal kaçınma adaptif olmayan bir süreç olarak olumsuz davranışsal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Madde bağımlılığı, yüksek düzeyde riskli cinsel davranışlar, neden olabileceği endişe ya da korkulardan dolayı yakın ilişkiler kurmamak, yaşantısal kaçınmanın bazı türleri olarak bildirilmiştir. Olumlu sonuçlara ulaşmayı önleyen duygu ve düşüncelerin varlığı, hedefe ulaşmak için gerekli olan bazı risklerin alınmaması yaşantısal kaçınma süreçleri olarak tanımlanmıştır (Blackledge ve Hayes, 2001). Yaşantısal kaçınma işlevsel olmayan bir davranış olarak kabul edilmiştir. Çatışmalı içsel süreçleri ortaya çıkaran bağlamlara maruz kalmayı kontrol etme, bu süreçleri değiştirme veya bunlardan kaçınma yaşantısal kaçınmanın sonuçları olarak değerlendirilmiştir (Kingston, Clarke ve Remington, 2010). Sosyal anksiyete yaşayanlarda yaşantısal kaçınmanın olumsuz etkileri olduğu bildirilmiştir (Asher, Hofmann ve Aderka, 2021).

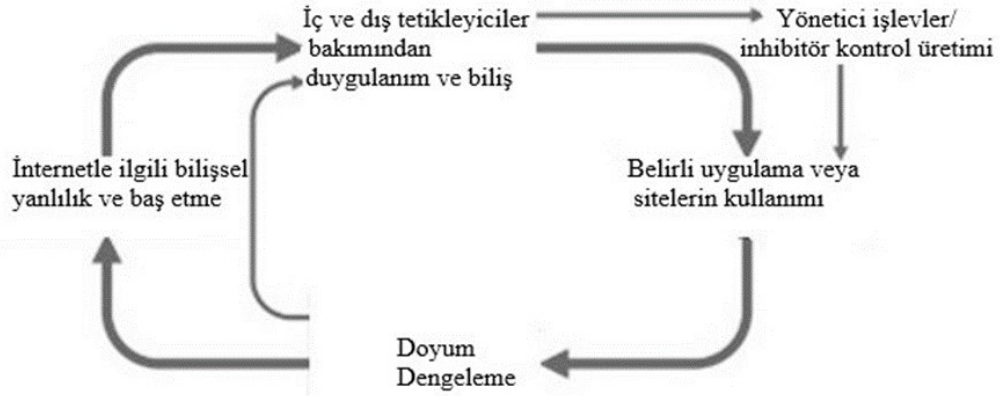
Yaşantısal kaçınmanın da yer aldığı stresle başa çıkma stratejilerinin internet bağımlılığı, depresyon ve intihar riskini arttırdığı gösterilmiştir (Chou ve ark., 2018).

Ekşi (2019) yaşantısal kaçınma ile depresyon, anksiyete ve stres semptomları arasındaki ilişkide sosyal medya bozukluğunun aracı rolünü incelemiştir. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin kullanıldığı araştırmada yaşantısal kaçınma ile depresyon, anksiyete ve stres semptomları arasındaki ilişkide davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama ve baskılama/inkâr alt boyutlarında sosyal medya bozukluğunun kısmi aracı rolü gözlenmiştir. Kingston, Clarke ve Remington (2010) çalışmalarında kendine zarar verme, riskli cinsel davranışlar, aşırı egzersiz yapma, kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme, internette aşırı oyun oynama, nikotin kullanımı, aşırı alkol kullanımı, uyuşturucu madde kullanımı ve saldırganlığı sorunlu davranışlar olarak tanımlamışlardır. Araştırmacılar yaşantısal kaçınmanın sorunlu davranışlarda bulunma eğilimini anlamlı düzeyde ön gördüğünü; olumsuz duygulanım yoğunluğu ve çocukluk travmasının sorunlu davranışlarda bulunma eğilimiyle ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın tam aracı etki gösterdiğini tespit etmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınmanın sorunlu davranışların ortaya çıkmasında rolü olduğu değerlendirilmiştir. Diğer bir çalışmada yaşantısal kaçınmanın madde bağımlılığı ile TSSB belirtileri arasındaki ilişkiye ve travma sayısı ile TSSB belirtileri arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği gözlenmiştir (Pepper, 2012). Başka bir araştırmada yaşantısal kaçınmanın daha yüksek düzeyde depresyon semptomlarıyla ilişkili olduğu; yaşantısal kaçınma düzeyindeki değişimlerin depresyon semptomlarındaki değişimi ön gördüğü gözlenmiştir (Berking ve ark., 2009). Öz-kimlik karmaşası ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada internet bağımlılığı, psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeyinin öz kimlik karmaşasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu, öz kimlik karmaşası ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü tespit edilmiştir (Hsieh ve ark., 2019). Madde bağımlılığı tedavisi gören erkeklerde depresyon ve anksiyete ile kompulsif cinsel davranışlar arasındaki ilişkide (Brem ve ark., 2017); duygu düzenleme güçlükleri ile sorunlu internet kullanımı arasındaki ilişkide (Faghania ve ark., 2020) yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün gözlendiği açıklanmıştır. Jung ve arkadaşları (2019) internetten sosyal ağlar üzerinden algılanan sosyal desteğin, anksiyete ve baş etme stratejilerinin internet kullanım bozukluğunun

gelişmesindeki rolünü incelemişlerdir. Daha geniş sosyal ağlara sahip olan ve daha yüksek düzeyde sosyal destek alan kişilerde internet kullanım bozukluğu gelişme olasılığının daha düşük olduğu, internet kullanım bozukluğunun gelişimiyle kaçınma davranışları arasında güçlü bir ilişki gözlenmediği tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı ve ruh sağlığıyla ilgili bazı sorunlarla ilişkili olduğu; psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide ruh sağlığının aracı rolünün olduğu görülmüştür (Chou ve ark., 2017). Yaşantısal kaçınmanın klinik gruplarda psikopatolojiyle, klinik olmayan gruplarda psikososyal yakınmalarla ilişkilerinin olduğu, özellikle anksiyete ve depresyonla güçlü ilişkilerinin görüldüğü ifade edilmiştir (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Davranışsal bağımlılıkların ve sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişiminde ve sürdürülmesinde adaptif olmayan bir davranış olarak yaşantısal kaçınmanın katkı sağladığı düşünülmüştür. Yaşantısal kaçınma değişkeni I-PACE modelinin A ve C bileşenleri kapsamında işlevsel olmayan bir baş etme stratejisi olarak değerlendirilmiştir.

2.3.2.3 İnternetle İlgili Bilişsel Yanlılıklar

Belirli uygulama veya siteyi kullanma davranışının bağımlılık sürecinin başlarında kısa süreli doyum sağlayabileceği; kısa süreli doyumların araçsal ve Pavlovian koşullama sonucunda belirli uyaranlara tepki olarak ipucu reaktivitesi ve aşermenin gelişmesine yol açabileceği bildirilmiştir. Belirli uygulama veya sitenin kullanımı sonrasında oluşan doyumun, dengeleyici ipucu reaktivitesi ve aşerme gelişiminin temeli olan pekiştirmeye yol açtığı ifade edilmiştir. Pekiştirmeli öğrenmenin işlevsel olmayan baş etme tarzını, belirli uygulama veya siteye ilişkin bilişsel yanlılığı sağlamlaştırdığı belirtilmiştir (Brand ve ark., 2016). Belirli uygulama veya sitenin kullanımıyla ilgili davranışsal bağımlılığın gelişmesi ve sürdürülmesiyle ilişkili süreç Şekil 2.1’de verilmektedir.



Şekil 2.1. Belirli uygulama veya siteye özgü internet kullanım bozukluğunun gelişmesi ve sürdürülmesi ile ilgili duygusal ve bilişsel katkı süreci. Kalın oklar bağımlılık sürecinin gelişmesiyle ortaya çıkan ana yollardır. Küçük oklar bağımlılık sürecinde zamanla gelişen ek etkileşimlerdir (Brand ve ark., 2016).

Doyumun adaptif olmayan baş etme tarzlarını güçlendirdiği, güçlendirme sürecinin sosyal ağ gibi belirli uygulama ya da siteyle ilgili beklentilerin ve bazı psikopatolojik özelliklerin gelişmesine katkı sağladığı, öğrenme süreci olarak ilgili mekanizmaların internet kullanımında yönetici işlev ve ketleme kontrolünü bozduğu bildirilmiştir (Brand ve ark., 2016).

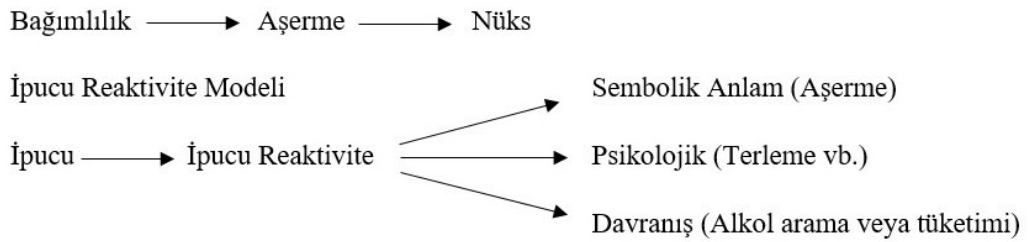
2.3.2.4 İpucu Reaktivitesi ve Aşerme

Bu araştırmada sosyal ağlara yönelik kontrol edilemeyen istekle ilgili güçlü his Sosyal Medya Aşerme Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Savcı ve Griffiths tarafından (2019) geliştirilen ölçekte ilgili yakınma aşerme (craving) kavramı ile ifade edildiği için bu çalışmada aşerme kavramı kullanılmıştır.

Dong ve Potenza (2014) aşermeyi, modellerinde motivasyon arayışı olarak görmüşler ve davranışsal bağımlılık sürecinde davranış kontrolünün azalmasının nedenlerinden biri olarak kabul etmişlerdir. Aşerme bir maddeyi tüketmek için direnilmesi zor olan bir dürtü olarak ifade edilmiştir. Aşerme koşullu bağımlılıkla ilgili uyaranlarla yüzleşmenin bir sonucu olan ipucu reaktivitesi ile tetiklenebilir (Breiner ve ark., 1999, Carter ve Tiffany, 1999; akt. Brand ve ark., 2016). Teşvik Edici Duyarlılaştırma Modelinde alışılmış madde kullanım davranışı veya maddenin görüntüsü ve kokusu gibi nötr uyaranların, bağımlılığın gelişimi sırasında maddenin

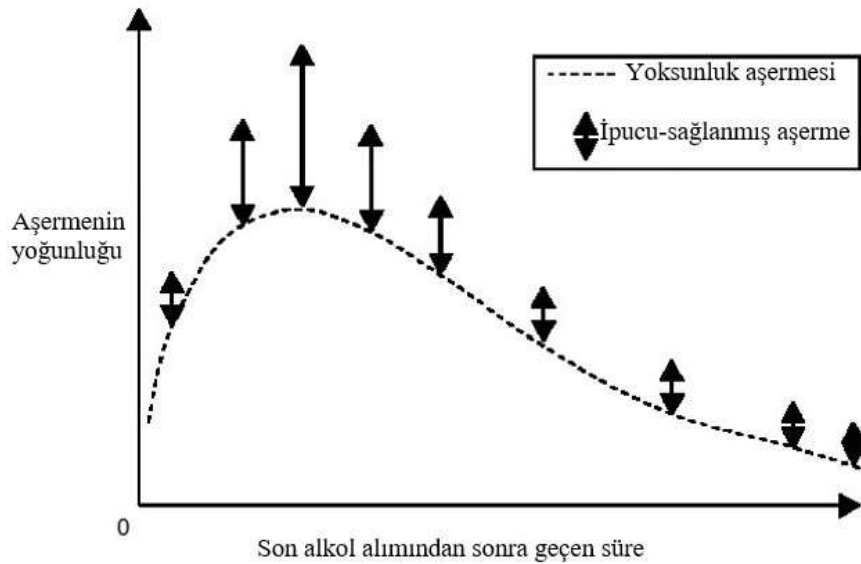
ödül değeri ile güçlü bir şekilde ilişkili hale gelebileceği bildirilmiştir. Görüntü ve koku gibi daha önce nötr olan uyaranların çağrışımsal öğrenme süreci ile koşullu uyaranlar haline gelebileceği, koşullu uyaranların madde arama, aşırma ve nüksler üretebileceği belirtilmiştir. İpucu reaktivitesi olarak tanımlanan bu süreç kişiye özgü sembollerle davranışsal ve fizyolojik olarak gözlenmiştir. İpucu reaktivitesinin fizyolojik olarak incelendiği bir çalışmada nörolojik geri bildirim eğitiminden sonra alkol uyaranlarına karşı striatal ipucu reaktivitesinin azaldığı ifade edilmiştir (Kirsch ve ark., 2016).

İpucu türleri dört ana kategoriye ayrılmıştır bunlar: koku, tat, görüntü vb. dışa duyarlılık; duygu durum, biliş vb. içe duyarlılık, zaman ve ipucu ilişkileridir. Dışa duyarlılık, içe duyarlılık, zaman ve ipucu ilişkilerinin ipucu reaktivitesi sağladığı ortaya konulmuştur. Zamansal ilişkiler açısından daha yakın zamanda ortaya çıkan ipuçlarının daha uzak zamandaki ipuçlarına göre büyük olasılıkla daha belirgin olacağı belirtilmiştir. Örneğin alkol içtikten sonra oluşan koku tat ve his, alkolle ilgili konuşmak veya düşünmekten daha belirgindir. Birçok faktörün ipucu reaktivitesini etkileyebileceği, bu faktörlerin ipucu özellikleri, bireysel faktörler ve bağlamsal faktörler olarak gruplandırılabilmesi ifade edilmiştir (Drummond, 2000). İpucu reaktivitesinin her biri klasik koşullandırma olarak tarif edilen üç teknilik modeli ileri sürülmüştür. Üç teknilik modeline göre ilk olarak ipucu reaktivitesi, koşulsuz madde yoksunluğuna benzer (Wikler, 1948); ikinci olarak koşulsuz madde etkilerine benzer (Stewart, de Wit ve Eikelboom, 1984) ve üçüncü olarak koşulsuz madde etkisine karşıdır (Siegel, 1975). Yalnızca koşullandırma açısından açıklanması gerekmemekle birlikte (Marlatt, 1978) ipucu reaktivitesi koşullu bir tepki olarak değerlendirilmiştir (akt. Drummond, 2000).



Şekil 2.2. Bağımlılık davranışının nüks modeli (Drummond, 2000).

Wikler (1948) ipucu reaktivitesinin hem hayvanlarda hem de insanlarda morfin bağımlılığında önemli bir role sahip olduğuyula ilgili teorisini geliştirmiştir. Şekil 2.2'de görülen bağımlılık davranışının nüks modeli bağımlılıkla ilişkili bazı kavramlar arasındaki temel farkları ortaya koymaktadır. Modele göre aşerme altta yatan bağımlılık hastalığının bir dışı vurumu veya semptomudur ve nükslere neden olur. Yoksunluk döneminde ortaya çıkan aşerme ile alkollü içeceklerin tüketimi esnasındaki aşermenin farklı olduğuna dikkat çekilmiştir. İpucu reaktivitesi paradigmasına göre daha önceki zamanlarda belirli koşullar altında gerçekleşen içme davranışı ile ilişkili işaretlerin aşerme, kaygı, memnuniyet vb. sembolik anlam ipucu reaktivitelerini; uyuşma, yoksunluk sendromu, iştah vb. fizyolojik ipucu reaktivitelerini; içki arama ve tüketimi vb. davranışsal ipucu reaktivitelerini ortaya çıkarabileceği belirtilmiştir (Drummond ve ark. (1995); akt. Drummond, 2000).



Şekil 2.3. Yoksunluk aşermesiyle ipucu sağlanmış aşerme arasındaki ilişki (Drummond, 2000).

İpucu sağlanmış aşerme sadece madde ile ilgili ipuçlarının varlığında ortaya çıkar. Bu tür aşerme ortaya çıkarabilen ipuçları kişiden kişiye değişebilir. Yoksunluk aşermesiyle ipucu sağlanmış aşermenin zamansal olarak farklıdır. Yoksunluk aşermesi madde yoksunluğunun zaman seyri ile ilişkilidir, madde kullanımının kesilmesinden sonraki hafta veya aylar içinde aşamalı olarak azalma gösterir ve canlandırıcı tepkiler görülür. İpucu sağlanmış aşerme yalnızca ipuçlarına tepki olarak ortaya çıkar,

dakikalar veya saatler içinde ortaya çıkan kısa süreli tepkilerdir. Yoksunluk aşermesinde maddenin kesilmesiyle koşulsuz bir tepki gelişebileceği; ipucu sağlanmış aşermelerde ise madde ipuçlarına koşullu bir tepki gelişebileceği bildirilmiştir (Drummond, 2000).

2.3.2.5 Duygu Düzenleme İçin Dürtüsellik

Sosyal medya kullanıcı tarafından çevrimiçi içerik üretme, paylaşma ve web üzerinde iş birliği yapma olarak ifade edilmiştir. Sosyal medya kullanımının bloglar, içerik toplulukları, sosyal ağ siteleri, sanal oyun ortamları ve sanal sosyal ortamlar gibi çeşitli sosyal uygulamaları içerdiği belirtilmiştir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Wegman ve arkadaşları (2020) sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili davranışlarla ilgili olarak bilişsel ve duygusal maruz kalmanın dürtüsellik ile ilişkili sorunlu davranışları arttırdığını göstermişlerdir.

Bechara (2005) dürtüsel olarak anlık acı veya haz beklentisini yöneten amigdala sistemi ile gelecekteki acı veya haz beklentisini yöneten prefrontal korteks sisteminin sorunlu karar verme süreçlerinde rol oynadığını bildirmiştir. Araştırmacıya göre bağımlılık, birbirleriyle etkileşim içinde olan bu iki sistem arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Prefrontal korteks sisteminin psikososyal olgunlaşmayla ilişkili olarak, dürtüsel amigdala sistemini kontrol etmek için mekanizmalar geliştirdiği belirtilmiştir. Bazı durumlarda iki sistem arasında uyumsuzluklar oluşabileceği, dürtüsel amigdala sisteminin hiperaktivitesinin prefrontal korteks sisteminin kontrol etme süreçlerini bozabileceği, bozulmaların davranış düzeyinde dürtüsellik olarak gözlemlendiği bildirilmiştir.

Prefrontal korteks sistemi, yönetici işlevler ve ketleme kontrolü aracılığıyla dürtüsel tepkilerin kontrolünü sağlama ile ilişkilidir (Cipolotta ve ark., 2016). İlgili beyin bölgelerindeki işlev bozukluklarının tepki inhibisyonundaki bozukluklara katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Belirli ipuçlarının varlığında oluşan durumsal tetikleyici faktörlerin, geçmiş yaşam deneyimi ve kalıtım süreçleriyle ilişkili yatkınlaştırıcı faktörlerin, dürtüsel amigdala sistemi ve prefrontal korteks sisteminin belirli bir davranışı gerçekleştirme veya gerçekleştirilmeme kararını dinamik olarak etkilediği değerlendirilmiştir (Schiebener ve Brand, 2015). Dürtüsellikle ilişkili sorunlu davranışların yönetici işlevlerle ilişkili kontrolü zayıflattığı gösterilmiştir. Dürtüsellik sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak dikkati çeken

mekanizmalardan biridir. Dürtüsellik kişilik özelliği olarak ve uyarana özgü olarak iki farklı şekilde gözlenmektedir. Kişilik özelliğiyle ilgili dürtüsellik, kişinin çeşitli durumlarda ayırt edici ve kalıcı kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır. Uyarana özgü dürtüsellik ise ketleme kontrolü ile ifade edilmektedir (Wegman ve ark., 2020). Kişilik özelliğiyle ilgili dürtüsellik bu araştırmada değişken olarak incelenecektir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olarak araştırmalarda gündeme gelen mekanizmalardan bir diğeri dikkat yanlılıklarıdır.

2.3.2.6 Dikkat Yanlılıkları

Franken (2003) teşvik edici duyarlılaştırmanın maddeye bağlı ipuçlarının belirginliğini arttırdığını, madde ve ipuçlarının patolojik bir motivasyona veya aşermeye yol açtığını ifade etmiştir. Araştırmacı ipuçlarının aşerme ile birlikte bilişsel süreçlerde madde ipuçlarına yönelik dikkat yanlılığının oluşmasına yol açtığını belirtmiştir. İstek artışı ile madde ipuçlarına yönelik dikkat yanlılığı arasındaki karşılıklı ilişkinin madde arama davranışının nedenlerinden biri olduğu öne sürülmüştür. Madde ipuçlarına verilen ilk dikkatin aşermeyi arttırdığı, aşerme artışının madde ipuçlarına yönelik dikkat yanlılığını güçlendirdiği belirtilmiştir. Bu mekanizmanın madde arama davranışını motive eden bir geri bildirim döngüsü ile sonuçlandığı, yüksek düzeyde aşermeyi sürdürdüğü değerlendirilmiştir (Ramirez, Monti ve Colwill, 2015). İnternette belirli uygulama veya sitenin kullanımıyla ilgili karar verme mekanizmalarında ipucu reaktivitesi, aşerme, duygu durumu düzenleme ve dikkat yanlılığının duygusal ve bilişsel tepkilerle ilgili süreçlerde etkileşim etkileri gösterdiği kabul edilmiştir (Brand ve ark., 2016). Jeromin, Nyenhuis ve Barke (2016) internette oyun oynama bağımlılığındaki dikkat yanlılığını stroop görevi ve görsel nokta izleme görevi ile incelemişlerdir. Stroop görevinde katılımcılar nötr kelimelere kıyasla bilgisayarla ilgili kelimelere daha uzun tepki süreleri göstermişlerdir ve sürenin uzunluğu dikkat yanlılığı olarak değerlendirilmiştir. Görsel nokta izleme görevinde bilgisayarla ilgili ve nötr resimler arasındaki tepki süresinde fark gözlenmemiştir.

2.3.3 I-PACE Modelinin E Bileşenleri

Yönetici işlevler, inhibitör denetim ve belirli uygulama veya siteyi kullanma kararı modelin E bileşenleridir (Brand ve ark., 2016).

2.3.3.1 Yönetici İşlevler

Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili yönetici işlevler olarak değiştirme (shifting), güncelleme (updating) ve inhibisyon değişkenlerinin incelendiği gözlenmiştir (Wegmann ve ark. (2020). Yönetici işlevlerin amaca yönelik karmaşık davranışlarda, organizasyonel süreçlerde, çevresel değişikliklere ve taleplere uyum sağlamada ve karmaşık bilişte rol oynadığı bildirilmiştir. Değiştirme, güncelleme ve inhibisyon olarak üç temel yönetici işlev ifade edilmiştir. Değiştirme, ilgisiz bir görev setinden ayrılma ve daha sonra ilgili bir görev setine aktif katılım olarak tanımlanmıştır. Güncelleme, eldeki görevle ilgili bilgileri izlemek ve kodlamak, eski bilgileri daha yeni bilgilerle değiştirerek çalışma belleğinde tutulan öğeleri uygun şekilde revize etmek olarak belirtilmiştir. İnhibisyon, gerektiğinde baskın veya otomatik yanıtları inhibe etme durumu olarak açıklanmıştır. Bu süreçlerin ilişkili olduğu ancak değişkenler düzeyinde farklı olduğu, süreç içinde yönetici işlev görevlerinde farklı şekilde katkı sağladıkları ifade edilmiştir (Miyake ve ark., 2000).

Wegmann ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada dürtüsellik ve genel yönetici işlevler arasında bir etkileşim görmediklerini belirtmişlerdir. Güncelleme, değiştirme ve inhibisyon yönetici işlevlerinin sosyal ağ ile ilgili bağımlılık davranışlarında farklı rol oynamasından dolayı bu sonucun oluşabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu farklılıkların yeni araştırmalarda incelenmesini önermişlerdir. Lemenager ve arkadaşları (2018) bağımlı düzeyde sosyal ağ kullanıcılarında cinsiyete özgü farklılıkları incelemişlerdir, kadınlarda sosyal ağların, erkeklerde oyun oynama vb. diğer uygulamaların daha sık kullanıldığını görmüşlerdir. Cinsiyete özgü farklılıkları değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Grant, Lust ve Chamberlain (2019) bir dizi psikopatolojiyle ilişkili olduğundan dolayı akıllı telefon kullanımıyla ilgili daha fazla çalışma yapılmasını önermişlerdir. Wegmann ve arkadaşları (2020) sosyal ağların sorunlu kullanımında dürtüsellikle ilgili sorunlu davranışların, yönetici işlevlerde kontrolü zayıflattığını değerlendirmişlerdir. Ayrıca sosyal ağ bağımlılığının gelişmesi ve sürdürülmesi için gerekli mekanizmaların ortaya konulması amacıyla dürtüsellik ve ketleme kontrolünün kapsamlı olarak incelenmesini önermişlerdir. Ek olarak duygusal-bilişsel sınırlılıkları, dikkat ve duygulanım yanlılıklarını ve ilişkili davranışların araştırılmasını ifade etmişlerdir. Çalışmalar gelecekteki araştırmalarda sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili örüntüleri ortaya koymayı ve sosyal ağların sorunlu kullanımının incelenmesini teşvik

etmiştir. I PACE modelinde dürtüsellik, anksiyete, depresyon ve aşermenin davranışsal bağımlılıklarla olan ilişkilerine dikkat çekilmiştir.

2.3.3.2 Çoklu Görev

Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili inceleme ve değerlendirmelere katkı sağlayabileceği için çoklu göreve bu bölümde yer verilmiştir. İki görev aynı zamanda yerine getirildiğinde, görevlerde zamansal olarak çakışma olduğunda bu süreç çoklu görev olarak tanımlanmaktadır. Görevlerde zaman kısıtlılığı ve çalışma belleğinde görev kurallarının güncellenmesi gibi bilişsel süreçler söz konusudur. Görevler eşzamanlı biçimde zihinsel olarak temsil edilirler. Çoklu görev eşzamanlı olarak motor yanıtları, seri görev değişimlerini, görevlerde kesinti ve yeniden başlatmaları kapsamaktadır. Eşzamanlı işleme ile görevler arasında geçişler yapılır, birden fazla hedefe ulaşma söz konusudur (Koch ve ark., 2018).

Çoklu görevde hızın ön görülmesinde dikkatin katkısı yüksektir. Çoklu görevlerde dikkatle ilişkili olarak hızın özellikle değerlendirildiği gözlenmiştir. İşlem bağlamında depolamanın çoklu görev hatalarını, koordinasyonun çoklu görev hızını, yordama gücünün yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca işlem bağlamında depolama nedeniyle çoklu görev hızının, koordinasyon ve çoklu görev hataları ile ön görüldüğü belirtilmiştir. Başka bir görevi işleme sürecinde bilgi depolamanın düşük olmasından dolayı çoklu görevlerdeki hataların ortaya çıktığı; bir görevle ilgili bilgiler başka bir görev gerçekleştirilirken inhibe edilebiliyorsa, iki veya daha fazla görevde hatasız çalışmanın mümkün olduğu açıklanmıştır. Çoklu görevde hız için, koordinasyon boyutunda unsurlar arasında yeni ilişkilerin oluşturulmasına ihtiyaç olduğu; alternatif kurallar arasında geçiş yapmak zorunda kalmanın iki rakip hedefe ulaşma çabalarından farklı bir durum olduğu belirtilmiştir (Bühner ve ark., 2006). Rosen ve arkadaşları (2013) çoklu görev tercihinin, kişilik bozukluğu ve duygudurum bozukluklarını ön görme durumunu incelemiştir. Çoklu görev tercihinin neredeyse tüm bozuklukların klinik semptomlarını önemli düzeyde ön gördüğünü tespit etmişlerdir. Literatürde çoklu görevle ilgili çalışmalar nispeten bağımsız birkaç araştırma alanının varlığını göstermiştir, bunlar: yönetici işlevler ve ikili görev performansı, bölünmüş dikkat ve sosyal medya, görev değiştirme ve bireysel farklılıklar ile çoklu görev ve okul öğrenimidir (Rozanska ve Gruszka, 2020). Sosyal ağların bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz etkileri; sosyal ağların sorunlu

kullanımıyla biliş, duygu ve davranış arasındaki ilişkiler çalışmalarda incelenmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının psikososyal yapılar ve beyin yapısı üzerindeki etkilerinin araştırma konusu olmaya devam ettiği değerlendirilmiştir.

2.4 Araştırmanın Önemi

I-PACE modelinde ifade edilen biyopsikolojik yapı, psikopatolojik özellikler, sosyal biliş olmak üzere güdüyü de içeren kişilik özellikleri; baş etmeyi içeren duygulanım özellikleri; internet ile ilgili bilişsel yanlılıklar, ipucu reaktivitesi, aşırma, duygu düzenleme için dürtüsellik ve dikkat yanlılığını içeren bilişsel özellikler; değiştirme, güncelleme, ketleme kontrolü, belirli uygulama veya siteyi kullanma kararını içeren yönetici işlevler sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunabilir. Belirtilerin gelişmesinde kişilik özellikleri, duygusal ve bilişsel özellikler ile yönetici işlevlerin rol oynadığı; dürtüsellik sorunu yaşayanlarda yakınmaların gelişme olasılığının daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Wegmann ve ark.,2020). I-PACE modeline göre sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili semptomların depresyon, anksiyete, dürtüsellik, aşırma ve adaptif olmayan baş etme stratejisi olarak yaşantısal kaçınmayla ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir.

Konuyla ilgili ulaşılabilen kaynaklarda aşırma değişkeninin sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkisinin değerlendirilmesi önerilmiştir (Wegmann ve Brand, 2020). Yüksek düzeydeki depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ilave olarak aşırma gözleendiğinde sosyal ağların sorunlu kullanımının sürdürülme olasılığında artış olacağı değerlendirilmiştir. Bu çalışmada depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aşırmanın aracı rolü incelenmiştir.

I-PACE modelinde internetle ilgili davranışsal bağımlılıkların gelişiminde ve sürdürülmesinde, işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarına dikkat çekilmekle birlikte, ulaşılabilen kaynaklara göre I-PACE modeli kapsamında sosyal ağların sorunlu kullanımı ile yaşantısal kaçınma ilişkisinin henüz incelenmediği gözlenmiştir. I-PACE modelinin teorik çerçevesi bağlamında yürütülen çalışmalarda daha önce yaşantısal kaçınmanın araştırılmadığı değerlendirilmiştir. I-PACE modelinde ifade edilen değişkenlere yaşantısal kaçınmanın ilave edilmesiyle ilgili literatüre katkı sağlanacağı düşünülmüştür. Sosyal ağların sorunlu kullanımı ile depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ilişkisine ek olarak, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici değişken rolü değerlendirildiğinde sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanma düzeyinin

artabileceği kabul edilmiştir. Bu çalışmada özgün olan yöntem ve işlemler vardır. Depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve aşerme I-PACE modelinin kişilik, duygulanım ve bilişsel bileşenlerinde yer almıştır. Depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve aşermeye ek olarak yaşantısal kaçınmanın değerlendirilmesiyle modelde iyileşme olacağı, çalışmanın sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir.

2.5 Araştırmanın Amaçları ve Hipotezleri

Sosyal ağ uygulamasını veya sitesini kullanmanın ilk zamanlarda doyum sağladığı, doyumun olumlu pekiştirmeye yol açtığı, olumlu pekiştirme deneyimlerinin sosyal ağ uygulama veya sitesinin sorunlu kullanımının gelişmesine katkı sağladığı bildirilmiştir. Doyumun işlevsel olmayan baş etme tarzlarını güçlendirdiği, bazı kişilik özelliklerinin bu süreçlere katkı sağladığı, spesifik olarak sosyal ağ uygulama veya sitesinin kullanılmasına yönelik bağımlılığın zamanla geliştiği ifade edilmiştir. Bağımlılığın gelişmesiyle birlikte, uzun zaman sonra ortaya çıkan olumsuz sonuçlarına rağmen kısa zamanda elde edilen ödül aracılığıyla doyum sağlamaya; stresi azaltmak için motivasyon kaynağı olarak değerlendirilen aşerme değişkenine dikkat çekilmiştir (Brand ve ark., 2016).

Bireyler problemler yaşadığında, uyumsuzluk doğurucu durumun çözülmesi veya bastırılması olarak iki türlü davranışsal eğilim gösterebilirler. Kaçınma davranışı gösterenlerde bastırma süreçlerinde yer alan bazı değişkenlerin yer alması beklenmiştir. Bu araştırmaya konu olan sosyal ağların sorunlu kullanımı bu süreçlerde yer alan mekanizmalardan biri olabilir. Uyumsuzluk doğurucu durumu baskılayan kişiler, sosyal ağların sorunlu kullanımına yönelik daha fazla depresyon, anksiyete ve dürtüsellik tepkileri göstermeye başladığında yaşantısal kaçınma sosyal ağların sorunlu kullanımı üzerinde daha fazla rol oynayabilir. Yaşantısal kaçınma depresyon, anksiyete ve dürtüsellik artışına yol açtığında sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişmesine ve sürdürülmesine daha fazla katkı sağlayabilir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımı ile depresyon, anksiyete, dürtüsellik, aşerme ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilgili mekanizmalar keşfedildiğinde elde edilen verilere göre terapötik müdahale programları geliştirilebilir. Sosyal ağların sorunlu kullanımı olan kişilerde aşerme ve yaşantısal kaçınmanın rolü söz konusu ise klinik inceleme ve tedavi sürecinde aşerme ve yaşantısal kaçınmaya yer verilebilir.

Araştırmanın nicel boyutunda yaşantısal kaçınmanın düzenleyici ve aşermenin aracı değişken olarak yer aldığı iki model incelenmiştir. Bağımlılık Davranışının Nüks Modelinde aşermenin, altta yatan bir bağımlılığın semptomu olduğu bildirilmiştir (Drummond, 2000). Sosyal ağların sorunlu kullanımının altta yatan bir semptomu olarak değerlendirildiği için aşerme bu araştırmanın aracı modelinde, aracı değişken olarak yer almıştır. Yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu (Chou ve ark., 2017), klinik gruplarda psikopatolojiyle ilişkilerinin gözlemlendiği bildirilmiştir (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla bazı ilişkileri olduğu değerlendirildiği için yaşantısal kaçınma bu araştırmanın düzenleyici modelinde, düzenleyici değişken olarak kabul edilmiştir. Nicel verilerin değerlendirildiği aşamada yapısal eşitlik modellemesi ve hiyerarşik çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilerek ilgili modeller test edilmiştir. Elde edilen verilere göre modellerin sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasına katkı sağlayıp sağlamadığı değerlendirilmiştir.

Davranışsal bağımlılıklarda bağımlılığın zamanla gelişmesi, başarısız azaltma girişimleri gibi bazı aşamaların olduğu belirtilmiştir (Marlatt ve ark., 1988). Griffiths'in (2005) davranışsal bağımlılık modelinde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi (nüks) bileşenleri bulunmaktadır. Andreassen ve arkadaşları (2012) geliştirdikleri Facebook Bağımlılığı Ölçeğinde bu bileşenlere yer vermişlerdir. İlgili davranışsal bağımlılık modelleriyle ilişkili olarak; sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişmesinde ve sürdürülmesinde yer alan, nicel yöntemlerle elde edilemeyecek detaylara nitel çalışmayla ulaşılması hedeflenmiştir.

2.5.1 Hipotez 1 Aracı Rol

Hipotez 1.A: Depresyon, anksiyete ve plan yapmama ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşermenin aracı rol üstlenmesi beklenmektedir.

Hipotez 1.B: Depresyon, anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşermenin aracı rol üstlenmesi beklenmektedir.

Hipotez 1.C: Depresyon, anksiyete ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşermenin aracı rol üstlenmesi beklenmektedir.

2.5.2 Hipotez 2 Düzenleyici Rol

Hipotez 2.A: Depresyon, anksiyete ve plan yapmama ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 2.B: Depresyon, anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rol oynaması beklenmektedir.

Hipotez 2.C: Depresyon, anksiyete ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rol oynaması beklenmektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1 Örneklem

Bu araştırmada nicel ve nitel yöntemler uygulanmıştır. Nicel verilerin değerlendirildiği ilk aşamada; ölçümlerde değerlendirilecek değişkenlerden alt boyutlar olarak gözlenen değişken sayısı 8, I-PACE modelinin P ve A-C bileşenleri olarak gözlenemeyen değişken sayısı 2, istediğimiz alfa değeri 0.05, beklenen etki boyutu 0.1, görmeyi istediğimiz istatistiksel güç 0.8 ile hesaplanan güç analizi sonuçları temel alındığında önerilen minimum örneklem sayısı 947 olarak belirlenmiştir (Cohen, 1988; Soper, 2017; Westland, 2010). Araştırma grubunda 18 ve 45 yaş aralığında 1140 katılımcı yer almıştır. Bilişsel süreçleri etkileyecek düzeyde nörolojik rahatsızlığı bulunan 26 katılımcı ve ilaç kullanan 29 katılımcı dışlama kriterleri doğrultusunda çalışmaya dahil edilmemiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkilerinin incelenebilmesi için psikiyatrik tanı almış 39 katılımcı araştırmada yer almıştır.

Sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeyine göre farklı yerleşim yerlerinde yaşayanların örneklemede olabildiğince temsil edilmesi amacıyla nicel verilerin değerlendirildiği ilk aşamada tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin araştırma verilerinin genellenebilirliğine katkı sağladığı değerlendirilmiştir. Avrupa Birliği ülkelerinde Avrupa Birliği ve Ortak Ülkelerdeki İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırma Sistemi [Nomenclature of territorial units for statistics (NUTS)] kullanılmaktadır. İstatistiksel Bölge Birimleri yerleşim yerlerinin sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeyi ve coğrafi konumuna göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma sisteminde yerleşim yerlerinin temsil edilmesinde üç farklı (NUTS 1, NUTS 2 ve

NUTS 3) düzey belirlenmiştir (Eurostat, 2020). Türkiye’de 28.08.2002 tarih ve 2002/4720 Sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile Avrupa Birliği ve Ortak Ülkelerdeki İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırma Sistemi ile uyumlu olarak İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırması (İBBS) sistemi kabul edilmiştir. İBBS’ye göre Türkiye’de Düzey 1, Düzey 2 ve Düzey 3 olarak istatistiksel bölge birimleri oluşturulmuştur (Resmi Gazete, 2002). Avrupa Birliği ve Ortak Ülkelerdeki İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırması 2020-2021 Sürümüne göre Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırması (Eurostat, 2020) Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1 Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri (Eurostat, 2020)

Düzey 1	Düzey 2	Düzey 3
İstanbul	İstanbul	İstanbul
Batı Marmara	Tekirdağ Balıkesir	Tekirdağ / Edirne / Kırklareli Balıkesir / Çanakkale
Ege	İzmir Aydın Manisa	İzmir Aydın / Denizli / Muğla Manisa / Afyon / Kütahya / Uşak
Doğu Marmara	Bursa Kocaeli	Bursa / Eskişehir / Bilecik Kocaeli / Sakarya / Düzce / Bolu / Yalova
Batı Anadolu	Ankara Konya	Ankara Konya / Karaman
Akdeniz	Antalya Adana Hatay	Antalya / Isparta / Burdur Adana / Mersin Hatay / Kahramanmaraş / Osmaniye
Orta Anadolu	Kırıkkale Kayseri	Kırıkkale / Aksaray / Niğde / Nevşehir / Kırşehir Kayseri / Sivas / Yozgat
Batı Karadeniz	Zonguldak Kastamonu Samsun	Zonguldak / Karabük / Bartın Kastamonu / Çankırı / Sinop Samsun / Tokat / Çorum / Amasya
Doğu Karadeniz	Trabzon	Trabzon / Ordu / Giresun / Rize / Artvin /Gümüşhane
Kuzeydoğu Anadolu	Erzurum Ağrı	Erzurum / Erzincan / Bayburt Ağrı / Kars / Iğdır / Ardahan
Ortadoğu Anadolu	Malatya Van	Malatya / Elazığ / Bingöl / Tunceli Van / Muş / Bitlis / Hakkâri
Güneydoğu Anadolu	Gaziantep Şanlıurfa Mardin	Gaziantep / Adıyaman / Kilis Şanlıurfa / Diyarbakır Mardin / Batman / Şırnak / Siirt

Araştırmadaki 1140 katılımcının Türkiye’deki yerleşim yerlerine göre dağılımı, Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri Düzey 2 grubunda yer alan ve nüfusu daha yüksek olan illere göre oluşturulmuştur. İllere göre katılımcı sayısının dağılımı, adrese dayalı nüfus kayıt sistemindeki nüfus oranlarına (TÜİK, 2020) göre belirlenmiştir. Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri Düzey 2 grubundan belirlenen illere göre katılımcı sayısı bilgileri Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2 Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri düzey 2 grubundan belirlenen illere göre katılımcı oranı ve sayısı (TÜİK, 2020)

İBBS Düzey 2 Grubundan Belirlenen İller	Ülke Geneli İl Nüfus Oranı	İBBS Düzey 2 Grubuna Göre İl Nüfus Oranı	İllere Göre Katılımcı Oranı	İllerin Nüfus Sayısı	İllere Göre Katılımcı Sayısı
İstanbul	18.66	39.44	36.8	15519267	419
Tekirdağ	1.26	2.68	3.2	1055412	36
İzmir	5.25	11.10	9.7	4367251	111
Bursa	3.68	7.77	7	3056120	80
Ankara	6.78	14.33	13.3	5639076	152
Antalya	3.02	6.38	6.9	2511700	79
Kayseri	1.69	3.58	3.6	1407409	41
Samsun	1.62	3.43	5	1348542	57
Trabzon	0.97	2.06	2.7	808974	31
Erzurum	0.91	1.94	1.8	762062	21
Malatya	0.96	2.03	3.4	800165	39
Gaziantep	2.48	5.26	4.6	2069364	52
Diğer			1.9		22
Düzey 2 Grubundan Belirlenen İller	47.31	100	100	39345342	1140
Türkiye Geneli	100			83154997	

Verilerin toplanması sürecinde belirlenen illerin dışında yaşayan katılımcıların da yer aldığı gözlenmiştir. Bu kişiler örneklemeden çıkarılmamıştır, “diğer” adı altında gruplandırılmıştır. Trabzon ve Samsun gibi birkaç ilde katılımcı sayısının belirlenen oranlardan az sayıda fazla olduğu görülmüştür. İlgili kişiler örneklemeden çıkarılmamıştır. Çalışma grubunun yaşadıkları şehirlere göre dağılımlarının, Türkiye İstatistik Bölge Birimleri Sınıflandırması (Eurostat, 2020) sistemindeki oranlarla genel olarak uyumlu olduğu değerlendirilmiştir.

Nitel verilerin değerlendirildiği ikinci aşamada, sosyal ağların sorunlu kullanımının incelendiği Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden grup ortalamasının iki buçuk standart sapma üstünde puan alan kişilerden ölçüt örnekleme yolu ile seçkisiz olarak belirlenen yirmi katılımcıyla görüşmeler yapılmıştır.

3.2 Ölçme Araçları

Nicel verilerin değerlendirildiği aşamada araştırma değişkenlerinden depresyon ve anksiyete Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-21) ile, dürtüsellik Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖKF) ile, yaşantısal kaçınma Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) ile, aşırma Sosyal Medya Aşırma Ölçeği (SMAÖ) ile, sosyal ağların sorunlu kullanımı Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) ile değerlendirilmiştir. Sosyal ağ kullanımıyla ilişkili kişisel bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketi (Ek H) ile elde edilmiştir. Nitel çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu kullanılmıştır.

3.2.1 Nicel Yöntemde Kullanılan Ölçekler

3.2.1.1 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu, bireyin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirildiği; depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları olan; dörtlü likert derecelendirmeyle öz-bildirim şeklinde değerlendiren bir ölçektir. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu 1995 yılında Lovinond ve Lovibond tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde klinik olan ve olmayan gruplar üzerinde çalışılmıştır. Ölçeğin iki grup arasındaki ayrımları anlamlı düzeyde ortaya çıkardığı değerlendirilmiştir. Depresyon alt boyutunda kendini iyi veya mutlu

hissedememe ile yaşamdan zevk alamama (disfori), normalde haz veren etkinliklerden zevk alamama (anhedoni), değersizlik, umutsuzluk, motivasyon yetersizliği ve isteksizlik süreçleri değerlendirilmektedir. Anksiyete alt boyutunda durumsal kaygı, kaygılı duygulanımın öznel deneyimi, otonomik uyarılma ve kaygının iskelet kas sistemi etkileri değerlendirilmektedir. Stres alt boyutunda kendini rahatlatmakta sınırlılıklar, hafif uyarılara karşı şiddetle cevap verme (irritabilite), huzursuzluk taşkınlık (ajite) ve kolaylıkla üzülme değerlendirilmektedir (Lovibond ve Lovibond, 1995).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin kırk iki maddelik uzun formu 1995 yılında Lovinond ve Lovibond tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte depresyon, anksiyete ve stres şeklinde üç faktörlü yapı oluşmuştur. Kırk iki maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısının depresyon alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.91, anksiyete alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.81 ve stres alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.89 olduğu değerlendirilmiştir (Lovibond ve Lovibond, 1995). Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin kırk iki maddelik uzun formundan yirmi bir maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Yirmi bir maddelik kısa formun psikometrik özelliklerine göre $\chi^2=628.0$, $\chi^2=1092.1$, $df=180$, $CFI=0.93$, $SRMR=0.03$, $RMSEA=0.05$ uyum iyiliği değerleri gözlenmiştir (Henry ve Crawford, 2005). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin kırk iki maddelik uzun formunun Türkçe uyarlaması Bilgel ve Bayram (2009) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizlerinde, bağımsız faktörler S-B $\chi^2=5.880.32$, $df=819$, $\chi^2/df=7.18$, $GFI=0.79$, $CFI=0.75$, $RMSEA=0.08$; ilişkili faktörler S-B $\chi^2=4.205.51$, $df=816$, $\chi^2/df=5.15$, $GFI=0.83$, $CFI=0.83$, $RMSEA=0.06$; ilişkili faktörler ve ilişki hataları S-B $\chi^2=2.441.42$, $df=771$, $\chi^2/df=3.17$, $GFI=0.90$, $CFI=0.92$, $RMSEA=0.04$ uyum iyiliği değerleri göstermiştir. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin yirmi bir maddelik kısa formunun Türkçe uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Normal ve klinik örneklerde çalışılmıştır. Normal örnekleme $GFI=0.90$, $CFI=0.90$, $RMSEA=0.065$, $SRMR=0.067$ kabul edilebilir, klinik örnekleme $\chi^2(39, N=101)=74.57$, $GFI=0.95$, $CFI=0.95$, $RMSEA=0.04$, $SRMR=0.04$. mükemmel uyum iyiliği değerleri gözlenmiştir. Klinik örnekleme iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı depresyon alt boyutunda 0.87, anksiyete alt boyutunda 0.85, stres alt boyutunda 0.81 olarak bildirilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı depresyon alt boyutunda 0.89, anksiyete alt boyutunda 0.81 olarak değerlendirilmiştir. Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin yirmi bir

maddelik kısa formunun psikometrik özellikleri incelenmiştir. Güvenirlik katsayısı depresyon alt boyutunda 0.89, anksiyete alt boyutunda 0.87, stres alt boyutunda 0.90 olarak değerlendirilmiştir. S-B $\chi^2=418.669$, $df=189$, $GFI=0.79$, $CFI=0.91$, $RMSEA=.06$, $SRMR=0.04$, $TLI=0.90$ uyum iyiliği değerleri ile ölçeğin klinik olan ve olmayan örneklemelerde inceleme yapılması için gerekli psikometrik özelliklere sahip olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin dörtlü likert tipinde, (0) Hiçbir Zaman, (1) Bazen/ Ara Sıra, (2) Oldukça Sık, (3) Her Zaman şeklinde derecelendirildiği, en düşük değer 0 en yüksek değer 63 olduğu, elde edilen puanın 2 ile çarpılarak son puanın elde edildiği belirtilmiştir. Ölçekten elde edilen verilere göre depresyon alt boyutunda 0-9 puan aralığı, anksiyete alt boyutunda 0-7 puan aralığı, stres alt boyutunda 0-14 puan aralığı yakınmanın olmadığı şeklinde değerlendirilmektedir. Depresyon alt boyutunda 10 puan ve üzeri, anksiyete alt boyutunda 8 puan ve üzeri, stres alt boyutunda 11 puan ve üzeri yakınmaların var olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Lovibond 1998). Örnek soru maddeleri şu şekildedir, Depresyon alt boyutu: “Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.”, “Hayatın değersiz olduğunu hissettim.”, “Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.” Anksiyete alt boyutu: “Panik haline yakın olduğumu hissettim.”, “Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim kaygısı yaşadım.”, “Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.”

3.2.1.2 Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu klinik olan ve olmayan gruplarda kullanılabilen; plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik alt boyutları olan; kalıcı kişilik özelliği olarak dürtüsellik, dörtlü likert derecelendirmeyle öz-bildirim şeklinde değerlendiren bir ölçektir. Ölçek Barratt tarafından 1959 yılında geliştirilmiştir. Daha sonraki yıllarda çok sayıda revizyonu olmakla birlikte son revizyon çalışması Patton, Stanford ve Barratt (1995) tarafından yapılmıştır, form BIS-11 olarak isimlendirilmiştir. Son revizyon çalışmasında ilk aşamada altı faktörlü yapı elde edilmiştir. Altı faktörlü yapı, eldeki göreve odaklanmayla ilişkili olarak dikkat, anlık güdüye uygun olarak hareket etmeyle ilişkili olarak motor dürtüsellik, dikkatli planlama ve düşünmeyle ilişkili olarak öz kontrol, bilişsel görevlerden keyif almayla ilişkili olarak bilişsel karmaşıklık, tutarlı bir yaşam tarzıyla ilişkili olarak sebat etme, düşünce bölünmeleri ve yarışma düşünceleriyle ilişkili olarak bilişsel istikrarsızlık olarak adlandırılmıştır. İkinci derece faktör analizlerinde altı faktörlü yapının her biri

ikili birleşmeyle üç faktörlü yapıya dönüştürülmüştür. Dikkat ve bilişsel istikrarsızlık faktörleri birleştirilerek dikkat dürtüsellliği, motor dürtüsellik ve sebat etme faktörleri birleştirilerek motor dürtüsellik, öz kontrol ve bilişsel karmaşıklık faktörleri birleştirilerek plan yapmama faktörleri oluşturulmuştur. Ölçeğin klinik olan ve olmayan gruplarda kullanılabileceği belirtilmiştir. Farklı özellikteki dört grupta yapılan analizlerde iç tutarlılık katsayılarının, lisan öğrencilerinde 0.82, madde bağımlılığı hastalarında 0.79, genel psikiyatrik hastalarında 0.83 ve mahkumlarda 0.80 olduğu gözlenmiştir.

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması Tamam ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Otuz maddeden oluşan form, uyarlama sürecinde iç tutarlılık ve madde toplam korelasyon puan değerleri yeterlilik gösteren on beş maddeye indirilmiştir. Otuz maddeden oluşan formda plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik olarak yer alan üç faktörlü yapının, on beş maddeden oluşan form üzerinde yapılan faktör analizlerinde geçerli olduğu gözlenmiştir. On beş maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.82, plan yapmama alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.80, motor dürtüsellik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.70 ve dikkatle ilişkili dürtüsellik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının 0.64 olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84; plan yapmama alt boyutunun 0.79, motor dürtüsellik alt boyutunun 0.64 ve dikkatle ilişkili dürtüsellik alt boyutunun 0.82 iç tutarlılık katsayıları olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin dördümlü likert tipinde, (1) Nadiren/Hiçbir Zaman, (2) Bazen, (3) Sıklıkla, (4) Hemen Her Zaman/Her Zaman şeklinde derecelendirildiği, en düşük değer 15 en yüksek değer 60 olduğu, yüksek değerlerin daha yüksek düzeyde dürtüsellüğün göstergesi olarak değerlendirildiği ifade edilmiştir. Örnek soru maddeleri şu şekildedir, plan yapmama alt boyutu: “İşlerimi dikkatle planlarım.” Motor dürtüsellik alt boyutu: “Aklıma estiği gibi hareket ederim.” Dikkatle ilişkili dürtüsellik alt boyutu: “Düşünmeden hareket ederim.”

3.2.1.3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma alt boyutları olan; adaptif olmayan bir baş etme stratejisi olarak kaçınma davranışını, yedili likert derecelendirmeye öz-bildirim şeklinde değerlendiren bir

ölçektir. Ölçek Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar çalışmayı üç aşamada gerçekleştirmişlerdir, ilk aşamada yüz altmış dokuz maddeden oluşan on bir faktörlü yapı, ikinci aşamada yüz on üç maddeli altı faktörlü yapı, son aşamada altmış iki maddeli altı faktörlü yapı elde etmişlerdir. Araştırmada uygulama ve analizlerde, hasta grubu, öğrenci grubu ve genel toplum grubu olmak üzere üç farklı özellikteki örneklem üzerinde çalışılmıştır. Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma /bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma olarak adlandırılan alt ölçeklerin, üç farklı örneklem üzerinde yapılan analizlerde ortalama iç tutarlılık katsayısının 0.85 olduğu belirtilmiştir.

Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirildiğinde altmış iki maddeli altı faktörlü yapı gösteren Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin, Sahdra ve arkadaşları (2016) tarafından otuz maddelik kısaltılmış formu oluşturulmuştur. Altmış iki maddeli altı faktörlü yapıdan oluşan ilk ölçeğin doğrulayıcı faktör analizlerinde uyum iyiliği değerlerinin (χ^2 1814=2036.11, $p < 0.001$, CFI = 0.96, TLI = 0.95, RMSEA = 0.01, 95% CI 0.006 0.01) iyi uyum gösterdiği ifade edilmiştir. İlk formdan oluşturulan otuz maddeli altı faktörlü kısaltılmış formun uyum iyiliği değerlerinin de (χ^2 390=469.68, $p < 0.001$, CFI = 0.97, TLI = 0.97, RMSEA = 0.01, 95% CI 0.006 0.01) iyi uyum gösterdiği belirtilmiştir. Altmış iki maddeli altı faktörlü yapıdan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.81, otuz maddeli altı faktörlü yapıdan oluşan kısaltılmış formun iç tutarlılık katsayısının 0.78 olduğu ifade edilmiştir.

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin otuz maddelik kısaltılmış formunun Türkçe uyarlaması Ekşi ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin altı faktörlü yapıdaki doğrulayıcı faktör analizlerinde uyum iyiliği değerlerinin (CMIN= 812,519, df= 390, CMIN/df= 2.08, RMSEA= 0.054, SRMR= 0.068, CFI= 0.91, IFI= 0.91, TLI= 0.90) kabul edilebilir uyum gösterdiği ifade edilmiştir. Ölçeğin altı faktörlü yapıdaki iç tutarlılık katsayıları, davranışsal kaçınma 0.79, sıkıntıdan hoşlanmama 0.76, erteleme 0.78, dikkat dağıtma /bastırma 0.87, baskılama/inkâr 0.81 ve sıkıntıya katlanma 0.85 olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak değerlendirilmiştir. Otuz maddeden oluşan ölçeğin on beş maddesi ters, on beş maddesi düz kodlanmıştır. Ölçeğin yedili likert tipinde, (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz katılmıyorum, (4) Ne katılıyorum ne de katılmıyorum, (5) Çok az katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde derecelendirildiği, her bir alt boyutta beş madde olduğu, her bir alt boyutta en düşük değer 5 en yüksek değer 35 olduğu, kaçınma türüne ilişkin yüksek değerlerin

yüksek düzeyde kaçınmanın göstergesi olarak değerlendirildiği ifade edilmiştir (Ekşi, Kaya ve Kuşçu, 2018). Örnek soru maddeleri alt boyutlara göre şu şekildedir: Davranışsal kaçınma alt boyutu: “Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.” Sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutu: “Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım.” Erteleme alt boyutu: “Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam.” Dikkat dağıtma /bastırma alt boyutu: “Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım.” Baskılama/inkâr alt boyutu: “Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur.” Sıkıntıya katlanma alt boyutu: “Acı çekiyorken bile yapılması gerekenleri yaparım.”

3.2.1.4 Sosyal Medya Aşerme Ölçeği

Sosyal Medya Aşerme Ölçeği bağımlılıkla ilgili olarak sosyal medyanın sorunlu kullanımında aşerme davranışlarını, maddeye göre derecelendirme ifadesinin değiştiği altılı likert derecelendirmeyle öz-bildirim şeklinde değerlendiren bir ölçektir. Penn Alkol Aşerme Ölçeği Flannery, Volpicelli ve Pettinati (1999) tarafından geliştirilmiştir. Aşermenin yoğunluğu, sıklığı, süresi ve belirli süre boyunca aşermeye karşı direnme süreçleri değerlendirilmektedir. Beş maddeden oluşan ölçek yedili likert tipindedir, maddeye göre derecelendirme ifadesi değişmektedir. En düşük değer 0 en yüksek değer 30 olmaktadır, yüksek değerler yüksek düzeyde alkol aşerme göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.92 olarak değerlendirildiği, çalışmada aşerme ve nüksler arasında anlamlı ilişkiler gözlemlendiği ifade edilmiştir. Penn Alkol Aşerme Ölçeği Evren ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama sürecinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ilk ölçümde 0.88 ikinci ölçümde 0.94 olarak değerlendirilmiştir.

Sosyal Medya Aşerme Ölçeği Savcı ve Griffiths tarafından (2019), Penn Alkol Aşerme Ölçeğinden uyarlanmıştır. Sosyal medya bozukluğu, öz denetim, dürtüsellik, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım geçmişi, gün içindeki sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı, sosyal medya hesaplarının sayısı ve günlük paylaşım sayısı değerlendirilerek kriter geçerliliği incelenmiştir. Tek boyutlu yapının toplam varyansın yaklaşık yarısını açıkladığı; ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının, açıklayıcı faktör analizinde 0.79, doğrulayıcı faktör analizinde 0.84 ve kriter geçerliğinde 0.82 olarak görüldüğü; test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 0.83 olduğu ifade edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2 =$

6.328, $df = 5$, $\chi^2/df = 1.266$, RMSEA =0.050, GFI = 0.98, AGFI = 0.94, CFI = 0.99, IFI = 0.99, TLI= 0.99) mükemmel uyum gösterdiği belirtilmiştir. Kriter geçerliliği doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2 = 15.743$, $df = 5$, $\chi^2/df = 3.149$, RMSEA = 0.148, GFI =0.95, AGFI = 0.85, CFI =0.94, IFI = 0.94, TLI= 0.89) iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak değerlendirilmiştir. 5 maddeden oluşan ölçek altılı likert tipindedir, maddeye göre derecelendirme ifadesi değişmektedir. En düşük değer beş en yüksek değer otuz olmaktadır, yüksek değerler yüksek düzeyde sosyal medya aşırma göstergesi olarak düşünülmektedir. Örnek soru maddeleri şu şekildedir: “Son bir haftayı dikkate aldığımızda, en şiddetli noktasında, sosyal medya aşırmanız ne kadar güçlüydü?”, “Son bir haftayı dikkate aldığımızda, sosyal medya kullanmak ile ilgili ya da sosyal medya kullanmanın sizi ne kadar iyi hissettireceği ile ilgili düşünmeye ne kadar zaman harcadınız?”

3.2.1.5 Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği sosyal medyanın sorunlu kullanımında bağımlılık davranışlarını, beşli likert derecelendirmeye öz-bildirim şeklinde değerlendiren bir ölçektir. Andreassen ve arkadaşları tarafından (2012) Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin geliştirildiği süreçte, Griffiths (2005) tarafından ortaya konulan davranışsal bağımlılık modelinde ifade edildiği üzere zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri olmak üzere toplam altı bağımlılık bileşenine göre ölçeğe dahil edilecek olası maddeler oluşturulmuştur. Maddeler kumar ve oyun oynama bozukluğu tanı ölçütleriyle ilişkiliydi. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu en yüksek altı madde ölçeğin altı maddelik son halini oluşturmuştur. Ölçeğin faktör yapısının uyum iyiliği değerlerinin (RMSEA=0.046, CFI=0.99) iyi uyum gösterdiği, iç tutarlılık katsayısının 0.83, test tekrar test verilerine göre güvenilirlik katsayısının 0.82 olduğu değerlendirilmiştir.

Andreassen ve arkadaşları tarafından (2012) geliştirilen Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin, aynı araştırmacılar tarafından (2016) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği olarak uyarlaması yapılmıştır. Uyarlama çalışması Facebook kelimesinin sosyal medya kelimesiyle değiştirilmesini ve sosyal medya kelimesiyle ilişkili olarak Facebook, Twitter, Instagram vb. sosyal ağ sitelerinin ifade edilmesini içermiştir.

Ölçeğin kabul edilebilir psikometrik özellikler gösterdiği, iç tutarlılık katsayısının 0.88 olduğu tespit edilmiştir.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe formunun uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmalarında yaşları 14-57 aralığında değişen 379 kadın, 279 erkek olmak üzere toplam 658 katılımcıdan oluşan bir çalışma grubunda, yaş, cinsiyet ve eğitim özellikleri açısından farklı örneklem gruplarında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik değerlendirmelerinin yapılabilmesi için altı farklı grupta inceleme yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizlerinde tek boyutlu bir yapı gösterdiği, maddelerin faktör yüklerinin 0.60 ve 0.90 aralığında değiştiği, maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonlarının 0.42 ve 0.80 aralığında bulunduğu belirtilmiştir. Ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulayıcı faktör analizlerinde uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2=16.02$, $df=9$, $p=0.066$; $CFI=0.95$; $TLI=0.92$; $SRMR=0.048$; $RMSEA=0.079$) kabul edilebilir uyum gösterdiği ifade edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Demirci (2019) tarafından yapılan çalışmada 0.88; bu çalışmada 0.85 olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda davranışsal bağımlılık modellerine uygun olarak zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi şeklindeki altı kriterin her birinin bir soru maddesiyle temsil edildiği ve toplam altı soru maddesi olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin beşli likert tipinde, (1) Çok nadir, (2) Nadir, (3) Bazen, (4) Sıkça, (5) Oldukça sık şeklinde derecelendirildiği; en düşük değer en altı en yüksek değer otuz olduğu, yüksek değerlerin daha yüksek düzeydeki sosyal medya bağımlılığının göstergesi olduğu ifade edilmiştir. Örnek soru maddeleri şu şekildedir: “Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?”, “Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?”

3.2.2 Nitel Yöntemde Kullanılan Mülakat Soruları

Görüşme formu nitel verilerin değerlendirildiği ikinci aşamada uygulanmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında uygulanan, Andreassen ve arkadaşları tarafından (2012) geliştirilen Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin kuramsal olarak ilişkili olduğu, Griffiths (2005) tarafından ifade edilen davranışsal bağımlılık modelinde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri (nüksler) olmak üzere toplam altı bağımlılık bileşeni belirtilmiştir. İfade edilen her bir bağımlılık bileşeniyle ilgili bir soru maddesi, Bergen Sosyal Medya

Bağımlılığı Ölçeğinde yer almaktadır. Araştırmanın nitel analizlerinde değerlendirilmek amacıyla, Griffiths (2005) tarafından açıklanan altı bağımlılık bileşenine göre her bir bileşen için bir soru maddesine yer verilmiştir. Toplam on bir maddeden oluşan görüşme formu (Ek F) araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

İlk soru maddesi ile sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olarak, zihinsel uğraş süreçlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımı yaşayanların psikososyal yaşamlarını olumsuz düzeyde etkileyecek kadar, sosyal ağlarla ilgili düşüncelere, sıklıkla ve yoğun olarak kontrolsüz şekilde zaman ayırdıkları ön görülmüştür. İkinci soru maddesinde tolerans süreçlerinin araştırılması planlanmıştır. Haz düzeyindeki azalmayı önlemek için sosyal ağ sitelerinin kullanımında zaman içinde, daha önceki kullanım düzeylerine göre daha fazla zaman ayrılması beklenmiştir. Üçüncü soru maddesi ile duygudurum değişikliği değerlendirilmiştir. Korku, kaygı ve huzursuzluk gibi duyguların düzeyini azaltmak için işlevsel olmayan bir baş etme mekanizması olarak sosyal ağların sorunlu şekilde kullanılabilmesi kabul edilmiştir. Dördüncü soru maddesinde nüks süreçlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bazı fırsatları kaçırmak gibi istenilmeyen etkilerinden dolayı, sosyal ağları daha az kullanmak için gösterilen başarısız çabaların varlığı, sosyal ağların sorunlu kullanımında beklenmiştir. Beşinci soru maddesi ile yoksunluk süreçleri incelenmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımında, bazı nedenlerle kişiler sosyal ağları kullanamadığında huzursuzluk veya sinirlilik hali gibi bazı yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Son soru maddesinde çatışma süreçleri değerlendirilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımı olan bireylerin, psikososyal yaşam alanındaki insanlarla sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olarak bazı çatışmalar yaşayacağı düşünülmüştür. Görüşme formunda yer alan örnek bazı soru maddeleri şu şekildedir: zihinsel uğraş ile ilgili soru maddesi, “Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağlarda başkalarının yorum veya paylaşımlarını takip etme, bildirim alma, yorum yapma veya paylaşım yapma gibi süreçleri, gün içinde çoğunlukla düşünüp düşünmediğiniz ya da bu süreçlerin aklınıza gelip gelmediği konularında ne söyleye bilirsiniz?” Nüks ile ilgili soru maddesi, “Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağları, kullanmaktan tamamen vazgeçtikten sonra ya da her zamankinden çok daha az süre ve sıklıkta kullandıktan bir süre sonra, tekrar önceki gibi aynı düzeyde veya öncekinden daha uzun süre ve sıklıkta kullanımla ilgili ne yaşıyorsunuz?”

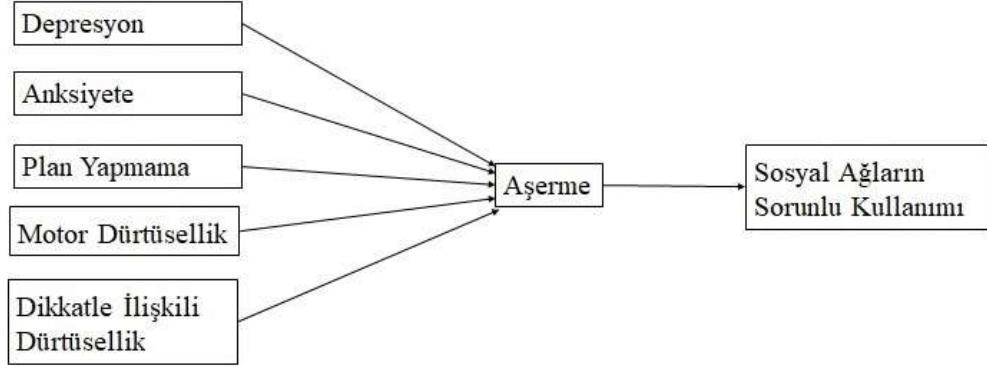
Nitel araştırma yöntemi olarak görüşmelerde ayrıntılı bilgi almanın önemi ifade edilmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formundaki sorulara ek olarak, “Daha başka ne söyleyebilirsiniz?”, “Bu durumda nasıl hissediyorsunuz?”, “Ne kadar süredir bu durumu yaşıyorsunuz”, “Yaşadığımız durumu derecelendirecek olursanız bir ve on arasında kaç puan verirsiniz” gibi derinlemesine araştırma soruları ihtiyaç olduğunda sorulmuştur. Bu araştırmanın nitel boyutundaki amaç nicel yöntemlerde ortaya çıkmayan detaylara ulaşmaktır.

3.3 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımıyla depresyon, anksiyete, dürtüsellik, aşırma ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki örüntüsünün incelenmesi amacıyla nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ilişkisel tarama modeli, nitel boyutunda mülakat yöntemi kullanılmıştır. Nitel çalışma ile nicel yöntemlerle ulaşılamayacak detayların elde edilmesi ve nicel bulgularla benzer sonuçlara varılması amaçlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden grup ortalamasının iki buçuk standart sapma üstünde puan alan katılımcıların depresyon, anksiyete, dürtüsellik, aşırma ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin diğer katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olması beklenmiştir. Nicel boyutta sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasıyla ilgili olarak oluşturulan düzenleyici ve aracı modeller analiz edilmiştir. İlgili değişkenler ve elde edilen verilere göre sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasını için hiyerarşik çoklu regresyon ve yapısal eşitlik modellemesi analizleri yapılmıştır.

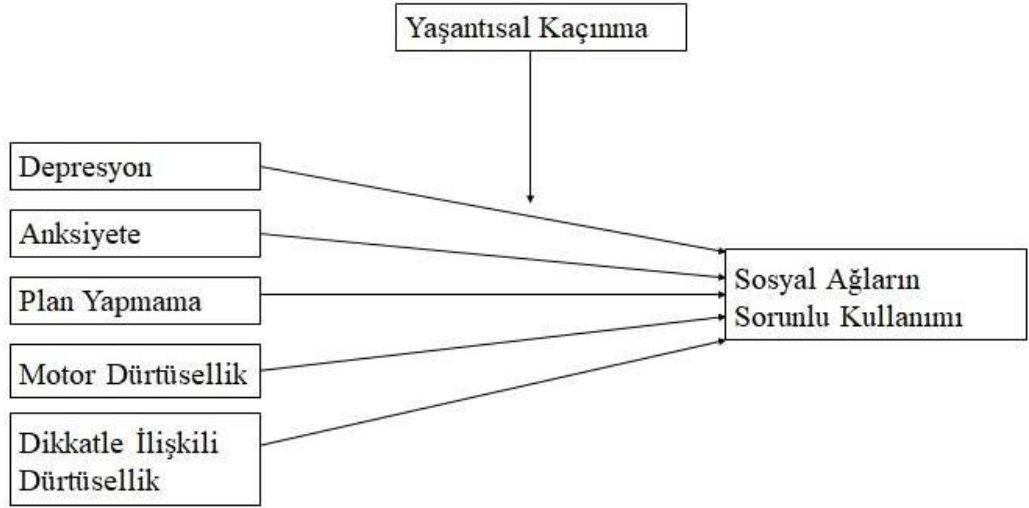
Araştırmanın aracı etki modelinde aşırma aracı değişken olarak yer almıştır. Bağımlılık Davranışının Nüks Modelinde aşırmanın, altta yatan bir bağımlılığın semptomu olduğu bu bağlamda nükslere yol açtığı ifade edilmiştir. Yoksunluk aşırmasının madde yoksunluğunun zaman seyri ile ilişkili olduğu, madde kullanımı sonrasında haftalar içinde aşamalı olarak azaldığı belirtilmiştir (Drummond, 2000). Kötü uyku kalitesi ile ketamin bağımlılığı arasındaki ilişkide aşırmanın aracı rolünün araştırıldığı bir çalışmada aşırmanın aracı rolünün olabileceği ifade edilmiştir (Yen ve ark., 2020). Bu çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak yoksunluk aşırması incelenmiştir. Aşırma değişkeniyle ilgili değerlendirmeler Sosyal Medya Aşırma Ölçeği ile yapılmıştır. İlgili ölçeğin maddelerinde son bir hafta içinde kişinin sosyal ağ kullanımıyla ilgili yoksunluk aşırması ölçülmektedir. Depresyon, anksiyete

ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde, ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin altta yatan bir semptom olarak aşırme üzerinden olduğu değerlendirildiği için, aşırme bu araştırmada aracı değişken olarak incelenmiştir. İlgili model Şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırmanın aracı etki modeli

Araştırmanın düzenleyici modelinde yaşantısal kaçınma düzenleyici değişken olarak yer almıştır. Yaşantısal kaçınma değişkeniyle ilgili incelemelerin yapıldığı Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinde adaptif olmayan bir baş etme stratejisi olarak kaçınma davranışının sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkisi araştırılmıştır. Psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Chou ve ark., 2017). Yaşantısal kaçınmanın anksiyete ve depresyonla güçlü ilişkiler olmak üzere klinik gruplarda psikopatolojiyle ilişkilerinin görüldüğü bildirilmiştir (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla bağımsız değişken olarak ilişkili olduğu; depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde ilişkinin gücüyle ilgili olduğu değerlendirildiği için yaşantısal kaçınma bu araştırmada düzenleyici değişken olarak incelenmiştir. İlgili model Şekil 3.2’de verilmiştir.



Şekil 3.2. Araştırmanın düzenleyici etki modeli

Araştırmanın nitel boyutunda daha önceden belirlenmiş kavramlara ve araştırma probleminin genel çerçevesine göre kodlama yapılmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Kavramsal yapı araştırmanın ilk aşaması olan nicel boyutta tanımlanmıştır. Çalışmanın ikinci aşaması olarak nitel boyutta söylem ve içerik analizleri yapılmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden grup ortalamasının iki buçuk standart sapma üstünde puan alan katılımcılardan oluşan nitel boyut çalışma grubunun zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri (nüksler) ile ilgili yakınmalarının belirgin olarak gözleniyor olması beklenmiştir.

3.4 İşlem

Doktora tezi kapsamında katılımcılardan veriler toplanmadan önce Işık Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Gönüllü katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra çalışmaya dahil edilmiştir. Uygulamalardan önce katılımcıların demografik özellikleri bilgi toplama formuna kayıt edilmiştir.

Bu çalışmanın nicel boyutunda uygulamalar söz konusu ölçme araçlarının uygulanması ve puanlaması yönergesine göre yapılmıştır. Uygulamalar 2021 yılı Mart ve Nisan aylarında, surveymonkey.com adresli anket sitesi üzerinden, uzaktan katılımı internet ortamında bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaşma

konusunda araştırmanın yürütüldüğü şehirlerde yaşayan ve daha önce araştırma süreçlerinde yer almış olan kişilerden yardım alınmıştır. Uygulamalarda gerek görülmesi halinde ara verilebileceği katılımcılara belirtilmiştir. Öz bildirim ölçekleri bütün katılımcılara benzer şekilde verilmiştir. Araştırmanın nicel boyutunda kullanılan ölçekler daha önce yapılan farklı çalışmalarda geliştirilmiştir. Ölçeklerin psikometrik özelliklerinin araştırmalarda kullanılabilmesi için uygun olduğu değerlendirilmiştir. Ölçeklerle ilgili veriler, nicel çalışmada kullanılan ölçekler bölümünde yer almıştır. Ölçeklerin bu araştırma grubu için güvenilirliği değerlendirilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutunda katılımcılarla, 2021 yılı Mayıs ayında internet ortamında uzaktan katılımla görüşme formu kullanılarak Zoom programı aracılığıyla sesli görüntülü veya telefonla sesli görüşmeler yapılmıştır. Nitel analizler araştırmanın nicel boyutunda tanımlanmış olan temalara göre yapılmıştır.

3.5 Veri Analizi

Çalışmanın nicel boyutunda SPSS 22 programında veri setleri analizlere hazırlanmıştır. Betimleyici analizler ve hiyerarşik çoklu regresyon analizlerinde (düzenleyici etki modeli) SPSS 22 programı; yapısal eşitlik modellemesi analizlerinde (aracı etki modeli) MPlus programı (Muthen ve Muthen, 1998-2012) kullanılmıştır. Aracı etki analiz komutu (model indirect command) kullanılarak 10000 bootstrap yöntemi ile test edilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutunda söylem ve içerik analizleri sürecinde veriler temalara göre yorumlanmıştır, bu süreçte doğrudan alıntılar ve temaların ilişkilendirilmesi yapılmıştır. Analiz sürecinde bir çerçeve oluşturulmuştur. Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması yapılmıştır. Nitel verilerin analizi Excel dosyası üzerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamayla ilgili eğitim verilen psikoloji bölümünde yüksek lisans düzeyinde öğrenim gören bir öğrenci ve araştırmacı kodlama sürecini yürütmüştür. Verilerin analizinde kodlayıcılar arasındaki uyum düzeyine göre uyum yüzdesi değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Nicel Çalışma Veri Analizi

4.1.1 Psikometrik ve Betimleyici Analizler

4.1.1.1 Veri Toplama Araçlarının İç Tutarlılık Katsayıları

Nicel çalışma sürecinde verilerin elde edilmesinde yararlanılan ölçeklerin, daha önce gerçekleştirilen araştırmalarda uyarlanması yapılmıştır ve psikometrik özellikleri açıklanmıştır. İlgili çalışmalarda ortaya konulan veriler nicel araştırmada kullanılacak ölçekler başlığı altında verilmiştir. Ölçekler bu araştırma kapsamında psikometrik açıdan tekrar incelenmiştir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Motor Dürtüsellik Alt Boyutu (BDÖKFMDAB) ölçeğinde .64 değeri ile orta düzeyde; diğer ölçeklerde yüksek düzeyde güvenilirlik değerleri gözlenmiştir. Değerlendirme sonuçlarında ortaya çıkan göre veriler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Nicel çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik bilgileri

Ölçekler	Cronbach's Alpha
DASÖ-21 DAB	.89
DASÖ-21 AAB	.81
BDÖKF	.84
BDÖKFPYAB	.79
BDÖKFMDAB	.64
BDÖKFDDAB	.82
ÇBYKÖ	.84
SMAÖ	.82
BSMBÖ	.85

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

BDÖKFPYAB: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Plan Yapmama Alt Boyutu

BDÖKFMDAB: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Motor Dürtüsellik Alt Boyutu

BDÖKFDDAB: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Dikkatle İlişkili Dürtüsellik Alt Boyutu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

4.1.1.2 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Çalışma grubunun demografik özellikler açısından yaş değişkenine göre dağılımı Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2 Çalışma grubunun yaşa göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri

Yaş	Frekans	%
18	14	1.2
19	26	2.3
20	71	6.2
21	82	7.2
22	73	6.4
23	67	5.9
24	41	3.6
25	31	2.7
26	28	2.5
27	25	2.2
28	32	2.8
29	25	2.2
30	50	4.4
31	45	3.9
32	48	4.2
33	42	3.7
34	41	3.6
35	47	4.1
36	43	3.8
37	37	3.2
38	40	3.5
39	37	3.2
40	37	3.2
41	31	2.7
42	36	3.2
43	36	3.2
44	22	1.9
45	33	2.9
Toplam	1140	100

Yaş değişkenine göre çalışma grubunun dağılım oranları % 1.2 ile % 7.2 aralığındadır. Cinsiyet değişkenine göre dağılım oranları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3 Çalışma grubunun cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri

	Frekans	%
Cinsiyet		
Kadın	777	68.2
Erkek	363	31.8
Toplam	1140	100

Cinsiyet değişkenine göre kadınlar, erkeklerden yaklaşık olarak iki kat daha fazladır. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4 Çalışma grubunun eğitim durumuna göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri

	Frekans	%
Eğitim Durumu		
İlkokul	36	3.2
Ortaokul	52	4.6
Lise	165	14.5
Ön Lisans	68	6.0
Ön Lisans veya Lisans Öğrencisi	335	29.4
Lisans	299	26.2
Lisans Üstü Öğrenci	50	4.4
Lisans Üstü	135	11.8
Toplam	1140	100.0

Mesleği olan, çalışan veya çalışmayan katılımcılar son mezuniyet durumlarına göre; eğitimi devam eden katılımcılar içinde buldukları eğitim sürecine göre belirtilmiştir. Eğitim durumuna göre en yüksek düzeyde katılımcı grubu % 29.4 ile ön lisans veya lisans öğrencileridir. Daha sonra % 26.2 ile lisans mezunları ve % 14.5 ile

lise mezunları yer almıştır. Araştırma grubunda yer alan katılımcıların mesleklerine göre dağılımları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5 Çalışma grubundaki katılımcıların mesleklerine göre frekans ve yüzdeler oran bilgileri

Meslek	Frekans	%
Akademisyen	20	1.8
Avukat	20	1.8
Bankacı	11	1.0
Sağlık Çalışanı	29	2.5
Esnaf	20	1.8
Ev Hanımı	132	11.6
Güvenlik Görevlisi	8	0.7
Hemşire	29	2.5
İşçi	99	8.7
İşsiz	12	1.1
Memur	23	2.0
Muhasebeci	12	1.1
Mühendis	23	2.0
Öğrenci	375	32.9
Öğretmen	163	14.3
Polis	16	1.4
Psikolog	21	1.8
Psikolojik Danışman	32	2.8
Tekniker ve Teknisyen	25	2.2
Yönetici	11	1.0
Diğer	59	5.2
Toplam	1140	100

Katılımcılar genel olarak on yedi farklı meslek grubundadır. Çok düşük sayıda katılımcının bulunduğu meslekler, “diğer” grubunda yer almıştır. Durumlarını öğrenci,

öğretmen, ev hanımı ve işçi olarak ifade eden yüksek sayıda katılımcı olmuştur. En yüksek oranda katılımcı grubu % 32.9 ile öğrencilerdir. Daha sonra % 14.3 ile öğretmenler, % 11.6 ile ev hanımları ve % 8.7 ile işçiler yer almıştır. Katılımcıların gelir düzeyine göre dağılımları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Çalışma grubunun gelir düzeyine göre frekans ve yüzdelik oran bilgileri

	Frekans	%
Gelir Düzeyi		
Gelirim Yok	382	33.5
2.825 TL veya Altında	144	12.6
2.825 TL-8500 TL Arasında	503	44.1
8500 TL veya Üzerinde	111	9.7
Toplam	1140	100

Gelir düzeyine göre en yüksek düzeyde katılımcı grubu, % 44.1 ile geliri 2.825 TL-8500 TL arasındakilerdir. Katılımcıların % 33.5’i herhangi bir gelirinin olmadığını, % 12.6’sı gelirinin 2.825 TL veya altında olduğunu, % 9.7’si gelirinin 8500 TL veya üzerinde olduğunu ifade etmiştir. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre dağılımları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Çalışma grubundaki katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre frekans ve yüzdelik oran bilgileri

	Frekans	%
Birlikte Yaşanılan Kişiler		
Annem Babam Kardeşimle	456	40.0
Arkadaşım	30	2.6
Eşimle Çocuklarımla	556	48.8
Kız veya Erkek Arkadaşım	15	1.3
Yalnız, Tek Kişi Olarak	83	7.3
Toplam	1140	100

Eşi ve çocuklarıyla yaşadıklarını belirtenler % 48.8 ile en yüksek düzeyde katılımcı grubudur. Daha sonra % 40 ile anne baba ve kardeşleriyle yaşadığını ifade eden grup yer almıştır. Bu gruplar örneklemin çoğunluğunu oluşturmuştur. Devam eden psikiyatrik bir hastalığı olup olmamasına göre katılımcıların dağılımı Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 Devam eden psikiyatrik bir hastalığın bulunmasına veya bulunmamasına göre katılımcıların frekans ve yüzdelik oran bilgileri

	Frekans	%
Devam Eden Psikiyatrik Bir Hastalık		
Yok	1101	96.6
Var	39	3.4
Toplam	1140	100

Katılımcıların yaklaşık olarak % 97’sinin devam eden psikiyatrik bir hastalığının olmadığı gözlenmiştir.

4.1.1.3 Demografik Özellikler ve Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığı Değerlendirmelerine Göre Grupların Karşılaştırılması ve Korelasyonlar

Bu bölümde Demografik Özellikler Veri Formundan elde edilen verilere göre cinsiyet ve devam eden psikiyatrik hastalık açısından bağımsız gruplar t-testi analizleri sunulmuştur. Daha sonra Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketi ve Demografik Özellikler Veri Formundan elde edilen verilere göre tek yönlü varyans analizleri sonuçları verilmiştir. Son olarak Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketinden elde edilen verilere göre korelasyon analizleri sonuçları yer almıştır.

4.1.1.3.1 Cinsiyet ve Devam Eden Psikiyatrik Hastalıklara Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Analizleri

Cinsiyete göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9 Cinsiyet değişkenine göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar t testi sonuçları

Bağımsız Gruplar t Testi	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
DASÖ-21 DAB	13.14	4.51	12.27	4.46	3.064	.00**	0.19
DASÖ-21AAB	11.13	3.31	10.40	3.25	3.49	.00**	0.22
BDÖKF	26.27	5.86	26.84	6.60	-1.40	.16	0.09
ÇBYKÖ	132.73	20.63	131.66	23.92	.78	.44	0.04
SMAÖ	14.55	5.80	14.26	6.06	.77	.44	0.05
BSMBÖ	14.25	5.61	13.80	5.78	1.25	.21	0.08

* $p < .05$; ** $p < .01$

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırme Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre kadınların depresyon ve anksiyete düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu değerlendirilmiştir. Ancak etki büyüklüğünün küçük olduğu gözlenmiştir. Dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Devam eden psikiyatrik bir hastalığın bulunmasına veya bulunmamasına göre anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10 Devam eden psikiyatrik bir hastalığın bulunmasına veya bulunmamasına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar t testi sonuçları

Bağımsız Gruplar t Testi	Psikiyatrik Hastalık Yok		Psikiyatrik Hastalık Var		<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
DASÖ-21 DAB	12.78	4.45	15.59	5.39	-3.23	.00**	0.56
DASÖ-21AAB	10.83	3.25	12.77	4.27	-2.80	.00**	0.51
BDÖKF	26.41	6.10	27.64	6.37	-1.23	.22	0.20
ÇBYKÖ	132.32	21.85	134.44	18.13	-.59	.55	0.10
SMAÖ	14.44	5.84	14.92	6.83	-.50	.61	0.07
BSMBÖ	14.09	5.64	14.56	6.34	-.51	.61	0.07

* $p < .05$; ** $p < .01$

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre devam eden psikiyatrik bir hastalığı bulunanların, devam eden psikiyatrik bir hastalığı bulunmayanlara göre depresyon ve anksiyetesi anlamlı düzeyde yüksektir. Bu farkın etki büyüklüğü orta düzeydedir. Dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir.

4.1.1.3.2 Sosyal Ağ Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketi ve Demografik Özellikler Veri Formu Verilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri

Bu araştırma 18 ve 45 yaş aralığındaki kişilerde yapılmıştır. Katılımcılar eğitim ve mesleki durum, gelir düzeyi ile katılımcı sayısı dikkate alınarak yaş değişkenine göre dört gruba ayrılmıştır. Yaş gruplarına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik,

yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11 Yaş değişkenine göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri

Yaş Grupları	18-24		25-31		32-38		39-45		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21 DAB	14.89	4.87	12.45	4.34	11.78	3.93	11.41	3.54	(44.03) .00**	.10
DASÖ-21AAB	12.26	3.61	10.78	3.08	10.09	2.86	9.84	2.78	(38.71) .00**	.09
BDÖKF	28.69	6.77	26.40	5.58	25.26	5.61	24.42	4.85	(31.51) .00**	.08
ÇBYKÖ	135.71	20.01	131.73	21.58	131.45	23.39	128.92	21.75	(5.18) .00**	.01
SMAÖ	16.16	5.94	14.58	5.46	13.83	5.89	12.45	5.43	(21.30) .00**	.05
BSMBÖ	16.32	5.44	14.21	5.28	13.22	5.62	11.58	5.10	(40.81) .00**	.09

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre yaş grupları arasında depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Diğer gruplara göre 18-24 yaş grubunun aritmetik ortalamalarının her ölçümde yüksek olduğu, gruplar arasındaki farkın 18-24 yaş grubundan (p<.01) kaynaklandığı gözlenmiştir. Etki büyüklüğünün depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımında orta; yaşantısal kaçınma ve sosyal medya aşırmede küçük düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Eğitim durumuna grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12 Eğitim durumuna göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Eğitim Durumu	İlkokul		Ortaokul		Lise		Ön Lisans		Ön Lisans veya Lisans Öğrencisi		Lisans		Lisans Üstü Öğrenci		Lisans Üstü		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21DAB	11.27	4.28	11.88	3.93	13.06	4.85	11.89	3.71	14.61	4.74	12.05	4.16	12.7	4.78	11.43	3.29	(12.88) 00**	.07
DASÖ-21AAB	10.27	3.01	10.61	3.25	10.93	3.83	10.42	2.68	12.21	3.45	10.11	2.76	10.12	3.30	10.13	2.73	(12.60) .00**	.07
BDÖKF	24.27	5.89	25.51	6.46	26.20	6.58	25.27	6.26	28.51	6.48	25.66	5.20	26.62	5.60	24.89	5.13	(9.04) 00**	.05
ÇBYKÖ	133.41	27.09	140.88	23.71	135.08	22.79	133.91	23.01	135.5	19.87	129.5	20.04	128.40	20.62	124.54	22.88	(6.25) 00**	.04
SMAÖ	11.11	4.41	12.94	5.47	13.83	6.13	12.81	5.58	15.94	5.92	14.21	5.65	16.56	5.66	13.6	5.65	(7.97) 00**	.05
BSMBÖ	10.11	4.08	12.32	4.38	13.50	5.84	12.38	6.11	16.26	5.52	13.44	5.39	15.22	5.39	13.19	5.25	(13.79) 00**	.08

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Eğitim durumunda tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır. n lisans veya lisans ğrencisi grubunun aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre her ölçümde yüksek olduğu grlmştir. Gruplar arası farklar değerlendirildiğinde farkın depresyon, anksiyete ve dürtüsellikte ön lisans veya lisans ğrencisi grubundan ($p<.05$); yaşantısal kaçınmada lisans üstü grubundan ($p<.05$); sosyal medya aşermeye ön lisans veya lisans ğrencisi ve lisans üstü ğrenci gruplarından ($p<.05$); sosyal ağların sorunlu kullanımında ön lisans veya lisans ğrencisi ve ilkokul gruplarından ($p<.05$) kaynaklandığı anlaşılmıştır. Etki büyüklüğünün dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve sosyal medya aşermeye küçük; depresyon, anksiyete ve sosyal ağların sorunlu kullanımında orta düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Gelir düzeyine göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13 Gelir düzeyine göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDKF, BYK, SMA ve BSMB puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Gelir Düzeyi	Gelirim yok		2.825 TL veya altında		2.825 TL 8500 TL arasında		8500 TL veya üzerinde		F	η^2
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21 DAB	14.39	4.98	13.63	4.54	11.83	3.92	11.24	3.32	(32.05) .00**	.08
DASÖ-21AAB	12.01	3.64	11.47	3.51	10.10	2.73	9.89	2.87	(31.28) .00**	.08
BDKF	27.96	6.56	26.95	6.47	25.45	5.51	25.14	5.42	(14.78) .00**	.04
BYK	135.87	20.31	135.85	22.15	129.84	21.97	127.45	22.50	(8.89) .00*	.02
SMA	15.50	6.04	14.17	5.27	13.91	5.80	13.67	5.95	(6.32) .00**	.02
BSMB	15.68	5.73	14.36	5.63	13.10	5.41	12.95	5.32	(17.47) .00**	.04

* $p<.05$; ** $p<.01$

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres leği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu
BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu
ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
SMAÖ: Sosyal Medya Aşırme Ölçeği
BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Gelir düzeyi açısından tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırme ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Geliri olmayan ve 2.825 TL veya altında geliri olan grupların aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre her ölçümde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Gruplar arasındaki farkın geliri olmayan ve 2.825 TL veya altında geliri olan gruplardan ($p<.05$) kaynaklandığı gözlenmiştir. Etki büyüklüğünün depresyon ve anksiyetede orta; dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırme ve sosyal ağların sorunlu kullanımında küçük düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Birlikte yaşanan kişilere göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.14'te sunulmuştur.

Tablo 4.14 Birlikte yaşanan kişilere göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Birlikte yaşanan kişiler	Annem babam kardeşimle		Arkadaşımla ya da kız veya erkek arkadaşım		Eşimle çocuklarımla		Yalnız tek kişi olarak		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21DAB	14.54	4.92	12.00	4.13	11.62	3.76	12.47	4.08	(39.58) .00**	.09
DASÖ-21AAB	12.04	3.63	10.33	2.94	10.06	2.84	10.52	2.68	(33.25) .00**	.08
BDÖKF	28.20	6.57	27.98	6.28	24.74	5.29	27.52	5.43	(30.98) .00**	.08
ÇBYKÖ	135.95	20.48	121.73	22.33	130.77	22.27	129.53	21.15	(9.40) .00**	.02
SMAÖ	15.88	6.09	13.84	5.61	13.36	5.59	14.31	5.14	(16.17) .00**	.04
BSMBÖ	16.13	5.58	14.29	5.07	12.56	5.42	13.30	4.56	(36.90) .00**	.09

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre birlikte yaşanan kişiler açısından depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu gözlenmiştir. Anne, baba ve kardeşiyle yaşadığını belirten grubunun aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre her ölçümde yüksek olduğu gözlenmiştir. Gruplar arasındaki farkın depresyon, anksiyete ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde anne, baba ve kardeşiyle yaşadığını belirten gruptan (p<.05); dürtüsellik ölçümlerinde eşi ve çocuklarıyla yaşadığını ifade eden gruptan (p<.05) kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Yaşantısal kaçınma ölçümlerinde her grup arasında fark olduğu (p<.05) sadece yalnız, tek kişi olarak, yaşayanlarla diğer gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı (p>.05); sosyal medya aşırma ölçümlerinde sadece anne, baba ve kardeşiyle

yaşayanlarla eşi ve çocuklarıyla yaşayanlar arasında ($p<.05$) anlamlı düzeyde fark olduğu anlaşılmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde anne, baba ve kardeşiyle yaşayanlarla yalnız tek kişi olarak yaşayanlar arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ($p>.05$) gözlenmiştir. Etki büyüklüğünün depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımında orta; yaşantısal kaçınma ve sosyal medya aşermede küçük düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.15'te sunulmuştur.

Tablo 4.15 Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Sosyal Ağ Hesaplarını Kontrol Etme Sıklığı	0-1-5		6-10		11-15		16-20		21-29		30 ve üzeri		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21 DAB	12.03	4.13	12.84	4.41	12.99	4.65	12.95	4.31	13.35	4.66	14.05	4.99	(4.69) .00**	.02
DASÖ-21AAB	10.42	3.13	10.72	3.13	10.93	3.29	11.01	3.09	11.77	3.57	11.64	3.79	(3.85) .00**	.02
BDÖKF	25.15	5.62	26.56	5.70	26.42	6.23	26.67	5.56	27.00	6.02	28.41	7.26	(6.55) .00**	.03
ÇBYKÖ	131.85	22.04	132.89	22.76	130.29	21.57	131.47	20.46	131.85	19.24	136.35	21.22	(1.66) .14	.00
SMAÖ	11.93	5.06	13.54	5.18	14.50	5.40	16.27	5.12	17.78	4.67	18.01	7.06	(35.23) .00**	.13
BSMBÖ	11.51	4.86	13.23	5.08	14.50	5.46	16.06	5.02	17.44	5.47	17.20	6.12	(35.87) .00**	.14

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı açısından tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu; yaşantısal kaçınmada anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı 21-29 olan grup ile 30 ve üzeri olan grubun aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre her ölçümde yüksek olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farkın depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ölçümlerinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı 30 ve üzeri olan gruptan kaynaklandığı ($p<.05$); sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde 0-1-5 grubundan ($p<.05$) ve 11-15 grubu dışında 6-10 grubundan ($p<.05$) kaynaklandığı anlaşılmıştır. Etki büyüklüğünün depresyon, anksiyete ve dürtüsellikte küçük; sosyal medya aşırmede orta ve sosyal ağların sorunlu kullanımında geniş düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16 Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Sosyal Ağda Yorum veya Paylaşım Sayısı	0		1-5		6-10		11-15		16-29		30 ve üzeri		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21DAB	12.36	4.49	12.97	4.46	12.89	4.43	12.73	4.80	12.80	4.11	13.43	5.28	(0.73) .60	.00
DASÖ-21AAB	10.44	3.14	10.92	3.31	10.96	3.41	10.96	3.32	11.45	2.73	11.55	3.83	(1.38) .23	.00
BDÖKF	25.27	5.51	26.30	5.73	27.33	6.75	27.86	7.35	27.77	6.46	27.28	7.84	(3.44) .00**	.01
ÇBYKÖ	129.31	22.61	132.15	20.21	134.55	21.86	130.90	24.11	139.85	25.25	137.06	27.72	(2.56) .02*	.01
SMAÖ	11,92	5,27	14,50	5,48	14,97	6,46	15,33	5,75	16,47	5,47	18,70	7,68	(14,76) .00**	.06
BSMBÖ	11.66	5.30	14.09	5.38	14.69	5.65	15.57	5.77	16.82	5.70	17.45	6.66	(14.59) .00**	.06

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma ile dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu; depresyon ile anksiyetede anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir. Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma açısından sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde yorum veya paylaşım yapma sayısı 16-29 olan grup ile 30 ve üzeri olan grubun aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre yüksek olduğu gözlenmiştir. Gruplar arasındaki farkın dürtüsellik ölçümlerinde 0 grubundan kaynaklandığı ($p<.05$) ; sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde 0 grubundan ve 16-29 grubu dışında 30 ve üzeri grubundan ($p<.05$) kaynaklandığı anlaşılmıştır. Yaşantısal kaçınmada gruplar arasında fark olduğu ($p<.05$) gözlenmiştir. Etki büyüklüğünün dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmada küçük; sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımında orta düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.17’de sunulmuştur.

Tablo 4.17 Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Sosyal Ağ Hesap Kontrol Etme Sıklığı	0		1-5		6-10		11-15		16-20		21-29		30 ve üzeri		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21DAB	10.87	3.64	12.24	4.12	12.60	4.34	12.81	4.59	13.26	4.50	14.05	5.30	14.79	4.95	(7.86) .00**	.04
DASÖ-21AAB	9.79	2.42	10.48	3.11	10.61	3.25	10.77	3.16	11.52	3.11	12.51	4.07	11.93	3.75	(6.74) .00**	.03
BDÖKF	25.10	6.27	25.30	5.31	26.45	6.0	26.25	5.54	27.88	7.0	26.66	6.22	28.67	7.19	(6.93) .00**	.03
ÇBYKÖ	122.39	21.65	133.49	21.01	131.83	22.21	130.85	22.02	130.89	20.71	129.86	18.48	137.20	22.78	(3.13) .00**	.02
SMAÖ	10.35	4.87	12.25	5.09	14.0	5.23	14.82	5.24	16.79	5.32	18.14	5.88	18.34	6.86	(32.54) .00**	.15
BSMBÖ	9.97	5.11	11.99	4.94	13.46	4.99	14.64	5.43	16.53	4.90	17.17	5.65	18.00	6.04	(34.60) .00**	.15

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı açısından tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı 21-29 olan grup ile 30 ve üzeri olan grubun sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Gruplar arası farklar değerlendirildiğinde farkın önemli düzeyde depresyon ve dürtüsellikte 30 ve üzeri grubundan ($p<.05$), anksiyetede 21-29 grubu ile 30 ve üzeri grubundan ($p<.05$), yaşantısal kaçınmada 0 grubundan ($p<.05$) kaynaklandığı sonuçlarına varılmıştır. Sosyal medya aşırmede 16-20 grubu ve 21-29 grubu ile 30 ve üzeri grubu arasında fark olmadığı ($p>.05$) ancak bu gruplarla diğer gruplar arasında fark olduğu ($p<.05$); 0 grubu ile 1-5 grubu arasında ($p>.05$) fark olmamakla birlikte her iki grupla diğer gruplar arasında fark olduğu ($p<.05$) ortaya çıkmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde 0 grubu ile 1-5 grubu, 6-10 grubu ile 11-15 grubu, 16-20 grubu ve 21-29 grubu ile 30 ve üzeri grubu arasında fark olmadığı ($p>.05$); başka bir açıdan ifade edildiğinde bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını 0-5 arasında kontrol edenler ile 6-15 defa ve 16 defa ya da üzerinde kontrol edenler arasında sosyal ağların sorunlu kullanım düzeyinde fark olduğu ($p<.05$) anlaşılmıştır. Etki büyüklüğünün depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmada küçük; sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında geniş düzeyde olduğu değerlendirilmiştir. Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı açısından grupların karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları Tablo 4.18'de verilmiştir.

Tablo 4.18 Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizleri sonuçları

Sosyal Ağ Hesabında Yorum veya Paylaşım Sayısı	0		1-5		6-10		11-15		16-29		30 ve üzeri		F	η ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
DASÖ-21DAB	12.49	4.54	12.89	4.39	12.62	4.39	12.67	4.57	14.31	5.12	13.52	5.40	(1.6) .16	.00
DASÖ-21AAB	10.58	3.23	10.82	3.27	10.80	3.15	11.26	3.45	12.14	3.53	11.62	3.79	(2.52) .02*	.01
BDÖKF	25.31	5.38	26.20	5.47	27.51	6.63	26.69	7.05	28.50	8.68	28.04	8.43	(4.34) .00**	.02
ÇBYKÖ	129.10	21.93	132.04	20.23	133.42	21.65	134.15	26.97	135.54	22.77	139.76	26.88	(2.45) .03*	.01
SMAÖ	12.06	5.57	14.34	5.48	15.21	5.90	15.20	5.35	16.60	6.22	19.00	7.85	(15.32) .00**	.06
BSMBÖ	11.74	5.59	13.92	5.32	14.99	5.43	15.54	5.72	16.52	5.48	17.84	6.79	(15.53) .00**	.06

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma ile anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımında anlamlı düzeyde fark olduğu; depresyonda anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir. Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma açısından sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ölçümlerinde yorum veya paylaşım yapma sayısı 16-29 arasında olan grup ile 30 ve üzerinde olan grubun aritmetik ortalamalarının diğer gruplara göre yüksek olduğu gözlenmiştir. Gruplar arası farklar incelendiğinde anksiyetede 0 grubu ile 16-29 grupları arasında ($p<.05$); dürtüsellikte 0 grubu ile 6-10 grubu ve 16-29 grubu arasında ($p<.05$); yaşantısal kaçınmada 0 grubu ile 30 ve üzeri grubu arasında ($p<.05$) fark olduğu anlaşılmıştır. Gruplar arası farkın sosyal medya aşırmede 0 grubu ile diğer gruplar ($p<.05$), 16-29 grubu dışında 30 ve üzeri grubuyla diğer gruplar arasından ($p<.05$); sosyal ağların sorunlu kullanımında 0 grubu ile diğer gruplar ($p<.05$), 11-15 grubu ve 16-29 grubu dışında 30 ve üzeri grubuyla diğer gruplar ($p<.05$) arasından kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Etki büyüklüğünün anksiyete, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmada küçük; sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımında orta düzeyde olduğu değerlendirilmiştir.

4.1.1.3.3 Sosyal Ağ (Medya) Kullanım Sıklığını Değerlendirme Anketi ve Demografik Özellikler Veri Formundan Elde Edilen Verilere Göre Korelasyon Analizleri

Son bir yıl ve altı ayda bir hafta içinde sosyal ağların kullanıldığı gün sayısı, son bir yıl ve altı ayda bir gün içinde sosyal ağların kullanıldığı süre ile depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki korelasyon analizleri sonuçları Tablo 4.19'da sunulmuştur.

Tablo 4.19 Son bir yıl ve altı ayda bir hafta içinde sosyal ağların kullanıldığı gün sayısı ile son bir yıl ve altı ayda bir gün içinde sosyal ağların kullanıldığı süre ile DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ toplam puanları arasındaki korelasyon analizleri

Değişkenler	\bar{X}	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Son 1 yılda 1 haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı	5.81	1.88	1	.28**	.80**	.29**	.08**	.04	.06*	.08**	.26**	.25**
2-Son 1 yılda günlük sosyal ağ kullanım süresi	4.27	1.97			.29**	.86**	.24**	.19**	.20**	.12**	.42**	.46**
3-Son 6 ayda 1 haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı	5.61	1.90				.37**	.09**	.04	.05	.06*	.27**	.26**
4-Son 6 ayda günlük sosyal ağ kullanım süresi	4.21	1.99					.25**	.18**	.21**	.11**	.42**	.45**
5-DASÖ-21DAB	12.86	4.51						.66**	.42**	.28**	.26**	.40**
6-DASÖ-21AAB	10.89	3.30							.37**	.27**	.30**	.40**
7-BDÖKF	26.45	6.11								.27**	.28**	.41**
8-ÇBYKÖ	132.39	21.73									.21**	.26**
9-SMAÖ	14.46	5.88										.75**
10-BSMBÖ	14.11	5.66										1

* p<.05; ** p<.01

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÇBYKÖ:Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği

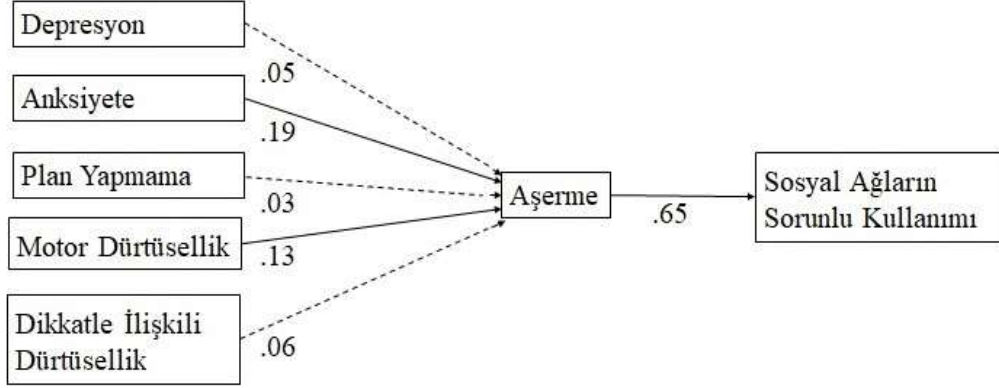
BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Son 1 yılda 1 haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile DASÖ-21DAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ toplam puanları arasında korelasyon görülürken son 1 yılda 1 haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile DASÖ-21AAB toplam puanı arasında korelasyon bulunamamıştır. Son 1 yılda günlük sosyal ağ kullanım süresi ile DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ toplam puanları arasında korelasyon gözlenmiştir. Son 6 ayda 1 haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile DASÖ-21DAB, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ toplam puanları arasında korelasyon tespit edilmiştir ancak son 6 ayda 1 haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile DASÖ-21AAB ve BDÖKF toplam puanları arasında korelasyon bulunamamıştır. Son 6 ayda günlük sosyal ağ kullanım süresi ile DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ toplam puanları arasında korelasyon gözlenmiştir. Bu sonuçlar son 1 yıl ve 6 aylık sürelerde sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile depresyon, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında ilişkiler olduğunu; son 1 yılda sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile dürtüsellik arasında da ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Son 1 yıl ve 6 aylık sürelerde sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile anksiyete arasında, son 6 ayda sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile dürtüsellik arasında ilişki gözlenmemiştir. Son 1 yıl ve 6 aylık sürelerde günlük sosyal ağ kullanım süresi ile depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır.

4.1.2 Aracı Etki Analizleri

Baron ve Kenny'ye göre (1986) herhangi bir aracı etki model sınamasının gerçekleştirilebilmesi için Yapısal Eşitlik Modellemesinde doğrulayıcı faktör analizi kapsamında modelde yer alan bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenlerin her birinin birbirleri ile ham korelasyonlarının anlamlı olması beklenmiştir. Analizlerde öncelikle bu koşul sağlanmıştır. Depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ölçeğinin alt boyutları olan plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşırmanın aracı rolünün incelenmesi için yapısal eşitlik modellemesi analizleri Mplus programında yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2/df=1.35/2$, $p=.50$, RMSEA 0.00, CFI 1.00, TLI 1.00, SRMR 0.005) “iyi uyum düzeyinde” olduğu gözlenmiştir. Cinsiyet kontrol edildikten sonra

aşermenin yordayıcılarının incelendiği yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonuçlarına göre beta değerleri Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide cinsiyet kontrol edildikten sonra aşermenin yordayıcılarının incelendiği yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonuçlarına göre beta değerleri

Araştırmanın aracı modelinde aşermenin depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmesi beklenmiştir. Modelde aşermenin, anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aracı rolünün olduğu; depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aracı rolünün bulunmadığı görülmüştür. Aracı modelin tahmin (estimate), standart hata, tahmin (estimate)/standart hata ve p-değerleri Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20 Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide aşermenin aracı rolünün incelendiği yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonuçlarına göre tahmin, standart hata, tahmin/standart hata ve p-değerleri

Model	Tahmin	Standart Hata	Tahmin /Standart Hata	P-Değeri
DASÖ-21DAB SMAÖ BSMBÖ	0.03	0.02	1.46	0.14
DASÖ-21AAB SMAÖ BSMBÖ	0.12	0.02	5.10	0.00**
BDÖKFPYAB SMAÖ BSMBÖ	0.02	0.02	1.17	0.23
BDÖKFMDAB SMAÖ BSMBÖ	0.09	0.02	4.04	0.00**
BDÖKFDDAB SMAÖ BSMBÖ	0.04	0.02	1.81	0.07

Not: Standardize edilmiş dolaylı etki değerleridir; * $p < .05$; ** $p < .01$

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu

DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu

BDÖKFPYAB: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Plan Yapmama Alt Boyutu

BDÖKFMDAB: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Motor Dürtüsellik Alt Boyutu

BDÖKFDDAB: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Dikkatle İlişkili Dürtüsellik Alt Boyutu

SMAÖ: Sosyal Medya Aşerme Ölçeği

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilişkisinin aşermenin aracı rolü üzerinden olduğu; depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilişkisinin aşermenin aracı rolü üzerinden olmadığı, doğrudan olduğu gözlenmiştir.

4.1.3 Düzenleyici Etki Analizleri

Araştırmanın düzenleyici etki modelinde depresyon, anksiyete, dürtüsellik  leğinin alt boyutları olan plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rol oynaması beklenmiştir. Analizler SPSS 22 programında yapılmıştır. Düzenleyici etki modelinde cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişken olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün değerlendirilmesi için hiyerarşik çoklu regresyon modelleri oluşturulmuştur. Model 2 cinsiyet, yaş, depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiyi; model 3 depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişken olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünü kapsamaktadır. İlgili modellerin hiyerarşik çoklu regresyon analizleri Tablo 4.21.1 ve 4.21.2’de verilmiştir.

Tablo. 4.21 Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişken olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelendiği hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçları

Sosyal Ağların Sorunlu Kullanımı			
	Model 1	Model 2	Model 3
Sabit	1.2	.61	.63
Cinsiyet	-.00	-.00	.00
	-.00	-.00	.00
Yaş	-.04**	-.02**	-.02**
	-.31	-.15	-.16
Depresyon		.12**	.13**
		.12	.13
Anksiyete		.15**	.15**
		.15	.15
Dürtüsellik		.23**	.24**
		.23	.24
Yaşantısal Kaçınma		.11**	.10**
		.11	.10
Depresyon X Yaşantısal Kaçınma			-.05*
			-.05
R ²	.09	.29	.29
Sabit	1.2	.61	.61
Cinsiyet	-.00	-.00	.00
	-.00	-.00	.00
Yaş	-.04**	-.02**	-.02**
	-.31	-.15	-.16
Depresyon		.12**	.12**
		.12	.12
Anksiyete		.15**	.15**
		.15	.15
Dürtüsellik		.23**	.23**
		.23	.23
Yaşantısal Kaçınma		.11**	.11**
		.11	.11
Anksiyete X Yaşantısal Kaçınma			.006
			.006
R ²	.09	.29	.29

Not: İlk satır regresyon katsayılarıdır, ikinci satır standardize edilmiş regresyon katsayılarıdır; N = 1140 * p<.05; ** p<.01

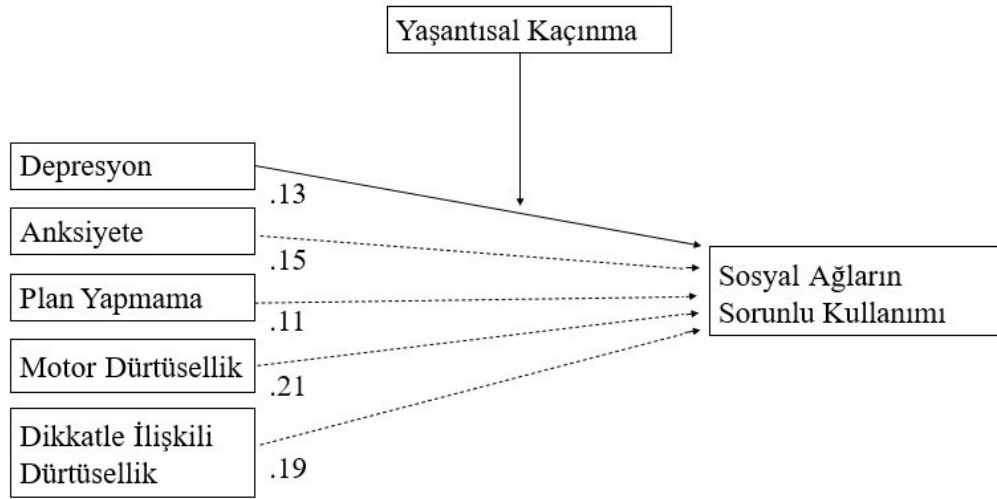
Tablo. 4.21 (devamı) Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişkeni olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelendiği hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçları

Sosyal Ağların Sorunlu Kullanımı			
	Model 1	Model 2	Model 3
Sabit	1.2	.72	.72
Cinsiyet	-.00	.04	.04
	-.00	.02	.02
Yaş	-.04**	-.02**	-.02**
	-.31	-.19	-.19
Depresyon		.16**	.16**
		.16	.16
Anksiyete		.18**	.18**
		.18	.18
Plan Yapmama		.11**	.11**
		.11	.11
Yaşantısal Kaçınma		.14**	.14**
		.14	.14
Plan Yapmama X Yaşantısal Kaçınma			-.03
			-.03
R ²	.10	.26	.26
Sabit	1.2	.59	.59
Cinsiyet	-.00	-.03	-.03
	-.00	-.02	-.02
Yaş	-.04**	-.02**	-.02**
	-.31	-.15	-.15
Depresyon		.15**	.15**
		.15	.15
Anksiyete		.16**	.16**
		.16	.16
Motor Dürtüsellik		.21**	.21**
		.21	.21
Yaşantısal Kaçınma		.11**	.11**
		.11	.11
Motor Dürtüsellik X Yaşantısal Kaçınma			.009
			.011
R ²	.10	.28	.28
Sabit	1.2	.66	.66
Cinsiyet	-.00	.03	.03
	-.00	.01	.01
Yaş	-.04**	-.02**	-.02**
	-.31	-.17	-.17
Depresyon		.14**	.15**
		.14	.15
Anksiyete		.15**	.15**
		.15	.15
Dikkatle İlişkili Dürtüsellik		.19**	.19**
		.19	.19
Yaşantısal Kaçınma		.11**	.11**
		.11	.11
Dikkatle İlişkili Dürtüsellik X Yaşantısal Kaçınma			-.021
			-.026
R ²	.10	.27	.27

Not: İlk satır regresyon katsayılarıdır, ikinci satır standardize edilmiş regresyon katsayılarıdır; N = 1140

* p<.05; ** p<.01

Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik düzeyleri ile sosyal ağların sorunlu kullanım düzeyinin ilişkili olduğu gözlenmiştir (etki büyüklüğü % 26 ve 28 aralığındadır). Cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişken olarak değerlendirildikten sonra, depresyon ve yaşantısal kaçınma etkileşimi incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün gözlemlendiği; anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Modelin hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçlarına göre beta değerleri Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2. Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, cinsiyet kontrol edildikten yaş kovaryans değişken olarak değerlendirildikten sonra, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelendiği hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçlarına göre beta değerleri

Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik düzeyleriyle sosyal ağların sorunlu kullanım düzeyi ilişkilidir. Depresyon ve yaşantısal kaçınma etkileşiminin analizinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün ortaya çıkmasıyla ilişkinin gücünde anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir. Ancak anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile

sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde; yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün devreye girmesi, ilişkinin gücünde anlamlı düzeyde farklılık oluşturmamıştır.

4.2 Nitel Çalışma Veri Analizi

4.2.1 Nitel Çalışma: Derinlemesine Mülakat Sonuçları

Nitel çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili tutum ve davranışlara yönelik analizler yapılmıştır. Katılımcılar nicel boyutta yapılan değerlendirmelerde sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili ölçümlerde iki buçuk standart sapma üzerinde yer alanlar arasından ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcıların demografik vb. özellikleri dikkate alınmamıştır. Yirmi kişiden oluşan çalışma grubunda derinlemesine mülakatlar yapılmıştır. Mülakatlarda yarı-yapılandırılmış olarak hazırlanan görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler, katılımcının isteğiyle Zoom programı üzerinden sesli görüntülü uzaktan görüşme veya telefon görüşmesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların onayı ile görüşmelerin kaydı alınmıştır. İlgili kayıtlar çözümlenerek nitel analizlerin verileri hazırlanmıştır. Katılımcıların bazı demografik bilgileri Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22 Nitel çalışma grubu katılımcılarının bazı demografik bilgileri

Cinsiyet	Kadın	Erkek	Toplam
	14	6	20
Yaş	18-24 Yaş Grubu	32-38 Yaş Grubu	
	16	4	20
Eğitim	Lise	Ön Lisans veya Lisans Öğrencisi ile Lisans ve Lisans Üstü	
	1	19	20

Nitel çalışma grubundaki katılımcı sayısı yirmi olduğu için Mann Whitney-U Testi uygulanmıştır. Nitel çalışma grubunda yer alan ve almayan katılımcıların DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ verilerine göre Mann Whitney-U Testi analizleri Tablo 4.23’te verilmiştir.

Tablo 4.23 Nitel çalışma grubunda yer alan ve almayan katılımcıların DASÖ-21DAB, DASÖ-21AAB, BDÖKF, ÇBYKÖ, SMAÖ ve BSMBÖ verilerine göre Mann Whitney-U Testi analizleri

Mann Whitney-U Testi	Nitel Çalışma Grubundaki Katılımcılar				Nitel Çalışma Grubunda Yer Almayan Katılımcılar				U	Z	p
	Kurtosis	Skewness	N	MR	Kurtosis	Skewness	N	MR			
DASÖ-21 DAB	0.42	0.49	20	919.73	0.60	0.92	1120	564.26	4215.50	-4.80	.00
DASÖ-21AAB	-1.14	-0.38	20	931.13	0.83	0.99	1120	564.06	3987.50	-4.97	.00
BDÖKF	0.67	0.88	20	898.18	0.97	0.88	1120	564.65	4646.50	-4.49	.00
ÇBYKÖ	-0.72	-0.25	20	715.73	0.55	-0.13	1120	567.91	8295.50	-1.99	.04
SMAÖ	-0.13	0.30	20	981.00	-0.05	0.53	1120	563.17	2990.0	-5.63	.00
BSMBÖ	-0.38	0.77	20	1123.6	-0.63	0.36	1120	560.62	138.0	-7.60	.00

DASÖ-21 DAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Depresyon Alt Boyutu
DASÖ-21 AAB: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu Anksiyete Alt Boyutu
BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu
ÇBYKÖ: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
SMAÖ: Sosyal Medya Aşırma Ölçeği
BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma davranışı, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı değişkenlerinin aritmetik ortalamaları arasındaki farkın; nitel çalışma grubunda yer alan katılımcılar ile nitel çalışma grubunda yer almayan katılımcılar arasında anlamlı olduğu görülmüştür. Nitel çalışma grubunda yer alan katılımcıların depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı düzeylerinin daha yüksek olduğu değerlendirilmiştir.

Nitel çalışma grubundaki katılımcılarla yapılan derinlemesine görüşmelerde, Griffiths (2005) tarafından ifade edilen davranışsal bağımlılık modelinde zihinsel

uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri (nüksler) olmak üzere altı bağımlılık bileşenine ilişkin bilgiler alınmıştır. Bunların dışında sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili bazı sorular da sorulmuştur. İlgili sorular, sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili yapılan araştırmalardan (Banyai ve ark. 2017; Carolus ve ark. 2018; De Cock ve ark., 2014; Hussain ve ark., 2020; Li, 2019; Şentürk, 2017; Tsitsika ve ark., 2014; Wilson, Fornasier ve White, 2010; Wolniczak ve ark., 2013) yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. “Daha başka ne söyleyebilirsiniz?” gibi derinlemesine araştırma soruları ihtiyaç durumunda sorulara eklenmiştir. Nitel çalışmanın temel amacı sosyal ağların sorunlu kullanımına ilişkin veriler elde ederek nicel analizlerde sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili ortaya çıkmayan bulgulara ulaşmaktır.

Bu doğrultuda nitel çalışmanın temel araştırma soruları şunlardır:

- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananlar, sosyal ağları neden kullanmaktadırlar? (1 numaralı nitel görüşme sorusu).
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların, sosyal ağları kullanma süresi ve saatleri nedir? (2 ve 3 numaralı nitel görüşme soruları).
- Griffiths’in (2005) davranışsal bağımlılık modelinde yer alan zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi (nüks) bağımlılık bileşenleri; sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananlarda gözlenmekte midir? (4,5,6,7,8,9 ve 11 numaralı nitel görüşme soruları).
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların, sosyal ağları sorunlu düzeyde kullanma ile ilişkili olarak kaçırdıkları gelişimsel fırsatlar var mıdır? (10 numaralı nitel görüşme sorusu).

Nicel çalışma sürecinde Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen verilere göre, sosyal ağları sorunlu kullanım düzeyi yüksek olan kişiler arasından çalışma grubu oluşturulmuştur. Katılımcılardan randevu alınarak uzaktan görüşme yöntemleriyle mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Nitel çalışma sürecinde veri toplama süresi bir ay; verilerin çözümlenmesi, söylem analizlerinin yapılması ile raporlama süresi bir ay kadar zaman almıştır.

Mülakat kayıtları, araştırmacı ve uygulama ile ilgili eğitim verilen psikoloji bölümünde yüksek lisans düzeyinde öğrenim gören bir öğrenci tarafından çözümlenmiştir. Nitel çalışma sürecinde elde edilen veriler üzerinde çalışılarak,

Charmaz (2006) ile Strauss ve Corbin (1990) tarafından ifade edildiği üzere kavramlar ile temalar birbirleriyle ilişkili olarak temel bir çerçevede toplanmıştır. Tanımlayıcı kategoriler ortaya çıkarılarak, kategoriler kod öbekleri şeklinde gruplandırılmıştır. Kategoriler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için kuramsal kodlamalar gerçekleştirilmiştir. Arkonaç (2012) tarafından ifade edildiği gibi kategorilerin ana kategori ya da alt kategori olmasına kuramsal kodlamalarla karar verilmiştir.

Çalışma grubunda yirmi katılımcı olduğu için nitel analiz programından yararlanılmamıştır. Word dökümanı üzerinde çözümlenen veriler, Excel programına aktarılarak kodlar ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ilk aşamada konu başlıkları belirlenmiştir. Konu başlıkları şunlardır:

- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağları kullanma nedeni
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağları kullanma süresi ve saatleri
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağlarla ilgili zihinsel uğraş süreçleri
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların duygudurum değişikliği süreçleri
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağları kullanma ile ilgili tolerans süreçleri
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağlarla ilgili yoksunluk süreçleri
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağlarla ilişkili çatışma süreçleri
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağları başarısız bırakma girişimleri (nüks)
- Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların, sosyal ağları sorunlu düzeyde kullanmayla ilişkili kaçırdıkları gelişimsel fırsatlar

İlgili konu başlıkları doğrultusunda katılımcıların söylemleri değerlendirilerek özetlenmiştir.

- Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağları Kullanma Nedeni
 - Eğlenmek veya vakit geçirmek: Vakit geçirmek veya eğlenmek amacıyla sosyal ağlardan yararlandığı çok fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.

- Haberleri takip etmek: Ekonomi, sanat, politika vb. konularda ülke ve dünya gündemlerinin sosyal ağlar üzerinden takip edildiği fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - Sosyal ilişkiler: Ortak ilgi alanında olan grup ve kişilerle sosyal ilişkiler kurmak, sosyal ilişki içinde olunan grup ve kişilerle ilişkilerin geliştirilmesi amacıyla sosyal ağların kullanıldığı fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
 - İletişim: İnsanlarla haberleşme, iletişim kurma ve irtibata geçmenin sosyal ağlar üzerinden yapıldığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - Alışkanlık/Bağımlılık: Sosyal ağları kullanmanın, önemli düzeyde alışkanlık veya bağımlılıktan kaynaklandığı fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
 - Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu: Yeni gelişmelerden erken bir zamanda haberdar olmak veya ortaya çıkabilecek fırsatlardan yararlanma imkanı bulmak için sosyal ağların takip edildiği fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.
 - Duygudurum düzenleme: Olumsuz duygulanımlarda, duygu düzenleme süreçlerine katkı sağlaması için sosyal ağların kullanıldığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - Araştırma: İhtiyaç durumunda, araştırma yapmak ve çeşitli konularda bilgiye ulaşmak için sosyal ağların kullanıldığı az sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
- Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağları Kullanma Süresi ve Saatleri
 - Günde 3-6 saat: Sosyal ağların gün içinde ortalama olarak yaklaşık 3-6 saat kullanıldığı çok sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - Oldukça sık: Sosyal ağların gün içinde oldukça sık kullanıldığı çok sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
 - Günde 8-12 saat: Sosyal ağların gün içinde ortalama olarak yaklaşık 8-12 saat kullanıldığı fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
 - 18.00-00.00 saatleri aralığında: Sosyal ağların gün içinde 18.00-00.00 saatleri aralığında kullanıldığı fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.

- 22.00-05.00 saatleri aralığında: Sosyal ağların gün içinde 22.00-02.00 saatleri aralığında kullanıldığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - 09.00-18.00 saatleri aralığında: Sosyal ağların gün içinde 09.00-18.00 saatleri aralığında kullanıldığı fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
- Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağlarla İlgili Zihinsel Uğraş Süreçleri
 - Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu: Yeni gelişmelerden erken bir zamanda haberdar olmak veya ortaya çıkabilecek fırsatlardan yararlanma imkanı bulmak için sosyal ağlar ve sosyal ağlardaki içeriklerle ilgili gün içinde uzun sürelerde zihinsel uğraş içinde olduğu çok sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - Ketleme kontrol güçlüğü: Sosyal ağlara yönelik dikkat yanlılıkları, aşırma, ipucu reaktiviteleri, sosyal ağların bildirim sesleri, ketleme güçlükleri gibi etkilerden dolayı sosyal ağlar ve sosyal ağlardaki içeriklerle ilgili zihinsel uğraşın sıklığının ve süresinin kontrol edilmesinde güçlükler yaşanıdığı fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.
 - Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Duygudurum Değişikliği Süreçleri
 - Duygudurum düzenleme: Öfke, üzüntü, sinirlilik gibi duygulanımlarda duygudurum düzenleme amacıyla sosyal ağların kullanılmasının duygudurum değişikliğine katkı yaptığı çok fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
 - Yadsıma/inkâr: Kaygı, öfke, üzüntü gibi duygulanımlarda adaptif olmayan yadsıma/inkâr mekanizmalarının duygudurum süreçlerinde rol oynaması bağlamında, sosyal ağlarda zaman geçirilmesinin duygudurum değişikliğine katkı yaptığı çok sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
 - Dikkat dağıtma/bastırma: Gerginlik, üzüntü gibi duygulanımlarda adaptif olmayan dikkat dağıtma/bastırma mekanizmalarının duygudurum süreçlerinde rol oynaması bağlamında, sosyal ağların

kullanılmasının duygudurum değişikliğine katkı yaptığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.

• Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağları Kullanma ile İlgili Tolerans Süreçleri

- Davranışsal kaçınma: Son bir yılda pandemiden kaynaklı karşılaşılan güçlüklerle karşı baş etmede sınırlılıklar yaşanıldığında, davranışsal kaçınma olarak sosyal ağlarda geçirilen sürelerin artışıyla tolerans geliştiği oldukça çok fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
- Zamanla artış: On ila beş yıl gibi sürelerde sosyal ağlarda geçirilen sürelerin, yıl geçtikçe zamanla artışıyla tolerans geliştiği çok sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
- İpucu reaktivitesi: Sosyal ağlardaki uygulama veya platformların sayısının ve sosyal ağlardaki paylaşımların artışı ile ilişkili olarak sosyal ağlara yönelik bilişsel yanlılıkların, ipucu reaktivitelerinin, tolerans gelişimine katkı yaptığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.

• Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağlarla İlgili Yoksunluk Süreçleri

- Duygudurum düzenleyememe: Sosyal ağların kullanımının durdurulması veya sosyal ağlarda geçirilen sürelerin azaltılmasından sonra kaygı, öfke, üzüntü, sinirlilik hali gibi duygulanımların yaşanıldığı; bu duygulanımlarda duygudurum düzenleme güçlüklerine bağlı olarak yoksunluk süreçlerinin yaşanıldığı çok fazla kişi tarafından ifade edilmiştir.
- Aşerme: Erişim sorunu veya kullanımın durdurulması gibi bazı nedenlerden dolayı sosyal ağlara ulaşamadığında veya sosyal ağlar kullanılmadığında sosyal ağların tekrar kullanımına kadar geçen süre içinde yoksunluk süreçleriyle ilişkili olarak sosyal ağlara yönelik istek duyulduğu, aşerme yaşanıldığı çok sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
- Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu: Ulaşım sorunu veya kullanımın durdurulması gibi nedenlerden dolayı sosyal ağlara ulaşamadığında veya sosyal ağlar kullanılmadığında yeni gelişmelerden erken bir zamanda haberdar olamama veya ortaya

çıkabilecek fırsatlardan yararlanamama korkusuyla yoksunluk süreçlerinin yaşanıldığı fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.

- Psikososyal çatışma: Sosyal ağlara erişim sorunu veya sosyal ağların kullanımının durdurulması sonrası yaşanan yoksunluk süreçlerinin psikososyal çatışmalara yol açtığı fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.

• Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağlarla İlişkili Çatışma Süreçleri

- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler: Sosyal ağlar iş, okul, ev ve aile yaşamıyla ilgili konularda görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde, kişiyi dezavantajlı duruma düşürecek düzeyde kayıplar yaşanılmasına yol açtığı çok fazla kişi tarafından ifade edilmiştir.
- Zaman yönetimi güçlüğü: Sosyal ağlarda geçen zamanın farkına varılamaması veya kontrol edilememesi gibi nedenlerden dolayı iş, okul, aile ve sosyal yaşam süreçlerinde kayıplar yaşanıldığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
- Psikososyal destek ihtiyacı: Sosyal ağların kullanımının olumsuz sonuçlarına bağlı olarak psikososyal destek almaya ihtiyaç duyulduğu fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.
- Psikososyal çatışma: Sosyal ağlara yönelik bilişsel yanlılıklar ile sosyal ağlarda geçirilen zamanın sıklığı ve yoğunluğuna bağlı olarak sosyal ağların kullanım durumunun, kişilerin iş aile ve sosyal ilişkilerinde psikososyal çatışmalara yol açtığı fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
- Bağımlılık: Mesleki, kişisel ve sosyal kayıplar yaşatacak düzeyde olumsuz sonuçlara rağmen sosyal ağların kullanımının azaltılamaması veya durdurulamaması fazla sayıda kişi tarafından sosyal ağlara yönelik bağımlılıkla ilişkilendirilmiştir.
- Olumlu etki: Sosyal ağların iş, okul ve aile yaşamında ihtiyaçların giderilmesinde zaman ve maliyet gibi konularda katkılar yaptığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
- Fiziksel sağlık sorunları: Sosyal ağlarda geçirilen zamanın sıklığı ve yoğunluğuyla ilişkili olarak fiziksel hareketliliğin kısıtlanması, uzun

süre fiziksel olarak hareketsiz kalınması, yakın mesafeden ekrana uzun süre bakılması gibi nedenlerden dolayı, sosyal ağların kullanım durumunun bazı fiziksel sağlık sorunlarına yol açtığı fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.

- Ketleme kontrol güçlüğü: Sosyal ağların bildirim sesleri gibi etkilerden dolayı sosyal ağların kullanımında bazı davranışsal tepkiler ile sosyal ağlarda geçen sürelerin kontrol edilemediği fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
 - Olumsuz duygulanım: Sosyal ağların kullanımının durdurulamaması veya azaltılamaması, sosyal ağlara yönelik bilişsel yanlılıklar, sosyal ağlarda geçirilen zamanın sıklığı yoğunluğu ve sosyal ağların bazı içeriklerinden dolayı olumsuz duygulanımlar yaşanıldığı fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.
 - Davranışsal kaçınma: Kişisel, sosyal veya mesleki yaşamda karşılaşılan güçlüklerle karşı sınırlılıklar yaşanıldığında adaptif olmayan bir baş etme olarak davranışsal kaçınma yaşanıldığı fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
- Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların Sosyal Ağları Başarısız Bırakma Girişimleri
- Aşırma: Olumsuz sonuçlardan dolayı bir süreliğine sosyal ağların kullanımını bırakma girişimlerinin olduğu; sosyal ağların kullanılmadığı bu süre içinde sosyal ağlara yönelik bilişsel yanlılıkların, aşırmanın başarısız bırakma girişimlerine yol açtığı, nökslerin ortaya çıktığı çok sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
 - Süre artışı: Başarısız bırakma girişimlerinden sonra tekrar sosyal ağların kullanılmaya başlanmasıyla nöksler sonucunda sosyal ağlarda geçirilen sürelerde artış olduğu fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
 - Ketleme kontrol güçlüğü: Olumsuz sonuçlarıyla ilgili olarak sosyal ağların kullanımının bırakıldığı; bu süreçlerde sosyal ağlara yönelik dikkat yanlılıkları, aşırma, ipucu reaktiviteleri gibi nedenlerden dolayı sosyal ağların kullanımına yönelik ketleme güçlüklerinin yaşanıldığı; ketleme güçlüklerinin nökslerin ortaya çıkmasına yol açtığı fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.

- Duygudurum düzenleyememe: Mesleki, kişisel veya sosyal yaşamda ortaya çıkan kayıplarla ilişkili olarak sosyal ağların kullanımının durdurulmasından sonra olumsuz duygulanımların yaşanıldığı; olumsuz duygulanımlarda duygudurum düzenleme amacıyla sosyal ağların tekrar kullanılmaya başlandığı; duygudurum düzenleyememenin nükslere neden olduğu fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.
 - Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu: Olumsuz sonuçlarına bağlı olarak sosyal ağların kullanımının durdurulmasından sonra yeni gelişmelerden erken bir zamanda haberdar olamamak veya ortaya çıkabilecek fırsatlardan yararlanamamak gibi nedenlerden dolayı nükslerin ortaya çıktığı fazla sayıda kişi tarafından belirtilmiştir.
- Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullananların, Sosyal Ağları Sorunlu Düzeyde Kullanmayla İlişkili Kaçırdıkları Gelişimsel Fırsatlar
- Günlük yaşam aktiviteler ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde sınırlılıklar: Mevcut kullanım durumuna bağlı olarak, sosyal ağların günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesinde koşulları zorlaştırdığı çok fazla sayıda kişi tarafından değerlendirilmiştir.
 - Sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde sınırlılıklar: Mevcut kullanım durumuna bağlı olarak, sosyal ağların sosyal ilişkilerin geliştirilmesini güçleştirdiği fazla sayıda kişi tarafından ifade edilmiştir.
 - Fiziksel sağlığın korunmasında sınırlılıklar: Mevcut kullanım durumuna bağlı olarak, sosyal ağların fiziksel sağlığın korunmasını olumsuz etkilediği fazla sayıda kişi tarafından açıklanmıştır.

Verilerin analizinde kodlayıcılar arasındaki uyum düzeyi belirli aralıklarla değerlendirilmiştir. İhtiyaç durumunda bazı düzenlemelere gidilmiştir. Kodlama sürecinde araştırmacı ve uygulama ile ilgili eğitim verilen psikoloji bölümünde yüksek lisans düzeyinde öğrenim gören bir öğrenci birbirlerinden bağımsız olarak çalışmışlardır. Kodlayıcılar arası uyum düzeyine göre ihtiyaç duyulduğunda iki kodlayıcı ortak çalışarak bir karara varmışlardır. Uyum düzeyine göre uyum yüzdesi değerlendirilmiştir. Kodlayıcılar arası uyum yüzdesinin % 70.5 olduğu belirlenmiştir.

Nitel çalışma sürecinde elde edilen verilere göre ortaya çıkarılan dokuz ana kategori/tema şu şekildedir: Sosyal ağları kullanma nedeni, sosyal ağları kullanma süresi ve saatleri, sosyal ağlarla ilgili zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, sosyal ağları başarısız bırakma girişimleri ve kaçırılan gelişimsel fırsatlar. Dokuz ana kategorinin her birinde alt kategori ve kodlar oluşturulmuştur. Ana kategorilerle ilgili genel bulgular altta sunulmuştur.

4.2.1.1 Sosyal Ağları Kullanma Nedeni

Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullandıkları belirlenen katılımcıların, sosyal ağları kullanmaya ihtiyaç duyma nedenleri değerlendirilmiştir. Yirmi katılımcı arasından on yedi kişi, yirmi dört ifadede eğlenmek veya vakit geçirmek için sosyal ağları kullandıklarını ifade etmiştir.

“Vakit geçirmek için ve eğlenme amacıyla kullanırım. En çok Instagram daha sonra WhatsApp ve Youtube kullanırım.” (ID: 11)

“Mizah sayfalarını takip ederek eğlenceli videolar izleyerek eğlenmek amacıyla sosyal ağları kullanıyorum.” (ID: 12)

“Vakit geçirmek için; boş zamanlarımda gezinmek, vakit geçirmek, boş vaktimi değerlendirmek için kullanıyorum.” (ID: 18)

Sosyal ağları neden kullandıkları sorulduğunda, katılımcılardan on kişi, on sekiz ifadede haberleri takip etmek için sosyal ağları kullandıklarını belirtmişlerdir.

“Güncel haberler için, ekonomiyi dolar altın çıkmış inmiş mi? Sadece haberleri takip ederim, haberleri takip etmek için.” (ID: 1)

“Gündemden haberdar olmak için Twitter’ı kullanıyorum. İlgi alanımla ilgili haberleri takip etmek için sosyal ağları kullanırım.” (ID: 3)

Katılımcılardan on kişi, on dört ifadede sosyal ilişkilerle ilgili olarak sosyal ağları kullandıklarını değerlendirmişlerdir.

“Daha çok sosyalleşmek. 2 yıl önce çevrem genişlemesi, aktif olmam, okul kulüplerine katılmam.” (ID: 4)

“Arkadaşlarımla sohbet etmek için gibi nedenlerle kullanıyorum; arkadaşlarımla konuşurum.” (ID: 1)

İletişim sağlamak amacıyla dokuz kişi, on dört ifadede sosyal ağlardan yararlandıklarını belirtmişlerdir.

“Arkadaşlarımla olan iletişim sağlamak, etkinliklerimizi yapmak için pandemi döneminde sosyal ağları kullanırım. Ders saatlerinde hoca ve arkadaşlarımla iletişim içinde oluyorum.” (ID: 9)

“Arkadaşlarımla, tanışık olduğum kişilerle iletişimi koparmamak; onlara yakın olabileyim diye kullanıyorum. Çevremle bağlantımı devam ettirmek için kullanıyorum.” (ID: 15)

Kendi cümleleriyle dokuz kişi, on bir ifadeye bağımlılık yaşadıkları için veya vazgeçemeyecekleri bir alışkanlık olduğu için sosyal ağları kullandıklarını değerlendirmiştir.

“Birazcık alışkanlıkta oldu. Elim istem dışı süreklide oraya gidiyor. Yani, hep aynı şeyler ama sürekli orayı kontrol etme isteğim oluyor. Alışkanlık.” (ID: 5)

“Sabah uyanır uyanmaz ve gece uyumadan önce bakarım. O derece sık bakıyorum. Bir boşluğum olunca, ders falan olunca sosyal medyaya giriyorum. Telefon hep elimde, hep bakıyorum diyebilirim.” (ID: 20)

Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu yaşadıkları için dokuz kişi, on bir ifadeye sosyal ağları kullandıklarını açıklamıştır.

“Son güncel bir şey var mı? Yok mu? Bakıyorum, sonra sıkılıyorum daha sonra tekrar merak ediyorum. Yeni bir şey var mı? Yeni bir şey oldu mu? Yeni bir gelişme var mı? Kontrol ediyorum, bir şeyi kaçırmayayım diye çok sıklıkla girip çıkıyorum.” (ID: 6)

“Sosyal ağlara bakmayınca, bir şey oluyor ama haberim olmuyormuş gibi oluyor. Olan bitenden haberdar olmak için bakıyorum.” (ID: 20)

Katılımcılardan yedi kişi, dokuz ifadeye olumsuz duygulanımlar yaşadıklarında duygudurumlarını düzenlemek için sosyal ağları kullandıklarını belirtmiştir.

“Sinirlendiğimde veya canım sıkıldığında da olabilir. Can sıkıntısını gidermek, sinirlendiğim zamanda da vakit geçirmek için bu sıklıkta kullanırım.” (ID: 7)

“Yalnız kaldığım için mutsuz oluyorum sıkıntı yaşıyorum. Mutsuz olmamak sıkıntı yaşamak için sosyal medya kullanıyorum. Dört yıl önce biraz daha kendimi mutsuz ve yalnız hissetmeye başladığım için daha çok ilgilenmeye başladım.” (ID: 12)

Katılımcılardan yedi kişi, yedi ifadeye ihtiyaç durumunda veya merak ettikleri konularda araştırma yapmak için sosyal ağlardan yararlandıklarını açıklamıştır.

“Bilgi edinmek, araştırma için.”(ID: 6)

“Merak ettiklerimi öğrenmek, aklıma takılan soruları araştırmak için. Benim için bir kaynak sosyal ağ.” (ID: 8)

4.2.1.2 Sosyal Ağları Kullanma Süresi ve Saatleri

Sosyal ağları kullanma süresi ile ilgili soru sorulduğunda on üç katılımcı on üç ifadede ortalama olarak günde 3-6 saat aralığında sosyal ağlarda zaman geçirdiklerini belirtmiştir.

“Günde ortalama 6 saat kadar bakıyorumdur. bir gün içinde en az 1-2 saat en fazla da 7 saat kadar bakıyorumdur.” (ID: 5)

“Her gün; günde ortalama 4 saat kullanırım. En az 2 en çok 8 saat olur. Ayda birkaç defa 8 saat olur. bazı zamanlarda 8 saat, dışarda işim varsa arkadaşlarla fiziksel olarak bir araya gelirse 2 saat kullanırım.” (ID: 16)

Katılımcılardan on bir kişi on üç ifadede sosyal ağları oldukça sık kullandıklarını değerlendirmiştir.

“Sabah kalkar kalkmaz bakarım. Kahvaltıdan sonra bakarım. Bir şey yaparım yine bakarım. Bütün gün diyebiliriz.” (ID: 7)

“Şu an gün içinde çok sık kullanırım, telefon sürekli elimde, yani çok sık.” (ID: 9)

On kişi, on ifadede sosyal ağları 18.00-00.00 saatleri aralığında kullandıklarını ifade etmiştir.

“18.00-00.00 saatleri arasında en çok sosyal ağlarda zaman geçirdiğim zamandır. Genel olarak pandemi öncesi sadece akşam saatleri zaman ayırıyordum. Pandemide evde olduğum için, gün içinde de sosyal ağlarda hayatımı geçirmeye başladım.” (ID: 8)

“Saat 21.00-23.00 aralığında en yoğun olarak kullanırım. Yatmaya yakın olduğu için bütün işler bitmiş oluyor. Uyumak için, yatağında geçen süreyi telefonda sosyal ağlarda geçiriyorum.” (ID: 7)

Sosyal ağlarda çoğunlukla 22.00-05.00 saatleri aralığında zaman geçirdiğini, on kişi on ifadesinde belirtmiştir.

“Daha çok geceleri kullanırım. Gece yarısı 12 ya da 1 gibi başlarım, sabaha karşı 4 ya da 5'e kadar sürebilir.” (ID: 12)

“00.00-03.00 arası en yoğun kullandığım zaman.” (ID: 13)

Yedi kişi yedi ifade ile sosyal ağları ortalama olarak günde 8-12 saat kadar kullandığını açıklamıştır.

“Son bir yılda çok fazla arttı, iki kat kadar artmıştır. Günde en az 8 saat geçiriyorumdur. 9-10 saati zorlarım.” (ID: 19)

“Günün yarısını sosyal medyaya harcıyorum, yani 12 saat diyebiliriz.” (ID: 8)

Daha çok 09.00-18.00 saatleri aralığındaki zamanlarda sosyal ağları kullandığını, altı kişi altı ifadede söylemiştir.

“Öğle vakti 11.00-16.00 saatleri arasında daha çok kullanırım.”(ID: 16)

“09.00 ile 16.30 arası daha çok kullanırım.” (ID: 17)

4.2.1.3 Sosyal Ağlarla İlgili Zihinsel Uğraş

Sosyal ağlarla ilgili zihinsel uğraş süreçleri değerlendirildiğinde, on dört kişinin on altı ifade ile gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu yaşamayla ilişkili olarak gün içinde uzun sürelerde sosyal ağlarla zihinsel uğraş içinde olduklarını belirtmişlerdir.

“Gün içinde toplamda 2-3 saat kadar, sosyal ağlardaki paylaşımlarımı bildirimlerimi olası geri bildirimleri yorumları düşündüğüm olur. Gün içinde yaygındır her saat içinde olabilir. Eğer paylaşım yapmışsam, paylaşım sonrasında daha yoğun olarak düşündüğüm olur.” (ID: 2)

“Sosyal ağlara giremediğimde kafam sosyal ağlarla biraz meşgul oluyor. Yeni paylaşılan bir şeyi kaçırdım mı acaba diyorum. Faydalı olacak bir şey varsa onları kaçırdım diye geçiyor kafamdan. Genelde çocuğumla ilgili şeylerle ilgiliyim. Çocuğuma faydalı ürünlerle ilgili şeyleri merak ederim.” (ID: 10)

Katılımcılardan sekiz kişi sekiz ifadede ketleme kontrol güçlüğünden dolayı gün içinde uzun süreler sosyal ağlarla ilgili zihinsel uğraş yaşadıklarını açıklamışlardır.

“Telefon bildirimlerini herhangi bir bildirim dahi olmadığında kontrol ediyorum. Sıklıkla bildirim var mı diye kontrol ettiğim olur. Çoğunlukla aklıma geldiğinde sosyal ağları açıp bakıyorum.” (ID: 3)

“Bir şeyle meşgulsem ya da arkadaşlarımlaysam düşünmem. Bir işim yoksa gündeme bağlı olarak merak ettiğim olur. Gün içinde sosyal ağlarda merak ettiğim bir şey olursa muhtemelen sosyal ağlara bakıyorumdur. Aklıma gelirse bir şeyi düşünürsem, sosyal ağları hemen açıp bakarım.” (ID: 20)

4.2.1.4 Duygudurum Değişikliği

Duygudurum değişikliği ile ilgili süreçler incelendiğinde on yedi kişi, on sekiz ifadede olumsuz duygulanım yaşadıklarında duygudurum düzenleme amacıyla sosyal ağları kullandıklarını değerlendirmiştir.

“Özellikle son zamanlarda son üç aydır, üzgün depresif olduğumda, daha çok sosyal ağlarda zaman geçiriyorum. Üzüldüğümde depresif olduğumda sosyal ağlarda zaman

geçirince rahatlama yaşıyorum. Zaman geçirdikçe iyi hissediyorum ama bıraktıktan sonra tekrar başlıyor üzüntü ve depresif halim. Sonrasında rahatlamak için bazen tekrar sosyal ağları kullanmaya başladığım olur.” (ID: 14)

“Öfke, üzüntü gibi durumlardan uzaklaşmak için Instagram’a bakarım. Uzaklaştırdığı için beni, o düşüncelerden başka bir noktaya odaklandığım için iyi gelir.” (ID: 13)

Öfke, üzüntü gibi duygulanımlarda duygudurum düzenleme sürecinde adaptif olmayan yadsıma/inkâr mekanizmalarının rol oynadığı on dört katılımcı tarafından on dört ifadeyle açıklanmıştır.

“Farklı bir şey düşünmek için biraz kafam rahatlasın diye bakıyorum. Can sıkıntısı ya da moral bozukluğu yaşadığım durumlarda bakıyorum. Bir süreliğine iyi geliyor. Daha iyi hissediyorum, kafam dağılmış oluyor. İyi geliyor aslında.” (ID: 10)

“Sıklıkla tartışma ve anlaşmazlık olduğunda, gergin olduğum zamanlarda ,iş bulma stresi yaşarken sürekli sosyal ağlarda takılıyorum.” (ID: 16)

Olumsuz duygulanımlarda adaptif olmayan dikkat dağıtma/bastırma mekanizmalarının duygudurum süreçlerinde rol oynadığı sekiz kişi tarafından dokuz ifadeyle belirtilmiştir.

“O andaki olumsuz şeyden uzaklaşmamı sağlar, sosyal ağlarda zaman geçirmek. Ya da farklı mecralarda olan bitenleri takip ediyorum, yemek kıyafet gibi şeyleri inceliyorum o zaman sıkıntım geçmiş oluyor.” (ID: 19)

“Bazen canımın sıkın olduğu zamanlarda bütün gün sosyal medyayı kullanabilirim. Birkaç günden fazla sürmez bu durum. Bazen de her zamankinden daha az kullandığım olur.” (ID: 12)

4.2.1.5 Tolerans

Sosyal ağlarla ilgili tolerans süreçleri değerlendirildiğinde, on altı kişi on dokuz ifade ile davranışsal kaçınma ile ilişkili olarak tolerans gelişimi yaşadıklarını değerlendirmiştir.

“Pandemi sürecinde daha çok oldu. Son yıl dört beş saat sosyal ağlardayım. Pandemi öncesi yaklaşık sekiz yıl, ortalama üç saat olarak devam etti diyebiliriz.” (ID: 13)

“Bir yıl öncesine göre de % 60 arttı. Neredeyse iki katına çıktı diyebilirim. Altı ay önce günümün % 40’ını alıyorsa şimdilerde % 60’ını alıyor diyebilirim.” (ID: 16)

Katılımcılardan on dört kişi on altı ifadede sosyal ağların kullanımında tolerans gelişimi sürecinde zamanla sosyal ağlarda geçirilen sürelerde artış olduğunu açıklamışlardır.

“Daha önce Facebook kullanıcısıydım, altı ay gibi bir süredir bağımlı olduğumu düşündüğüm için bıraktım. Facebook kullanımında sıkıntıları yoğun olarak yaşıyordum, daha fazla kullanıyordum. Gün geçtikçe daha fazla kullandıkça, daha fazla doyumsuzluk yaşıyordum.” (ID: 2)

“Özellikle pandemi döneminde günler geçtikçe daha fazla zaman geçiriyorum. Dört ay önce bir keresinde iki gün kadar telefonumu batarya değişimi için verdiğimde, sosyal ağlara ulaşamadım. Telefonu aldığımda bir gün on saat kadar zaman geçirdim. Ertesi gün her zamanki sürede zaman geçirmeye başladım.” (ID: 14)

Altı kişi altı ifadede sosyal ağların kullanımında tolerans gelişimi sürecinde ipucu reaktiviteleri yaşadıklarını belirtmiştir.

“Takip ettiğim bir kanalım paylaşımlarını beğeniyorum. Ona bakarken başka bir kanal fark ediyorum bu defa onu da takip ediyorum. Derken başka bir kanal oluyor, bu da bana uygun, bunu da takip etmeliyim diyorum. Her bir kanalı takip etmeye çalışıyorum. Bu sefer sosyal ağlarda geçirdiğim zaman artmaya başlıyor.” (ID: 10)

“Bir yıl önce üç grup takip ederken şimdilerde sekiz grubu takip ediyorum. 2019 da gruplarda günde 300-400 paylaşım yaparken 2020 de günde 1000 paylaşım çıktı. Takip ettiğim grup sayısı yedi sekizden on ikiye çıktı.” (ID: 17)

4.2.1.6 Yoksunluk

Sosyal ağlarla ilgili yoksunluk süreçleri değerlendirildiğinde, on altı kişi on altı ifade ile duygudurumlarını düzenleyememe yaşadıklarını değerlendirmiştir.

“Korkutucu geliyor. Benim için, sosyal ağlara erişememek sorun olur.” (ID: 18)

“Kötü hissettim strese girdim, eksik hissettim, üzüntü yaşadığım oldu.” (ID: 11)

Katılımcılardan on dört kişi on altı ifadede sosyal ağlarla ilgili yoksunluk süreçlerinde aşırma yaşadıklarını açıklamışlardır.

“Son iki haftadır Instagram kullanmadığım için kendimi iyi hissediyorum ama öncesinde devamlı beynimi uyuşuk gibi hissediyordum. Değişik bir şey hoşnut değildim.” (ID: 15)

“Bir eksiklik duygusu oluyor. Çok stres değil belki ama alışık olduğum bir şeyin olamaması eksiklik hissettiriyor.” (ID: 4)

Sosyal ağlarla ilgili yoksunluk süreçlerinde gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu yaşanıldığı sekiz kişi tarafından dokuz ifadeyle belirtilmiştir.

“Sosyal ağlara erişimim olmasa birtakım eksikliklere sebebiyet verirdi. Bir şeylerden haberdar olmamda eksiklikler olurdu insan ilişkilerime bile yansıyabilirdi. Gelişmeleri kaçırmak istemem, içinde bulunmam gereken şeyleri eğitim ve sosyal hayatım olarak takip etmem önemli. Bir şeyleri kaçırdığım hissi yaşarım.” (ID: 3)

“Habersiz kaldığımı düşündüm. Sanki dünya toplanmış kalkmış bir yere gidiyor ve ben hiçbir şey bilmiyorum. Çok meraklı biriyim olan bitenleri bilmek isterim.” (ID: 19)

Katılımcılardan yedi kişi yedi ifadeyle sosyal ağlarla ilgili yoksunluk süreçlerinde psikososyal çatışmalar yaşadıklarını söylemişlerdir.

“Sinirli olduğum anlaşılır, kaşlarım çatılır daha çok sigara içerim. Daha ters ters cevaplar veririm, gıcıklaşıyorum.” (ID: 5)

“Sinirlenirim, öfke hissederim.” (ID: 18)

4.2.1.7 Çatışma

Sosyal ağlarla ilgili çatışma süreçleri sosyal ağların kullanımına bağlı ortaya çıkan kayıplar veya dezavantaj süreçleri değerlendirildiğinde, on sekiz kişi otuz ifade ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler yaşadıklarını belirtmiştir.

“Gün içinde yapmam gereken bir iş varsa telefonumu elime almamaya çalışıyorum. Sosyal medyayı kullanarak yapmam gereken işi yerine getirmekte sıkıntı, zorluk yaşayabilirim. Bu nedenle telefonu elime almamaya çalışıyorum. Sosyal medya ile ilgili düşüncelerle meşguliyet işlerimi sürdürmekte, bana zorluk yaşıyor. Herhangi bir işi yürütmeme engel oluyor bunlar. İşlerime odaklanmam konusunda sıkıntı yaşayabiliyorum sosyal medyayı kullandığım zamanlarda işime odaklanmak benim için zorluk; odaklanmakta, bana zorluk yaşıyor. Evde geçen zamanda daha çok sosyal ağ kullanıyorum. Odaklanmakta zorlanıyorum, telefonu elime almak çok daha kolay oluyor; kafa bulanıklığı, odaklanmakta zorluk yaşıyorum. Yaratıcılığımı ortaya koymakta bana zorluk yaşıyor.” (ID: 2)

“İşlerim aksıyor, sorumluluklarımla ilgili sorunlar oluyor.” (ID: 6)

On kişi on ifade ile sosyal ağların kullanımına bağlı olarak zaman yönetimi sorunları ortaya çıktığını açıklamıştır.

“Arkadaşlarımın yaptığı yorumları beğeniyorum paylaşıyorum saat 20.00 iken bir bakıyorum 00.00 olmuş. Zaman nasıl geçiyor anlamıyorum, içine düştüğünüz zaman çıkamıyorsunuz kolay kolay. Sosyal bir dünya” (ID: 1)

“Zamanı kontrol edemiyorum galiba. Zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorum. Önemli bir şey olunca unutmuyorum ama zamanı kontrol edemiyorum galiba.” (ID: 20)

Katılımcılardan on kişi on iki ifade ile sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak psikososyal destek ihtiyacı içinde olduklarını değerlendirmiştir.

“Destek almayı düşündüm ama almadım. Geçmişte sorunlarımda oldu, psikolojik destek alsam dedim aklıma geldi ama bir destek aldığım olmadı.” (ID: 1)

“Olumsuz etkilerinden dolayı destek almayı aklıma getirmedim, destek almayı düşünebilirim.” (ID: 11)

Sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak, on kişi on iki ifade ile psikososyal çatışma yaşadıklarını söylemiştir.

“Evde biraz aileme karşı asabi olurum, ufak tefek tartışmalar yaşamıştık. Yarım gün gergin halim devam etmişti.” (ID: 14)

“İnsanlarla tartışma yaşadığım oluyor, sosyal ağ kullanmadığım zamanlarda daha gergin olduğum için tartışma çıkma ihtimali çok artar. Özellikle annemle tartışırız bu durumlarda.” (ID: 16)

Sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak, dokuz kişi on iki ifade ile sosyal ağlara yönelik bağımlılık yaşadıklarını değerlendirmiştir.

“Bu durum bana tuhaf geliyor. Bende anormal olduğunun farkındayım. Açıkçası düzeltmek için bir şey yapmıyorum yani alıştım gibi biraz.” (ID: 9)

“Sürekli bağımlılık halindeydim. Bazı zamanlarda, bir zaman bırakmak ve azaltmak istedim. Süreleri azalttığım oldu. Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmemi etkiliyordu.” (ID: 8)

Katılımcılardan sekiz kişi sekiz ifade ile sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak fiziksel sağlık sorunları yaşadıklarını açıklamıştır.

“Bir buçuk hafta önce Instagram’ı çok fazla kullandığım, çok zamanımı aldığı için, gözlerim çok yorulduğu için, gözümde bulanıklaşma oluyordu.” (ID: 15)

“Gözlerimi yoruyor, telefona bakmaktan dolayı bedensel postürümü olumsuz etkiliyor. Son bir yıl özellikle postürümde olumsuz etki çok oldu.” (ID: 3)

Sekiz kişi on ifade ile sosyal ağlara yönelik ketleme kontrol güçlükleri yaşadıklarını belirtmiştir.

“Bazen kendimi, hatta sıkça kendimi sosyal ağlarda vakit geçirirken buluyorum. Kendimle ilgili bu sorunlar. Oto kontrol ile ilgili olarak bu sorunları yaşarım. Bazı yönlerde iyi ama çoğu yönde kötü, kontrollü olarak kullanabilsem yararlı olabileceğini düşünüyorum.” (ID: 2)

“Dikkat mekanizmamı doğal olmayan bir şekilde sosyal medyanın koşullandırdığını düşünüyorum.” (ID: 3)

Sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak, yedi kişi yedi ifade ile olumsuz duygulanım yaşadıklarını söylemiştir.

“Bir de insan bir yerden sonra çok bunalıyor, o nedenle kapatma gereği duydum. Sürekli aynı şeyleri görmekten, kötü haberleri duymaktan bunaldığım oluyor.” (ID: 9)

“Hayatımı çaldığını düşünüyorum. Kendimle ilgili bir şeyler yapmamı, hayatımı yönlendirmemi engellediğini düşünüyorum. Sosyal ilişkiler geliştiremiyorum. Hayatımı yönlendirmemi engelliyor.” (ID: 12)

Katılımcılardan altı kişi altı ifade ile sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak davranışsal kaçınma yaşadıklarını açıklamıştır.

“Yalnızlığı gideriyor, sanki biri varmış gibi geliyor yalnızlığımı unutuyorum.” (ID:)

“Hayat pahalılığı, ekonomik sıkıntılarım buna engel oluyor. Bir gelirim olsaydı sosyal ağları daha az kullanırdım. İşim olduğunda sevdiğim işleri yapmaya daha çok fırsatım olurdu. Örneğin yirmi TL ye aldığım internet paketiyle internette gezinebiliyorken aynı paraya dışarda gezmek istesem hiçbir şey yapamam.” (ID: 16)

4.2.1.8 Sosyal Ağları Başarısız Bırakma Girişimleri

Sosyal ağları başarısız bırakma girişimleri değerlendirildiğinde on iki kişi on iki ifade ile sosyal ağları bırakma süreçlerinde aşırme yaşadıklarını belirtmiştir.

“Bir kere bırakmayı denedim, üç gün dayanabildim. Üç gün sonra tekrar baktım yine aynı seviyede oldu. Daha az kullanmak istedim ama fark olmadı, yine aynı düzeyde oldu. Üç gün bırakmayı denediğimde çalışırken bakma isteğim çok etkiledi.” (ID: 5)

“Sosyal ağlarda zaman geçirmek için ara verdiğim zamanlarda on üzerinden dokuz puan düzeyinde tekrar istek duyarım.” (ID: 6)

Sosyal ağları başarısız bırakma girişimleri sonrasında, dokuz kişi dokuz ifade ile sosyal ağları kullanımda süre artışı yaşadıklarını söylemiştir.

“Sosyal ağlarda kullanmaya ara verdikten sonra süreler artıyor. Dönüşünde daha yoğun kullanım oluyor.” (ID: 6)

“Sonrasında tekrar kullanmaya başlayınca artış oldu, % 40 arttı. Bir hafta kadar daha yoğun kullandım.” (ID: 11)

Katılımcılardan sekiz kişi sekiz ifade ile sosyal ağları başarısız bırakma girişimleri sürecinde sosyal ağlara yönelik ketleme kontrol güçlüğü yaşadıklarını açıklamıştır.

“Bırakmaya çalıştım. Çok kullanıyorum, bunu bırakmak lazım dedim ama bir türlü yapamadım, bırakamadım.” (ID: 1)

“Hatta dondurdum hesaplarımı ama sonra merak ediyorum. Kim ne yapmış? Haberlerde ne oldu? Merak ediyorum, bakıyorum.” (ID: 5)

Altı kişi altı ifade ile sosyal ağları başarısız bırakma girişimleri sürecinde duygudurum düzenleyememe yaşadıklarını belirtmiştir.

“Canım aşırı sıkılmaya başlıyor yapacak bir şey bulamadığım için tekrar sosyal ağlara giriyorum.” (ID: 7)

“Sosyal medya kullanımında sorun yaşadığım için daha önceden tuşlu telefon kullanımına geçtiğim oldu fakat bu da bana iyi gelmedi sıkıntı yaşamaya devam ettim. İnsanlarla iletişim açısından sıkıntı yaşadım, kendimi yalnız hissettim psikolojim iyi değildi ve daha çokta yalnızlık hissi vardı.” (ID: 1)

Sosyal ağları başarısız bırakma girişimlerinde altı kişi altı ifade ile sosyal ağlarda gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu yaşadıklarını söylemiştir.

“Yine merak oluşuyor. Bundan, sosyal medyadan, geri kalmanın dünya gündeminden ve sosyal hayattan da geri kalmak gibi olduğunu hissettiğim için, bunu tam olarak bırakmak yerine kontrollü olarak geri dönüp kullanmanın daha iyi olacağını düşündüğüm olur.” (ID: 6)

“Ne oluyor? Arkadaşlarım ne yapıyor? Merak ediyorum. O zamanlar da geri dönüyorum sosyal ağlara.” (ID: 18)

4.2.1.9 Gelişimsel Fırsatların Kaçırılması

Kişilerin yaşam kalitelerini düşürecek düzeyde sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak kaçırılan gelişimsel fırsatlar değerlendirildiğinde on yedi kişi on sekiz ifade ile günlük yaşam aktiviteler ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde sınırlılıklar yaşadıklarını belirtmiştir.

“Sosyal ağlarda geçen zaman yerine keman kursuna gitmek isterdim. Keman kursuna devam etmek, hobilerimin olması. Sosyal ağlara girdikten sonra bir bakmışım koltuğa yatmışım. Uyuşuyor insan. Başka bir şey yapmak istemiyorum.” (ID: 15)

“Bazen bu kadar saat harcayacağıma dışarı çıkabilirdim; kitap okuyabilirdim; sınavıma çalışabilirdim.” (ID: 4)

Katılımcılardan yedi kişi yedi ifade ile sosyal ağların sorunlu kullanımına bağlı olarak sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde sınırlılıklar yaşadıklarını açıklamıştır.

“Sinemaya gitmek, arkadaşlarımla vakit geçirmek olabilirdi.” (ID: 13)

“Daha çok arkadaşlarımla görüşüp aileme vakit ayırabilirdim.” (ID: 4)

Altı kişi altı ifade ile sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olarak fiziksel sağlıklarını korumada sınırlılıklar yaşadıklarını açıklamıştır.

“Spor yapmak; yürüyüş yapmak isterdim.”(ID: 15)

“Daha çok fiziksel eylemlerde bulunmak ve yürüyüş yapmak isterdim.” (ID: 2)

4.2.1.10 Ana ve Alt Kategoriler

Ana ve alt kategoriler Tablo 4.24’te verilmiştir.

Tablo 4.24 Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

Kategori Adı	Alt Kategori Adı	İfade Eden Katılımcı Sayısı	Örnek Cümleler
Sosyal Ağ Kullanma Nedeni	Eğlenmek veya vakit geçirmek	17	Vakit geçirmek için ve eğlenme amacıyla kullanırım. En çok Instagram daha sonra Whatspp ve Youtube kullanırım. (ID: 11)
	Haberleri takip etmek	10	Haber almak için. Sosyal ağların hepsini kullanım amacım farklı. Twitter'ı haber almak için; Instagram'ı moda, yemek, gezi programları sağlıkla ilgili şeyleri takip etmek için. (ID: 19)
	Sosyal ilişkiler	10	Sosyalleşmek için, arkadaşlarımla görüşmek için Instagram'ı kullanırım. (ID: 3)
	İletişim	9	Daha çok haberleşmek için. Arkadaşlarımla olan iletişim sağlamak, etkinliklerimizi yapmak için pandemi döneminde sosyal ağları kullanırım. Ders saatlerinde hoca ve arkadaşlarımla iletişim içinde oluyorum. Derslerde online olarak yapılıyor. (ID: 9)
	Alışkanlık/Bağımlılık	9	Vazgeçemediğim ya da bırakamadığım için. (ID: 2)
	Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu	9	Instagram'da arkadaşlara bakıyorum. Sosyal ağlara bakmayınca bir şey oluyor ama haberim olmuyormuş gibi oluyor. Olan bitenden haberdar olmak için bakıyorum. (ID: 20)
	Duygudurum düzenleme	7	Sinirlendiğimde veya canım sıkıldığında da olabilir. Can sıkıntısını gidermek, sinirlendiğim zamanda da vakit geçirmek için bu sıklıkta kullanırım. (ID: 7)
	Araştırma	7	Yeni şeyler araştırmak. (ID: 18)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

Sosyal Ağ Kullanma Sıklığı	Günde 3-6 saat	13	Günde ortalama altı saat kadar bakıyorumdur. Bir gün içinde en az bir iki saat en fazla da yedi saat kadar bakıyorumdur. (ID: 5)
	Oldukça sık	11	Çok sık kullanırım. Sık sık bakıyorum. (ID: 20)
	Günde 8-12 saat	7	Günde yaklaşık on saat diyebiliriz. (ID: 4)
Sosyal Ağ Kullanma Saatleri	18.00-00.00 saatleri aralığında	10	18.00-00.00 saatleri arasında en çok sosyal ağlarda zaman geçirdiğim zamandır. Genel olarak pandemi öncesi sadece akşam saatleri zaman ayırıyordum. Pandemide evde olduğum için, gün içinde de sosyal ağlarda hayatımı geçirmeye başladım. (ID: 8)
	22.00-05.00 saatleri aralığında	8	00.00-03.00 arası en yoğun kullandığım zaman. (ID: 13)
	09.00-18.00 saatleri aralığında	6	12.00 ile 18.00 aralığında daha çok bakıyorum. (ID: 5)
Zihinsel Uğraş	Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu	14	Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda bile merak ediyorum. Acaba benim kaçırdığım bir şeyler var mı? Sosyal ağları düşünmem için çok hayati bir şey olması lazım. Aklımın bir köşesinde sürekli “Acaba bir şey kaçırıyor muyum?” “Acaba şimdi bir şeyler oluyor mu?” Bir taraftan tez yazarken diğer taraftan bu düşünceler sürekli aklımdaydı. (ID: 19)
	Ketleme kontrol gücü	8	Gün içinde sosyal ağlarda merak ettiğim bir şey olursa muhtemelen sosyal ağlara bakıyorumdur. Aklıma gelirse bir şeyi düşünürsem sosyal ağları hemen açıp bakarım. (ID: 20)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

Duygudurum Değişikliği	Duygudurum düzenleme	17	Pandemiden önce sosyal bir hayatım vardı. Hiç dışarı çıkmadığım günler, aylar oldu. Elimde hep telefon oluyor bu zamanlarda, o yüzden çok arttı. (ID: 15)
	Yadsıma/inkâr	14	Kendimi daha yalnız daha mutsuz, endişeli, kaygılı hissettiğim zamanlar da her zamankinden çok daha fazla sosyal medya kullandığım oluyor. Bu şekilde sosyal ağları kullanmak bir an için biraz daha rahatlamama katkı yapıyor. Başlarda biraz daha iyi hissediyorum gibi oluyor ama sonraları ilerleyen zamanda kendimi daha mutsuz daha kötü hissettiğim oluyor. Bu süreçte sosyal medyada gördüklerim, okuduklarım, yaşadıklarım; gelecekteki hayatımla ilgili daha endişeli olmama, daha umutsuz olmama, beklentilerimin gerçekleşmeyeceği korkuları yaşamama yol açtığı için daha da mutsuz oluyorum. (ID: 12)
	Dikkat dağıtma/bastırma	8	Pandemi ve okuldan mezun olmam, bir uğraşım kalmaması bu artışı etkiledi. (ID: 16)
Tolerans	Davranışsal kaçınma	16	Son bir yıl pandemiden sonra daha çok artmaya başladı. Sosyal ağlarda geçirdiğim zaman % 80 arttı diyebilirim. (ID: 17)
	Zamanla artış	14	Zamanla hep arttı. (ID: 1)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

	İpucu reaktivitesi	6	Sosyal medya ile ilgili alginın, ilginin, merakın daha çok artmasının; yeni sosyal ağ platformlarının çıkmasının; kullanım sürelerinin artmasını etkilediğini düşünüyorum. Sosyal medya seçenekleri arttıkça kullanım seviyemde de artışlar oldu. Beş sene önce Youtube için ayırdığım zamanla şimdiki zaman arasında çok fark var. İçeriklerin artması, içeriklerin zenginleşmesi, birçok faydalı ürünlerin çıkması Youtube'da geçirdiğim zamanın artmasını etkiledi. (ID: 6)
Yoksunluk	Duygudurum düzenleyememe	16	İki gün kadar telefonumu batarya değişimi için verdiğimde çok kötü bunalımda hissettim. Sanki bir organım yokmuş gibiydi. Mutsuzdum, on üzerinden dokuz puan düzeyinde stres yaşadım. (ID: 14)
	Aşırma	12	Sosyal ağlara erişimim engellediğinde bir şeyleri kaybediyormuşum gibi, sanki tamamen kopmuş gibi hissederim. (ID: 9)
	Gelişmeleri/Fırsatları kaçırma korkusu	9	Aslında bir şeyleri kaçırmam da çok fazla şeyi kaçırdığımı, önemli olan birçok şeyi kaçırdığımı hissederim. (ID: 12)
	Psikososyal çatışma	7	İçimde öfke kızgınlık gibi şeyler oluyordu ama öyle nöbetler falan değildi sadece içimde yaşıyordum. (ID: 8)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

Çatışma/Sosyal Ağların Olumsuz Etkileri	Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler	18	Ders başarıımı düşürüyor. Geceleri daha çok kendi başıma kaldığımı düşündüğüm için genellikle bu saatlerde kullanıyorum. Gündüz yapacak bir şeyler oluyor. Bu durum uyku düzenimi bozuyor, uyku bozukluğu yaşadığımı düşünüyorum. Uyku bozukluğumla baş edemediğimi düşünüyorum. Biraz saldım kendimi ne olursa olsun durumundayım. (ID: 12)
	Zaman yönetimi güçlüğü	10	Sosyal medyada geçirdiğim zamanlarda dalıpta unuttuğum işlerim oluyor. (ID: 4)
	Psikososyal destek ihtiyacı	10	Uyum ve adaptasyon sorunlarım olduğu için psikolojik destek aldım, üniversiteye başladığımda sınıftaki öğrencilerle sosyal uyum zorluğum vardı. Sosyal ağ kullanımım ile ilgili de yardım alma ihtiyacım olduğunu düşünüyorum. (ID: 2)
	Psikososyal çatışma	10	Sinirli olurum, tartışma yaşarım çok yoğun tartışma olur, hoşlanmam bu durumu yaşıyor olmaktan. Sinirli halim telefonumu tekrar alana kadar, engel kalkana kadar sürebilir. Sinir düzeyim on üzerinden on puan düzeyinde olur. Annemle tartıştığımız olur. Elimde telefon varsa bundan rahatsız oluyor annem. “Bırak telefonu beni dinle.” diyor. Ben bırakıyorum telefonu ama üzülüyor tabi karşımdaki. (ID: 5)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

Bağımlılık	9	Bu kadar durumun farkında olup, bu kadar sosyal medyada vakit geçirmek pek hoş gelmeyen bir durum ama değiştirmesi de zor olan bir durum. Alışkanlıklarımın değişmesinin zor olması, ertelemem, kendime kolay geleni yapmak, farklı bir şey yapmaktansa sosyal medyada bir şeyler yapmanın kolay gelmesi sosyal ağlarda geçirdiğim zamanın değişmesini engelleyen şeyler. (ID: 4)
Fiziksel sağlık sorunları	8	Bilgisayar başında daha fazla vakit geçirdiğim için fiziksel rahatsızlıklarımda oluyor. Göz sağlığımı etkiledi. (ID: 9)
Ketleme kontrol gücü	8	Bildirim sesleri farklı olduğu için ilgim önemseydiğim şeye göre artar, en önemlisi benim için WhatsApp. WhatsApp bildirimleri gelince direk yöneliyorum, çok çok önemli bir şey varsa belki bir süre sonra bakıyorum ama genelde hemen yönelirim, önem düzeyine göre de değişir. Arkadaşımdan geliyorsa meşgul olsam da hemen bakarım mesaja. Yönelirim telefona, işi yaparken bakarım. (ID: 4)
Olumsuz duygulanım	7	Bu durum değersizlik duygusu yaşıyor. On yıldır aslında sosyal ağları kullanıyorum ve on yıldır değersizlik duygusunu yaşıyorum. Zaman içinde değersizlik duygum artıp azalabilir. Faydalı bir iş yaptığımı düşünürsem değersizlik duygum azalır. Faydasız işler içinde olduğumu düşünürsem değersizlik duygum artar. (ID: 16)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

	Davranışsal kaçınma	6	Fiziksel olarak insanlarla bir arada olup olmamamla ilgili evde yalnızken daha çok telefona bakıyorum. Birileriyle fiziksel olarak birlikteyken daha az bakarım. (ID: 2)
Nüksler	Aşırme	12	Çok fazla kullandığımı düşündüğüm zamanlarda bıraktığım oldu. En fazla on gün ara verebiliyorum. Hatta sekiz gün diyebiliriz. Cumartesi bıraksam bir sonraki cumartesi tekrar başlarım. Aynı şekilde kullanırım. İstek duyduğum oluyor on üzerinden altı puan diyebilirim istek düzeyime. (ID: 7)
	Süre artışı	9	Son bir yıl içinde bir defa sınav döneminde olduğum için sınava hazırlanmaya daha çok zaman ayırmak amacıyla bir hafta sosyal ağları kullanmayı bıraktım. Bir defasında da bulunduğum yerde internet bağlantısı olmadığı için iki hafta sosyal ağları kullanamadım. Tekrar sosyal medya kullanmaya başladığında her zamankinden çok daha fazla daha yoğun daha uzun süreli kullandım. (ID: 12)
	Ketleme kontrol güçlüğü	8	Yirmi dakikada bir bakarım. Beş altı saat veya yarım gün sürebilir. (ID: 10)
	Duygudurum düzenleyememe	6	Bazen azaltıyorum bazen artırıyorum, o anki ruh halime bağlı olarak değişiyor. (ID: 10)

Tablo 4.24 (devamı) Nitel çalışma tema ve alt kodlamalar

	Gelişmeleri/Fırsatları 6 kaçırma korkusu		Bir aksiyonu, bir şeyleri kaçıracağım endişesiyle bildirilere bakmak zorunda kaldım. (ID: 17)
Gelişimsel fırsatların kaçırılması	Günlük yaşam 17 aktiviteleri ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde sınırlılıklar		Kitap okumak isterdim en büyük hayıflanmam bu, kitaba kendimi vermem çok zor oluyor. Kendimi geliştirmeme engel olduğunu düşünüyorum. (ID: 3)
	Sosyal ilişkilerin 7 geliştirilmesinde sınırlılıklar		Aile ile ilgili önceliklerimin önüne geçmiş olmasından bu durum oluyor.(ID: 17)
	Fiziksel sağlığın 6 korunmasında sınırlılıklar		Spora gitmek istiyorum.(ID:5)

4.3 Nicel ve Nitel Verilerin Karşılaştırılması

Nicel çalışmada elde edilen verilere göre çalışma grubunun % 68'i kadın % 31'i erkektir. Yaş grupları arasında diğer gruplara göre 18-24 yaş grubunun sosyal ağların sorunlu kullanım düzeyinde [$p < .01$ F (7.1132)= 41] anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Eğitim açısından ön lisans veya lisans öğrencisi grubunun diğer gruplara göre [$p < .01$ F (7.1132)= 14] sosyal ağları sorunlu kullanım düzeyinin yüksek olduğu gözlenmiştir. BSMBÖ'den grup ortalamasının iki buçuk standart sapma üstünde puan alan katılımcılardan oluşan nitel çalışma grubunun % 70'inin kadın, % 30'unun erkek olduğu; % 80'inin 18-24 yaş grubunda, % 20'sinin 32-38 yaş grubunda yer aldığı; % 5'inin lise öğrencisi, % 75'inin ön lisans veya lisans öğrencisi, % 15'inin lisans ve lisans üstü mezunu olduğu gözlenmiştir. 18-24 yaş grubunun ve ön lisans veya lisans öğrencilerinin sosyal ağları sorunlu kullanım düzeylerinin yüksek olduğu nicel ve nitel çalışma süreçlerinde tutarlı olarak gözlenmiştir.

Nicel çalışmada sosyal ağları sorunlu düzeyde kullandığı değerlendirilen kişilerin son bir yıllık kullanımında % 77'sinin, son aylık aylık kullanımında % 74'ünün sosyal ağlarda günde üç saat ve üzerinde zaman geçirdikleri gözlenmiştir. Nitel çalışmada sosyal ağların günde 3-6 saat, oldukça sık ve günde 8-12 saat sürelerinde

kullanıldığı belirtilmiştir, ayrıca grubun çoğunluğunun sosyal ağları 18.00-05.00 saatleri aralığında kullandığı ifade edilmiştir. Nicel ve nitel çalışma süreçlerinde, sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların bir gün içinde 3 saat ve üzerinde sürelerde sosyal ağları kullandıkları benzer olarak değerlendirilmiştir.

Griffiths (2005) davranışsal bağımlılık modelinde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri bileşenlerini açıklamıştır. BSMBÖ sosyal ağların sorunlu kullanımını değerlendirmek amacıyla Andreassen ve arkadaşları tarafından (2012) geliştirilmiştir. BSMBÖ kuramsal olarak, Griffiths (2005) tarafından ortaya konulan davranışsal bağımlılık modeli ile ilişkilidir. Bu araştırmanın nicel ve nitel çalışmasında, sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak ilgili davranışsal bağımlılık modelindeki (Griffiths, 2005) semptomlar ve sosyal ağlara yönelik aşermeyle ilgili benzer bulgular elde edilmiştir. Nicel ve nitel çalışma gruplarında sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların benzer belirtileri yaşadıkları değerlendirilmiştir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak nitel çalışmada nicel yöntemle ulaşılamayan bazı detaylara ulaşılmıştır. Nicel verilerden farklı olarak nitel bulgularda gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve ketleme kontrol güçlüğüyle ilişkili zihinsel uğraş yaşanıldığı görülmüştür. Yadsıma/inkâr ve dikkat dağıtma/bastırma süreçlerinin yer aldığı duygudurum değişikliklerinin ve duygudurum düzenlemeyle ilişkili sınırlılıkların sosyal ağların sorunu kullanımıyla ilişkili olduğu anlaşılmıştır. İpucu reaktivitesi ve davranışsal kaçınmaların yaşanıldığı tolerans süreçlerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili yoksunluk süreçlerinde duygudurum düzenleyememe, sosyal ağlara yönelik aşerme, gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve psikososyal çatışmaların yaşanıldığı tespit edilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımında çatışma süreçlerinin yaşam kalitesini düşürdüğü gözlenmiştir. Çatışma süreçlerinde görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler, zaman yönetimi güçlüğü, psikososyal destek ihtiyacı, psikososyal çatışma, bağımlılık, fiziksel sağlık sorunları, ketleme kontrol güçlüğü, olumsuz duygulanım ve davranışsal kaçınmaların yaşanıldığı anlaşılmıştır. Sosyal ağlara yönelik aşerme, sosyal ağlarda geçirilen zamanlarda süre artışı, ketleme kontrol güçlüğü, duygudurum düzenleyememe ve gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkularının nüks süreçleriyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Nitel çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak nicel bulgulardan farklı bazı veriler elde edilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının

günlük yaşam aktiviteleri ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde, sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde ve fiziksel sağlığın korunmasında sınırlılıklara yol açtığı; gelişimsel fırsatların kaçırıldığı anlaşılmıştır. Sosyal ağları sorunlu kullananlarda sosyal ağları kullanma nedeninin, eğlenmek veya vakit geçirmek, haberleri takip etmek, sosyal ilişkiler kurmak, iletişim sağlamak, bağımlılık yaşıyor olmak, gelişmeleri/fırsatları kaçırmamak, duygudurum düzenlemek ve araştırma yapmak olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak nitel çalışmada nicel bulgularda görülen, nicel bulgularda ortaya çıkmayan ve nicel bulguların detayları olan veriler elde edilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimleri ve sosyal ağlara yönelik aşırma nicel ve nitel çalışmanın benzer bulguları olmuştur. Nicel çalışma ile ortak bulguların ortaya çıkması, nitel çalışmanın nicel bulguları güçlendirdiğini düşündürmüştür. Nicel bulgulara ek olarak nitel çalışmada yeni veriler elde edilmiştir. Gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu, ketleme kontrol güçlüğü, yadsıma/inkâr ve dikkat dağıtma/bastırma, ipucu reaktivitesi, davranışsal kaçınma, duygudurum düzenleyememe, sosyal ağlara yönelik aşırma, psikososyal çatışma, görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler, zaman yönetimi güçlüğü, psikososyal destek ihtiyacı, bağımlılık, fiziksel sağlık sorunları ve olumsuz duygulanım detayları ortaya çıkmıştır. Nitel çalışmada tespit edilen detaylar araştırma bulgularına katkı yapmıştır. Nitel çalışmada nicel çalışmada ortaya çıkmayan bazı bulgulara ulaşılmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımının günlük yaşam aktiviteleri ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde, sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde ve fiziksel sağlığın korunmasında sınırlılıklara yol açtığı; gelişimsel fırsatların kaçırıldığı anlaşılmıştır. Eğlenmek veya vakit geçirmek, haberleri takip etmek, sosyal ilişkiler kurmak, iletişim sağlamak, bağımlılık yaşıyor olmak, gelişmeleri/fırsatları kaçırmamak, duygudurum düzenlemek ve araştırma yapmak amacıyla sosyal ağların kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgular nitel araştırma ile elde edilmiştir. Nitel çalışma nicel yöntemde ortaya çıkan bazı sınırlılıkların azalmasına katkı yapmıştır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında yapılan nicel ve nitel çalışma süreçlerinde elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırmanın amacı sosyal ağların sorunlu kullanımıyla depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve aşerme arasındaki ilişki örüntüsünün incelenmesidir. Araştırmada nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır.

5.1 Nicel Bulguların Tartışılması

Nicel çalışmada öncelikle betimleyici analizler yapılmıştır. Daha sonra sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili oluşturulan aracı ve düzenleyici değişkenlerin yer aldığı modeller analiz edilmiştir. Depresyon, anksiyete, dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide, araştırmanın aracı etki modelinde aşermenin aracı rolü; düzenleyici etki modelinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü incelenmiştir. Ulaşılabilen kaynaklara göre I-PACE modelinde işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarına yer verildiği ancak yaşantısal kaçınmanın henüz incelenmediği gözlenmiştir.

Sağlıklı gruba göre anksiyete ve depresyon hastalarının sosyal medyayı daha fazla kullandıkları (Şentürk, 2017); sosyal ağları zorlayıcı düzeyde kullanmanın depresyonla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Andreassen ve ark., 2016; Banyai ve ark., 2017; De Cock ve ark., 2014; Lemola ark., 2015). Depresyon ve anksiyete ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Brailovskaia, Schillack ve Margraf, 2020; De Cock ve ark., 2014; Dempsey ve ark., 2019; Hussain ve ark., 2020; Malaeb ve ark., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Verseillie ve ark., 2020;

Wong ve ark., 2020; Zsido ve ark., 2020). İlgili çalışmaların korelasyonel desenli olduğu gözlenmiştir. Depresyon ve anksiyete ile ilgili belirtilerin sosyal ağların sorunlu kullanımıyla, sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili belirtilerin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu kabul edilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının dürtüsellik ile ilgili sorunlu davranışları arttırdığı deneysel bir çalışmada gösterilmiştir (Wegman ve ark., 2020). Depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkilerin dinamik olduğu değerlendirilmiştir. İlgili değişkenler arasındaki nedenselliğin ortaya konulabilmesi için boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır. Genel nüfus içinde depresyonun % 26, sosyal anksiyetenin % 12 ve yaygın anksiyetenin % 5.7 düzeylerinde yaygın olduğu bilinmektedir (Reichenberg, Seligman, 2016). İlgili çalışmalarda gözlendiği üzere (Dempsey ve ark., 2019; Malaeb ve ark., 2020; Verseillie ve ark., 2020; Wegman ve ark., 2020) ve yaygınlığıyla ilgili özelliklerinden dolayı depresyon, anksiyete ve dürtüsellik bu araştırmada bağımsız değişken olarak kabul edilmiştir.

Nicel çalışmada güç analizleri sonuçları temel alındığında önerilen minimum örneklem sayısının 947 olduğu tespit edilmiştir (Cohen, 1988; Soper, 2017; Westland, 2010). Türkiye'deki nüfusun yaklaşık olarak % 43'ünün (TÜİK, 2020), Facebook kullanıcılarının yaklaşık olarak % 73'ünün (Statista, 2021 g) on sekiz ve kırk beş yaş aralığında olduğu bildirilmiştir. Akıllı telefonların sorunlu kullanımında (Alexander ve ark., 2015; Csibi ve ark., 2020; Grant, Lust ve Chamberlain, 2019), internet bağımlılığının (Zhang ve ark., 2016) ve sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde (Aparicio-Martinez ve ark., 2020) gençlerin daha fazla risk altında olduğu belirtilmiştir. İlgili veriler doğrultusunda bu araştırma on sekiz ve kırk beş yaş aralığında bulunan kişilerde yapılmıştır. Çalışmada on sekiz ve kırk beş yaş aralığında, 777 kadın 363 erkek olmak üzere toplam 1140 katılımcı yer almıştır. Yaşa göre dağılım oranlarının % 1.2 ile % 7.2 aralığında değiştiği gözlenmiştir. Yaş grupları arasındaki dağılıma göre her bir yaş düzeyinin örnekleme yeterli düzeyde temsil edildiği değerlendirilmiştir.

Cinsiyete göre kadınlar erkeklerden yaklaşık iki kat fazla olduğu görülmüştür. 363 erkek katılımcı olduğu için cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde erkek katılımcı sayısının analizler için yeterli olduğu kabul edilmiştir. Araştırmada katılımcılarının Türkiye'deki yerleşim yerlerine göre dağılımı Türkiye İstatistiksel Bölge Birimleri Düzey 2 grubunda yer alan illere göre (Eurostat, 2020); illere göre katılımcı sayısı ise adrese dayalı nüfus kayıt sistemindeki verilere göre (TÜİK, 2020)

belirlenmiştir. Eğitim durumuna göre mezunlarda altı, öğrencilerde iki farklı eğitim düzeyi olmak üzere sekiz farklı grup yer almıştır. Çalışma grubunun çoğunluğu ön lisans veya lisans öğrencileri ile lisans mezunlarından oluşmuştur. Meslek özelliklerine göre katılımcılar on sekiz farklı meslek grubunda toplanmıştır. İşsiz olduğunu ifade edenler ile az sayıda katılımcının olduğu meslekler diğer grubunda yer almıştır. Öğrenci, öğretmen, ev hanımı ve işçi olduğunu ifade eden kişiler çalışma grubunun yaklaşık olarak % 70'ini oluşturmuştur. Gelir düzeyleri 2021 yılı ilk çeyreğine göre asgari ücret ve yoksulluk sınırına göre oluşturulmuştur. Geliri olmayan ve üç farklı gelir düzeyi ile dört farklı grup yer almıştır. Çalışma grubunun % 90'ı geliri 8500 TL altında olan veya geliri olmayanlardan oluşmuştur. Birlikte yaşanan kişilere göre beş farklı grup yer almıştır. Anne baba kardeşiyle veya eş ve çocuklarıyla yaşadıklarını ifade edenler örneklemin % 89'udur. Çalışma grubunun % 3'ü tanıyanmış devam eden psikiyatrik bir hastalığı olduğunu belirtmiştir. İlgili veriler doğrultusunda çalışma grubunda çeşitliliğin sağlandığı ve örneklemin evreni temsil ettiği değerlendirilmiştir.

Cinsiyete göre kadınların depresyon ve anksiyete düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir. Kadınlarda erkeklere göre depresyonun (Kuehner, 2017; Malhi ve Mann, 2018; Tibubos ve ark., 2021; Viertio ve ark., 2021) ve anksiyetenin (Viertio ve ark., 2021; Wang B.L. ve ark., 2020; Wang C.Y ve ark., 2020) daha yüksek olması literatürde gözlenen bulgularla tutarlıdır. Devam eden psikiyatrik hastalığı olanların depresyon ve anksiyete düzeylerinin psikiyatrik hastalığı bulunmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

18-45 yaş aralığındaki gruplar arasında diğer gruplara göre 18-24 yaş grubunun depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Malaeb ve arkadaşları (2021) 16-38 yaş aralığında 466 katılımcıyı incelemiş; depresyon, anksiyete ve sosyal ağların sorunlu kullanım düzeylerinin yüksek olduğunu görmüşlerdir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının incelendiği ve yirmi bir yaş ortalaması olan katılımcıların olduğu bir araştırmada dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımının yüksek düzeyde gözlemlendiği bildirilmiştir (Ihssen ve Wadsley, 2021). Yirmi bir yaş ortalaması olan katılımcıların yer aldığı diğer bir çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanım davranışlarının gözlemlendiği belirtilmiştir (Primi ve ark., 2021). 18-24 yaş grubunun sosyal ağların sorunlu kullanımıyla birlikte (Ihssen ve Wadsley, 2021; Malaeb ve ark., 2021; Primi ve ark., 2021), depresyon ile anksiyete (Malaeb ve

ark., 2021) ve dürtüsellik (Ihssen ve Wadsley, 2021) düzeylerinin yüksek olması bu araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Sosyal ağların sorunlu kullanımı gençlerde daha sık gözlenmiştir (Aparicio-Martinez ve ark., 2020). Bu çalışmada genç nüfus içinde 18-24 yaş grubunda yüksek düzeyde depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı tespit edilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının 18-24 yaş grubunda daha fazla gözlenmesi çevresel koşullar, bireysel özellikler, gelişim dönemiyle ilgili süreçler ve bu yaş grubunda sosyal ağların yaygın olarak kullanılmasıyla ilişkili olabilir.

Ön lisans veya lisans öğrencisi grubunun depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımı; lisansüstü öğrencisi grubunun yaşantısal kaçınma; ön lisans veya lisans öğrencisi ile lisansüstü öğrenci gruplarının sosyal medya aşırma düzeylerinin diğer eğitim seviyesindekilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Geliri olmayanlar ile 2.825 TL veya altında geliri olanların depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal ağların sorunlu kullanımının incelendiği bir çalışmada çalışma grubunun %67'sinin üniversite eğitimi aldığı ve %61'inin gelirinin bin doların altında olduğu bildirilmiştir (Malaeb ve ark., 2021). İlgili araştırma ile bu çalışmanın çalışma gruplarında, gelir ve eğitim düzeyleri açısından ortak özellikler gözlemlendiği kabul edilmiştir. Ön lisans veya lisans öğrencisi ile lisansüstü öğrencilerinin gruplarının; 18-24 yaş grubunun; geliri olmayan veya düşük düzeyde geliri olanların; anne, baba ve kardeşiyle yaşadığını belirten grubun diğer gruplara göre demografik özellikleri açısından araştırma değişkenleriyle ilgili olarak farklılıklar gösterdiği değerlendirilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının geliri olmayan veya düşük düzeyde geliri olan grupta daha fazla gözlenmesi, ekonomik koşullarla ruh sağlığının korunması arasında ilişkiler olduğunu ifade etmektedir.

Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı yirmi bir ve üzerinde olanların yirmi ve altında olanlara göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağları sorunlu kullanımlarının daha yüksek düzeyde olduğu; yaşantısal kaçınmada ise fark olmadığı gözlenmiştir. Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı otuz ve üzerinde olanların depresyon ve dürtüsellik; yirmi bir ve üzerinde olanların anksiyete, sosyal medya aşırma ve sosyal ağları sorunlu kullanımlarının; hiç kontrol etmeyenlerin yaşantısal kaçınmasının daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal ağ hesaplarını

kontrol etme sıklığının artışı ile depresyon, anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı artışının ilişkili olduğu değerlendirilmiştir.

Son bir yılda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısı on altı ve üzerinde olanların sosyal medya aşırma ve sosyal ağları sorunlu kullanımlarının daha yüksek düzeyde olduğu; hiç yorum veya paylaşım yapmayanların dürtüsellik düzeyinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Son altı ayda bir gün içinde sosyal ağ hesaplarında hiç yorum veya paylaşım yapmayanların anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşırma, yaşantısal kaçınma ve sosyal ağları sorunlu kullanımlarının daha düşük düzeyli olduğu anlaşılmıştır. Yorum veya paylaşım yapma sayısı otuz ve üzerinde olanların sosyal medya aşırma ve sosyal ağları sorunlu kullanımlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Son bir yıla göre depresyon ve anksiyete, son altı aya göre depresyon düzeyinde sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısına göre bir farklılık gözlenmemiştir. Sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısının artışı ile dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı artışının ilişkili olduğu değerlendirilmiştir. Sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı ve sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısının yüksekliği ile dürtüsellik arasında dinamik bir ilişkinin olabileceği, bu süreçlerin birbirini beslediği düşünülebilir.

Yaşantısal kaçınma, depresyon, anksiyete ve sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında oldukça zayıf ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgular Ekşi, (2019) tarafından ortaya konulan yaşantısal kaçınma, depresyon, anksiyete ve sosyal medya bozukluğu ilişkileri; Berking ve arkadaşları tarafından (2009) açıklanan yaşantısal kaçınma ve depresyon ilişkisi bulguları ile tutarlıdır. Son bir yıl ve altı ayda günlük sosyal ağ kullanım süresi ile sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı; sosyal ağların sorunlu kullanımı ile depresyon, anksiyete ve dürtüsellik arasındaki ilişkilerin orta düzeyli olduğu gözlenmiştir. Depresyon, anksiyete ve sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkilerle ilgili bulgular daha önceki bazı araştırmalarla tutarlıdır (Hussain ve ark., 2020; Malaeb ve ark., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Şentürk, 2017; Wong ve ark., 2020). Depresyon ile anksiyete; sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkilerin yüksek düzeyli olduğu görülmüştür. Daha önceki araştırmalarda depresyon ile anksiyete (Brailovskaia, Schillack ve Margraf, 2020; Hussain ve ark., 2020; Malaeb ve ark., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Wong ve ark., 2020); sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımı (Wegmann, Jung ve Antons, 2021) arasında güçlü ilişkiler gözlenmiştir. Bu araştırma kapsamında

depresyon ile anksiyete ve sosyal medya aşerme ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında görülen güçlü ilişkiler, sosyal ağların sorunlu kullanımının incelendiği daha önceki çalışmalarla tutarlı bir sonuçtur. Son bir yılda bir haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile son altı ayda bir haftada sosyal ağ kullanılan gün sayısı ve son bir yılda günlük sosyal ağ kullanım süresi ile son altı ayda günlük sosyal ağ kullanım süresi arasında çok yüksek düzeyli ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların son bir yıl ve altı ay içinde haftalık sosyal ağ kullandıkları gün sayısının, günlük sosyal ağ kullanım süresinin aynı düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Son bir yıl ve altı aylık sosyal ağ kullanım şekliyle ilgili veriler doğrultusunda, klinik incelemelerde son altı aylık süreçler değerlendirmelerde dikkate alınabilir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımı ile aşerme bu araştırmada davranışsal bağımlılık süreçleriyle ilişkili olarak incelenmiştir. Araştırmanın kuramsal dayanağı olan I-PACE modelinde, aşerme modelin A ve C bileşenleri arasında yer almıştır (Brand ve ark., 2019). Aşermenin sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkisinin incelenmesi önerilmiştir (Wegmann ve Brand, 2020). İnternette oyun oynama bozukluğunun araştırıldığı bir çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımı olanlarda aşermenin arttığı, patolojik kullanımı olanlarda ise yüksek düzeyde depresyon görüldüğü bildirilmiştir (Jo ve ark., 2020). Bağımlılığın gelişmesiyle ortaya çıkan bir motivasyon kaynağı olarak aşermeye önem verilmiştir (Brand ve ark., 2016). Aşerme motivasyon arayışı olarak davranışsal bağımlılık sürecinde davranış kontrolünün azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Dong ve Potenza, 2014); direnilmesi zor olan bir dürtü olarak tanımlanmıştır (Breiner ve ark., 1999, Carter ve Tiffany, 1999; akt. Brand ve ark., 2016). Aşermenin ketamin bağımlılığıyla ilgili bir çalışmada aracı değişken olarak incelendiği gözlenmiştir (Yen ve ark., 2020). Aşerme ile ilgili daha önceki araştırma (Brand, Brandtner, 2021; Dong ve Potenza, 2014; Yen ve ark., 2020; Wegmann, Jung ve Antons, 2021) bulgularının değerlendirilmesi ile; bu araştırmada depresyon, anksiyete ve dürtüsellik sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilişkisinin davranışın kontrolünü zayıflatan bir dürtü olarak aşerme üzerinden olması beklenmiştir. İlgili modelin sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırma bulgularına göre depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik, aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkilidir. Sosyal ağların sorunlu kullanımı ile anksiyete ve motor dürtüsellik ilişkisinde aşermenin aracı rolünün bulunduğu; depresyon, plan yapmama ve dikkatle

ilişkili dürtüsellik ilişkisinde aracı rolünün olmadığı gözlenmiştir. Anksiyete ve motor dürtüsellik sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilişkisinin aşerme üzerinden olduğu; ancak depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik sorunlu kullanımı ile ilişkisinin aşerme üzerinden olmadığı, doğrudan olduğu ortaya çıkmıştır. Uyku kalitesi ile ketamin kullanımı ilişkisinde aşermenin aracı rolü gözlenmiştir (Yen ve ark., 2020). Bu çalışmada da anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aşerme aracı rol üstlenmiştir. Aşerme ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında yüksek düzeyli ilişkiler gözlenmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişiminde dürtüsellik, aşerme ve ketleme kontrolünün rolünün incelendiği bir çalışmada, yüksek düzeydeki dürtüsellik ve aşermenin sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Wegmann, Jung ve Antons, 2021). İlgili çalışmadaki aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisi bu araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Olumsuz duygusal tepki ve aşerme ile sosyal ağ kullanımı, internet üzerinden alışveriş, oyun ve kumar oynama gibi bazı spesifik çevrim içi aktiviteler arasındaki ilişkide istek düşüncesinin (desire thinking) aracı rolünün incelendiği bir çalışmada; aşerme ile sosyal ağ kullanımının ilişkili olduğu, bu ilişkide istek düşüncesinin aracı rolünün bulunduğu gözlenmiştir (Brand, Brandtner, 2021). Aşerme ve davranışsal bir bağımlılık olan internette oyun oynama bozukluğunun ilişkili olduğu gözlenmiştir (Jo ve ark., 2020). Aşerme ile sosyal ağ ve internette oyun oynamanın sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiler bu araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Anksiyete ve motor dürtüsellik sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilişkisinin, davranışın kontrolünü azaltan (Dong ve Potenza, 2014) güçlü bir dürtü olarak (Breiner ve ark., 1999, Carter ve Tiffany, 1999; akt. Brand ve ark., 2016) aşerme üzerinden olması araştırma hipotezlerine göre beklenen bir sonuçtur. Depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik sorunlu kullanımı ile ilişkisinin aşerme üzerinden olmaması, doğrudan olması, çalışmanın hipotezlerine göre beklenmeyen bir bulgudur.

Sosyal ağların sorunlu kullanımı ile yaşantısal kaçınma bu çalışmada davranışsal bağımlılık süreçleriyle ilişkili olarak ele alınmıştır. Araştırmanın kuramsal dayanağı olan I-PACE modelinde baş etme, modelin A ve C bileşenleri arasındadır (Brand ve ark., 2019). Yaşantısal kaçınma olumsuz davranışsal sonuçlarıyla adaptif olmayan bir baş etme stratejisi olarak ifade edilmiştir (Asher, Hofmann ve Aderka, 2021; Blackledge ve Hayes, 2001; Kingston, Clarke ve Remington, 2010). Madde bağımlılığı ve yakın ilişkiler kurmamak yaşantısal kaçınmanın bazı türleri olarak açıklanmıştır (Blackledge ve Hayes, 2001). Yaşantısal kaçınmanın sorunlu

davranışlarda bulunma eğilimini ön gördüğü, olumsuz duygulanım ve çocukluk travması, sorunlu davranışlarda bulunma eğilimiyle (Kingston, Clarke ve Remington, 2010); madde bağımlılığı ve TSSB belirtileriyle (Pepper, 2012); internet bağımlılığı ve ruh sağlığıyla ilgili bazı yakınmalarla (Chou ve ark., 2017) ilişkilerinin görüldüğü bildirilmiştir. Yaşantısal kaçınmanın bazı psikopatoloji ve psikososyal yakınmalarla ilişkili olduğu, anksiyete ve depresyonla güçlü ilişkilerinin tespit edildiği açıklanmıştır (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkileri gözlenmiştir (Hsieh ve ark., 2019). Araştırmanın kuramsal dayanağı olan I-PACE modelinde işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarının davranışsal bağımlılığın gelişmesiyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Brand ve ark., 2019). Yaşantısal kaçınma I-PACE modeli kapsamında işlevsel olmayan bir baş etme stratejisi olarak kabul edilmiştir. Ulaşılabilen kaynaklara göre I-PACE modeli bağlamında yaşantısal kaçınmanın rolünün henüz incelenmediği fark edilmiştir. Konuyla ilgili daha önceki araştırmalardan elde edilen veriler değerlendirilerek (Asher, Hofmann ve Aderka, 2021; Blackledge ve Hayes, 2001; Chou ve ark., 2017; Hsieh ve ark., 2019; Kingston, Clarke ve Remington, 2010; Pepper, 2012); bu araştırmada depresyon, anksiyete, dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde, yaşantısal kaçınmanın ilişkinin gücünü artırması beklenmiştir. I-PACE modelinin teorik çerçevesi bağlamında yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün incelenmesinin sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir. Depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma ile sosyal ağların sorunlu kullanımının ilişkili olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın düzenleyici etki modelinde cinsiyet kontrol edildiğinde yaş kovaryans değişken olarak değerlendirildiğinde depresyon ve yaşantısal kaçınma etkileşimi analizlerinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü ortaya çıkmıştır. Modelde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün devreye girmesi, ilişkinin gücünde anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkarmıştır. Yaşantısal kaçınmanın depresyon düzeyinin yüksekliğiyle ilişkili olduğu, yaşantısal kaçınma düzeyindeki değişimin depresyon belirtilerindeki değişimi ön gördüğü (Berking ve ark., 2009); klinik gruplarda depresyonla yaşantısal kaçınma arasında güçlü ilişkilerin bulunduğu bildirilmiştir (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016). Yaşantısal kaçınmanın yer aldığı baş etme stratejilerinin internet bağımlılığı ve depresyon riskini arttırdığı açıklanmıştır (Chou ve ark., 2018). Verilerin bu araştırmanın ilgili bulgularıyla uyumlu olduğu değerlendirilmiştir.

Depresyon, anksiyete ve dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide anksiyete ve yaşantısal kaçınma etkileşimi incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü bulunamamıştır. Plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatle ilişkili dürtüsellik Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formunun alt boyutlarıdır. Plan yapmama ve yaşantısal kaçınma, motor dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma, dikkatle ilişkili dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma etkileşimleri incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü oluşmamıştır. Anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkilidir ancak yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün devreye girmesi, ilişkinin gücünde anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkarmamıştır. Anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ile yaşantısal kaçınma arasındaki zayıf ve orta düzeyli ilişkiler, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün ilgili modellerde gözlenmemiş olmasına katkı yapmış olabilir. Konuyla ilgili daha önceki bazı çalışmalarda anksiyete (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016); internet bağımlılığı (Chou ve ark., 2017; Hsieh ve ark., 2019); madde bağımlılığı (Pepper, 2012); bağımlılıkla ilişkili sorunlu davranışlar (Kingston, Clarke ve Remington, 2010) ile yaşantısal kaçınma arasında gözlenen güçlü olmayan ilişkiler bu araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır. Depresyon, anksiyete, stres ve yaşantısal kaçınma düzeyinin azalması ile duygu düzenlemede iyileşmeler görülmesi (Hall ve ark., 2021) depresyon, anksiyete ve yaşantısal kaçınmanın ilişkili olduğunu düşündürmüştür. Bir çalışmada internet kullanım bozukluğuyla kaçınma davranışları arasında güçlü bir ilişki gözlenmediği ifade edilmiştir (Jung ve ark., 2019). Bu çalışmada da sosyal ağların sorunlu kullanımıyla yaşantısal kaçınma arasında güçlü ilişkiler gözlenmemiştir.

Depresyon ve yaşantısal kaçınma etkileşiminin yer aldığı modelde yaşantısal kaçınmanın devreye girmesi ile ilişkinin gücünde anlamlı bir farklılık görülmesi araştırmanın ilgili hipotezine göre beklenen bir bulgudur. Anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma etkileşiminin incelendiği modellerde, yaşantısal kaçınmanın ilişkinin gücünde bir farklılık ortaya çıkarmamış olması araştırmanın hipotezlerine göre beklenmeyen bir bulgudur.

Çalışma grubunda yer alan ve sosyal ağları sorunlu düzeyde kullandığı değerlendirilen kişilerde, araştırmanın ilgili modelleri kapsamında yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün, aşermenin aracı rolünün incelenmesi düşünülebilir. Sosyal medya bağımlılığının değerlendirildiği Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile ilgili olarak yüksek değerlerin daha yüksek düzeydeki sosyal medya

bağımlılığının göstergesi olarak kabul edildiği bildirilmiştir (Demirci, 2019). On beş ve yirmi iki yaş arası 6664 ergenden oluşan bir örnekleme Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin değerlendirildiği bir araştırmada sosyal ağların sorunlu düzeyde kullanımının ayırt edilebilmesi için on dokuz değeri kesme puanı olarak önerilmiştir (Banyai ve ark., 2017). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin incelenmesi için on iki ve on dokuz yaş arası 21735 ergenden oluşan bir grupta başka bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada sosyal ağların sorunlu düzeyde kullanımının ayırt edilebilmesi için kesme puanı yirmi dört olarak kabul edilmiştir (Luo ve ark., 2021). Her iki çalışma ergenler üzerinde yapılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubu yetişkinlerdir. Bilişsel yeteneklerin gelişim süreçleriyle ilişkili olduğu, ergenlerin ve yetişkinlerin gelişimsel özellikleriyle ilişkili olarak bilişsel yeteneklerinin farklı olduğu ifade edilmiştir (Lin ve ark., 2017). Ergen grubuyla yapılan çalışma sonuçlarına göre ortaya çıkan veriler yetişkin grubu için genelleştirilememiştir. Sosyal medyaya erişim koşulları ve sosyal medyayı kullanma alışkanlıkları toplumlara göre değişebileceği için Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği verilerinin değerlendirilmesinin ülkelere göre farklı olabileceği bildirilmiştir (Lin ve ark., 2017). Ulaşılabilen kaynaklara göre Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin yetişkinler için kesme puanlarıyla ilgili bir çalışma ülkemizde henüz gerçekleştirilememiştir. Bu koşullarda, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolünün ve aşermanın aracı rolünün, araştırmanın ilgili modelleri kapsamında sosyal ağları sorunlu düzeyde kullanan kişilerde incelenemeyeceği değerlendirilmiştir.

5.2 Nitel Bulguların Tartışılması

BSMBÖ'den grup ortalamasının iki buçuk standart sapma üstünde puan alan katılımcılardan oluşan nitel çalışma grubunda kadınların sayısı erkeklerden yaklaşık iki kat fazladır. Katılımcıların büyük bölümü 18-24 yaş aralığındadır bir kısmı 32-38 yaş aralığındadır; çoğunluğu ön lisans veya lisans öğrencisidir, bazıları lisans ve lisansüstü mezundur. Nitel çalışma grubunda sosyal ağları sorunlu kullanma düzeyi yüksek olan kişiler yer almıştır. 18-24 yaş grubu ve ön lisans veya lisans öğrencilerinin sosyal ağları sorunlu kullanma düzeylerinin yüksek olduğu değerlendirilmiştir.

Sosyal ağların günde 3-6 saat, oldukça sık veya günde 8-12 saat kadar kullanıldığı; sosyal ağlarda çoğunlukla 18.00-05.00 saatleri aralığında zaman geçirildiği tespit edilmiştir. Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananlarda sosyal ağların her gün ve gün içinde üç saat ve üzerinde sürelerde kullanıldığı dikkati çekmiştir.

Bu araştırma 2020-2021 yıllarında yürütülmüştür. Ülkemizde Mart 2020 itibariyle başlayan Covid-19 pandemisi 2021 yılında devam etmiştir. Pandemi döneminde daha önceki yıllara göre dünyada ve ülkemizde sosyal ağların kullanımının arttığı gözlenmiştir (Statista, 2020 d). Nitel çalışma sürecinde sosyal ağları sorunlu düzeyde kullandığı değerlendirilen katılımcıların pandemi döneminde sosyal ağları kullanma sürelerinde artış olmakla birlikte, sosyal ağları dört beş yıl ve üzerinde sürelerde kullandıkları, sorunlu kullanımlarının ise iki üç yıl ve üzerinde sürelerde devam ettiği ifade edilmiştir. Nitel çalışma grubundaki katılımcıların sosyal ağları sorunlu kullanımlarının pandemi öncesindeki yıllarda başladığı değerlendirilmiştir. Nicel çalışma grubundaki katılımcılarda, daha önceki yıllara göre pandemi döneminde sosyal ağlarda geçirilen sürelerin arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunda sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olarak zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleriyle ilgili belirtilerin ortaya çıkmadığı değerlendirilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımında sosyal yaşam, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyecek kadar yüksek düzeyde zaman ve çaba harcanması gerektiği (Andreassen ve Pallesen, 2014); bazı insanlarda zamanla sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişebileceği bildirilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal ağlarda geçirilen aşırı zamanın sosyal ağların sorunlu kullanımından niteliksel olarak farklı olduğu, sosyal ağların sorunlu kullanımı söz konusu olmadan sosyal ağlarda uzun süreler geçirilebileceği ifade edilmiştir (Andreassen, 2015). Sosyal ağların sorunlu kullanımı için ilgili belirtilerin belirli sürelerde gözleniyor olması beklenmiştir. Çevresel koşullar bağlamında Covid-19 pandemisinin, sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak araştırma bulgularında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı değerlendirilmiştir.

Nitel çalışmada nicel çalışmanınkine benzer bulgulara ulaşılmıştır. Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların sosyal ağlarla ilişkili olarak zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimlerini yüksek düzeyde yaşadıkları gözlenmiştir. Bu veriler Griffiths'in (2005) davranışsal bağımlılık modeliyle uyumludur. İlgili belirtiler 18-23 yaş arasındaki öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının incelendiği nitel bir araştırmada (Jameel, Shah Nawaz, Griffiths, 2019)

akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili temalar olarak değerlendirilmiştir. Bulguların bu araştırma verileriyle tutarlı olduğu gözlenmiştir.

Nicel çalışmada elde edilen bazı verilerin detaylarına nitel çalışmada ulaşılmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımında gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve ketleme kontrol gücülüğüyle ilişkili zihinsel uğraş yaşanıldığı; yadsıma/inkâr ve dikkat dağıtma/bastırma süreçlerinin yer aldığı duygudurum değişikliklerinin var olduğu; ipucu reaktivitesi ve davranışsal kaçınmaların yaşanıldığı tolerans süreçlerinin olduğu anlaşılmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili yoksunluk süreçlerinde duygudurum düzenleyememe, sosyal ağlara yönelik aşırma, gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve psikososyal çatışmaların yaşanıldığı ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının incelendiği nitel bir araştırmada yoksunluğun detayları olarak kaygı, gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve aşırma değerlendirilmiştir (Jameel, Shahnawaz, Griffiths, 2019). Veriler bu araştırmanın bulgularıyla uyumludur.

Sosyal ağların sorunlu kullanımında çatışma süreçlerinde görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler, zaman yönetimi gücülüğü, psikososyal destek ihtiyacı, psikososyal çatışma, bağımlılık, fiziksel sağlık sorunları, ketleme kontrol gücülüğü, olumsuz duygulanım ve davranışsal kaçınmaların yaşanıldığı tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının incelendiği nitel araştırmada çalışmalarda dikkat dağınıklığı, aile ve arkadaşlarla ilişkileri sürdürme zorlukları çatışma sürecinin detayları olarak bildirilmiştir (Jameel, Shahnawaz, Griffiths, 2019). Verilerin bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olduğu gözlenmiştir.

Sosyal ağlara yönelik aşırma, sosyal ağlarda geçirilen zamanlarda süre artışı, ketleme kontrol gücülüğü, duygudurum düzenleyememe ve gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkularının nüks süreçlerinde yaşanıldığı anlaşılmıştır. Akıllı telefon incelendiği nitel çalışmada nüks sürecinin detayları olarak tutarsız kullanım şekli ve kendini kontrol etmede sınırlılıklar olduğu değerlendirilmiştir (Jameel, Shahnawaz, Griffiths, 2019). Bulgular bu araştırmanın verileriyle uyumludur.

Gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu, ketleme kontrol gücülüğü, ipucu reaktivitesi, yadsıma/inkâr, dikkat dağıtma/bastırma, duygudurum düzenleyememe, olumsuz duygulanım, davranışsal kaçınma, bağımlılık nitel çalışmada ortaya çıkan detaylardır. Bu detaylar psikopatolojik özelliklerdir. Sosyal ağların sorunlu kullanımına psikopatolojik bazı özelliklerin eşlik ettiği değerlendirilmiştir. Davranışsal bir bağımlılık olan kumar oynama bozukluğunda bazı psikopatolojik

özelliklerin eş tanı olarak görüldüğü ifade edilmiştir (Reichenberg, Seligman, 2016). Bu bilgiler araştırma verileriyle uyumludur.

Nitel çalışmada nicel aşamada ulaşılamayan bazı bulgular elde edilmiştir. Günlük yaşam aktiviteleri ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve fiziksel sağlığın korunmasında güçlükler yaşanıdığı ve bu güçlüklerle ilişkili olarak bireylerin yaşamlarındaki bazı gelişimsel fırsatları kaçırdıkları değerlendirilmiştir. Bu sürecin sosyal ağların sorunlu kullanımının sürdürülmesine katkı yaptığı düşünülebilir. Davranışsal bir bağımlılık olan kumar oynama bozukluğu yaşayanlarda ekonomik zorlukların, fiziksel sağlığın iyi olmamasının, bozuk ilişkilerin, stresin ve aile ile çatışmalı ilişkilerin yaygın olduğu açıklanmıştır (Reichenberg, Seligman, 2016). Bu bilgilerin araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu gözlenmiştir.

Sosyal ağları sorunlu kullananların eğlenmek veya vakit geçirmek, haberleri takip etmek, sosyal ilişkiler kurmak, iletişim sağlamak, bağımlılık yaşıyor olmak, gelişmeleri/fırsatları kaçırmamak, duygudurum düzenlemek ve araştırma yapmak nedenleriyle sosyal ağları kullandığı tespit edilmiştir. Ergenlerde Facebook kullanımı, aile ve akran sorunlarının incelendiği nitel bir çalışmada gençlerin büyük bölümünün Facebook'u arkadaşlarıyla konuşmak için kullandığı; bazı gençlerin de arkadaş bulmak, zaman geçirmek ve insanlarla tanışmak için kullandığı bildirilmiştir (Moreau, Roustit, Chauchard, Chabrol, 2012). Bu araştırmanın bulguları ilgili çalışmanın verileriyle tutarlıdır.

Nitel çalışmada zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri belirtilerini ortaya koyan veriler elde edilmiştir. Bu bulguların nicel verilerle uyumlu olduğu ve nicel bulguları doğruladığı gözlenmiştir. İlgili verilerin detaylarına nitel çalışmada ulaşılmıştır. Ayrıntıların ortaya çıkmasıyla nicel çalışmanın güçlendiği değerlendirilmiştir. Nitel çalışmada, nicel boyutta elde edilemeyen bulgulara da ulaşılmıştır. Bu bulgular, nicel çalışmanın bazı sınırlılıklarının aşılmasına katkı yapmıştır, araştırma verilerini arttırmıştır. Nitel çalışma ile nicel verilerin doğrulanması ve detaylandırılması, nicel aşamada ulaşılmayan verilerin ortaya çıkması doğrultusunda, çalışmanın yapılmasıyla ilgili amaçlara ulaşıldığı değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu araştırmada nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır. Nicel çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımında sosyal ağlarla ilgili zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri davranışsal bağımlılık modelleriyle (Griffiths, 2005) ilişkili olarak incelenmiştir. Sosyal ağlara yönelik aşırma, depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma süreçleri araştırılmıştır. Nitel çalışmada sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili nicel yöntemlerde elde edilemeyen detaylara ulaşmak amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın nicel çalışma sonuçlarında kadınların erkeklere göre, devam eden psikiyatrik hastalığı olanların psikiyatrik hastalık yaşamayanlara göre depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bulgulara göre 18-45 yaş aralığındaki genç nüfus içinde 18-24 yaş grubundakilerde depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı daha yüksek düzeydedir. Ön lisans veya lisans öğrencilerinin depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımı; lisansüstü öğrencilerin yaşantısal kaçınma; ön lisans veya lisans ile lisansüstü öğrencilerinin sosyal medya aşırma düzeyleri diğer eğitim seviyesindekilere göre daha yüksektir. Geliri olmayanlar ile 2.825 TL veya altında geliri olanların 2.825 TL üzerinde geliri olanlara göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımları daha yüksektir. Son bir yıl ve altı aylık sürede bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı yirmi bir ve üzerinde olanlarda depresyon, anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı daha yüksektir.

Son altı aya göre sosyal ağ hesaplarını hiç kontrol etmeyenlerin sosyal ağ hesaplarını bir kez veya daha fazla kontrol edenlere göre yaşantısal kaçınması daha düşüktür. Sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığının artışı ile depresyon, anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı artışının ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Sosyal ağ hesaplarında yorum veya paylaşım yapma sayısının artışı ile dürtüsellik, sosyal medya aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımı artışının ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Haftalık sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile günlük sosyal ağ kullanım sürelerinde son bir yıl ve altı ay içinde farklılık görülmemiştir. Depresyon ile anksiyete; sosyal medya aşırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiler güçlüdür.

Depresyon, anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, aşırma ve sosyal ağların sorunlu kullanımının ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aşırmanın aracı rolünün olduğu; depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde aşırmanın aracı rolünün bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Anksiyete ve motor dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisi aşırma üzerindedir; ancak depresyon, plan yapmama ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisi aşırma üzerinden değildir, doğrudandır. Araştırmanın 1.A hipotezinde depresyon, anksiyete ve plan yapmama; 1.B hipotezinde depresyon, anksiyete ve motor dürtüsellik; 1.C hipotezinde depresyon, anksiyete ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkilerde aşırmanın aracı rol üstlenmesi beklenmiştir. İlgili araştırma hipotezleri kısmi olarak kabul edilmiştir.

Depresyon ve yaşantısal kaçınma etkileşiminin incelendiği modelde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü gözlenmiştir. Anksiyete, plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkatle ilişkili dürtüsellik ile yaşantısal kaçınma etkileşimlerinin yer aldığı modellerde, yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü bulunamamıştır. İlgili modellerde ilişkinin gücünde anlamlı düzeyde farklılık oluşmamıştır. Araştırmanın 2.A hipotezinde depresyon, anksiyete ve plan yapmama; 2.B hipotezinde depresyon, anksiyete ve motor dürtüsellik; 2.C hipotezinde depresyon, anksiyete ve dikkatle ilişkili dürtüsellik ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkilerde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rol oynaması beklenmiştir. İlgili araştırma hipotezleri kısmi olarak kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın nitel çalışma sonuçlarında sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, nöksler ve sosyal ağlara yönelik aşermeyle ilgili nicel verilerle benzer bulgulara ulaşılmıştır. Sosyal ağları sorunlu düzeyde kullananların bu semptomları yaşadıkları değerlendirilmiştir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili olarak nitel çalışmada nicel yöntemle ulaşılamayan bazı detaylara ulaşılmıştır. Zihinsel uğraş süreçlerinde gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve ketleme kontrol güçlüğü; duygudurum değişiklikleri süreçlerinde yadsıma/inkâr ve dikkat dağıtma/bastırmanın; tolerans süreçlerinde ipucu reaktivitesi ve davranışsal kaçınmaların; yoksunluk süreçlerinde duygudurum düzenleyememe, sosyal ağlara yönelik aşerme, gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu ve psikososyal çatışmaların; çatışma süreçlerinde görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde güçlükler, zaman yönetimi güçlüğü, psikososyal destek ihtiyacı, psikososyal çatışma, bağımlılık, fiziksel sağlık sorunları, ketleme kontrol güçlüğü, olumsuz duygulanım ve davranışsal kaçınmaların; nöks süreçlerinde sosyal ağlara yönelik aşerme, sosyal ağlarda geçirilen zamanlarda süre artışı, ketleme kontrol güçlüğü, duygudurum düzenleyememe ve gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkularının var olduğu anlaşılmıştır.

Nitel çalışmada nicel çalışmada ortaya çıkmayan bazı bulgulara ulaşılmıştır. Sosyal ağların sorunlu kullanımının günlük yaşam aktiviteleri ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde, sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde ve fiziksel sağlığın korunmasında sınırlılıklara yol açtığı; gelişimsel bazı fırsatların kaçırıldığı ortaya çıkmıştır. Eğlenmek veya vakit geçirmek, haberleri takip etmek, sosyal ilişkiler kurmak, iletişim sağlamak, bağımlılık yaşıyor olmak, gelişmeleri/fırsatları kaçırmamak, duygudurum düzenlemek ve araştırma yapmak amacıyla sosyal ağların kullanıldığı anlaşılmıştır.

6.2 Çalışmanın Klinik Doğurguları

2019 yılında Türkiye'de yaklaşık olarak kırk sekiz milyon aktif sosyal ağ kullanıcısı olduğu bildirilmiştir (Statista, 2020 e). Covid-19 pandemisi döneminde bu sayının artış gösterdiği düşünülebilir. Sosyal ağların kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte davranışsal bağımlılık açısından psikososyal risk yatkınlığı olan kişilerde zamanla sosyal ağların sorunlu kullanımı gelişebilir. Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri

psikopatolojiyle etkin ve ekonomik mücadele imkanı sunmaktadır. Sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişmesiyle ilgili mekanizmaların daha iyi anlaşılması, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri ve tedavi süreçleri açısından yararlı olabilir. Bu çalışmada depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve aşermenin sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişki örüntüsü incelenmiştir. Bu araştırmanın sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili bazı mekanizmaların ortaya çıkarılmasına katkı sağladığı değerlendirilmiştir.

Son yıllarda sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili araştırmaların sayısında artışlar gözlenmiştir. Bu araştırmalarla birlikte konuyla ilgili ortaya konulan kanıtlar da artmaktadır. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili bir tanıya resmi sınıflandırma sistemlerinde (DSM 5, ICD-11) henüz yer verilmemiştir. Davranışsal bağımlılık modellerine uygun olarak sosyal ağların sorunlu kullanımının incelenmesine daha fazla araştırmayla devam edileceği ön görülmüştür. Kumar bağımlılığı ve online oyun oynama bozukluğundan sonra sosyal ağların sorunlu kullanımının da davranışsal bağımlılık olarak resmi sınıflandırma sistemlerinde yer alabileceği değerlendirilmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının resmi sınıflandırma sistemlerinde yer alması tanı ve tedavi süreçlerinde önem arz etmektedir. Bu bağlamda nicel ve nitel çalışmalardan oluşan bu araştırmanın ilgili literatüre katkı sağladığı düşünülmüştür.

Bu araştırma I-PACE modeline göre yürütülmüştür. İlgili modelde davranışsal bağımlılıklarla ilişkili bazı mekanizmalar ortaya konulmuştur ve tedavi önerileri getirilmiştir. Tedavi sürecinde bilişsel davranışçı terapi öne çıkmıştır. I-PACE modelinin kişilik, duygulanım, bilişsel ve yönetici işlev bileşenleri vardır. Bu araştırmada incelenen depresyon ve anksiyete kişilik; dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ile aşerme duygulanım ve bilişsel süreç bileşenleri arasında yer almaktadır. Davranışsal bağımlılıklarda bozulan yönetici işlev ve karar verme becerileri, ketleme kontrolünün zayıflaması ve aşerme ile ilişkilendirilmiştir (Brand ve ark., 2019). Ödül sistemleri de bağımlılığın gelişmesinde rol oynamaktadır. Psikopatolojik özellikler olarak depresyon ve anksiyetenin belirli türde uygulama veya siteyi kullanma ile ilişkili bağımlılığın gelişmesi için bireyleri savunmasız hale getirdiği açıklanmıştır. İşlevsel olmayan dürtüsel baş etme stratejileri olan bireyler stres karşısında duygu düzenleme için dürtüsel davranışlar gösterebilirler. Dürtüsel tepkiler ile stres düzeyinin azalması, bilişsel yanlılıkların gelişmesine ve internette belirli uygulama veya sitelerin daha fazla kullanılmasına yol açabilir (Brand ve ark., 2016). Kaçınma davranışlarının işlevsel baş etme stratejilerinin gelişme olasılığını azalttığı ifade

edilmiştir (Blackledge ve Hayes, 2001). Yaşantısal kaçınma adaptif olmayan bir baş etme tarzı olarak görülmüştür (Blackledge ve Hayes, 2001; Kingston, Clarke ve Remington, 2010). Davranışçı yöntemlerin işlevsel baş etme stratejilerin gelişimine katkılar sağladığı bilinmektedir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili yakınmaların tedavisinde depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve aşermenin değerlendirilmesi; bu değişkenlerin tedavi sürecinin bileşenleri olarak kabul edilmesi sürece katkılar sağlayabilir. Davranışsal bağımlılıklarla ilgili tedavi sürecinde değişim için isteklilik ve motivasyonun, tedaviyle değişime aktif bağlılığın önemi ifade edilmiştir (Marlatt ve ark., 1988). I-PACE modelinde de belirtildiği üzere bilişsel ve davranışçı terapi araştırma değişkenleriyle ilgili tedavi süreçlerine katkılar sağlayabilir. Davranışsal bir bağımlılık olan kumar oynama bozukluğuyla dürtüsellik, duygusal sorunlar ve depresyonun ilişkili olduğu; DEHB, anksiyete, bipolar bozukluklar ve kişilik bozukluğu gibi bazı hastalıkların eş tanı olarak görüldüğü bildirilmiştir (Reichenberg, Seligman, 2016). Depresyon, anksiyete ve dürtüsellikle ilişkili psikopatolojik süreçler sosyal ağların sorunlu kullanımına eşlik eden yakınma olasılığıyla klinik çalışmalarda değerlendirilebilir.

Sosyal ağları sorunlu kullananların, sosyal ağlarla ilişkili zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimleri ve sosyal ağlara yönelik aşerme yaşadıkları bu araştırmanın nicel ve nitel çalışmalarında gözlenmiştir. İlgili semptomlar sosyal ağların sorunlu kullanımının klinik inceleme ve tedavisinde değerlendirilebilir.

Nicel çalışma sonuçlarına göre genç nüfus içinde 18-24 yaş grubunda depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ile birlikte sosyal ağların sorunlu kullanım düzeyi daha yüksektir. Ön lisans veya lisans öğrencilerinde depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve sosyal ağların sorunlu kullanımı; lisansüstü öğrencilerinde yaşantısal kaçınma; ön lisans veya lisans ile lisansüstü öğrencilerinde sosyal medya aşerme diğer eğitim seviyesindekilere göre daha yüksektir. Geliri olmayanlar ile 2.825 TL veya altında geliri olanların 2.825 TL üzerinde geliri olanlara göre depresyon, anksiyete, dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, sosyal medya aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanım düzeyleri daha yüksektir. Son bir yıl ve altı aylık sürede bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığı yirmi bir ve üzerinde olanlarda depresyon, anksiyete, dürtüsellik, sosyal medya aşerme ve sosyal ağların sorunlu kullanımı daha yüksektir. Bu araştırmanın çalışma grubunda yapılan incelemelerde 18-24 yaş grubunda yer almak, ön lisans veya lisans ile lisansüstü öğrencisi olmak,

gelirin olmaması ya da 2.825 TL veya altında bir gelirin olması; son bir yıl ve altı aylık sürede bir gün içinde sosyal ağ hesaplarını kontrol etme sıklığının yirmi bir ve üzerinde olması sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişimi açısından öne çıkan bazı özelliklerdir.

Haftalık sosyal ağ kullanılan gün sayısı ile günlük sosyal ağ kullanım süresinde son bir yıl ve altı aylık zamanda bir farklılık görülmemiştir. Nitel ve nicel çalışmalarda sosyal ağları sorunlu kullananların her gün, günde üç saatten fazla sosyal ağlarda zaman geçirdikleri anlaşılmıştır. Bu bulgulara göre son bir yıl veya altı ay içinde her gün, günde üç saatten fazla sosyal ağların kullanılıyor olması ile birlikte sorunlu kullanımla ilişkili olarak zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimleri ve sosyal ağlara yönelik aşerme semptomlarının varlığı klinik incelemelerde değerlendirilebilir.

Sosyal ağlara yönelik aşerme ile sosyal ağların sorunlu kullanımı arasında güçlü ilişkilerin olduğu, anksiyete ve motor dürtüsellik sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilişkisinin aşerme üzerinden olduğu; depresyon ve sosyal ağların sorunlu kullanımı ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın ilişkinin gücünü arttırdığı gözlenmiştir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili klinik inceleme ve tedavi sürecinde depresyon, anksiyete, motor dürtüsellik, yaşantısal kaçınma ve aşermeye yer verilebilir.

Nitel çalışma sonuçlarında sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili bazı detaylara ulaşılmıştır. Gelişmeleri/fırsatları kaçırma korkusu, ketleme kontrol güçlüğü, ipucu reaktivitesi, yadsıma/inkâr, dikkat dağıtma/bastırma, duygudurum düzenleyememe, olumsuz duygulanım, davranışsal kaçınma ve bağımlılık süreçlerinin sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgular sosyal ağların sorunlu kullanımının gelişmesine ve sürdürülmesine katkılar yapabilir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili tedavide bu bulguların her birinin değerlendirilmesi tedavinin etkinliğini arttırabilir. Sosyal ağların sorunlu kullanımının günlük yaşam aktiviteleri ile görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde, sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde ve fiziksel sağlığın korunmasında birtakım sınırlılıklara yol açtığı ve psikososyal çatışma ile psikososyal destek alma ihtiyacı yaşanıldığı nitel çalışmada ortaya çıkmıştır. Bu sınırlılıkların sınavdan geçerli bir not almak, verimli çalışabilmek, bir iş bulmak gibi bazı gelişimsel fırsatların kaçırılmasıyla da ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Kaçırılan fırsatların bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği; olumsuz yaşam deneyimlerinin sosyal ağların sorunlu kullanımının sürdürülmesine

katkı yaptığı düşünülebilir. Bu sürecin bir döngüye dönüşebileceği ve mevcut yakınmaların sürdürülmesiyle ilişkili olabileceği değerlendirilebilir. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili klinik çalışmalarda çatışma çözme yöntemleri, görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi, zaman yönetimi, sosyal destek alma, fiziksel sağlığın korunması, sosyal ilişkiler geliştirmek, gelişimsel fırsatların fark edilmesi ile ilgili süreçlerin iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Davranışsal bağımlılıklarda eş tanı görülme olasılığının yüksek olduğu ve yaşam kalitesini düşüren psikososyal süreçlerin bulunduğu bildirilmiştir (Reichenberg, Seligman, 2016). Klinik değerlendirmelerde yakınmalarla birlikte eş tanı olasılığı ve psikososyal süreçlerin incelenmesi tedavinin etkinliğini arttırabilir. Bu araştırmada ortaya çıkan nicel ve nitel çalışma sonuçlarının klinik ortamlarda değerlendirilmesi sosyal ağların sorunlu kullanımının tedavi sürecine katkılar sağlayabilir.

6.3 Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma ile sosyal ağların sorunlu kullanımının açıklanmasına katkı yapılmıştır. Ancak tedavi süreçleri ayrıntılı değerlendirilmemiştir. Tedavi süreçlerine yönelik ileri düzeyli çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımı ile ilgili resmi bir tanı sınıflandırma sistemlerinde (DSM 5, ICD-11) henüz yer almamaktadır. Bu durumun araştırma sürecinde bazı sınırlılıklara yol açabileceği düşünülebilir. Yakınmanın açıklanması, altta yatan mekanizmalarının ortaya konulması ve tedavi süreçlerinin geliştirilebilmesi için sosyal ağların sorunlu kullanımının bir tanı olarak değerlendirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. İlgili literatüre katkı sağlamak için sosyal ağların sorunlu kullanımının araştırılmasına devam edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma korelasyonel desendir, ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler nedenselliği ortaya koymakta sınırlıdır. Sosyal ağların sorunlu kullanımıyla ilgili neden sonuç ilişkilerinin ortaya konulabilmesi için deneysel araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımı ortaya çıkmadan önce dürtüsellik gibi bazı kişilik özelliklerinin incelenebilmesi; araştırma değişkenlerinin ortaya çıkışı ile ilgili zamansal ve durumsal ilişkilerin araştırılabilmesi için boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada nicel araştırmada kullanılan ölçekler öz bildirim (self-report) türündedir. Araştırma verileri bu durumdan etkilenmiş olabilir. Nöropsikolojik ölçümler, deneysel çalışmalar yapmak düşünülebilir.

Sosyal ağ kullanıcılarıyla ilgili aktif ve pasif kullanıcı olarak iki özellik ifade edilmiştir. Sosyal ağların aktif kullanıcılarının yazılı ve görsel içeriklerle yaşam deneyimlerini sıklıkla sosyal ağ hesaplarında paylaştığı ve diğer kullanıcılarla yoğun etkileşim içinde olduğu, tahminlerde bulunma, planlama ve kontrol süreçlerini deneyimlediği; sosyal ağların pasif kullanıcılarının diğer kullanıcılarla düşük düzeyde etkileşimi girdiği veya yanıt ya da tepkiler vermediği izleme süreci içinde olduğu belirtilmiştir (Montague ve Xu, 2012). Bu çalışmada sosyal ağların aktif ve pasif kullanımları ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmemiştir. İlgili değişkenler arasındaki ilişkiler yapılacak araştırmalarda incelenebilir.

Araştırma bulguları çalışma grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır. Çalışma grubundaki kadınların oranı erkeklerin yaklaşık iki katıdır. Çalışma grubunun çoğunluğu ön lisans veya lisans öğrencileri ile lisans mezunlarından oluşmuştur. Farklı özelliklerdeki örneklem gruplarında araştırma yapmak ve eğitim düzeyi ile cinsiyet açısından dengeleme yapmak yararlı olabilir.

Katılımcıların % 13'üne çalışma grubunda yer almaları karşılığında ders kredisi verilmiştir. Katılımcıların % 87'sine maliyet yüksekliliği ve sponsor bulunamamasından dolayı veri toplama sürecinde varsayımsal ya da gerçek ödüller verilememiştir. Yapılacak benzer araştırmalarda katılımcıların tamamına ödül sunulması veri toplama sürecinin yürütülmesine katkı sağlayabilir.

Sosyal ağların sorunlu kullanımının kişilerin yaşam kalitesini düşürdüğü gözlenmiştir. Psikososyal risk yatkınlığı olan bireylerde koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin, yakınması olan kişilerde etkin tedavi süreçlerinin yürütülmesine ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Alexander, J.A.M., Van Deursen Colin, L., Bolle, S., Hegner Piet, M., Kommers. A.M. (2015) "Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age and Gender", *Computers in Human Behavior*, April 2015, vol. 45, pp. 411-420, Elsevier, Amsterdam.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. and Pallesen, S. (2012) "Development of A Facebook Addiction Scale", *Psychological Reports*, April 2012, vol.110, 2, pp.501-517, Sage Publications Inc, California, United States.
- Andreassen, C.S. and Pallesen, S. (2014) "Social Network Site Addiction-An Overview", *Current Pharmaceutical Design*, 2014, vol.20, 25, pp.4053-4061, Bentham Science Publ Ltd, Br Sharjah, United Arab Emirates.
- Andreassen, C.S. (2015) "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review", *Current Addiction Reports*, 11 April 2015, vol. 2, pp.175-184, Springer Nature, Switzerland.
- Andreassen, C.S., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016) "The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study", *Psychology of Addictive Behaviors*, March 2016, vol. 30, 2, pp. 252-262, American Psychological Association, Washington, DC. United States.
- APA (2013) "*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition (DSM 5)* ", American Psychiatric Association, Washington, United States.
- Aparicio-Martinez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A.J., Del Pilar Martinez-Jimenez, M., Pagliari, C., Dolores Redel-Macias, M., Vaquero-Abellan, M. (2020) "Gender Differences in the Addiction to Social Networks in the Southern Spanish University Students", *Telematics and Informatics*, March 2020, vol. 46, 101304, pp.1-12, Elsevier, Amsterdam, Netherlands.
- Arkonaç, S. (2012) "*Söylem Çalışmaları*", S. Arkonaç, (Ed.)", 2012, Nobel Yayıncılık, Ankara, Türkiye.

- Asher, M., Hofmann, S.G., Aderka, M.I. (2021) "I'm Not Feeling It: Momentary Experiential Avoidance and Social Anxiety Among Individuals With Social Anxiety Disorder", *Behavior Therapy*, January 2021, vol. 52, 1, pp. 183-194, Elsevier, San Diego, United States.
- Aydin, O., Cokmus, F.P., Balikci, K., Suculluoglu-Dikici, D. and Unal-Aydin, P. (2020) "The Problematic Use of Social Networking Sites Associates with Elevated Symptoms in Patients with Major Depressive Disorder", *International Journal of Social Psychiatry*, May 2020, Article Number 0020764020919791, Sage Publications Ltd, London, England.
- Baker, L.H., Cooney, N.L. and Pomerleau, O.F. (1987) "Craving for Alcohol: Theoretical Processes and Treatment Procedures", See Cox 1987a, pp.183-202, Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M. and Kivlahan, D.R. (citation), "Addictive Behaviors-Etiology and Treatment", *Annual Review of Psychology*, 1988, vol.39 pp.223-252, Annual Reviews Inc, Palo Alto, California, United States.
- Balhara, Y.P.S., Singh, S., Bhargava, R. (2020) "The Pattern of Problematic Internet Use and Mental Health-Related Internet Use among Psychiatric Outpatients at A Tertiary Care Center", *Tzu Chi Medical Journal*, April-June 2020, vol. 32, 2, pp. 198-204, Wolters Kluwer Medknow Publications, Wolters Kluwer India Pvt Ltd., Village Marol, Andheri East, Mumbai, India.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M.D., Andreassen, C.S. and Demetrovics, Z. (2017) "Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample", *Plos One*, 9 January 2017, vol.12, 1 Article Number e0169839, Public Library Science, San Francisco, California, United States.
- Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986) "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations" *Journal of Personality and Social Psychology*, December 1986, vol.51, 6, pp. 1173-1182, Amer Psychological Assoc., Washington, United States.
- Bechara, A. (2005) "Decision Making, Impulse Control and Loss of Willpower to Resist Drugs: A Neurocognitive Perspective", *Nature Neuroscience*, 26 October 2005, vol. 8, pp. 1458-1463, Springer, New York, United States.
- Berking, M., Neacsiu, A., Comtois, K.A. and Linehan, M.M. (2009) "The Impact of Experiential Avoidance on The Reduction of Depression in Treatment for Borderline Personality Disorder", *Behaviour Research and Therapy*, August 2009, vol.47, 8, pp.663-670, Pergamon-Elsevier Science Ltd, Oxford, England.
- Bilgel, N., Bayram, N. (2010) "Turkish Version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric Properties", *Noropsikiyatri Arsivi-Archives of Neuropsychiatry*, 2010, vol. 47,2, pp. 118-126, Türk Nöropsikiyatri Derneği, Şişli, İstanbul, Türkiye.

- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D.J. and Griffiths M.D. (2015) “Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research”, *Current Addiction Reports*, 9 April 2015, vol. 2, pp.156-162, Springer Nature, Switzerland.
- Blachnio, A. and Przepiorka, A. (2016) “Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction”, *Psychiatric Quarterly*, September 2016, vol. 87, 3 pp. 493-500, Springer, New York, United States.
- Blackledge, J.T. and Hayes, S.C. (2001) “Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy”, *Journal of Clinical Psychology*, February 2001, vol.57, 2, pp.243-255, John Wiley and Sons Inc, New York, United States.
- Borkovec, T.D. (1994). “*The Nature, Functions, and Origins of Worry. In G.C.L. Davey and F. Tallis (Ed.), Wiley Series in Clinical Psychology. Worrying: Perspectives on Theory, Assessment and Treatment*”, pp. 5-33, John Wiley and Sons. New Jersey, United States.
- Boyd, D.M. and Ellison, N.B. (2007) “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship”, *Journal of Computer-Mediated Communication*, October 2007, vol. 13, 1, pp.210-230, Oxford Univ Press, North Carolina, United States.
- Brailovskaia, J., Schillack, H., Margraf, J. (2020) “Tell Me Why Are You Using Social Media (SM)! Relationship between Reasons for Use of SM, SM Flow, Daily Stress, Depression, Anxiety, and Addictive SM Use - An Exploratory Investigation of Young Adults in Germany”, *Computers in Human Behavior*, December 2020, vol.113, Article Number: 106511, Pergamon-Elsevier Science Ltd. Oxford, England.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Muller, A., Wolfling, K., Robbins, T.W., and Potenza, M.N. (2019) “The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors beyond Internet-Use Disorders, and Specification of The Process Character of Addictive Behaviors”, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, September 2019, vol. 104, pp. 1-10, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.
- Brand, M., Young, S.K., Laiera, C., Wölflingd, K. and Potenzae, M.N. (2016) “Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding The Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model”, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, December 2016, vol. 71, pp. 252-266, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.
- Brand, M., Brandtner, A. (2021) “Fleeing through The Mind's Eye: Desire Thinking as A Maladaptive Coping Mechanism among Specific Online Activities”, *Addictive Behaviors*, September 2021, vol. 120, Article Number 106957, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.

- Brem, M.J., Shorey, R.C., Anderson, S., Stuart, G.L. (2017) “Depression, Anxiety, and Compulsive Sexual Behaviour among Men in Residential Treatment for Substance Use Disorders: The Role of Experiential Avoidance”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, November/December 2017, Vol. 24, 6, pp.1246-1253, Wiley-Blackwell, New Jersey, United States.
- Bühner, M. J., König, C.J., Pick, M. and Krumm, S. (2006) “Working Memory Dimensions as Differential Predictors of The Speed and Error Aspect of Multitasking Performance”, *Human Performance*, November 2016, vol. 19, 3, pp. 253-275, Lawrence Erlbaum, Mahwah, New Jersey, United States.
- Büyükgebiz, E. (2018) “*Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma*”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Cambridge Online Dictionary Retrieved [https://ezp.isikun.edu.tr:3188/dictionary/english/social networking site](https://ezp.isikun.edu.tr:3188/dictionary/english/social%20networking%20site) (İzlenme tarihi 03.06.2020)
- Carolus, A., Binder, J.F., Muench, R., Schmidt, C., Schneider, F. and Buglass, S.L. (2019) “Smartphones as Digital Companions: Characterizing The Relationship Between Users and Their Phones”, *New Media and Society*, April 2019, vol.21, 4, pp. 914-938, Sage Publications, London, England.
- Carter, B.L., Tiffany, S.T. (1999) “Meta-Analysis of Cue-Reactivity in Addiction Research”, *Addiction*, March 1999, vol.94, 3, pp.327-340, Wiley, New Jersey, United States.
- Cesar, G., Shensa, E.V.A., Nicholas, D., Jaime B. E., Jennifer, S., Knight, A., James, E., Primack, B.A. (2018) “Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms among United States Adults”, *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, July 2018, vol. 21,7, pp.437-443, Mary Ann Liebert, New Rochelle, New Jersey, United States.
- Charmaz, K. (2006) “*Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*”, 2006, Sage Publications, London, England.
- Cipolottia, L., Spano, B., Healy, C., Tudor-Sfetea, C., Chan, E., White, M., Biondo, F., Duncan, J., Shallice, T. and Bozzali, M. (2016) “Inhibition Processes Are Dissociable and Lateralized in Human Prefrontal Cortex”, *Neuropsychologia*, December 2016, vol. 93, pp. 1-12, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.
- Chou, W.P., Lee, K.H., Ko, C.H., Liu, T.L., Ray C. Hsiao, Lin, H.F., Yen, C.F. (2017) “Relationship between Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance and Internet Addiction: Mediating Effects of Mental Health Problems”, *Psychiatry Research*, November 2017, vol. 257, pp.40-44, Elsevier Ireland Ltd, CO, Clare, Ireland.
- Chou, W.P., Yen, C.F, Liu, T.L. (2018) “Predicting Effects of Psychological Inflexibility/Experiential Avoidance and Stress Coping Strategies for Internet Addiction, Significant Depression, and Suicidality in College Students: A Prospective Study”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 April 2018, Vol.15, 4, 788, MDPI, Basel, Switzerland.

- Cohen, J. (1988) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Edition). Lawrence Earlbaum Associates, New Jersey, United States.
- Connors, G.J., Tarbox, A.R. (1985) “Macro Environmental Factors as Determinants of Substance Use and Abuse”, See Galizio and Maisto 1985, pp. 283-316, Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M. and Kivlahan, D.R. (citation), “Addictive Behaviors-Etiology and Treatment”, *Annual Review of Psychology*, 1988, vol.39 pp.223-252, Annual Reviews Inc, Palo Alto, California, United States.
- Csibi, S., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. and Szabo, A. (2019) “Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within The Components Model of Addiction”, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23 May 2019, Springer, New York, United States.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S. and Evren, B., (2014) “The Severity of Internet Addiction Risk and Its Relationship with The Severity of Borderline Personality Features, Childhood Traumas, Dissociative Experiences, Depression and Anxiety Symptoms among Turkish University Students”, *Psychiatry Research*, 30 November 2014, vol. 219, 3, pp.577-582, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O. and Meerkerk, G.J. (2014) “Compulsive Use of Social Networking Sites in Belgium: Prevalence, Profile, and The Role of Attitude toward Work and School”, *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 1 March 2014, vol. 17, 3 pp. 166-171, Mary Ann Liebert, New Rochelle, New Jersey, United States.
- Demirci, İ. (2019) “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019, Cilt 20 (Ek sayı.1) s.15-22, Anadolu Psikiyatri Dergisi Grubu, Önder Matbaası, Sivas, Türkiye.
- Dempsey, A.E., O'Brien, K.D., Tiarniyu, M.F., Elhai, J.D. (2019) “Fear of Missing Out (FOMO) and Rumination Mediate Relations between Social Anxiety and Problematic Facebook Use”, *Addictive Behaviors Reports*, June 2019, vol, 9, Article Number 100150, Elsevier Ltd. OH, United States.
- Dieter, J., Hoffmann, S., Mier, D., Reinhar, I., Beutel, M., Vollstadt-Klein, S., Kiefer, F., Mann, K. and Lemenager, T. (2017) “The Role of Emotional Inhibitory Control in Specific Internet Addiction-An FMRI Study”, *Behavioural Brain Research*, 1 May 2017, vol.324, pp.1-14, Elsevier Science Bv, Amsterdam, Netherlands.
- Dong, G. and Potenza, M.N. (2014) “A Cognitive-Behavioral Model of Internet Gaming Disorder: Theoretical Underpinnings and Clinical Implications”, *Journal of Psychiatric Research*, November 2014, vol. 58, pp.7-11, Pergamon-Elsevier Science Ltd, Oxford, England.

- Dong, G. and Potenza, M.N. (2015) "Behavioural and Brain Responses Related to Internet Search and Memory", *European Journal of Neuroscience*, October 2015, vol. 42, 8, pp.2546-2554, Wiley-Blackwell, New Jersey, United States.
- Drummond, D.C. (2000) "What Does Cue Reactivity Have To Offer Clinical Research?", *Addiction*, August 2000, vol. 95, 2, pp.129-144, Wiley, London, England.
- Durak, H.Y. (2018) "What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia", *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, October 2018, vol. 5, 3, pp.543-557, Turkish Green Crescent Society, İstanbul, Turkey.
- Ekşi, F. (2019) "The Mediating Role of Social Media Disorder in the Relationship of Experiential Avoidance with Psychological Symptoms", *Addicta-The Turkish Journal On Addictions*, October 2019, vol.6, 3, pp.497-509, Turkish Green Crescent Soc, Istanbul, Turkey.
- Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Kuşçu, B. (2018) "Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri", *VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi*, Manisa, 9-11 Mayıs 2018 s.483-487, Türkiye.
- Eurostat (2020) "Statistical Regions in The European Union and Partner Countries NUTS and Statistical Regions 2021 2020 Edition", <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3859598/10967554/KS-GQ-20-092-EN-N.pdf/9d57ae79-3ee7-3c14-da3e-34726da385cf> (İzlenme tarihi 06.12.2020).
- Evren, C., Flannery, B., Çelik, R., Durkaya, M. ve Dalbudak, E. (2008) "Penn Alkol Aşırma Ölçeği (PAAÖ) Türkçe Şeklinin Yatarak Tedavi Gören Erkek Alkol Bağımlısı Hastalarda Geçerliliği ve Güvenirliği", *Bağımlılık Dergisi*, 2008, Cilt 9, 128-134, İmpuls Yayıncılık Hizmetleri, İstanbul, Türkiye.
- Faghania, N., Akbari M., Hasani, J., Marino, C. (2020) "An Emotional and Cognitive Model of Problematic Internet Use among College Students: The Full Mediating Role of Cognitive Factors", *Addictive Behaviors*, June 2020, Vol. 105, 106252, Elsevier, Amsterdam, Netherlands.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J.A. Steiner, G.Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C.J. and Sarris, J. (2019) "The Online Brain: How The Internet May Be Changing Our Cognition", *World Psychiatry*, June 2019, vol. 18,2, pp.119-129, Wiley-Blackwell, New Jersey, United States.
- Flannery, B.A., Volpicelli, J.R. and Pettinati, H.M. (1999) "Psychometric properties of the Penn Alcohol Craving Scale", *Alcoholism-Clinical and Experimental Research*, August 1999, vol. 23, 8, pp.1289-1295, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, United States.

- Frison, E. and Eggermont, S. (2015) "The Impact of Daily Stress on Adolescents' Depressed Mood: The Role of Social Support Seeking Through Facebook", *Computers in Human Behavior*, March 2015, vol.44, pp. 315-325, Pergamon-Elsevier Science, Oxford, England.
- Gamez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. and Watson, D. (2011) "Development of a Measure of Experiential Avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire", *Psychological Assessment*, September 2011, vol.23, 3, pp.692-713, American Psychological Assoc, Washington, DC, United States.
- Gaoa, L. Zhang, J.F., Xie, H., Nie, Y.F., Zhao, Q.B. and Zhou, Z.K. (2020) "Effect of The Mobile Phone-Related Background on Inhibitory Control of Problematic Mobile Phone Use: An Event-Related Potentials Study", *Addictive Behaviors*, September 2020, vol.108,106363, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.
- Gindrat, A.D., Chytiris, M., Balerna, M., Rouiller, E.M. and Ghosh, A. (2015) "Use-Dependent Cortical Processing from Fingertips in Touchscreen Phone Users", *Current Biology*, 5 January 2015, vol. 25,1, pp.109-116. Cell Press, Cambridge, Massachusetts, United States.
- Görmez, V. ve Örengül, A.C. (2017) "DEHB'li Çocuk ve Ergenlerin Elektronik Medya Kullanımı Açısından Değerlendirilmesi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2017, Cilt 18, 5, s.495-502, Anadolu Psikiyatri Dergisi Grubu, Önder Matbaası, Sivas, Türkiye.
- Grant, J.E., Lust, K. and Chamberlain, S.R. (2019) "Problematic Smartphone Use Associated with Greater Alcohol Consumption, Mental Health Issues, Poorer Academic Performance, and Impulsivity", *Journal of Behavioral Addictions*, June 2019, vol. 8, 2, pp. 335-342, Akademiai Kiado Zrt, Budapest, Hungary.
- Grefkes, C. , Fink, G.R. (2011) "Reorganization of Cerebral Networks After Stroke: New Insights from Neuroimaging with Connectivity Approaches", *Brain*, May 2011, vol. 134, 5, pp.1264-1276, Oxford Univ Press, Oxford, England.
- Griffiths, M. (2005) "A 'Components' Model of Addiction within A Biopsychosocial Framework" *Journal of Substance Use*, 12 July 2009, vol.10, 4, pp.191-197, Taylor and Francis, Oxon, England.
- Griffiths, M.D. (2010) "The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence", *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7 July 2009, vol.8, 1, pp. 119-25, Springer, New York, United States.
- Guntuku, S.C., Yaden, D.B., Kern, M.L., Ungar, L.H., Eichstaedt, J.C. (2017) "Detecting Depression and Mental Illness on Social Media: An Integrative Review", *Current Opinion in Behavioral Sciences*, December 2017, vol.18, Special Issue, pp. 43-49, Elsevier Science Bv, Amsterdam, Netherlands.
- Gülşen, E.A. (2019) *Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeğinin Türkiye'de Yetişkinlere Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Haand, R. and Shuwang, Z. (2020) "The Relationship between Social Media Addiction and Depression: A Quantitative Study among University Students in Khost, Afghanistan", *International Journal of Adolescence and Youth*, 20 March 2020, vol.25,1, pp.780-786, Taylor and Francis, Oxfordshire, United Kingdom.
- Hahn, E., Reuter, M., Spinath, F.M. and Montag, C. (2017) "Internet Addiction and Its Facets: The Role of Genetics and The Relation to Self-Directedness", *Addictive Behaviors*, February 2017, vol. 65, pp.137-146, Ergamon-Elsevier Science Ltd, Oxford, England.
- Hall, K., Youssef, G., Simpson, A., Sloan, E., Graeme, L., Perry, N., Moulding, R., Baker, A.L., Beck, A.K., Staiger, P.K. (2021) "An Emotion Regulation and Impulse Control (ERIC) Intervention for Vulnerable Young People: A Multi-Sectoral Pilot Study", *Frontiers in Psychology*, April 2021, vol. 12, Article number 554100, Frontiers, Lausanne, Switzerland.
- Hames, J.L., Hagan, C.R., Joiner, T.E. (2013) "Interpersonal Processes in Depression", *Annual Review of Clinical Psychology*, 2013, vol. 9 pp.355-377, Annual Reviews, Palo Alto, CA USA.
- Henry, J.D., Crawford, J.R. (2005) "The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in A Large Non-Clinical Sample", *British Journal of Clinical Psychology*, June 2005, vol. 44, pp. 227-239, British Psychological Soc, East, Leicester, England.
- Himi, S.A., Buhner, B., Schwaighofer, M., Klapetek, A. and Hilbert, S. (2019) "Multitasking Behavior and Its Related Constructs: Executive Functions, Working Memory Capacity, Relational Integration, and Divided Attention", *Cognition*, August 2019, vol.189, pp. 275-298, Elsevier Science, Amsterdam, Netherlands.
- Hsieh, K.Y., Hsiao, R.C., Yang, Y.H., Lee, K.H. and Yen, C.F. (2019) "Relationship between Self-Identity Confusion and Internet Addiction among College Students, The Mediating Effects of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1 September 2019, vol.16, 17, Article Number: 3225, MDPI, Basel, Switzerland.
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H. and Montag, C. (2020) "Social Networks Use Disorder and Associations with Depression and Anxiety Symptoms: A Systematic Review of Recent Research in China", *Frontiers in Psychology*, 21 February 2020. vol.11,211, Frontiers Media Sa, Lausanne, Switzerland.
- Ihssen, N., Wadsley, M. (2021) "A Reward and Incentive-Sensitization Perspective on Compulsive Use of social Networking Sites - Wanting but not Liking Predicts Checking Frequency and Problematic Use Behavior", *Addictive Behaviors*, May 2021, vol.116, 106808, Pergamon-Elsevier, Kidlington, Oxford, England.

- İmren, M. and Tekman, H.G. (2019) “The Relationship between Media Multitasking, Working Memory and Sustained Attention”, *Uludağ University Faculty of Arts and Sciences Journal of Social Sciences*, March 2019, vol. 20, 37, pp. 1075-1100, Uludağ University Faculty of Arts and Sciences, Bursa, Turkey.
- Jameel, S., Shahnawaz, M.G., Griffiths, M.D. (2019) “Smartphone Addiction in Students: A Qualitative Examination of the Components Model of Addiction Using Face-to-Face Interviews”, *Journal of Behavioral Addictions*, December 2019, vol. 8, 4, pp. 780-793, Akademiai Kiado Zrtbudafoki, Budapest, Hungary.
- Jeromin, F., Nyenhuis, N. and Barke, A. (2016) “Attentional Bias in Excessive Internet Gamers: Experimental Investigations Using An Addiction Stroop and A Visual Probe”, *Journal of Behavioral Addictions*, March 2016, vol.5, 1, pp. 32-40, Akademiai Kiado Zrt, Budapest, Hungary.
- Jo, Y.S., Bhang, S.Y., Choi, J.S., Lee, H.K., Lee, S.Y., Kweon, Y.S. (2020) “Internet, Gaming, and Smartphone Usage Patterns of Children and Adolescents in Korea: A c-CURE Clinical Cohort Study”, *Journal of Behavioral Addictions*, June 2020, vol. 9, 2, pp. 420-432, Akademiai Kiado Zrtbudafoki Budapest, Hungary.
- Jung, S., Sindermann, C., Lie, M., Wernicke, J., Quan, L., Ko, H.C. and Montag, C. (2019) “Anxiety-Related Coping Styles, Social Support, and Internet Use Disorder”, *Frontiers in Psychiatry*, 24 September 2019, vol.10, Article Number 640, Frontiers Media Sa, Lausanne, Switzerland.
- Kaiser, R.H., Clegg, R., Goer, F., Pechtel, P., Beltzer, M., Vitaliano, G., Olson, D.P., Teicher, M.H. and Pizzagalli, D.A. (2018) “Childhood Stress, Grown-Up Brain Networks: Corticolimbic Correlates of Threat-Related Early Life Stress and Adult Stress Response”, *Psychological Medicine*, May 2018, vol.48, 7, pp.1157-1166, Cambridge Univ Press, New York, United States.
- Kanai, R., Bahrami, B., Roylance, R., G. and Rees, G. (2012) “Online Social Network Size is Reflected in Human Brain Structure”, *Proceedings of The Royal Society B-Biological Sciences*, 7 April 2012, vol.279, 1732, pp.1327-1334. Royal Soc, London, England.
- Kaplan, A.M. and Haenlein, M. (2010) “Users of The World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media”, *Business Horizons*, January February 2010, vol.53, 1, pp.59-68, Elsevier Science, Amsterdam, Netherlands.
- Kingston, J., Clarke, S. and Remington, B. (2010) “Experiential Avoidance and Problem Behavior: A Mediational Analysis”, *Behavior Modification*, March 2010, vol.34, 2, pp.145-163, Sage Publications Inc, California, United States.
- Kirsch, M., Gruber, I., Ruf, M., Kiefer, F. and Kirsch, P. (2016) “Real-Time Functional Magnetic Resonance Imaging Neurofeedback Can Reduce Striatal Cue-Reactivity To Alcohol Stimuli”, *Addiction Biology*, July 2016, vol.21, 4, pp.982-992, Wiley-Blackwell, New Jersey, United States.

- Koch, I., Poljac, E., Müller, H. and Kiesel, A. (2018) "Cognitive Structure, Flexibility, and Plasticity in Human Multitasking-An Integrative Review of Dual-Task and Task-Switching Research", *Psychological Bulletin*, June 2018, vol.144, 6, pp.557-583, Amer Psychological Assoc, Washington, United States.
- Kuehner C. (2017) "Why is Depression More Common among Women than among Men?", *Lancet Psychiatry*, 2017, vol.4, 2, pp. 146-158, Elsevier, Oxford, Oxon, England.
- Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2011) "Online Social Networking and Addiction-A Review of the Psychological Literature", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 29 August 2011, vol.8, 9, pp.3528-3552, MDPI, Basel, Switzerland.
- Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2017) "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, March 2017, vol.14, 3, 311, MDPI, Basel, Switzerland.
- Kuss, D.J., Pontes, H.M. and Griffiths, M.D. (2018) "Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review", *Frontiers in Psychiatry*, 8 May 2018, vol.9, 166, Frontiers Media Sa, Lausanne, Switzerland.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016) "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, Cilt 17, ek 1, s. 69-76, Anadolu Psikiyatri Dergisi Grubu, Önder Matbaası, Sivas, Türkiye.
- Lemenager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K. and Kiefer, F. (2018) "The Links between Healthy, Problematic, and Addicted Internet Use Regarding Comorbidities and Self-Concept-Related Characteristics", *Journal of Behavioral Addictions*, March 2018, vol.7, 1, pp. 31-43, Akademiai Kiado Zrt, Budapest, Hungary.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann J.F. and Grob, A. (2015) "Adolescents' Electronic Media Use At Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in The Smartphone Age" *Journal of Youth and Adolescence*, February 2015, vol.44, 2, pp.405-418, Springer, New York, United States.
- Leng, Y., He, X., Zhu, B., Li, P., Xiao, C. and He, W. (2019) "The Craving and Excitement of Social Networking Sites Addicts: Based on Cue-Reactivity", *Frontiers in Psychology*, 09 August 2019, vol.10, 1717, Frontiers Media Sa, Lausanne, Switzerland.
- Levine, L.E., Waite, B.M. and Bowman, L.L. (2012) "Mobile Media Use, Multitasking and Distractibility", *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2012, vol.2, 3, pp.15-29, IGI Global, Hampshire, United Kingdom.
- Li, Y. (2019) "Upward Social Comparison and Depression in Social Network Settings: The Roles of Envy and Self-Efficacy", *Internet Research*, 4 February 2019, vol. 29, 1, pp.46-59, Emerald Group Publishing Ltd, W Yorkshire, England.

- Lin, C.Y., Broström, A., Nilsen, P., Griffiths, M.D., Pakpour, A.H. (2017) “Psychometric Validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale Using Classic Test Theory and Rasch Models”, *Journal of Behavioral Addictions*, December 2017, vol.6, 4, pp. 620-629, Akademiai Kiado Zrt, Budapest, Hungary.
- Lorenz, R.C., Kruger, J.K., Neumann, B., Schott, B.H., Kaufmann, C., Heinz, A. and Wustenberg, T. (2013) “Cue Reactivity and Its Inhibition in Pathological Computer Game Players”, *Addiction Biology*, January 2013, vol.18, 1, pp.134-146, Wiley, New Jersey, United States.
- Lovibond, P.F., Lovibond, S.H. (1995) “The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories”, *Behaviour Research and Therapy*, March 1995, vol.33, 1, pp. 335-343, Pergamon-Elsevier Science Ltd, Kidlington, Oxford, England.
- Lovibond, P.F. (1998). Long-Term Stability of Depression, Anxiety, and Stress Syndromes. *Journal of Abnormal Psychology*, August 1998, vol.107, 3, pp.520-526. Amer Psychological Assoc, Washington, United States.
- Luo, T., Qin, L.X., Cheng, L.M., Wang, S., Zhu, Z.J., Xu, J.B., Chen, H.B., Liu, Q.S., Hu, M.R Tong, J.Q., Hao, W., Wei, B., Liao, Y.H. (2021) “Determination the Cut-Off Point for the Bergen Social Media Addiction (BSMAS): Diagnostic Contribution of the Six Criteria of the Components Model of Addiction for Social Media Disorder”, *Journal of Behavioral Addictions*, June 2021, vol. 10, 2, pp. 281-290, Akademiai Kiado Zrt, Budapest, Hungary.
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., Sacre, H., Akel, M., Obeid, S. (2020) “Problematic Social Media Use and Mental Health (Depression, Anxiety, and Insomnia) among Lebanese Adults: Any Mediating Effect of Stress?”, *Perspectives in Psychiatric Care*, 07 July 2020, doi: 10.1111/ppc.12576, Blackwell Publishing Inc. Oxford, England.
- Malhi, G.S., Mann, J.J. (2018) “Depression”, *The Lancet*, 2018, vol.392, 10161, pp. 2299-2312, Elsevier, New York, United States.
- Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M. and Kivlahan, D.R. (1988) “Addictive Behaviors-Etiology and Treatment”, *Annual Review of Psychology*, 1988, vol.39 pp.223-252, Annual Reviews Inc, Palo Alto, California, United States.
- McLafferty, M., O'Neill, S., Armour, C., Murphy, S. and Bunting, B. (2018) “The Mediating Role of Various Types of Social Networks on Psychopathology Following Adverse Childhood Experiences”, *Journal Of Affective Disorders*, 1 October 2018, vol.238, pp.547-553, Elsevier, Amsterdam, Netherlands.
- Miles, M.B., Huberman, A.M. (1994) “*Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*”, Sage Publications Inc., California United States.

- Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. and Wager, T.D. (2000) “The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions To Complex ‘Frontal Lobe’ Tasks: A Latent Variable Analysis” *Cognitive Psychology*, August 2000, vol. 41, 1, pp.49-100, Academic Press Inc, San Diego, United States.
- Moreau, A., Roustit, O., Chauchard, E., Chabrol, H. (2012) “Facebook Use, Family and Peer Issues among Adolescents: A Qualitative Study”, *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 2012, vol. 60, 6, pp. 429-434, Expansion Sci Francaise, Paris, France.
- Montague, E., Xu, J. (2012) “Understanding Active and Passive Users: The Effects of An Active User Using Normal, Hard and Unreliable Technologies on User Assessment of Trust in Technology and Co-User”, *Applied Ergonomics*, July 2012, Vol. 43, Issue 4, pp. 702-712, Elsevier Sci Ltd, Oxon, England.
- Muller, S.M., Wegmann, E., Stolze, D. and Brand, M. (2020) “Maximizing Social Outcomes? Social Zapping and Fear of Missing Out Mediate The Effects of Maximization And Procrastination on Problematic Social Networks Use”, *Computers in Human Behavior*, June 2020, vol.107, Article Number Unsp 106296, Pergamon-Elsevier Science Ltd, Oxford, England.
- Muthén, L.K. and Muthén, B.O. (1998-2015) “*Mplus User’s Guide*” Seventh Edition, Muthén and Muthén, Los Angeles, United States.
- Nikolaidou, M., Fraser, D.S. and Hinest, N. (2019) “Attentional Bias in Internet Users with Problematic Use of Social Networking Sites”, *Journal of Behavioral Addictions*, 2 December 2019, vol.8, 4, pp.733-742, Akademiai Kiado Zrt, Budapest, Hungary.
- Ostendorf, S., Wegmann, E. and Brand, M. (2020) “Problematic Social-Networks-Use in German Children and Adolescents-The Interaction of Need to Belong, Online Self-Regulative Competences, and Age”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, April 2020, vol.17, 7, Article Number 2518, MDPI, Basel, Switzerland.
- Ozgur, H. (2016) “Adapting the Media and Technology Usage and Attitudes Scale to Turkish”, *Educational Sciences-Theory and Practice*, October 2016, vol.16, 5, pp. 1711-1735, Edam, Istanbul, Turkey.
- Papageorgiou, C. and Wells, A. (2003). “*Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. In Papageorgiou, C. and Wells, A. (Ed.), Nature, Functions, and Beliefs about Depressive Rumination*”, pp. 1-20, John Wiley and Sons. New Jersey, USA.
- Pashler, H. (1994) “Graded Capacity-Sharing in Dual-Task Interference? *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 1994, vol. 20, 2, pp.330-342, American Psychological Association, Washington, United States.
- Patton, J.H., Stanford, M.S. and Barratt, E.S. (1995) “Factor Structure of the Barratt Impulsiveness Scale”, *Journal of Clinical Psychology*, November 1995, vol.51, 6, pp.768-774, Clinical Psychology Publ Co, Brandon, United States.

- Pepper, S.E. (2012) “*The Role of Experiential Avoidance in Trauma, Substance Abuse, and Other Experience*”, (Unpublished PhD Thesis) University of North Texas, Texas United States.
- Piteo, E.M., Ward, K. (2020) “Review: Social Networking Sites and Associations with Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents – A Systematic Review”, *Child and Adolescent Mental Health*, November 2020, , vol. 25,4, pp. 201-216, Wiley, New Jersey, United States..
- Primi, C., Fioravanti, G., Casale, S., Donati, M.A. (2021) “Measuring Problematic Facebook Use among Adolescents and Young Adults with the Bergen Facebook Addiction Scale: A Psychometric Analysis by Applying Item Response Theor”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2 March 2021, vol. 18, 6, Article number 2979, pp. 1-15, MDPI, Basel, Switzerland.
- Pulcu, E. and Browning, M. (2017) “Affective Bias as A Rational Response To The Statistics of Rewards And Punishments”, *Elife*, 4 October 2017, vol.6, e27879, Elife Sciences Publications Ltd, Cambridge, England.
- Ramirez, J. J., Monti, P.M. and Colwill, R.M. (2015) “Alcohol-Cue Exposure Effects on Craving and Attentional Bias in Underage College-Student Drinkers”, *Psychology of Addictive Behaviors*, June 2015, vol.29, 2, pp.317-322, Educational Publishing Foundation-American Psychological Assoc, Washington, DC, United States.
- Resmi Gazete (2002) “28.08.2002 tarih ve 2002/4720 Sayılı Bakanlar Kurulu Kararı”, <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2002/09/20020922.htm#3> (İzlenme tarihi 06.12.2020).
- Reichenberg, L.W., Seligman, Linda. (2016) “*Selecting Effective Treatments : A Comprehensive, Systematic Guide To Treating Mental Disorders*”, (Fifth Edition) 2016, pp. 447-448, John Wiley and Sons, Inc, Hoboken, New Jersey. United States.
- Riva, G., Wiederhold, B.K. and Cipresso, P. (2016) “Psychology of Social Media: From Technology To Identity”, Riva G., Wiederhold B.K. and Cipresso P. (Ed.), *Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*. pp.4-14, Walter De Gruyter GmbH, Berlin, Germany.
- Robinson, P.W. (1981) *Fundamentals of Experimental Psychology*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, United States.
- Roelofs, A. (2018) “One Hundred Fifty Years after Donders: Insights From Unpublished Data, A Replication, and Modeling of His Reaction Times”, *Acta Psychologica*, November 2018, vol.191, pp.228-233, Elsevier Science, Amsterdam, Netherlands.
- Rosen, L.D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L.M. and Cheever N.A. (2013) “Is Facebook Creating Disorders? The Link between Clinical Symptoms of Psychiatric Disorders and Technology Use, Attitudes and Anxiety”, *Computers in Human Behavior*, May 2013, vol.29, 3, pp.1243-1254, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.

- Rozanska, A. and Gruszka, A. (2020) "Current Research Trends in Multitasking: A Bibliometric Mapping Approach", *Journal of Cognitive Psychology*, 2 April 2020, vol.32, 3, pp.278-286, Routledge Journals, Taylor and Francis, Oxon, England.
- Sahdra, B.K., Ciarrochi, J., Parker, P. and Scrucca, L. (2016) "Using Genetic Algorithms in a Large Nationally Representative American Sample to Abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire", *Frontiers in Psychology*, 24 February 2016, vol.7, Article Number 189, Frontiers Media Sa, Lausanne, Switzerland.
- Sarı, S.V. ve Aydın, B. (2014) "Problematic Internet Use and Body Mass Index in University Students", *Eurasian Journal of Educational Research*, 2014, Issue 54, 2014, pp. 135-150, Anı Yayıncılık, Ankara, Turkey.
- Sarıçam, H. (2018) "The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Community and Clinical Samples" *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 2018, vol.7, 1, pp. 19-30, Association for Cognitive and Behavioral Psychotherapies, Çankaya, Ankara Turkey.
- Sarıçam, H. ve Adam Karduz, F.F. (2018) "Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 2018; Cilt 9, 2, s. 116-135, Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Derneği, Türkiye.
- Savcı, M. and Griffiths, M.D. (2019) "The Development of the Turkish Social Media Craving Scale (SMCS): a Validation Study", *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21 February 2019, Springer Nature, Switzerland.
- Schiebener, J. and Brand, M. (2015) "Decision Making under Objective Risk Conditions-A Review of Cognitive and Emotional Correlates, Strategies, Feedback Processing, and External Influences", *Neuropsychology Review*, June 2015, vol.25, 2, pp.171-198, Springer, New York, United States.
- Seabrook, E.M., Kern, M.L., Rickard, N.S. (2016). "Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review", *Journal of Medical Internet Research Mental Health*, October-December 2016, vol. 3, 4, Article Number e50, JMIR Publications, Toronto, Canada.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, B.E. and Zechmeister, J.S. (2018) *Psikolojide Araştırma Yöntemleri*. Göz, İ. (çeviri editörü), Nobel Yayınlar, Ankara.
- Shin, M. and Kemps, E. (2020) "Media Multitasking as An Avoidance Coping Strategy against Emotionally Negative Stimuli", *Anxiety, Stress, and Coping*, March 2020, pp.1-12, Taylor and Francis, Oxon, England.
- Shina, M., Webba, A. and Kemps, E. (2019) "Media Multitasking, Impulsivity and Dual Task Ability", *Computers in Human Behavior*, March 2019, vol. 92, pp.160-168, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.

- Soper, D.S. (2017) “A-priori Sample Size Calculator for Structural Equation Models”, <http://www.danielsoper.com/statcalc> (İzlenme tarihi 02.06.2020)
- Sparrow, B., Liu, J. and Wegner, D.M. (2011) “Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips”, *Science*, 5 August 2011, vol. 333, 6043, pp. 776-778, Amer Assoc Advancement Science, Washington, DC, United States.
- Staruss, A.L. and Corbin, J. (1990) “*Basic of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*”, 1990, Sage Publications, California, United States.
- Statista a (2020) “Sosyal Ağ Uygulamalarının Aylık Kullanım Oranı”, <http://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide> (İzlenme tarihi 04.06.2020)
- Statista b (2020) “Sosyal Ağ Uygulamalarının Dünya Geneline Kullanım Oranı”, <http://www.statista.com/markets/424/topic/540/social-media-user-generated-content> (İzlenme tarihi 04.06.2020)
- Statista c (2020) “Facebook’un Dünya Geneline ve Türkiye’de Kullanım Oranı ile Aktif Kullanıcı Hesaplarının Cep Telefonu Üzerinden 2020 Yılında Erişim Sağlama Oranı”, <http://www.statista.com/statistics/268136/top-15-countries-based-on-number-of-facebook-users> (İzlenme tarihi 04.06.2020)
- Statista d (2020) “Nisan 2020 Döneminde Dünya Geneline WhatsApp Uygulamasının Kullanım Oranı”, <http://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps> (İzlenme tarihi 04.06.2020)
- Statista e (2020) “Türkiye'deki Aktif Sosyal Ağ Kullanıcılarının 2019 Yılı 3. Çeyreğindeki Oranı”, <http://www.statista.com/statistics/284503/turkey-social-network-penetration> (İzlenme tarihi 04.06.2020)
- Statista f (2020) “Günlük Ortalama Sosyal Ağ Kullanımının Dünya Geneli 2019 Yılı Oranı ve Filipinler’de Günlük Sosyal Ağ Uygulamalarının Kullanım Oranı”, <http://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide> (İzlenme tarihi 05.06.2020)
- Statista g (2021) “Yaş ve Cinsiyete Göre Facebook Kullanıcıları Türkiye Geneli 2021 Yılı Oranı”, <https://www.statista.com/statistics/1030033/facebook-users-turkey-age-gender/> (İzlenme tarihi 22.06.2021)
- Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017) “The Predictive Role of Narcissism and Self-Esteem on Social Media Addiction”, *Journal of Eurasia Social Sciences*, December 2017, vol. 8, 30, pp. 2136-2155, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Mersin, Türkiye.
- Şentürk, E. (2017) “*Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin Araştırılması*”, (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi) Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

- Türk Dil Kurumu Bilim ve Sanat Terimleri Sözlüğü, <https://sozluk.gov.tr> (İzlenme tarihi 03.06.2020)
- Tamam, L. Güleç, H. ve Karataş, G. (2013) “Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması”, *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, Haziran 2013, Cilt 50, 2, s.130-134, Türk Nöropsikiyatri Derneği, Şişli, İstanbul.
- Tibubos, A.N., Otten, D., Zöllner, D. et al. (2021) “Bidimensional Structure and Measurement Equivalence of the Patient Health Questionnaire-9: Sex-Sensitive Assessment of Depressive Symptoms in Three Representative German Cohort Studies”, *BMC Psychiatry*, 5 May 2021, vol.21, 1, Article Number 238, BMC, London, England.
- Timpano, K.R. and Beard, C. (2020) “Social Networking and Mental Health: Looking Beyond Frequency of Use and Towards Mechanisms of Action”, *Neuropsychopharmacology*, May 2020, vol.45, 6, pp.905-906, Nature Publishing Group, London, England.
- Tosun, L.P. (2019) “Use of Social Networking Sites and Subjective Well-Being”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 24.01.2019, Cilt 11, 3, s.304-317, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Adana, Türkiye.
- Tsitsika, A.K., Tzavela, E.C., Janikian, M., Olafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T.M., Tzavara, C. and Richardson, C. (2014) “Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links with Psychosocial Functioning”, *Journal Of Adolescent Health*, July 2014, vol.55, 1, pp.141-147, Elsevier Science Inc, New York, United States.
- TÜİK (2020) “Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları Tablolar ve Bülteni” <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2019-33705> (İzlenme tarihi 06.12.2020)
- Türkeş, N., Can, H., Kurt, M. ve Elmastaş Dikeç, B. (2015) “İz Sürme Testi'nin 20-49 Yaş Aralığında Türkiye İçin Norm Belirleme Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2015, Cilt 26, 3, s.189-96, BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım, Kavaklıdere, Ankara, Türkiye.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Erman Uzun, E. (2016) “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi”, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2016, Cilt 10, 3, Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Ülke, Z., Noyan, O.C. ve Dilbaz, N. (2017) “Bergen Facebook Kullanım Bozukluğu Ölçeğinin Türkçe Formunun Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Güncel Bağımlılık Araştırmaları*, 2017, Cilt 1, 1, s.16-25, Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul, Türkiye.
- Van Ingen, E., Sonja Utz, S. and Toepoel, V. (2016) “Online Coping After Negative Life Events: Measurement, Prevalence, and Relation with Internet Activities and Well-Being”, *Social Science Computer Review*, October 2016, vol. 34, 5, pp.511-529, Sage Publications Inc, Thousand Oaks, California, United States.

- Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J. and Kross, E (2017) “Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review”, *Social Issues and Policy Review*, January 2017, vol.11, 1, pp.274-302, Wiley, New Jersey, United States.
- Verseillie, E., Laconi, S., Chabrol, H. (2020) “Pathological Traits Associated to Facebook and Twitter among French Users”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, April 2020, vol.17,7, Article Number 2242, MDPI, Basel, Switzerland.
- Viertio, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., Suvisaari, J. (2021) “Factors Contributing to Psychological Distress in the Working Population, with a Special Reference to Gender Difference”, *BMC Public Health*, 29 March 2021, vol.21, 1, Article Number 611, BMC, London, England.
- Vink, J.M., Van Beijsterveldt, T.C.E.M., Huppertz, C., Bartels, M. and Boomsma, D.I. (2016) “Heritability of Compulsive Internet Use in Adolescents”, *Addiction Biology*, March 2016, vol.21, 2, pp.460-468, Wiley, New Jersey, United States.
- Volkow, N.D, Wang, G.J., Fowler, J.S. and Tomasi, D. (2012) “Addiction Circuitry in the Human Brain”, *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 2012, vol. 52, pp. 321-336, Annual Reviews, Palo Alto, California, , United States.
- Wang, B.L., Li, R.B., Lu, Z., Huang, Y. (2020) “Does Comorbidity increase the Risk of Patients with COVID-19: Evidence from Meta-Analysis”, *Aging-Us*, 15 April 2020, vol.12, 7, pp. 6049-6057, Impact Journals, New York, United States.
- Wang, C.Y., Pan, R.Y.,; Wan, X.Y., Tan, Y.L., Xu, L.K., Ho, C.S., Ho, R.C. (2020) “Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, March 2020, vol.17, 5, Article Number 1729, MDPI, Basel, Switzerland.
- Wegmann, E., Jung, K.S., Antons, S. (2021) “Problematic Use of Social Networks Importance of Addiction-Relevant Constructs, such as Impulsivity, Experience of Craving and Inhibitory Control”, *Psychotherapeut*, March 2021, vol.66, 2, pp. 119-126, Springer Nature, New York, United States.
- Wegmann, E., Müller, S.M., Turel, O. and Brand, M. (2020) “Interactions of Impulsivity, General Executive Functions, and Specific Inhibitory Control Explain Symptoms of Social-Networks-Use Disorder: An Experimental Study”, *Scientific Reports*, 02 March 2020, vol.10, 3866, Nature Research, Springer Nature, New York, United States.
- Wegmann, E. and Brand, M. (2020) “Cognitive Correlates in Gaming Disorder and Social Networks Use Disorder: a Comparison”, *Current Addiction Reports*, 21 May 2020, doi.org/10.1007/s40429-020-00314-y, Springer Nature, Switzerland.

- Wegner, D. M., Giuliano, T. and Hertel, P. T. (1985) "Cognitive Interdependence in Close Relationships", Ickes, W. J. (editors), *Compatible and Incompatible Relationships*, pp. 253-276, Springer-Verlag, New York, United States.
- Westland, J.C. (2010) "Lower Bounds on Sample Size in Structural Equation Modeling", *Electronic Commerce Research and Applications*, November-December 2010, vol.9, 6, pp.476-487, Elsevier, Amsterdam, Netherlands.
- Wilson, K., Fornasier, S. and White, K.M. (2010) "Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites", *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, April 2010, vol.13, 2, pp.173-177, Mary Ann Liebert, Inc, New York, United States.
- Wolfers, L.N., Festl, R. and Utz, S. (2020) "Do Smartphones and Social Network Sites Become More Important When Experiencing Stress? Results from Longitudinal Data", *Computers in Human Behavior*, 2020, vol.109, 106339, Pergamon-Elsevier, Oxford, England.
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J.A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K.J., Solis-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K. and Bernabe-Ortiz, A. (2013) "Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru", *Plos One*, 12 March 2013, vol.8, 3, Article Number e59087, Public Library Science, San Francisco, California, United States.
- Wong, H.Y., Mo, H.Y., Potenza, M.N., Chan, M.N.M., Lau, W.M., Chui, T.K., Pakpour, A.H., Lin, C.Y. (2020) "Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2 March 2020, vol.17,6, Article Number 1879, MDPI, Basel, Switzerland.
- Wu, Y. (2013) *The Use of Social Networking Services, Subjective Well-Being and Self-Esteem of Asian International Students In The U.S.* The degree of Master of Arts, Faculty of the Graduate School of the University at Buffalo, State University of New York, United States.
- Yang, H. (2020) "Do SNSs Really Make Us Happy? The Effects of Writing and Reading via SNSs on Subjective Well-being", *Telematics and Informatics*, 14 March 2020, vol.50, 101384, Elsevier Science, New York, United States.
- Yen, C.F., Lin, H.C., Ko, C.H., Wu, H.C., Hsu, C.Y., Wang, P.W. (2020) "Sleep Quality among Individuals with Ketamine use and the Mediating Role of Craving", *Scientific Reports*, 25 December 2020, vol.10, 1, Article number 20535, Nature Research, Berlin, Germany.
- Yıldırım, A., Boysan, M., Kefeli, M.C. (2018) "Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)" *British Journal of Guidance and Counselling*, 2018, vol.46,5, pp.582-595, Routledge Journals, Taylor and Francis Ltd, Oxon, England.

- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017) “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği”, *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 2017, Cilt 6, 1 s. 9-20, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Zhang, C., Brook, J.S., Leukefeld, C.G. and Brook, D.W., (2016) “Longitudinal Psychosocial Factors Related to Symptoms of Internet Addiction Among Adults in Early Midlife”, *Addictive Behaviors*, November 2016, vol.62, pp.65-72, Pergamon-Elsevier Science, Oxford, England.
- Zhou Z., Lian S., Tian Y., Niu G. and Sun X. (2017) “The Relationship between Social Network Sites Use and Life Satisfaction: A Moderated Mediation Model”, *Psychological Development and Education*, 15 May 2017, vol.33, 3, pp.297-305, Beijing Magtech Co, Beijing, China.
- Zsido, A.N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., Bandi, S.A. (2020) “The Connection and Background Mechanisms of Social Fears and Problematic Social Networking Site Use: A Structural Equation Modeling Analysis”, *Psychiatry Research*, October 2020, vol. 292,113323, Elsevier Ireland Ltd, Clare, Ireland.
- Zheng, Y.L., Yang, X.J., Zhou, R., Niu, G.F., Liu, Q.Q., Zhou, Z.K. (2020) “Upward Social Comparison and State Anxiety as Mediators Between Passive Social Network Site Usage and Online Compulsive Buying among Women”, *Addictive Behaviors*, December 2020, vol. 111, Article Number 106569, Pergamon-Elsevier Science Ltd. Oxford, England.

EKLER

EK A- DEPRESYON, ANKSİYETE ve STRES ÖLÇEĞİ KISA FORMU DEPRESYON ve ANKSİYETE ALT BOYUTU

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman	Bazen/ Ara Sıra	Oldukça Sık	Her Zaman
1 Ağızda kuruluk olduğunu fark ettim	0	1	2	3
2 Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim	0	1	2	3
3 Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi)	0	1	2	3
4 Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
5 Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
6 Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
7 Hayatın değersiz olduğunu hissettim	0	1	2	3
8 Fiziki egzersiz söz konusu olmadığı halde kalp atışlarımı hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)	0	1	2	3
9 Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
10 Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
11 Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
12 Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim kaygısı yaşadım.	0	1	2	3
13 Vücutumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu	0	1	2	3
14 Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3

EK B- BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

YÖNERGE: Son bir yılınızı düşünerek sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz.

(1) Nadiren/Hiçbir Zaman (2)Bazen (3)Sıklıkla (4) Hemen Her Zaman

1	İşlerimi dikkatle planlarım.	1	2	3	4
2	Dikkatli düşünen birisiyim.	1	2	3	4
3	İş güvenliğine dikkat ederim.	1	2	3	4
4	Düşünerek hareket ederim.	1	2	3	4
5	Geleceğini düşünen birisiyim.	1	2	3	4
6	Uçuşan düşüncelerim var.	1	2	3	4
7	Aklıma estiği gibi hareket ederim.	1	2	3	4
8	Düşünmeden alışveriş yaparım.	1	2	3	4
9	Hobilerimi değiştiririm.	1	2	3	4
10	Kazandığımdan daha fazla harcarım.	1	2	3	4
11	Düşünmeden iş yaparım.	1	2	3	4
12	Dikkat etmem.	1	2	3	4
13	Düşünmeden bir şeyler söylerim.	1	2	3	4
14	Düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4
15	Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım.	1	2	3	4

EK C- ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

(1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Bazen Katılıyorum (4) Kararsızım (5) Bazen Katılmıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

1	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Gergin hissetme ihtimalim olan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Mutluluk; hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı yaşamamak demektir.	1	2	3	4	5	6	7
8	En büyük hedeflerimden biri acı veren duygulardan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7

12	Yapmam gereken önemli bir şey olduğunda kendimi onun yerine bir sürü başka şeyi yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Karşılaştığım sorunları bir an önce halletmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başka şeylere odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Başkalarının bana hislerimi bastırıldığımı söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kötü hissettiğimde bunu fark etmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularımdan kopuk olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana sorunlarımın farkında olmadığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
26	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7
27	Acı çekişirken bile yapılması gerekenleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
29	İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7

30 Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa bile vazgeçmem.

1 2 3 4 5 6 7

EK D- SOSYAL MEDYA AŞERME ÖLÇEĞİ

Bu araştırma sosyal medya kullanma isteğinizi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Lütfen aşağıda verilen soruları okuyarak size uygun olan seçeneği belirtiniz. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyun ve son bir haftayı dikkate alarak, sosyal medya aşermenizi (sosyal medya kullanma isteğinizi) en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin.

1. Son bir haftayı dikkate aldığımızda, sosyal medya kullanmak ile ilgili ya da sosyal medya kullanmanın sizi ne kadar iyi hissettireceği ile ilgili ne sıklıkta düşündünüz?

- (0) Hiç (geçtiğimiz hafta içinde 0 defa)
 - (1) Nadiren (geçtiğimiz hafta içinde 1-2 defa)
 - (2) Ara sıra (geçtiğimiz hafta içinde 3-4 defa)
 - (3) Bazen (geçtiğimiz hafta içinde 5 ila 10 defa veya günde 1-2 defa)
 - (4) Sıklıkla (geçtiğimiz hafta içinde 11-20 defa veya günde 2-3 defa)
 - (5) Çoğu zaman (geçtiğimiz hafta içinde 20-40 defa veya günde 3-6 defa)
 - (6) Neredeyse her zaman (geçtiğimiz hafta içinde 40 defadan fazla veya günde 6 defadan fazla)
-

1. Son bir haftayı dikkate aldığımızda, en şiddetli noktasında, sosyal medya aşermeniz ne kadar güçlüydü?

- (0) Hiç istek yoktu
 - (1) Önemsiz düzeyde, yani çok hafif istek
 - (2) Hafif istek
 - (3) Orta düzeyde istek
 - (4) Güçlü istek, fakat kolaylıkla kontrol edildi
 - (5) Güçlü istek ve kontrol edilmesi zor
 - (6) Güçlü istek ve kontrol edilemez
-

2. Son bir haftayı dikkate aldığımızda, sosyal medya kullanmak ile ilgili ya da sosyal medya kullanmanın sizi ne kadar iyi hissettireceği ile ilgili düşünmeye ne kadar zaman harcadınız?

- (0) Hiç
- (1) 20 dakikadan az
- (2) 21-45 dakika
- (3) 46-90 dakika
- (4) 90 dakika -3 saat
- (5) 3-6 saat arası
- (6) 6 saatten daha fazla

3. Son bir haftayı dikkate aldığımızda, eğer sosyal medya kullanma imkânınız olduğunu bilseydiniz sosyal medya kullanmaya direnmek ne kadar zor olurdu?

- (0) Hiç zor olmazdı
- (1) Çok hafif zor
- (2) Hafif zor
- (3) Orta zorlukta
- (4) Çok zor
- (5) Aşırı zor
- (6) Karşı koyamazdım

4. Önceki sorulara verdiğiniz cevapları aklınızda tutarak, lütfen son bir hafta için ortalama sosyal medya aşermenizi değerlendirin.

- (0) Hiç kullanma düşüncem olmadı ve hiç kullanma isteğim olmadı.
 - (1) Nadiren kullanmayla ilgili düşündüm ve nadiren kullanma isteğim oldu.
 - (2) Ara sıra kullanmayla ilgili düşündüm ve ara sıra kullanma isteğim oldu.
 - (3) Bazen kullanmayla ilgili düşündüm ve bazen kullanma isteğim oldu.
 - (4) Sıklıkla kullanmayla ilgili düşündüm ve sıklıkla kullanma isteğim oldu.
 - (5) Çoğu zaman kullanmayla ilgili düşündüm ve çoğu zaman kullanma isteğim oldu.
 - (6) Neredeyse her zaman kullanmayla ilgili düşündüm ve neredeyse her zaman kullanma isteğim oldu.
-

EK E- BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

(1) Çok Nadir (2) Nadir (3) Bazen (4) Sıkça (5) Oldukça Sık

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

EK F- GÖRÜŞME FORMU

Araştırmacı tarafından aşağıdaki sorulara ek olarak, “Daha başka ne söyleyebilirsiniz?”, “Bu durumda nasıl hissediyorsunuz?”, “Ne kadar süredir bu durumu yaşıyorsunuz”, “Yaşadığınız durumu derecelendirecek olursanız 1 ve 10 arasında kaç puan verirsiniz”, gibi derinlemesine araştırma soruları ihtiyaç olduğunda sorulmuştur.

1. Sosyal ağları neden kullanıyorsunuz?
2. Sosyal ağları ne sıklıkta kullanıyorsunuz ve neden bu sıklıkta kullanıyorsunuz?
3. Sosyal ağları günün hangi saatlerinde daha çok kullanıyorsunuz?
4. Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağlarda başkalarının yorum veya paylaşımlarını takip etme, bildirim alma, yorum yapma veya paylaşım yapma gibi süreçleri, gün içinde çoğunlukla düşünüp düşünmediğiniz ya da bu süreçlerin aklınıza gelip gelmediği konularında ne söyleye bilirsiniz?
5. Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağları, gün hafta veya aylar içinde zaman geçtikçe, daha uzun süre, daha sık ve daha yoğun olarak kullanımla ilgili neler yaşıyorsunuz?

6. Herhangi bir sorun yaşadığınızda, birileriyle çatışma yaşadığınızda, moraliniz bozulduğunda, kendinizi endişeli, gergin, huzursuz, mutsuz hissettiğinizde veya kaygı ya da korku yaşadığınızda kendinizi rahatlatmak veya hoşnut olmayan durumlardan uzaklaştırmak için Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağları kullanımınızla ilgili neler söyleye bilirsiniz?
7. Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağları, kullanmaktan tamamen vazgeçtikten sonra ya da her zamankinden çok daha az süre ve sıklıkta kullandıktan bir süre sonra, tekrar önceki gibi aynı düzeyde veya öncekinden daha uzun süre ve sıklıkta kullanımla ilgili ne yaşıyorsunuz? Birilerinin kullanımınızı kısıtlaması veya engellemesi, elektrik kesilmesi ya da batarya şarjınızın bitmesi, internet paketinizin kullanım hakkının dolması, iş veya ev ortamıyla ilgili ihtiyaç ya da sorumluluklar gibi nedenlerle Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağlarda geçireceğiniz sürenin sınırlanması sonrası ne yaşıyorsunuz?
8. Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağları dilediğiniz kadar ya da hiç kullanmadığınızda ev, iş veya arkadaş ortamlarında insanlarla tartışma veya çatışma yaşamayla, insanlara karşı öfkelenmeyle ya da kendinizi boşluktaymış gibi hissetmeyle ilgili neler söyleye bilirsiniz?
9. Sosyal ağlarda geçirdiğiniz zaman yerine başka ne yapmak isterdiniz? Buna ne engel oluyor?
10. Sosyal ağları kullanıyor olmanız sizce, sizi nasıl etkiliyor? Bununla ilgili bir destek almayı hiç düşündünüz mü?

EK G- SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE VERİ FORMU

1. Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağlarda (medya) site veya uygulamalarda hesap veya hesaplarınız var mı? () Var () Yok

2. Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek Yaşınız ()

3. Karar verme, hatırlama, muhakeme etme gibi bilişsel fonksiyonlarınızı etkileyen ve devam eden nörolojik bir hastalığınız var mı? ()Var () Yok

4. Karar verme, hatırlama, muhakeme etme gibi bilişsel fonksiyonlarınızı etkileyen bir ilaç kullanıyor musunuz? ()Evet () Hayır

5. Devam eden psikiyatrik bir hastalığınız var mı? ()Var () Yok

6. Eğitim durumunuz () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Ön Lisans veya Lisans Öğrenci () Lisans () Lisans Üstü Öğrenci () Lisans Üstü

7. Gelir düzeyiniz () Gelirim yok () 2.300 TL altında () 2.300 TL-7900 TL () 7900 TL ve üzeri

8. Yaşadığınız ev, yurt veya pansiyon gibi yerlerde kim veya kimlerle yaşıyorsunuz ?

() Ailemle () Arkadaşım () Eşim veya kız ya da erkek arkadaşım () Tek başıma

9. Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Clubhouse gibi sosyal ağ (medya) uygulama veya sitelerine çoğunlukla hangi cihazla bağlanıyorsunuz?

() Masaüstü bilgisayar () Diz üstü bilgisayar () Akıllı telefon () Tablet () Bunların birkaçıyla

10. Sosyal ağ (medya) uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden çok kullanıyorsanız rakamla parantez içine 1-2-3 şeklinde sıralama yapabilirsiniz)

() Facebook () WhatsApp () Instagram () Twitter () Youtube () Clubhouse () Diğer

11. Sosyal ağları kullanmaya ihtiyaç duymanızın nedeni çoğunlukla ne olur?

() İş veya okul çalışmaları () Sosyal ilişkiler () Haberleşme () Sanal Oyunlar

12. İşinizle, okulunuzla, çalışmalarınızla veya mesleğinizle ilgili olmayan kişisel kullanımlarınızla ilişkili olarak, ayrılan zaman ve sıklık açısından sosyal ağları kullanma düzeyinizde daha önceki dönemlere göre covid-19 pandemi sürecinde size göre, belirgin olarak bir artış oldu mu?

() Artış olmadı () % 25 arttı () % 50 arttı () % 75 arttı () % 100 veya daha fazla arttı

EK H- SOSYAL AĞ (MEDYA) KULLANIM SIKLIĞINI DEĞERLENDİRME ANKETİ

Bu anketteki sosyal ağ (medya) kullanımıyla ilgili soruları işinizle, okulunuzla, çalışmalarınızla veya mesleğinizle ilgili olmayan, KİŞİSEL KULLANIMLARINIZLA İLİŞKİLİ OLARAK cevaplayınız.

1. Son bir yılınızı düşündüğünüzde bir hafta içinde sosyal ağ (medya) site veya uygulamalarını ortalama kaç gün kullandınız?

1 gün 2 gün 3 gün 4 gün 5 gün 6 gün 7gün

2. Son bir yılınızı düşündüğünüzde bir gün içinde sosyal ağ (medya) site veya uygulamalarını ortalama ne kadar süre kullandınız?

30 dk. ve altı 30 dk.-1 saat 1-2 saat 2-4 saat 4-6 saat 6 saat üzeri

3. Son bir yılınızı düşündüğünüzde bir gün içinde sosyal ağ (medya) site veya uygulamalarındaki hesaplarınızı kontrol etme sıklığınız ortalama nedir?

1-5 6-10 11-15 16-20 21-29 30 ve üzeri

4. Son bir yılınızı düşündüğünüzde bir gün içinde sosyal ağ (medya) site veya uygulamalarındaki hesaplarınızda yorum veya paylaşım yapma sayınız ortalama nedir?

1-5 6-10 11-15 16-20 21-29 30 ve üzeri

ÖZGEÇMİŞ

Yayınlar ve Üyelikler:

- Ordu, F., Yöntem, M.K. (2020) “Development of Divergent Thinking Self-Assessment Scale”, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 11 (39), 69-91.
- Ordu, F. (2019) “Benlik Saygısıyla Boyun Eğme Davranışı Arasındaki İlişkide Denetim Odağının Aracı Rolü”, *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 9 (2), 317-330.
- Ordu, F. (2008) “*Gelişim Farklılığı Olan Çocuklar*”, Şahin Matbaacılık, İstanbul.
- European Family Therapy Association (EFTA) üyeliği 2017-2021