

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

SOSYAL MEDYA KULLANIMI, DÜRTÜSELLİK
VE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA

İstanbul
Temmuz-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

SOSYAL MEDYA KULLANIMI, DÜRTÜSELLİK VE
ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Zekeriya KÖKREK

İstanbul
Temmuz-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr.Üyesi Zekeriya KÖKREK

Üye Prof. Dr. Ali Güven KILIÇOĞLU

Üye Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA

ÖN SÖZ

Fikirleriyle ve kıymetli tecrübeleriyle yol gösteren ve yüksek lisans tezim boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Dr. Zekeriya KÖKREK'e, en içten teşekkürlerimi sunarım.

Beni her zaman daha iyiye teşvik eden ve zor zamanlarında hep yanımda olan kıymetli eşim Adnan BOZKAYA'ya;

Eğitim hayatım boyunca bana inanan ve beni destekleyen anne ve babama şükranlarımı sunarım.

Son olarak tez yazma süreci boyunca sabırla sorularımı yanıtlayan ve bana yardımlarını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Fatma ŞENEL'e en içten teşekkürü borç bilirim.

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA
İstanbul-2024

ÖZET
SOSYAL MEDYA KULLANIMI, DÜRTÜSELLİK VE
ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zekeriya KÖKREK

Temmuz, 2024-77 Sayfa

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-66 yaş arasında bulunan 196'sı (%64,5) kadın ve 108'i (%35,5) erkek olmak üzere toplam 304 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Barrat Dürtüsellik Ölçeği-Kısa Formu ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 31.82'dir. Katılımcıların önemli bir kısmının (%58,1) günlük ortalama sosyal medyada geçirdiği süre 1-3 saat arasındadır. Araştırmanın sonuçlarına göre en sık tercih edilen sosyal medya uygulamaları sırasıyla Instagram, WhatsApp ve YouTube'dur. Genç yetişkin grup (18-24 yaş arası) en çok Instagram uygulamasını tercih ederken, orta yaşlı grup (45-66 yaş arası) ise Facebook ve Youtube uygulamasını kullanmaktadır. Erkeklerin daha çok bilgi ve haber paylaşımlarının bulunduğu Twitter platformunu tercih ettiği görülürken kadınlar ise görsellerin yoğunlukta bulunduğu Instagram uygulamasını tercih ettiği görülmektedir. Gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinin sonucunda sosyal medya bağımlılığı puanı ve algılanan stres düzeyinin erkeklere kıyasla kadınlarda daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca herhangi bir psikiyatrik tanı alan bireylerde almayanlara göre sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve algılanan stres düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Yapılan ilişki analize göre değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve algılanan stres arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Regresyon analizi sonucuna göre dürtüsellik tek başına sosyal medya bağımlılığını %24.9 oranında yordamaktadır. Dürtüsellik ve stres birlikte değerlendirildiğinde ise %31.9 oranla istatistiksel açıdan anlamlı olarak sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır. Elde edilen bulgular sosyal

medya bağımlılığı gelişiminde dürtüsellik ve stresin önemini ortaya koymaktadır. Özetle araştırma sosyal medya bağımlılığının anlaşılması, önlenmesi ve tedavi protokolünün yapılması açısından literatüre katkıda bulunmaktadır.

Anahtar Kavramlar: Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Motor Dürtüsellik, Dikkat Dürtüsellığı, Stres



ABSTRACT
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN
SOCIAL MEDIA USE, IMPULSIVITY AND PERCEIVED
STRESS

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA

Master, Clinical Psychology

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Zekeriya KÖKREK

July, 2024-77 Pages

This study aimed to examine the relationships between social media addiction, impulsivity, and perceived stress. A total of 304 participants, 196 (64.5%) women and 108 (35.5%) men, aged between 18 and 66, constituted the sample for the study. Participants completed a demographic information form, the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), the Barratt Impulsivity Scale-Short Form (BIS) and the Perceived Stress Scale (PSS-10). The mean age of the participants was 31.82. A significant portion of the participants (58.1%) spent between 1-3 hours on social media daily on average. The most preferred social media applications were Instagram, WhatsApp, and YouTube, respectively. Among the age groups, the young adult group (18-24) favored Instagram the most, while the middle-aged group (45-66) used the Facebook and Youtube application predominantly. Men showed a preference for the Twitter platform for information and news sharing, while women favored Instagram for its visual content. Based on the independent sample t-test, social media addiction scores and perceived stress levels were higher in women compared to men. Additionally, individuals with any psychiatric diagnosis exhibited significantly higher levels of social media addiction, impulsivity and perceived stress than those without such diagnoses. Correlational analysis revealed a moderate positive correlation between social media addiction, impulsivity and perceived stress. Regression analysis showed that impulsivity alone predicted social media addiction by 24.9%. When considering impulsivity and stress together, they collectively predicted social media addiction statistically by 31.9%. These findings underscore the importance of impulsivity and stress in the development of social media addiction. In summary, this

study contributes to the literature by enhancing our understanding of, and suggesting protocols for the prevention and treatment of, social media addiction.

Keywords: Social Media Addiction, Impulsivity, Motor Impulsivity, Attention Impulsivity, Stress.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	
LİTERATÜR TARAMASI	6
2.1. İnternet Bağımlılığı	6
2.1.1. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı ve Demografik Özellikleri	7
2.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	8
2.1.3. Bağımlılık Unsurları.....	11
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Psikolojik ve Sosyal Etkileri.....	14
2.1.5. Sosyal Medya Kullanımı	15
2.1.6. İnternet Bağımlılığının Diğer Patolojilerle İlişkisi	16
2.1.7. Türkiye’ de ve Dünyada İnternet Kullanım İstatistikleri.....	17
2.1.8. İnternet Bağımlılığı ile ilgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	19
2.2. Dürtüsellik	21

2.2.1. Dürtüsel Eylemin Özellikleri	23
2.2.2. Dürtüsellüğün Biyolojik Yanı.....	25
2.2.3. Dürtüsellik ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	26
2.3. Stres.....	28
2.3.1. Stresin Biyolojik Boyutu	30
2.3.2. Stresin Sonuçları	31
2.3.3. İnternet Bağımlılığı ve Stres Arasındaki İlişkileri İnceleyen Çalışmalar ..	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Örneklem	34
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	34
3.3.2. Bergen Sosyal Medya Ölçeği.....	35
3.3.3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği -11 Kısa Formu	35
3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği-10 (PSÖ-10).....	36
3.5. İşlem.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	37
4.1. Sosyo-demografik Veriler	37
4.2. Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri.....	38
4.2.1. Sosyal Medya Kullanım Süreleri	38
4.2.2. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları	39
4.2.3. Cinsiyetlere Göre Sosyal Medya Kullanımı İstatistikleri	39
4.2.4. Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri.....	40
4.2.5. Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri.....	41
4.3. Normallik Analizi	41
4.4. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması	42
4.5. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanı Alıp Almaması Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	44
4.5.1. Psikiyatrik Tanı Kategorileri.....	44

4.5.2. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanı Alıp Almaması Durumuna İlişkin Yapılan Karşılaştırma.....	44
4.6. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Yapılan Korelasyon Analizi	46
4.7. Dürtüsellik ve Stres Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi	47

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
5.1. Sosyal Medya Kullanım İstatistiklerine İlişkin Bulgular	50
5.2. Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması	52
5.3. Psikiyatrik Tanı Alma ve Almama Durumuna Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması.....	53
5.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Dürtüsellik ve Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	54
5.5. Dürtüsellik ve Stresin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama Düzeyleri	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	68
ÖZGEÇMİŞ	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Sosyal Medya Kullanım Amaçları.....	Error! Bookmark not defined.
Tablo 2.2: Kişilik Davranış Kalıpları ve Stres.....	30
Tablo 4.1: Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	37
Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanım Süreleri	39
Tablo 4.3: En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları.....	39
Tablo 4.4: Cinsiyetlere Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri.....	40
Tablo 4.5: Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri.....	40
Tablo 4.6: Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri	41
Tablo 4.7: Ölçeklerin Güvenirlik Kat Sayısı, Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	42
Tablo 4.8: Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması Tablosu..	43
Tablo 4.9: Psikiyatrik Tanı Kategorilerini İçeren Tablo.....	44
Tablo 4.10: Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanı Alıp Almama Durumuna İlişkin Karşılaştırma Tablosu	45
Tablo 4.11: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Yapılan Korelasyon Analizi	46
Tablo 4.12: Dürtüsellik ve Stres Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Tablosu	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Davis'in Patolojik İnternet Kullanım Modeli.....	
Error! Bookmark not defined.	
Şekil 2.2: TÜİK Hanehalkı BT Kullanım Amaçları.....	19
Şekil 2.3: Stresin Biyolojik Yansımaları.....	30



KISALTMALAR LİSTESİ

ACC	: Anterior Singulat Korkteks
Akt	: Aktaran
ANOVA	: Analysis of variance (tek yönlü varyans analizi)
APA	: American Psychiatric Association
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BDÖ	: Barrat Dürtüsellik Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BT	: Bilişim Teknolojileri
Çev.	: Çeviren
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
ICD-10	: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
İKB	: İnternet Kullanım Bozukluğu
OKB	: Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu
PİK	: Patolojik İnternet Kullanımı
Sf	: Sayfa
SMBÖ	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Vd.	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Dürtüsellik anlık ortaya çıkabilen, uzun vadeli sonuçları düşünmeksizin arzunun yerine getirilmesi durumunu ifade eder. Bir düşünce sürecinden ziyade daha çok içgüdüsel olarak gerçekleşen bu durum bireylerin hayatlarının farklı boyutlarını etkilemektedir. Bireylerin; isteğine karşı koyamayıp aniden yaptığı hareketler onları sağlıklı olmayan durumlara itebilir ve işlevselliğini bozabilir (Hamilton vd., 2015: 186). Bu nedenle dürtüsellik pek çok psikolojik ve psikiyatrik hastalıkla ilişkili olarak çalışmalara konu olmuştur. Dürtüsellik; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, bipolar duyu durum bozukluğu ve borderline kişilik bozukluğu ile birlikte sık sık anılsa da bağımlılık alanında da önemli bir etken olarak görülmektedir (Cyders ve Coskunpinar, 2011: 1075). İnternet bağımlılığı da kişilerin kontrolü olmadan aşırı bir şekilde kullanımı ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar dikkate alındığında dürtüsellüğün internet kullanımını ve bu durumun ileri boyutu olan internet bağımlılığını etkileyebileceği ortaya konmuştur (Diotaiuti vd., 2022: 10). Biyolojik boyutta durumu ele alan bir çalışmada ise sosyal medya kullanımının dopamin hormonu salgılayarak tatmin duygusu oluşturabileceğini ortaya koymuştur. Dürtüsellüğün beynin ödül merkezi nucleus akkbumsle bağlantısı nedeniyle sosyal medya kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişki daha iyi açığa çıkmaktadır (Meshi, Tamir ve Helkeden, 2015:775). Dürtüsellüğün dikkat ve hafıza gibi bilişsel işlevleri olumsuz etkilediği çalışmalar mevcuttur. İnternet kullanımının dikkatte azalmaya yol açması dürtüsellığı doğrudan etkileyen bir durumdur. Çünkü dürtüsel bireylerin zihinleri daha çok dağınıktır. Bu bireyler çok hızlı ve ani kararlar alabilmektedirler. İnternet bağımlılığı konusunda Davis'in (2001:190) proksimal (yakın) ve distal (uzak) kavramları alanyazında sıkça bahsi geçen kavramlardır. Bu etkenler internet bağımlılığının başlaması ve devam etmesinde rol oynayan faktörleri ifade etmek için kullanılır. Proksimal faktörler internet bağımlılığının daha çok daha yakın zamandaki etkileşimini ifade eder. Bu durum internet kullanımının daha anlık sebeplerini kavramamıza yardımcı olur. İçerik tüketme, sosyal medya kullanma bunlara örnek gösterilebilir. Distal faktörler ise daha geniş kapsamda altta yatan nedeni ele alır ve kişilerdeki patolojik faktörleri anlamamıza yol açar. Depresyon, dürtüsellik, stres gibi

faktörler buna örnek gösterilebilir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Elhai ve arkadaşlarının (2017: 76) yaptığı çalışma internet bağımlılığının temel göstergelerinden kaçırma korkusu (fear of missing out)'nu dürtüsellik ve algılanan stresle birlikte ele almaktadır. Buna göre bu değişkenler arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışma ise cinsiyet temelinde dürtüsellik, internet bağımlılığı ve algılanan stresi incelemektedir. Çalışma algılanan stresin ve dürtüsellik akıllı telefon kullanımında önemli olduğunu ve durumun da cinsiyetlere göre değiştiğini açığa çıkarmaktadır (Chen ve ark., 2017: 341). Türkiye yazınında sosyal medya ve dürtüsellik ile ilgili çalışmalara baktığımızda cinsiyet değişkeni, duygu düzenleme değişkeni, nikotin bozukluğu, depresyon ve öfkenin aracı rolleriyle ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Karagöz, 2021:66; İzer, 2021:55). Aynı zamanda üniversite öğrencileri arasında yapılan bir başka araştırma da dürtüsellik, sosyal kaygı ve depresyonu birlikte ele alarak internet bağımlılığını araştırmıştır (Marzilli ve ark., 2020: 10). Sosyal medya ve siber zorbalık arasında dürtüsellik aracı bir değişken olarak ele alındığı bir çalışma da mevcuttur (Peker ve Yıldız, 2021:45). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir başka çalışma da Facebook bağımlılığı, öz-saygı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiye bakmıştır. Buna göre dürtüsellik düzeyinin Facebook bağımlılığı ile pozitif olmayan yönde ilişkili olduğunu ve öz saygının da aracı rolde bulunduğunu göstermiştir (Cudo vd., 2020: 95). Buna karşın Lewin, Kaur ve Meshi'nin (2023:556) çalışması sosyal medya kullanımının dürtüsellik seviyesini artırabileceğini ve öz saygının düşmesine etki edebileceğini ortaya koymuştur (Jan, Soomro ve Ahmad: 2017: 331).

1.1. Problem

Teknolojinin hızlı ilerleyişi ve hayatlarımıza dâhil olma alanı gittikçe artmaktadır. Bunun karşısında sosyal medya kullanımı da yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya kullanım sıklığı ihtiyacın ötesine gitmiş ve bağımlılık haline gelmeye başlamıştır. Kısa sürede haz alabilme olanağı tanıyan sosyal medya kullanımı pek çok psikiyatrik hastalıkla da birlikte anılan dürtüsellik kavramıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir. Mevcut tezin konusu ise sosyal medya kullanımı, dürtüsellik ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Tez sosyal medya bağımlılığını, gelişimini ve bu bağımlılığa etki eden faktörleri kapsar. Sosyal medya kullanımıyla ilişkili bir faktör olarak değerlendirilen dürtüsellik de bu zeminde ele almaktadır. Sosyal medya kullanımı ve dürtüsellik ilişkisinde algılanan stresin rolünü de incelemek amaçlanmıştır.

Çalışmayı bahsedilen değişkenler oluşturmaktadır ve çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1-Sosyal medya kullanım oranları demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2-Sosyal medya kullanımı ve dürtüsellik arasında ilişki var mıdır?

3-Sosyal medya kullanımı ile algılanan stres arasında bir ilişki var mıdır?

4-Dürtüsellik ile algılanan stres arasında nasıl bir ilişki vardır?

5-Dürtüsellik ve algılanan stres sosyal medya kullanımını yordar mı?

6-Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisinde algılanan stresin rolü nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

“Sosyal Medya Bağımlılığı” kavramı Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı DSM-5'te henüz tanı olarak yer almasa da bu konudaki tartışmalar hala devam etmektedir. Konu güncel önemini korurken bu konudaki araştırmalar sürmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu sosyal medya kullanımı ve dürtüsellik ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen algılanan stres düzeyinin aracı doğrudan bir değişken olarak ele alan çalışma nispeten az sayıda olduğu görülmüştür (Arrivillaga, Rey ve Extremera, 2022). Özellikle ülkemizin genç nüfus potansiyelinin yüksek olması sosyal medya kullanımı konusunda çeşitli araştırmaları gerekli kılmaktadır. Dürtüsellik ve algılanan stresin sosyal medya bağımlılığı sürecinde etkisini anlamak bireyleri sık kullanıma yönlendiren faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu tezin temel amacı yaygınlığı gittikçe artan sosyal medya kullanımının dürtüsellik ve algılanan stresle ilişkilerinin ne yönde olduğunu ortaya çıkarmaktır. Sosyal medya kullanımı ya da daha genel ifadeyle internet kullanımında gözden kaçan tehlike şudur: Uyuşturucu, alkol gibi bağımlılıklar söz konusu olunca doğrudan fiziksel rahatsızlıklar gözle görülür olabilir. Ancak internet kullanımının yavaş yavaş beyinde ve davranışlarda

yaptığı değişiklik çoğu kez göz ardı edilir. Günümüzde ise yapay zekânın hızlı gelişimiyle birlikte kullanım sıklığının artması ve onun doğuracağı sonuçlar önem kazanmaktadır. Sık kullanıma neden olan faktörleri iyi bilmek daha kontrollü bir kullanım sağlayacaktır. Elde edilen veriler tedavi protokolü oluşturma aşamasında fayda sağlayacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

1-Bu araştırmada kullanılan ölçekler, ölçtükleri niteliklerin kapsamında değerlendirilebilir. Dolayısıyla, ölçeklerin ölçüm gücü sadece bu niteliklerle sınırlıdır.

2-Veriler, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Bu nedenle, elde edilen veriler katılımcıların verdikleri yanıtların doğruluğu ve güvenilirliği ile sınırlıdır.

3-Araştırmadan elde edilen bulgular, yalnızca araştırma kapsamına dâhil edilen örneklem grubuna özgüdür ve bu grubun özellikleri bulguların genelleştirilmesini sınırlar.

4-Elde edilen bulgular, kullanılan istatistiksel analiz yöntemlerinin kapsamıyla sınırlıdır.

5-Literatür taraması, araştırmacının seçtiği ve çalışmaya dâhil ettiği kaynaklarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Genel olarak internetin olması gerektiğinden fazla kullanılması ve kişilerin yaşamlarında işlevsellik düzeylerinin azalması durumunu ifade etse de ortak bir tanım bulmak oldukça güçtür. Literatür bölümünde internet bağımlılığı ile ilgili kavramsal tartışmalara daha detaylı yer verildiğinden burada ayrıca açıklanmayacaktır.

Sosyal Medya Bağımlılığı: İnternet bağımlılığının spesifik bir alt türüdür. Bu tezde sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı yer yer birbirlerinin yerine kullanılmıştır.

Dürtüsellik: Uzun vadeli ödül yerine kısa süreli hazzı tercihe yönelten ruhsal durumu tanımlar (Bakhshani, 2014: 2).

Motor Dürtüsellik: Dürtüsellğin alt boyutlarından birisidir. Davranışsal bir tepkiyi durdurma konusundaki yetersizlik olarak tanımlanır (Caswell vd., 2015: 70).

Dikkat Dürtüsellik: Dürtüsellğin diğer alt boyutlarından birisidir. Devam edilen faaliyette dikkatte var olan süreksizliği tanımlar (Nigg, 2016:23).

Plan Yapamama: Yapılan çalışmada kullanılan dürtüsellik ölçeğinde yer alan üçüncü alt boyuttur. Kişinin eylemlerin sonucunu dikkate almaması nedeniyle plan yapamaması anlamına gelir (Pattan, Stanford ve Barrat: 1995: 766).

Algılanan Stres: Algılanan stres, bir kişinin kendini belirli bir anda ya da zaman aralığında ne kadar stresli hissettiğini ifade eden kişisel duygu ve düşünceler olarak tanımlanır (Reiz, Hino, Anez, 2010:108).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

Bu kısımda internet bağımlılığı, dürtüsellik ve stresle ilişkili literatür taramasına yer verilmiştir. Bu kapsamda internet bağımlılığının ortaya çıkışı, nedenleri, internet kullanım sıklığı, sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan tezler ilk kısımda bulunmaktadır. Daha sonra dürtüsellik kavramının ne olduğu açıklanmış ve dürtüsellik boyutlarına yer verilmiştir. Ayrıca dürtüsellik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da açıklanmıştır. Bölümün son kısmında ise stres ve stresin sonuçlarına değinilmiş olup internet bağımlılığı ve stres arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. İnternet Bağımlılığı

Günümüzde bağımlılık, madde kullanımının ötesine geçmiştir. Kimyasal bağımlılıkların yanında davranışsal bağımlılıklar gündeme alınmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde ruhsal bozuklukların tanılanması için temel kaynak olan Tanısal ve İstatistiksel Ruh Sağlığı Bozuklukları El Kitabı (DSM), internet bağımlılığını bağımsız bir bozukluk olarak tanımamaktadır. Bunun yerine sadece kumar bağımlılığı tanısına yer vermiştir. Bu, DSM'nin davranışsal bağımlılıkları patolojik olarak sınıflandırma konusunda ihtiyatlı bir yaklaşım sergilediğini yansıtmaktadır. İnternet bağımlılığı üzerine psikiyatrik topluluk içindeki tartışmalar ise hala devam etmektedir (Vercillo, 2020: 12). İnternet gibi yeni bağımlılık türleri de farklı sebeplerle ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte madde bağımlılığıyla benzer özelliklere sahiptirler (Marazziti, Baroni and Mucci, 2017:3). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise 2018'de çevrimiçi oyun ve kumar bağımlılığını bir hastalık olarak kabul etmiştir (Dinç ve Ögel, 2021: 703).

İnternet bağımlılığı, teknolojinin aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan patolojik bir durumdur. Goldberg tarafından 1995'te tanımlanan bu durum, dürtü kontrol bozuklukları içinde değerlendirilmektedir. İnternetle ilgili obsesif düşünceler, anksiyete gibi belirtiler bu davranışsal bağımlılıkta görülmektedir (Goldberg, 1997: 5). Goldberg'in tanımı teknoloji bağımlılığını sınıflandırmada önemli bir adımdır.

İnternetin günlük hayat üzerindeki etkilerini belirlemek için kritik bir temel oluşturmaktadır. Griffiths'e (1995:15) göre ise teknoloji bağımlılığı aktif ya da pasif insan-makine etkileşimine dayalıdır. Klasik olarak tanımlanmış bağımlılıklarla çeşitli benzerlikler içermektedir. Özellikle gençler arasında hızla yayılan "fruit machine addiction" (meyve makinesi bağımlılığı), teknoloji bağımlılığının incelenmesi için öne çıkan bir durum olarak ele alınmıştır.

İnternet bağımlılığı, ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde 1990'ların ortalarında tanımlanmıştır. Alışılmamış bir davranış bağımlılığı olarak ortaya çıkan bu tür bağımlılığın tanımlanması ve etiolojisinin tespitinde Dr. Kimberly Young ve Ivan Goldberg gibi isimler öncü çalışmalar yapmışlardır. Young, internet kullanımının sosyal ve mesleki sorunlara yol açabileceğini vurgulamıştır (Young,1998:242). Yapılan çalışmaların ses getirmesiyle birlikte uluslararası farkındalık artmış ve bu durum çeşitli ülkelerde internet bağımlılığı tedavisi için kliniklerin açılması ve tedavi protokollerinin belirlenmesine yol açmıştır.

2.1.1. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı ve Demografik Özellikleri

İnternet bağımlılığı küresel bir sorun haline gelmiş ve sosyokültürel arka planı ne olursa olsun her bireyi etkilemektedir. Örneğin, Güney Kore ve Çin gibi ülkelerde genç nüfus arasında ciddi bir halk sağlığı meselesi olarak ele alınmaktadır ve bu ülkelerde internet bağımlılığı için geniş çaplı önleyici programlar uygulanmaktadır (Marazziti, Baroni, and Mucci, 2017:5). Gresle ve Lejoyeux'a (2011: 92) göre, dünya genelinde internet bağımlılığının kesin prevalansı belirsizdir. Mevcut tahminler, internet kullanıcılarının yaklaşık %6 ile %8'lik bir kesiminin bağımlı olabileceğini işaret etmektedir. Araştırmalar, özellikle gençler arasında bu durumun daha yaygın olduğunu göstermektedir. Bu oranlar coğrafyaya göre farklılık göstermektedir. 2015 yılında Tayvan'da bir internet kafede yaşanan olay, sorunu uluslararası zemine taşımıştır. 32 yaşındaki bir birey, üç gün boyunca aralıksız olarak video oynamış ve daha sonra evinde ölü olarak bulunmuştur. Olay sonrası ölen bireyin üç gün boyunca bir şey yemeyip içmediği ve uyumadığı ortaya çıkmıştır. Yaşanan bu olay, özellikle Asya kıtasında internet bağımlılığının yol açtığı sorunlara karşı daha fazla tepkinin doğmasına neden olmuş ve ciddi endişelere yol açmıştır (BBC News, 2015).

Güney Kore bu durumu ciddi bir kamu sağlığı sorunu olarak kabul etmiştir ve genç nüfus arasında yaygın olduğunu belirlemiştir. Güney Kore'den elde edilen 2006 verilerine göre, yaklaşık 210.000 çocuğun tedaviye ihtiyacı olduğu tahmin edilmektedir. Lise öğrencileri haftada ortalama 23 saat oyun oynamaktadır. Bu durum ise 1,2 milyon kişiyi bağımlılık riski altına sokmaktadır. 2007 itibarıyla, 1000'den fazla danışman eğitilmiş ve çok sayıda tedavi merkezi kurulmuştur (Koh, 2016: 70). Çin'de de durum benzerdir. Ülke nüfusundaki ergenlerin %13,7'si bağımlı kabul edilmektedir. Bu yüzden günlük oyun süresi üç saat olarak sınırlandırılmıştır (Block, 2008: 306). Diğer taraftan 2005 yılında Japonya'da internet üzerinden 34 toplu intihar vakası olduğu bildirilmiştir. Bu tür intiharlar ilk olarak 2003 yılında görülmeye başlanmıştır. Sonraki yıllarda ise Japonya'da ölüm oranları üç katına çıkmıştır (Salicetia, 2015: 375).

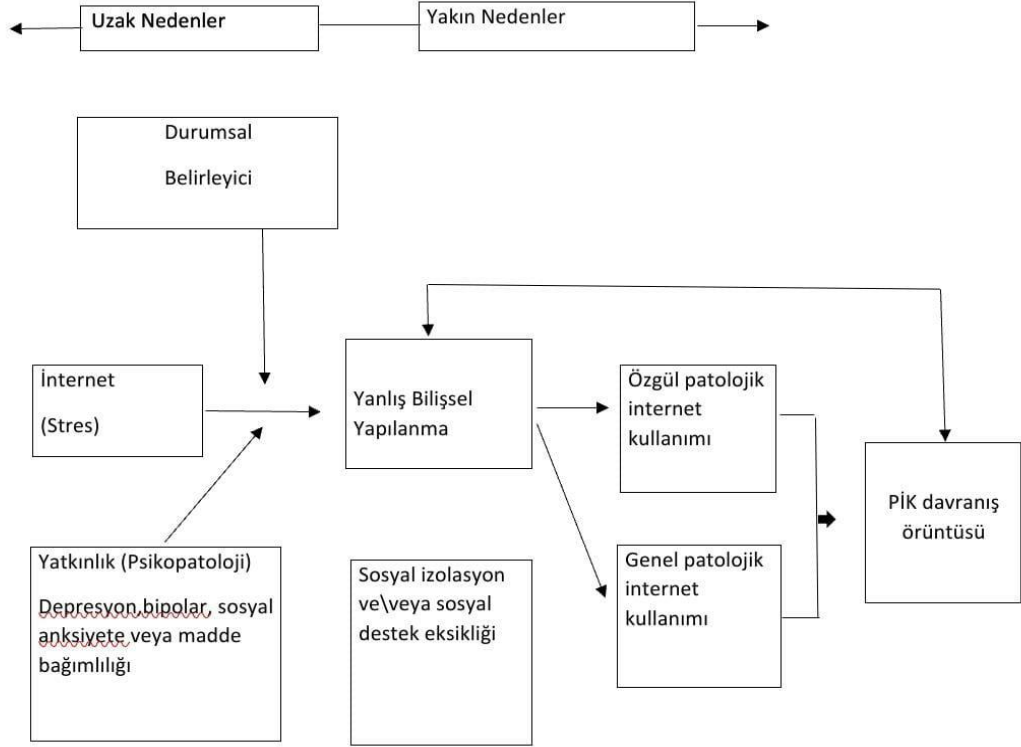
Türkiye'de ise internet bağlantısı ilk defa 12.04.1993 tarihinde ODTÜ'de gerçekleştirilmiştir. 2011 yılında, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde ilk internet bağımlılığı tedavi merkezi faaliyete geçmiştir. (Milliyet, 2011). Ülkemizde 150 çocuğun ölümünden sorumlu tutulan çevrimiçi bir oyun olan mavi balina oyunu sonrası ise bireylerin dikkatini teknolojinin zararları üzerine yöneltmeye başlamıştır (Çetin, 2022).

2.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternetin kullanımı patoloji hale gelebilmektedir. Patolojik internet kullanımına yol açan nedenlerle ilgili çeşitli nedenler öne sürülmüştür. Young'a göre (1997:6) internet üzerinden erişilebilen sohbet odaları, bağımlı kişilerin arkadaşlık cinsel uyarım ve farklı kimlikler aramasını teşvik ederek bağımlılık yaratır. Öte yandan internetin bilgiye erişim işlevleri ise daha az bağımlılık yapmaktadır. İnternet kumarhaneleri ve çevrimiçi alışveriş siteleri gibi cazibe merkezleri kullanıcıları çekmektedir (Mitchell, 2000:632).

Davis, patolojik internet kullanımında etkili olan işlevsiz düşünceleri bilişsel davranışçı terapi çerçevesinde ele almıştır. Davis'e göre patolojik internet kullanımı ikiye ayrılır: genelleşmiş patolojik internet kullanımı ve özelleşmiş\belli alana özgü patolojik internet kullanımıdır. Genelleşmiş patolojik internet kullanımı (PİK) internete genel anlamda bağımlı olmayı ifade eder. Belli bir kullanım alanı olmaksızın,

internet üzerinde aşırı vakit geçirmeyi kapsar. Özelleşmiş PİK'ler ise çevrimiçi kumar ve çevrimiçi seks bağımlılığı gibi belirli konulara odaklanır. Bu tür bağımlılıklar internet olmadan da devam edebilir. Örneğin, kumar bağımlısı bir kişi hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ortamlarda bağımlılığını sürdürebilir. Patolojik internet kullanımına dair özet tablo 2.1'de sunulmaktadır:



Şekil 2. 1: Davis'in Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Kaynak: Davis, 2001, 190

Yapılan çalışmaya göre PİK semptomlarının nedeni işlevsel olmayan düşüncelerdir. Patolojik internet kullanımında distal(uzak) ve proksimal(yakın) nedenler mevcuttur. Distal nedenler, diyatez-stres modeli çerçevesinde açıklanmıştır. Anormal davranış, belirli bir hassasiyet (diyatez) ve yaşam olayının (stres) birleşimiyle ortaya çıkar. Bilişsel-davranışsal PİK modeli, psikopatolojiyi PİK belirtilerinin temel ve zorunlu bir sebebi olarak tanımlar. Psikopatolojinin varlığı, internet bağımlılığının oluşması için gerekli koşullardan biridir. Bununla birlikte her psikopatoloji durumunda internet bağımlılığı gelişecek diye bir kaide yoktur.

Eğer bir kişi depresyondaysa ve aynı zamanda PİK semptomları gösteriyorsa klinisyenin tedaviye neye göre yapması gerektiği önemlidir. BDT çerçevesinde açıklanan PİK modeline göre temel psikopatoloji bireyi savunmasız hale getirir. Bununla birlikte PİK semptomlarının da kendine özgü yapısı nedeniyle bu semptomlar ayrı incelenmelidir. Bu modelde internet bir stres faktörüdür. İnternetle yani stres faktörüyle bireyin ilk defa karşılaşması PİK semptomlarının uzak (distal) bir nedenini oluşturmaktadır. PİK'in gelişim sürecinde internet ile ilk defa karşılaşma gibi etkileşimler tetikleyici bir rol oynamaktadır.

Güncel PİK modeli de ikincil pekiştireçlerin varlığından bahseder. Buna göre bilgisayar sesi, klavye dokusu ve internet ortamı kokusu gibi uyaranlar, koşullandırılmış bir tepkiye yol açabilir. Ayrıca modelde kişinin kendine ve dünyaya dair bilişsel hataları ve bunların internet kullanımıyla ilişkisi ele alınır. Bu tür yanılgılar internet bağımlılığını tetikleyen işlevsel olmayan düşüncelerdir. PİK ayrıca sosyal destek eksiliği gibi nedenlerle tetiklenebilir. Bu durum ise internette aşırı vakit geçirme davranışıyla görünürlük kazanır (Davis, 2001:187).

Amerika'da bağımlılık konusunda 20 yıl boyunca çalışan Fatayer ise bağımlılık sosyo-kültürel faktörlerle ortaya çıkan ve dört temel gruba ayrılan bir durumdur (Fatayer, 2008:89).

1. Alfa bağımlılığı: Fiziksel bağımlılıkları kapsar. Alfa bağımlılığının örnekleri arasında tatlı, tuzlu yiyeceklere ve içeceklere, kafein ve nikotine olan bağımlılık bulunur
2. Beta bağımlılığı: Fiziksel-zihinsel bağımlılıkları içerir. Bu grup, eroin, kokain, ilaçlar ve alkol gibi, bedensel alım yoluyla düşünce ve hisleri etkileyen maddeleri içerir ve genellikle yasal olarak kabul edilmeyen türdendir.
3. Gamma bağımlılıkları: Madde içermeyen zihinsel bağımlılıklardır. Bu tür bağımlılıklar, karar verme şekillerimizi, ilişkilerimizi ve daha birçok şeyi etkiler. Gamma bağımlılıkları arasında internet, video oyunları, kumar, pornografi ve alışveriş bağımlılıkları gibi örnekler sayılabilir. Bu tür bağımlılıklara sahip kişiler, bağımlılık yaratan şeyi kullanmaya başladıklarında, madde bağımlıları gibi dopamin ve adrenalin salgırlarlar.

4. Delta bağımlılığı: Diğer bağımlılık türlerinden iki veya daha fazlasını içeren karmaşık bir durumu ifade eder. Örneğin, bir kişi hem kafein hem belirli maddeler ve hem de çevrimiçi oyunlara bağımlı ise, bu durum delta bağımlılığı olarak adlandırılır. Fatayer'in sınıflandırmasına göre internet bağımlılığı gamma bağımlılıklarının içerisine dahil edilebilir.

2.1.3. Bağımlılık Unsurları

Bağımlılık davranışları, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık bir etkileşimi olarak ortaya çıkar. Çeşitli bağımlılık biçimleri arasında birçok benzer özellik bulunur. Bu durum da davranışsal bağımlılıkların benzer kökenlere sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Griffiths' e (2005: 193-195) göre bağımlılığın unsurları aşağıdaki gibidir:

Öncelik (Salience): Bağımlılık yapan aktivitenin bağımlı kişinin hayatında edindiği yeri ifade eder. Bu etkinlik kişi için her şeyden daha fazla önemlidir. Birey sürekli olarak bu etkinlik hakkında düşünür. Bu düşünceler de bireyin hissetme biçimini ve sosyal yaşantılarını oldukça etkileyen hale bürünür.

Duygu Durumunu Değiştirme (Mood Modification): Bağımlılık yapan aktivitenin kişinin hayatına getirdiği yüksek enerji ve rahatlama hissini oluşturmasıdır. Bağımlılık yapan unsur bağımlılık yapan bireye geçici rahatlama sağlar.

Tolerans (Tolerance): Bireyin bağımlılık yaratan madde ya da davranışa karşı toleransının artması. Bağımlı birey aldığı hazzın aynı miktarını elde edebilmek amacıyla daha fazla miktarda maddeye ya da sık tekrarlanan davranış kalıplarına ihtiyaç duyması anlamına gelir.

Çekilme (Withdrawal): bağımlılık oluşturan maddenin azaltılması ya da tamamen bırakılması durumunda kişide meydana gelen olumsuz duygusal ya da fiziksel reaksiyonlardır. Bu belirtiler bağımlılık yapan eylemin tekrarlanmasına neden olan güçlü bir iştihak hissi oluşturabilir. Bir diğer deyişle bu işaretler davranışın sürdürülmesini tetikleyebilir.

Çatışma (Conflict): bağımlılık yapan davranışların bireyin özel, mesleki veya iş hayatında çatışma yaratması durumunu ifade eder. Kişinin içsel çatışması bireyin

bağımlılık yapan davranışı sürdürmesi ya da durdurmak konusunda kararsızlık yaşaması şeklinde tezahür edebilir.

Relapse (Nüksetme): kişinin bağımlılık yapan maddeyi ya da davranışı bıraktıktan sonra eski bağımlılık kalıplarına geri dönmesini ifade eder. Kişi uzun süre bağımlılık yapan davranışı durdursa ya da kontrol etse bile bağımlılık yapan davranışa şiddetli bir şekilde tekrar başlaması şeklinde olması anlamına gelir.

İnternet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, chat bağımlılığı, patolojik internet bağımlılığı farklı kelimelerle ifade edilen kavramlardır. Ancak temel olarak hepsi ortak bir anlam içerir. Bütün hepsi kişinin sanal ortamda aşırı kullanımını denetleyememesi anlamına gelmektedir. Ne kadar süre kullanımının bağımlılık oluşturacağı ise net değildir.

Feindel, aşırı kullanım saatinin sınırlarını belirlemek için kişilerin olağan yaşam koşullarının dikkate alınması gerektiğini ifade etmekte ve bir örnek vaka sunmaktadır (Feindel, 2015:13):

Michael, sistem yönetici olarak çalışıyor. İşini yaparken günde sekiz saat bilgisayarın karşısında oturuyor ve çeşitli problem tanımlamalarıyla boğuşuyor. Böylece sadece meslek icabı haftada 40 saat internette zaman geçiriyor. Ancak bilgisayar onun hobisi de. Arada sırada oyun da oynuyor, en sevdiği oyun point-klick, boş vakitlerinde de program yazmayı seviyor. Bunun için de cumartesi günleri üç ile dört saatini bilgisayarda geçiriyor. Ancak pazar günlerini tümüyle ailesine ayırıyor. Ailesiyle geziler yapıyor, biraz televizyon izliyorlar. Salı ve perşembe akşamları ise futbol oynamaya gidiyor...

Bütün hafta Michael'in internet miktarı haftada 50 saate yakındır. Bu durumda Michael internet bağımlısı olabilir mi? Vakada da görüldüğü gibi interneti kullanım süresi tek başına bir ölçüt değildir. Bununla birlikte objektif tanı ölçütlerine ihtiyaç vardır.

Doğrudan internet bağımlılığı kriterleri ise internet kullanımını kontrol edememe, internet erişimi kısıtlandığında belirgin bir sıkıntı ve günlük yaşamla önemli ölçüde çatışma içeren belirtileri içerir. İnternet Bağımlılığı Bozukluğu'na (İBB) sahip bireyler, genellikle internetle ilgili aktivitelere aşırı miktarda zaman harcarlar. Bu durum ise gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşmalarına, sorumluluklarından

uzaklaşmaya ve ilişkilerin zarar görmesine neden olur. Goldberg'e (1997:6) göre İnternet Bağımlılığı Bozukluğu için tanı kriterleri şunlardır:

1-Tolerans: İnternet kullanımıyla ilgili tolerans, iki temel biçimde oluşabilir:

- İnternet kullanımında geçen süre kişinin tatmin hissini oluşturana kadar artış gösterir
- Daha önceden bireyin hissettiği tatmin düzeyi zaman geçtikçe daha az hale gelmeye başlar.

2-Yoksunluk: internet bağımlılığındaki yoksunluk belirtileri şunlardır:

Karakteristik yoksunluk sendromu görülmesi, yoğun ve uzun süreli internet kullanımının azaltılması veya kesilmesi durumunda aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin ortaya çıkması.

- Psikomotor huzursuzluk.
- Anksiyete.
- İnternet ile ilgili obsesif düşünceler.
- İnternet ile ilgili fanteziler veya rüyalar.
- Parmakların bilinçli veya bilinçsiz klavye yazma hareketleri.
- Bu belirtilerin kişinin sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsel alanlarında bozulmaya veya ciddi rahatsızlığa neden olması.

3-Kontrol Kaybı: İnternet, bireyin niyet ettiğinden daha sık veya daha uzun süreler boyunca kullanılır ve bu da kontrol kaybını gösterir.

4-Kullanımı Azaltma Çabaları: İnternet kullanım süresini azaltma veya tamamen kesme karşısında başarısızlıkla sonlanan girişimleri ifade eder.

5-Zaman Harcama: İnterneti kullanımı gerektiren etkinlikler için olması gerekenden daha fazla zaman ayrılır. Örneğin, kitapları internet üzerinden satın alma, yeni web araçları deneme, internet satıcıları hakkında araştırmalar yapma veya indirilen dosyaları düzenleme gibi aktiviteler.

6-Sosyal ve Mesleki Etkiler: Sosyal, mesleki ya da eğlence faaliyetlerini internet kullanmak amacıyla yarıda kesme ya da tamamen bırakmayı ifade eder.

7-Devam Edilen Kullanım: Kişi fiziksel, sosyal, mesleki ya da psikolojik sorunların bilincinde olmasına rağmen interneti kullanmakta ısrarcıdır. Kişinin yaşamındaki bu problemler internetin kullanımıyla tetiklenmiş ya da daha kötü hale gelmiş olabilir.

2.1.4. İnternet Bağımlılığının Psikolojik ve Sosyal Etkileri

İnternet bağımlılığı; bireyin sosyal, mesleki ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Çalışmalar, bu bağımlılığın aile içi sorunlara, akademik başarısızlıklara ve iş yerinde verimliliğin düşmesine neden olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, internet bağımlılığının depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklarla güçlü bir bağlantısı bulunmaktadır (Young ve Rogers, 1998:26).

İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan bireyler genellikle çevrimiçi ortamlarda daha fazla vakit geçirdikçe, gerçek dünya ile etkileşimlerini azaltır. Bazı durumlarda, katılımcılar hayal kırıklıklarından kaçış olarak internet üzerinde sanal kimliklerini kullanarak paralel bir hayat sürdürmeyi seçmiştir (Salicetia, 2015: 375). Chou, Condrion ve Belland'ın (2005:385) çalışmasına göre de internetin aşırı ve yanlış kullanımı çeşitli zararlara yol açabilmektedir. Search'in yaptığı çalışma, bilgisayar kullanımının aşırılığının aile içi sorunları artırabileceğini ve iş yerinde zorluklara neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Search, 2004: 49).

Young (1996: 900) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlılığının stereotipik olmayan bir vakası ele alınmıştır. 43 yaşındaki psikiyatrik geçmişi olmayan bir kadının, internet kullanımı nedeniyle yaşadığı olumsuz sonuçlar incelenmiştir. Başlangıçta teknoloji kullanmayan ve bilgisayar bilmeyen kadın, sohbet odalarına olan ilgisi nedeniyle internete bağımlı hale gelmiştir. İlk olarak haftada birkaç saat sınırlı olan internet kullanımı, üç ay içinde haftada 50-60 saate yükselmiştir. Sohbet odalarında kurduğu bağlantılar sonucu gelişen aidiyet duygusu, zamanla ailesinin ihmal edilmesine yol açmıştır. Kadının internet kullanımı, evlilikte ilgi kaybı ve yüksek faturalar gibi sorunlar yaratmıştır. İnternet bağımlılığı, ailesiyle olan ilişkilerin kopmasına ve evliliğin sonlanmasına neden olmuştur. İnternet bağımlılığına dair farkındalık kazanmış olan kadın, dışarıdan yardım almadan bu durumu sonlandıramayacağını kabul etmiştir. Viktor Brenner'in çalışması ise internet kullanımının bağımlılık yapıcı özelliklerini inceler. Bu araştırmada, üç ay boyunca yapılan bir İnternet Kullanımı Anketi ile 563 kullanıcıdan veri toplanmıştır. Sonuçlar,

özellikle genç kullanıcıların zaman yönetimi konusunda sorunlar yaşadığını göstermiştir. Katılımcılar haftada ortalama 19 saat internet kullanımı bildirmiş ve en az 10 olumsuz yaşam olayı yaşadıklarını belirtmiştir. Bu sorunlar arasında zaman yönetimi zorlukları, uyku eksikliği ve yemek atlamalar bulunmaktadır. %80'i beş veya daha fazla problem yaşadığını kabul etmiştir. Bu durum ise sorunların yaygınlığını göstermektedir. Özellikle genç kullanıcılar bu sorunlardan şikayetçi olmuş ve bu durum, yaşam rolleri ve zaman yönetimi becerilerinin gelişimindeki eksikliklerle ilişkilendirilmiştir. Araştırma, bazı kullanıcıların birden fazla kullanım sorunu yaşadığını ve tolerans, arzu, çekilme belirtileri için destek bulduğunu göstermiştir. Özellikle genç kullanıcılar bu sorunlara daha yatkındır (Brenner, 1997: 882).

2.1.5. Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya kullanımı, internet kullanımının önde gelen türlerinden birisidir. 1979 Usenet ile başlayan süreç 2003 Myspace 2004 Facebook'un kurulmasıyla (Kaplan ve Haenlein, 2010:60) iyice yakınlaşmaya başlamıştır. Sosyal medyanın sık kullanımı zamanla bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu bağımlılığın bir kısmı, çevrimiçi içeriğin kendisinin çekiciliğinden kaynaklanmaktadır. Özellikle çevrimiçi ilişkiler, dikkat çekici ve bağı kurmamızı sağlayabilir. Ancak, sosyal medya platformlarının tasarımı, onları bağımlılık yapıcı kılan asıl unsurdur. Sosyal medya tasarımcıları, kullanıcıları daha fazla bağımlı hale getirecek şekilde bu tasarımları sürekli güncellerler. Bu siteler, kullanıcıların sık sık geri gelmelerini teşvik eden ödüller sunmaktadır. Bu durum, mevcut bağımlılıkları derinleştirmekte veya yeni bağımlılıklar yaratabilmektedir. Sosyal medya kullanımı, 1990'ların sonlarında başlamış ve geniş bant internetin ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla kapsamlı bir kullanıma geçmiştir. Bu dönemde, daha fazla insanın çevrimiçi olması, internet erişiminin kolaylaşmasıyla birlikte insanları daha etkin bir şekilde birbirine bağlama fırsatını da beraberinde getirmiştir. Bir kişi genel bir sosyal medya bağımlılığı yaşayabileceği gibi, belirli bir sosyal medya platformuna veya belirli bir aktiviteye özgü spesifik bir bağımlılık geliştirebilir. Örnek vermek gerekirse, bir birey Instagram kullanmayabilir. Bununla birlikte Twitter kullanımında bağımlılık gösterebilir veya yalnızca selfie çekip paylaşma gibi spesifik aktivitelere yönelik bağımlılık sergileyebilir. Vercillo (2020: 54-56)'a göre, sosyal medya kullanımında özçekim yapma, başkalarının gönderilerine duyulan bağımlılık, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), sahte kimlik sunma (catfishing), siber zorbalık,

mesajlaşma ve partner bulma uygulamaları gibi çeşitli bağımlılık türleri bulunmaktadır. Bu türden bağımlılıklar, sosyal medya platformlarının çeşitli özelliklerine ve kullanıcıların bu platformlarda gerçekleştirdikleri etkileşim türlerine bağlı olarak gelişebilir. Adam Alter'in Facebook üzerine gerçekleştirdiği araştırma, bu sosyal medya platformunun kullanıcılar üzerindeki psikolojik etkilerini detaylı bir şekilde analiz etmektedir. Alter'a (2017:55) göre, Facebook, özellikle beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar gibi sosyal onay mekanizmalarıyla kullanıcıların beyinlerindeki ödül sistemini tetikler. Bu süreç, kullanıcıların sürekli olarak geri dönüp platformda daha fazla vakit geçirmelerine ve sonunda bir bağımlılık geliştirmelerine neden olabilir. Ayrıca Facebook, kullanıcıların dikkatini çekmek ve tutmak için sürekli güncellenen içerikler ve bildirimlerle tasarlanmıştır. Bu durum da bağımlılık yapıcı etkisini daha da artırabilir.

2.1.6. İnternet Bağımlılığının Diğer Patolojilerle İlişkisi

Search (2004:49), internet bağımlılıklarının çoğunlukla diğer bağımlılık türleriyle ilişki içerisinde olduğunu açıklar. Özellikle internet bağımlılıkları; cinsel bağımlılık, kumar bağımlılığı ya da alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılık türleriyle bir arada ya da art arda görülme eğilimindedir. Öztürk, Evren ve Bilici'ye (2021:706) göre de internet bağımlılarının yarısında en az bir psikiyatrik rahatsızlık bulunmaktadır. Bu kişiler arasında en sık görülen hastalıklar; madde kullanım bozukluğu (%38), duygu durum bozuklukları (%33), anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluklar (%14) ve depresyon veya distimi (%25) olarak kaydedilmiştir. Bunlara ek olarak bağımlılık sahibi bireylerin %38'i başka tür bağımlılıklarla da mücadele etmektedir. Bu bağımlılıklar arasında kompulsif alışveriş (%19), kumar oynama (%10) ve piromani (%10) gibi davranışsal bağımlılıklar öne çıkmaktadır. İnternet bağımlılıklarıyla diğer bağımlılıklar arasındaki bağlantı internetin çeşitli bağımlılık davranışlarını tetikleyebilecek bir platform olarak işlev görmesiyle açıklanabilir. İnternet, kolay erişilebilirliği ve anonimlik sağlaması nedeniyle bu tür bağımlılıkları destekleyici bir ortam sunar. Bu bulgular internet bağımlılığını ele alırken internet kullanım alışkanlıklarının yanı sıra eş zamanlı olarak ortaya çıkabilecek diğer bağımlılık türlerini de göz önünde bulundurmanın önemini vurgular (Search, 2004:48).

Amiel ve Sargent tarafından yapılan çalışma, kişilik özelliklerinin internet kullanım biçimi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Nevrotizm düzeyi yüksek olan bireyler genellikle interneti aidiyet hissi ve güncel kalma ihtiyacı için kullanmıştır. Dışa dönük bireyler ise interneti daha çok enstrümantal amaçlar için kullanmaktadır (Amiel ve Sargent, 2004: 715). Young ve Rogers tarafından yapılan çalışma ise internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çevrimiçi anketle elde edilen veriler, depresyon ile patolojik internet kullanımı arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. İnternet bağımlıları haftada ortalama 38 saat çevrimiçi geçirmektedir. Bu durum öğrencilerde kötü akademik performansa, çiftler arasında anlaşmazlığa ve çalışanlarda düşük iş performansına yol açmaktadır. Çalışma, depresyonun internet kullanım bozukluğunun gelişiminde etkili bir faktör olduğunu ve psikiyatrik semptomların etkin yönetiminin internet kullanım bozukluğunu dolaylı olarak düzeltebileceğini belirtmektedir (Young ve Rogers, 1998:28).

Eiman Ahmed ve Isaac Vaghefi'nin araştırması, 2008-2019 arasında yazılan 132 farklı makaleyi incelemiştir. Sosyal medya bağımlılığının kökenlerini ve sonuçlarının bilişsel-davranışsal modelle analiz edildiği araştırmada anksiyete, depresyon, DEHB ve belirli kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Sosyal medya bağımlılığı depresyon riskini artırabilir, akademik başarıyı olumsuz etkileyebilir, genel mutluluğu azaltabilir ve sosyal ilişkileri bozabilir (Ahmed ve Vaghefi, 2021: 6681).

2.1.7. Türkiye' de ve Dünyada İnternet Kullanım İstatistikleri

We are social haziran ayı raporuna göre, dünya genelinde günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi yaklaşık 2 saat 31 dakikadır. Araştırmaya dahil edilen ülkeler arasında Nijerya 4 saat 36 dakika ile en yüksek, Japonya ise 51 dakika ile en düşük kullanım süresine sahiptir. Ayrıca, dünya genelinde en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları sırasıyla; Facebook 2 milyon 958 bin kullanıcıyla, YouTube 2 milyon 514 bin kullanıcıyla, Instagram 2 milyon kullanıcıyla ve WhatsApp ile devam etmektedir. Rapora göre, 16-34 yaş arası en çok Instagram, 35-44 ve 55-64 yaş arası gruplar WhatsApp, 45-54 yaş arası ise Facebook uygulamasını favori olarak belirtmiştir. Bu durum, sosyal medya platformlarının yaş grupları arasında tercihlerin

farklılık gösterdiğini göstermektedir (We are social, 2023: 30-34). Sosyal medyada geçirilen süredeki kullanım amaçları aşağıda tablo 2.1’de yer almaktadır:

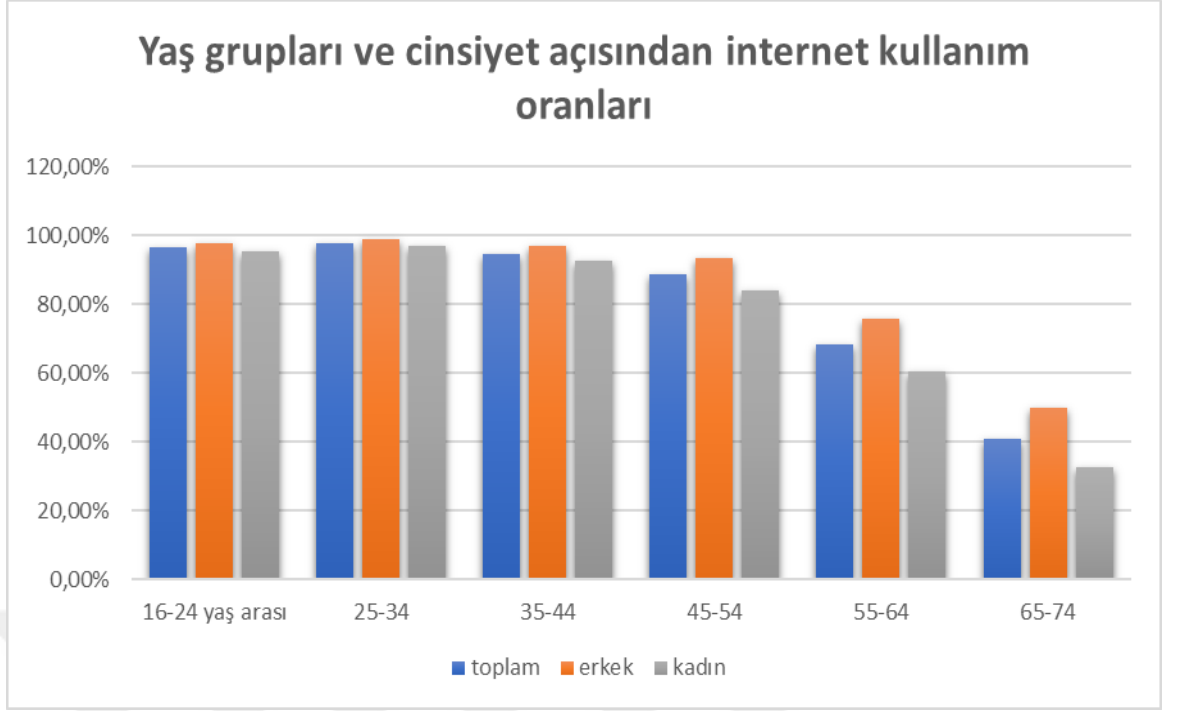
Tablo 1.1: Sosyal Medya Kullanım Amaçları

Sosyal Medya platformu	Eğlence	Ürün takibi ya da araştırma yapmak	Güncel haberleri takip etme	Yakınlarla iletişim	Paylaşımında bulunma
Facebook	54.5%	55.2%	59.5%	71.1%	62.9%
İnstagram	59.9%	60.9%	49.2%	49.7%	67.9%
Linkedin	13.6%	27.1%	29.7%	14.6%	17.4%
Pinterest	23.3%	38.1%	15.5%	8.7%	16.8%
Reddit	36.9%	30.6%	34.1%	13.4%	19.1%
Snapchat	35.4%	23.2%	21.9%	36.6%	42.6%
TikTok	78.9%	37.5%	33.5%	17.5%	37.4%
Twitter	36.2%	37.9%	61.2	22.4%	30.7%

Kaynak: We are social, 2023, 160-166

Tablo 2.1, 16-64 yaş arası kullanıcıların sosyal medya kullanım amaçlarını incelemektedir. Eğlence amaçlı kullanımda TikTok, %78.9 ile en yüksek orana sahiptir. Ürün araştırmalarında ise Instagram, %60.9 ile öne çıkmaktadır. Haber takibi için Twitter, %61.2 ile tercih edilmektedir. İletişimde Facebook, %71.1 ile en yaygın kullanılan platformdur. İçerik paylaşımında Instagram’ın %67.9 ile ilk sırada yer aldığı görülmektedir (We are social, 2023: 160-166).

Türkiye’de 2023 yılına ait çeşitli yaş grupları için internet kullanım istatistikleri şekil 2.2’de sunulmuştur. İstatistiklere göre, en yüksek kullanım oranı %97.7 ile 25-34 yaş aralığında görülmektedir. Buna karşılık, en düşük kullanım oranı %40.7 ile 65-74 yaş arası grupta tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle en yoğun internet kullanımı 25-34 yaş arasında olup, 35-44 yaş arası grubundan itibaren kullanım azalmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2023 verilerine göre Türkiye'deki internet kullanıcılarının oranı %87.1'dir. Erkeklerde bu oran %90.9 iken, kadınlarda %83.3'tür. En popüler sosyal medya platformları ise sırasıyla; WhatsApp %84.9, YouTube %69.0 ve Instagram %61.4 oranlarında kullanılmaktadır (TÜİK, 2023).



Şekil 2.2: TÜİK Hanehalkı BT Kullanım Amaçları

Kaynak: TÜİK, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2004-2023

Ünüböl ve Sayar'ın (2019: 136) yaptığı araştırmaya göre, Türkiye genelinde sosyal medya bağımlılığı riski taşıyan bireylerin oranı %43.7'dir. Yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede, %59.6 ile 18-23 yaş arasındaki genç katılımcılar en yüksek bağımlılık riskini göstermektedir. Eğitim durumuna göre incelendiğinde, lise mezunu erkek katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı riski %45,9 ile en yüksek seviyededir. Medeni durumlar arası yapılan analizde, evli bireylerin %32.7'si, bekarların ise %53.4'ü yüksek risk kategorisinde yer almaktadır. Türkiye'nin bölgelerine göre yapılan incelemede, özellikle doğu bölgelerinde sosyal medya bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir

2.1.8. İnternet Bağımlılığı ile ilgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de 2007-2020 yılları arasında internet bağımlılığı üzerine yapılan lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmada YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanındaki değerlendirilmiştir. Buna göre, en çok incelenen temaların demografik özellikler ve kişisel özellikler olduğunu ortaya çıkmıştır. İkinci sırayı ise akademik başarı takip

etmiştir. Tezlerde en az işlenen temanın ise duygular (Kurtoğlu ve Pekşen Süslü, 2024:16) olması ilginçtir.

18-25 yaş aralığındaki yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışma ise sosyal medya kullanımının yeme davranışları ve beden algısı üzerindeki etkilerini nitel yöntemlerle incelemiştir. Araştırmaya göre, sosyal medyada karşılaşılan yiyecek görselleri, katılımcılarda yeme davranışlarında bir artışa yol açmaktadır. Bu durum, genç yetişkinlerin sağlıklı yeme alışkanlıklarına yönelmelerine sebep olmaktadır. Ayrıca, sosyal medyada gördükleri görsellerle kendilerini kıyaslayan katılımcılar, olumsuz bir beden algısı geliştirmektedir (Tunçer, 2023: 44).

Çalışma, sağlık çalışanları arasında sosyal medya ve teknoloji bağımlılığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcılar arasında ileri düzeyde bağımlılık gözlemlenmemiştir. Yaş ilerledikçe, sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeylerinde azalmalar saptanmıştır. Kadın sağlık çalışanlarının anlık mesajlaşma kullanımı erkeklerden daha fazla iken, çevrimiçi oyun bağımlılığı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, düşük gelir düzeyine sahip sağlık çalışanlarının, sosyal ağ ve web sitelerine bağımlılık puanları, orta ve yüksek gelir gruplarına kıyasla daha yüksek çıkmıştır (Aytekin Çetinkaya, 2023:66).

294 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada sosyal medya alışkanlıkları, beden algıları ve öz-şefkat düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırma, sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasının beden algısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bulgular, sosyal medyanın psikolojik etkilerinin ve bu etkileri azaltabilecek faktörlerin daha ayrıntılı incelenmesinin önemini vurgulamaktadır (Aras Türkcan, 2020). 258 evli kadının katıldığı bir çalışmada ise sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, lisans düzeyinde veya daha yüksek eğitime sahip evli kadınların sosyal medya kullanım oranlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların %59'u, sosyal medyada günde ortalama 1-3 saat vakit geçirdiklerini ifade etmiştir. Evli kadınlardan hangi ruh hallerinde sosyal medyayı en çok tercih ettikleri sorulduğunda hem mutlu hem de mutsuz durumlarda sosyal medyayı kullandıkları belirlenmiştir. Çoğu katılımcı, sosyal medya kullanımının günlük yaşamlarını etkilemediğini söylemelerine rağmen, paylaştıkları gönderilere gelen beğeni sayılarını takip ettiklerini belirtmişlerdir (Ulutaş, 2021: 32).

Atatürk Üniversitesi'nde 202 akademisyenin sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya göre, akademisyenler mesleki amaçlarının dışında günlük olarak yaklaşık bir saat sosyal medya kullanmaktadırlar. Toplam günlük kullanım süreleri ise ortalama 2-3 saat arasındadır. Katılımcılar arasında en sık kullanılan sosyal medya platformları ise WhatsApp ve Instagram olarak belirlenmiştir. Çalışmaya dahil olan 40 akademisyenin sosyal medya hesabı bulunmamaktadır. Katılımcıların %67'si, sosyal medyada beğeni ve yorum yapmayı sürdürdüklerini belirtmiştir (Küçükali ve Serçemeli, 2019: 204).

Anadolu Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmaya 4,332 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, internet kullanım sıklığı açısından kadınlar ile erkekler arasında istatistiksel bir farklılık gözlenmemiştir. Katılımcıların yaklaşık %38'i günlük olarak ortalama 5-6 saatlerini internet kullanarak geçirmekte, %26,9'u ise günde birkaç saatini internette harcamaktadır. Araştırmaya katılanlar sosyal medyayı öncelikli olarak arkadaşlarla iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadırlar. Diğer amaçlar arasında bilgi edinme, içerik paylaşımı ve internet tabanlı eğitim materyallerini takip etmek yer almaktadır (Aydın, 2016:380). Selçuk Üniversitesi'nde 903 katılımcıyla yapılan başka bir çalışmada, Facebook kullanımı incelenmiştir. Katılımcıların %5'i Facebook bağımlısı olarak belirlenmiştir. Araştırmada, ayrıca Facebook kullanımının artmasıyla katılımcıların yalnızlık seviyelerinde de bir artış olduğu saptanmıştır (Balcı ve Gölcü, 2013: 260). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanımı arttıkça depresyon şiddeti de artmaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Genel olarak bakıldığında yapılan çalışmaların internet kullanımına ilişkin istatistiksel verilerini sunduğu görülmüştür. İnternet kullanımı ve bununla ilişkili olabilecek çeşitli psikolojik faktörler demografik değişkenlerle yorumlanmıştır. Yapılan araştırmalar sağlıklı kullanımın ortaya çıkardığı sorunlara ilişkin çeşitli veriler sunmaktadır.

2.2. Dürtüsellik

Dürtüsellik, belli bir zevk\heves karşısında sonuçları düşünmeden harekete geçmeyi ifade eder. Birçok faktörü içinde barındıran kavramdır. Ruh sağlığı alanında tarihi oldukça geniş bir bozukluktur. İlk defa 19.yy'da itibaren çeşitli terimlerle ifade

edilmiştir. Philippe Pinel, 1809 yılında dürtüsellik "manies sans délire" (deliryum olmaksızın mani) , Jean-Étienne Dominique Esquirol ise 1838 yılında "monomanie instinctive" (içgüdüsel monomani) kavramını, ve Georget, 1820'de "impétuosité" (ani dürtüsellik) terimini kullanarak, bu davranışları yönlendiren ani ve baskın dürtülerin tarifini yapmıştır (De Saussure'den akt. Konuk, 2015:147). Eski dönemlere ait bu tanımlar davranışların herhangi mantıksal sebebi olmadan kontrolsüz olmasını vurgular. Bu terimler günümüz modern psikiyatrisinde dürtü kontrol bozukluklarının sınıflandırmasına zemin hazırlamamıştır.

Dürtüsellik son zamanlarda sıkça çalışılan konu olmasına rağmen ayırıcı tanı ve değerlendirilmesinde sorunlar hala sürmektedir. Çünkü dürtüsellik tek başına bir kişilik özelliği olarak bulunabilir. Aynı zamanda kişilik bozukluğunun veya psikiyatrik bozukluğun bir belirtisi olarak da görülebilir (Karakuş, 2015:37). Bazı kişilerin dürtüsel yanları olabilir. Bu yüzden bir kişilik özelliği olarak kabul edilebilir. Ancak bazı durumlarda ise dürtüsellik DEHB, madde kullanım bozuklukları, antisosyal ve sınırda kişilik bozukluklarının da önemli bir bileşenidir. Erteleme davranışında da dürtüsellik rol oynayabilir (Fernandez, 2016: 10).

Türk ruh hekimliğinin önde gelen isimlerden Mazhar Osman ise dürtüsellik bir irade bozukluğu olarak tanımlamıştır. Canlıları refleksif perspektiften sınıflandıran Osman; olgunlaşmanın bilinçlilik haliyle içgüdü arasındaki denge seviyesine göre ortaya çıktığını öne sürmektedir (Uzman ve İlkay'dan akt: Konuk, 2015:149).

Dürtüsel eylemin yanında dürtüsel eylemsizlik kavramı da önemlidir. Buna göre dürtüsellik iki biçimi vardır. İlki olan dürtüsel eylem aşırı içki içme, yeme davranışında bozulmalar gibi klasik anlayıştaki dürtüsel eylemlerle ilişkilidir. Bu tür davranışlar kişinin duygusal sıkıntıdan kaçmasına yarar. Bir diğeri ise dürtüsel eylemsizliktir. Bu durum eylem gerektiren durumlarda kişinin eyleme geçmemesiyle karakterizedir. Örneğin olumsuz duygulardan korkan bir bireyin zam talebinde bulunmaması gibi. Tıpkı dürtüsel eylem gibi dürtüsel eylemsizlik de sıkıntıdan kaçmayı amaç edinmektedir (Guller vd., 2014:85).

Dürtüsellik farklı türleri bulunmaktadır. Klasik dürtü yaklaşımlarında duygusal dürtüsellik yer verilmese de duygusal dürtüsellik bireylerin davranışlarında önemli bir noktayı temsil etmektedir. Duygusal dürtüsellik, özellikle olumsuz veya olumlu duygusal durumlar karşısında impulsif davranışların gösterilmesi anlamına

gelmektedir ve kişilik bozuklukları gibi birçok psikiyatrik rahatsızlıkla ilişkilendirilmektedir. Duygusal dürtüsellik, özellikle şiddet eğilimi ile ağır kişilik bozukluğu arasındaki bağlantıyı açıklamada temel bir özellik olarak tanımlanmıştır. Duygusal dürtüsellik, çeşitli psikopatolojilerle ilişkilendirilen daha yüksek düzeyde bir psikopatoloji boyutu olarak görülmektedir (Howard, 2018:90).

2.2.1. Dürtüsel Eylemin Özellikleri

İkili süreç teorisi kapsamında zihinsel süreçler otomatik ve kontrollü süreç olarak iki şekilde değerlendirilir. Otomatik süreçte karar veren birey bilinçli olmayan şekilde bu kararı verir. Kontrollü süreçte ise istemli bir şekilde gerçekleşen bir karar süreci vardır. Verilen karar kolaylıkla değiştirilebilir. Eskiden bu teori, herhangi bir eylemi bu iki süreçten birisi kapsamında değerlendirirken günümüzde ise bu süreçlerin süreklilik arz ettiği varsayılmaktadır. Zira birçok dürtüsel eylemin hem otomatik hem de kontrollü yönü vardır. Daha önceki deneyimlerden yola çıkarak karar vermemizi sağlayan otomatik düşünce süreci, dürtüsel karar alırken bunun daha iyi bir yol olacağına dair bir kanı oluşturur. Eylemlerin birçoğu hem dürtüsel hem kompulsif özellikler içerebilir. Her iki eylem de yeterince düşünmeden ve zamansız bir şekilde gerçekleştirilir ve davranışın sonuçları genellikle olumsuzdur. Bu iki durumun benzer iki yönü olmakla beraber kompulsivite bir tehdit algısı karşısındaki reaksiyonlardan oluşur ve tekrarlayan eylemler içerir. Dürtüsellik ise daha kısa zamanda istenilen sonuca ulaşmak için planlı olmayan davranışları içerir (Fernandez, 2016: 10-11). Pearson, Guller, Birkley ve Smith, özellikle madde ya da davranışsal bağımlılıklarda bazı kişilik özelliklerinin bireyleri dürtüsel davranıştan kompulsif davranışa götürdüğünü savunmaktadırlar. Aciliyet, planlama eksikliği ve azim eksikliği kompulsif davranışının gelişiminde önemli faktörlerdir. Bunun nedeni ilk başta dürtüsel olan davranışlar tekrarlandıkça alışkanlık haline gelmesidir. Alışkanlık haline gelen davranışlar ise sonunda kompulsif bir model ortaya çıkarmaktadır. Bir diğer deyişle başlangıçta sıkıntıdan kurtulmak ve kısa sürede ödüle ulaşmak amacıyla eylemler dürtüsel biçimde tekrarlanır. Yaşanan deneyimler pekişir ve alışkanlık haline gelir. Daha sonra kompulsif bir patern haline gelmektedir (Pearson, Guller, Birkley ve Smith, 2012:17).

Bireyde var olan dürtüsel kişilik özelliklerinin temel bileşenleri şunlardır:

Aciliyet (Urgency): Pozitif ve negatif olmak üzere iki yönü vardır. Pozitif aciliyet, olumlu duyguların fazla olduğu zamanda dürtüsel hareket etme eğilimini ifade eder. Negatif aciliyet ise olumsuz duyguların yoğun olduğu zamanda dürtüsel hareket etme eğilimini ifade eder. Bu iki durum bireylerin duygusal durumlar karşısında aniden ve plan yapmadan harekete geçme eğilimini tanımlar.

Yetersiz Bilinç (Low Conscientiousness): Bu özellik ikiye ayrılır. İlki planlamada var olan eksikliklerdir. Planlama eksikliği bir eylemin öncesinde eylem üzerinde herhangi bir şekilde düşünmeme olarak tanımlanır. Bir diğer deyişle bir eylemin sürdürülmesinde gerekli olan devamlılık yoksunluğudur. Dürtüsel bireyler, sorumlu oldukları işe odaklanmakta ve bu eylemi sürdürme konusunda problem yaşarlar.

Heyecan Arayışı (Sensation Seeking): Bu durum dürtüsel bireyin sürekli yeni ve heyecan uyandıran uyarımları arayışını ifade etmektedir. Kısaca bireyin heyecan verici ve uyarıcı deneyim arama dürtüsüdür (Peterson ve Simith, 2018:40).

Dürtüsel davranışlar aynı zamanda dışsallaştırıcı bozukluklar ve içselleştirici bozukluklarla da ilişkilendirilir. Dışsallaştırıcı bozukluklar genellikle bireyin davranışlarının başkalarının yaşamını bozacak şekilde dışa vurulduğu psikolojik rahatsızlıkları ifade eder. Bu tür bozukluklar, madde kullanımı, saldırganlık ve genel olarak kurallara uymama gibi davranışları ifade eder. Dışsallaştırıcı bozukluklar, bireylerin sosyal ve toplumsal normlara meydan okuyan davranışlar sergilemeleri ile ilişkilidir. Bu bozukluklar, davranışsal disinhibisyon ile yakından ilişkilidir. Genellikle impulsif (dürtüsel) davranışlarla özdeşleştirilir. İçselleştirici bozukluklar ise bireyin kendi iç dünyasında yaşadığı ve genellikle dışa vurulmayan psikolojik rahatsızlıkları kapsar. Depresyon ve anksiyete gibi bozukluklar bu kategoriye girer. Bu tür bozukluklar, kişinin kendi iç dünyasında yaşadığı sıkıntılarla karakterize edilir. Genellikle düşük pozitif duygu, yüksek negatif duygu ve kaygı ile ilişkilendirilir. İçselleştirici bozukluklar, bireyin başkaları tarafından fark edilmesi zor olan ancak bireyin kendi yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren içsel mücadeleleri ifade etmektedir (Carver, Johnson ve Joormann: 2008: 873)

2.2.2. Dürtüsellüğün Biyolojik Yanı

Dürtüsellikle ilişkilendirilen beyin bölgeleri ve nöral mekanizmalar şunlardır:

Anterior Singulat Korteks (ACC): Araştırmalar, dürtüsellik düzeyi düşük olan bireylerde ACC'nin daha erken aktive olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ACC'deki lezyonların artmış risk alma davranışlarına yol açtığı görülmüştür. Bu durum ACC'nin dürtüsel davranışları düzenlemede bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Frontal Bölgeler: Dürtüsel davranış gösteren bireylerde, sol frontal beyin bölgesinde artış gözlemlenir. Bu durum, uyarım ve ödül arayışı ile ilişkilidir. Duygu arayışındaki kişilerde bu bölge aşırı aktif olabilir. Bu durum dürtüsel bireyleri dürtüsel davranışlara meyilli kılar. Ayrıca, bu bireyler tekrarlayan görsel uyarıcılara daha hızlı adapte olur, Bu durum ise yüksek sıklılganlık eğilimini yansıtmaktadır.

Hipokampus: Hipokampustaki glutamat seviyeleri dürtüsellikle ilişkilidir. Glutamat azalması, dürtüsel davranışın artmasında rol oynayabilir. Yeni deneyimlere yönelme eğilimi gösteren bireylerde artmış hipokampal gri madde hacmi gözlemlenebilir. Bu durum ise hipokampal işlevselliğın arttığına işaret eder.

Dürtüsellikte rol oynayan diğer beyin bölgeleri ise ventral striatum, ventral tegmental alan, insula ve nucleus accumbens de ödül ile ilişkilidir Dürtüsel bireylerin ödüllere ulaşma noktasında riskli davranışlara yönelme eğilimini etkileyebilir.

Bu beyin bölgelerinin her biri yeni ve heyecan verici deneyimler arayışına farklı katkılarda bulunmaktadır. Konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. fMRI gibi çeşitli teknikler ile hangi beyin bölgelerininin dürtüsellikle doğrudan ilişkili olduğu açığa çıkarılmalıdır (Karyadi, Coskunpinar ve Cyders, 2012: 98).

Dürtüsellüğün değişik yönlerinin düzenlenmesinde farklı nörotransmitter sistemleri de rol oynamaktadır. Dürtüsellikle ilgili nörokimyasal çalışmalarda öne çıkan başlıca nörotransmitter serotonin ve dopamindir. Bulgular her zaman bu yönde olmasa bile genel olarak dopamin iletiminin artışı motor dürtüsellığı artırmaktadır. Buna karşın dürtüsel karar vermeyi de azaltmaktadır. Noradrenalinin (NA) dürtüsel davranışlardaki rolü ile ilgili bazı veriler de olmasına karşın bu konudaki bilgiler kısıtlı seviyededir. Glutamat ve kanabinoidlerle ilgili de birkaç çalışmada bulunmaktadır (Yazıcı ve Ertekin Yazıcı, 2015: 60).

2.2.3. Dürtüsellik ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dürtüsellik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki, birçok araştırmacının incelediği önemli bir psikolojik konudur. Dürtüsellik, bireylerin kararlarını anlık tatmin arayışı ile yapma eğilimini ifade ederken; internet bağımlılığı ise sürekli internet kullanma isteği ve bu davranışı kontrol edememe durumudur. Araştırmalar, yüksek dürtüsellik düzeylerine sahip bireylerin, özellikle sosyal medya, online alışveriş veya oyun gibi anında ödül sunan çevrimiçi aktivitelere daha fazla yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu tür aktiviteler, kısa vadeli ödüller sunduğu için, dürtüsel bireyler için özellikle caziptir ve bu durum onların internet kullanımını daha da artırabilir. Dolayısıyla, dürtüsellik, internet bağımlılığını tetikleyen faktörlerden biri olarak kabul edilir (Cao ve Su:2007:275; Weinstein ve Lejoyeux, 2010:278).

204 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada metin mesajı bağımlılığı, depresyon, anksiyete, kelime bilgisi ve yönetici işlev ölçümleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmaya göre metin mesajın bağımlılığının artması ile dürtüsel davranışlar arasında kuvvetli bir bağ vardır. Metin mesajı bağımlılığı, dürtü kontrolü ve stratejik planlama gibi yönetici işlevlerin çeşitli bileşenleri ile negatif korelasyon göstermiştir. Bağımlılık düzeyi arttıkça, dürtü kontrolü azalmış ve bireylerin dürtüsel yanıtları güçlenmiştir. Metin mesajı bağımlılığı, yönetici işlevlerin de çeşitli bileşenleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olmuştur. Çalışmaya göre artan metin mesajı bağımlılığı, daha büyük duygusal tepkiler, aşırı kullanım ve metin mesajları nedeniyle ilişkilerde bozulmalar ile ilişkilendirilmiştir (Palmiscno, Bishop and Wulff, 2012:235)

Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisini inceleyen araştırma Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri 238 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, sosyal medya kullanım süresinin arttıkça dürtüsellik düzeylerinin yükseldiğini göstermiştir. Cinsiyet açısından sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik seviyeleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği puanları arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Bu durum ise daha dürtüsel bireylerin sosyal medyayı daha bağımlılık yapıcı bir şekilde kullandıklarını işaret etmektedir. Araştırmanın sonuçları, dürtüsellik üzerine yapılan müdahalelerin sosyal medya bağımlılığını azaltabileceğini öne sürmektedir (Demirel, 2021: 50).

Büyükşehirlerde sosyal medya kullanımı ve dürtüsellik ilişkisi üzerine yapılan çalışmaya 10.330 katılımcı çevrimiçi anket yoluyla katılım göstermiştir. Araştırmaya göre medeni durum açısından bekar bireylerin, evlilere kıyasla sosyal medya kullanımının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek dürtüsellik oranlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, yaşın azalmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik oranının artmasıdır. Bu durum ise genç bireylerin, orta yaşlılara oranla sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise daha önce ruhsal tedavi görmüş bireylerle kıyaslandığında, ruhsal tedavi görmemiş kişilerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olmasıdır. Araştırma sonuçları, yalnızlık ve dürtüsellik unsurlarının, sosyal medya kullanımını tetikleyen önemli faktörler arasında yer aldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı puanları yüksek olan bireylerde, internet bağımlılığı olmayanlara göre dürtüsellik oranı daha yüksektir (Demirhan, 2021:49-51).

18-30 yaş aralığında 202 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, dürtüsellik puanlarındaki artış ile internet bağımlılığı puanlarının yükselmesi arasında doğru orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, genç yetişkin örnekleminde, bireylerin duygu düzenleme seviyesi ile dürtüsellik düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, sosyal medya bağımlılığı arttıkça, duygu düzenleme becerisinin azaldığı gözlemlenmiştir. Duygu düzenleme becerisindeki artış, dürtüsellikte bir azalmaya işaret etmektedir. Erkeklerde dürtüsellik düzeyi, kadınlara kıyasla daha yüksektir. Ancak, kadın ve erkek olmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etken olduğuna dair bir bulgu elde edilmemiştir. Benzer şekilde, katılımcıların medeni durumlarının (evli ya da bekar) internet kullanımı üzerinde fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır (Özgür, 2023: 40).

TURKBAHAR COVID-19 projesi kapsamında gerçekleştirilen bir araştırmada dürtüsellik düzeyi erkeklerde daha yüksek görülürken, genç yetişkin kadınların sosyal medya bağımlılık düzeyi genç yetişkin erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, dürtüsellik puanlarının medeni duruma göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Evli yetişkinlerin, bekarlara kıyasla dürtüsellik düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, eğitim düzeyi ve iş sahibi olma durumu

arasında da önemli farklılıklar bulunmuştur. Özellikle, çalışmayan genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık puanları, çalışanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Eğitim düzeyleriyle dürtüsellik ilişkisi değerlendirildiğinde, ilkokul ve öncesinde eğitim seviyesine sahip olan katılımcıların dürtüsellik oranlarının, diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (İzer, 2021: 47).

Yalnızca kadın katılımcılardan oluşan ve 10.050 kişinin katıldığı bir araştırmada sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, kadınların yaş düzeyi düştükçe sosyal medya bağımlılığı puanlarında bir artış meydana gelmektedir. Eğitim düzeyleri kıyaslandığında, ortaokul ve daha altı eğitim seviyesindeki kadınların internet bağımlılığı ortalamaları, diğer eğitim düzeylerindeki kadınlara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulguları arasında, bekar kadınların evli kadınlara nazaran daha fazla sosyal medya kullandığı ve salgın sonrası kullanım oranlarının da önemli ölçüde yükseldiği tespit edilmiştir (Karagöz, 2021:65).

2.3. Stres

Stres canlının herhangi olaylar ya da durumlar karşısında hissettiği zorlantılardır. Bireyler gerçek veya algısal hissettikleri tehdit karşısında hem bedensel hem de psikolojik olarak çeşitli tepkiler geliştirir. Bedensel olarak gerçekleşen değişikliklerin hemen hemen her insanda aynı olmasına karşılık psikolojik düzeyde verilen tepkiler bireye özgü koşullar sebebiyle değişiklik göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 1991: 23). Stresin seviyesi önemli bir durumdur. Stresin seviyesi yeterli ve uygun bir şekilde olursa bireyde olumlu yöne sevk edici bir unsur oluşturur. Olumlu ve yüksek performans ile bağlantılandırılan stres östress (Performans artırıcı\iyi\olumlu) olarak adlandırılır. Sağlıklı baş edilemeyen stres ve olumsuz sonuçlara yol açan stres distress (endişe, üzüntü...) olarak adlandırılır. (Powers ve Dodd, 2018:296)

Hayatlarımızda çeşitli durumlar yaşarız. Bazıları diğerlerinden daha fazla stresli ya da daha az stresli olmaktadır. Strese daha açık olan bireylerin yaşantılarında iki faktör önemli rol oynar. İlki bireyin stres verici durumlarla karşılaşma sıklığıdır. İkincisi ise bireyin bir stres karşısında baş etme mekanizmalarının ne kadar donanıma sahip olduğu ile ilişkilidir (Baltaş ve Baltaş, 1991: 31). Birinin diğerinden daha fazla stres

verici olmasının nedenleri arasında çeşitli diğer etkenler vardır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013:280)

- Stres kaynağının şiddet derecesi
- Stresin kronikliği (ne kadar) süredir devam ediyor?
- Stres kaynağı ne zaman ortaya çıkıyor?
- Kişisel yaşamımızı ne kadar yakından etki ediyor?
- Stres kaynağı önceden tahmin edilebilir mi?
- Stres kaynağını ne kadar kontrol edebiliriz?

Hayatta her birey stresi hissetmiştir. Ancak yaşamda karşılaşılan çeşitli durumlar her bireyi aynı ölçüde stresli hissettirmez. Kendi kişilik yapımız, geçmişte yaşadığımız olaylar, cinsiyetimiz vb. bütün faktörler olayları nasıl algıladığımızı ve onlara karşı gelişen tepkimizi farklılaştırır. Strese daha meyilli kişilikleri tanımlamak için sık kullanılan üç tane davranış kalıbı bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (Powers ve Dodd, 2018:298).

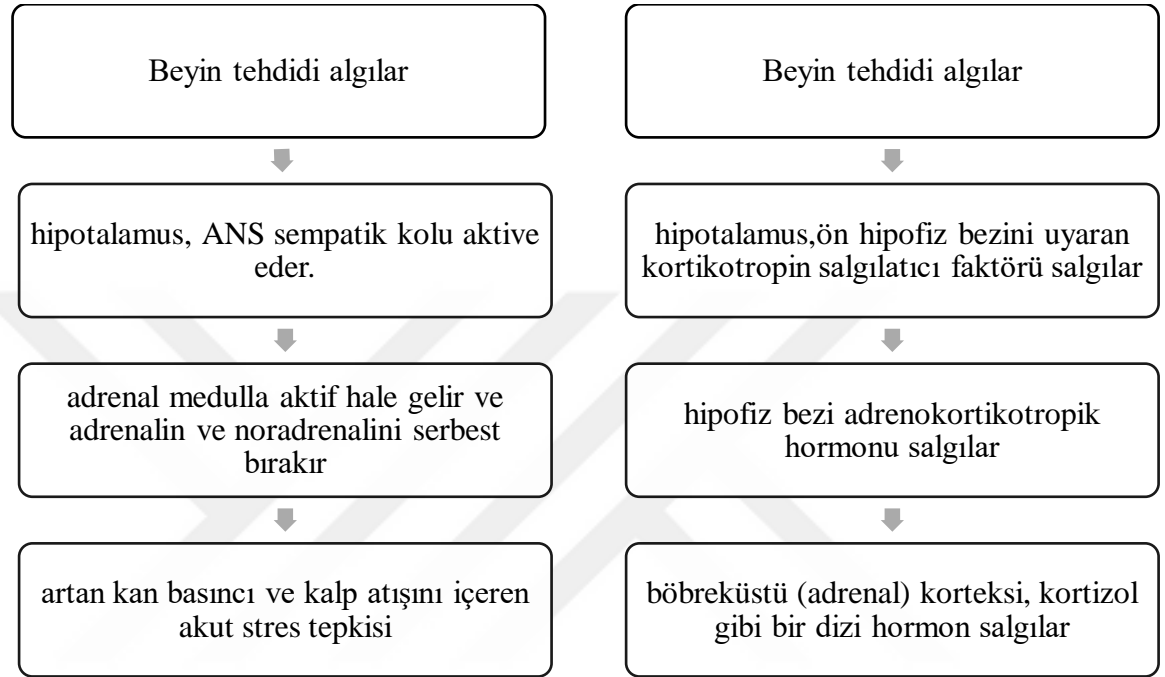
Tablo 2.2: Kişilik Davranış Kalıpları ve Stres

Kişilik Davranış Kalıbı	Nitelikler
A	Çalışkan, öfkeli, sabırsız, rekabeti seven, alaycı ve öfkeli Strese karşı fazla tepkisel
B	Sabırlı, uyumlu, muhalif olmaya eğilim değildir Stressörlere karşı daha az hassas
C	Özgüvenli, motivasyonu yüksek, rekabeti seven Düşmanlık ve öfke beslemezler, yeteneklerini daha sağlıklı şekilde kanalize ederler.
D	Endişelenmeye eğilimli, olumsuz düşünmeye meyyal, diğer bireylerle iletişime geçerken başarılı olmayan Strese karşı hassas yapıları vardır.

Kaynak: Powers ve Dodd, 2018:298

2.3.1. Stresin Biyolojik Boyutu

Herhangi bir olay karşısında bedende savaş ya da kaç sistemi devreye girer. Vücut tehlikeli veya tehditkâr durumlarla karşılaştığında hızlı bir biyolojik yanıt geliştirir (Canon, 1932:50). Bedenin verdiği tepkiler sırasıyla şekil 2.4’de gösterilmiştir:



Stres: Andrenomodüler sistem

Kronik stres: Hipofiz-adrenokortikal sistem

Şekil 2.3. Stresin Biyolojik Yansımaları

Kaynak: Barnes, 2014, 256

Bedenin stresle başa çıkma mekanizmaları, stresin süresine ve yoğunluğuna bağlı olarak iki ana sistem aracılığıyla işler: sempatik andrenomodüler sistem ve hipofiz-adrenokortikal (HHA) sistem. Akut stres durumunda, anlık olarak ortaya çıkan stres karşısında sempatik andrenomodüler sistem devreye girer. Bu sistem, adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salınımını artırarak, vücudun "savaş ya da kaç" yanıtını hızla aktive eder. Bu hormonlar sayesinde kalp atış hızı, kan basıncı ve solunum hızı artar; böylece vücut, acil duruma hızlı bir tepki verebilmek için gerekli enerjiyi hızla üretebilir (Guyton ve Hall, 2006: 571).

Öte yandan, kronik stres tepkisi, tekrar eden veya uzun süreli stres durumlarında görülür ve hipofiz-adrenokortikal sistem tarafından yönetilir. Bu sistem, kortizol

hormonunun salgılanmasını düzenler. Kortizol, stresle başa çıkma sürecinde önemli roller oynar. Bununla birlikte uzun süre yüksek seviyelerde bulunması bağışıklık sistemini baskılayabilir ve çeşitli sağlık sorunlarına (örneğin, hafıza problemleri ve kronik yorgunluk) yol açabilir. Dolayısıyla, bu iki sistem, stresle başa çıkma sürecinde farklı zaman dilimleri ve tepki süreçleri için etkin çözümler sunar.

2.3.2. Stresin Sonuçları

Hayvanlar üzerinde yapılan deneyler strese maruz kalmanın kalıcı izler ortaya çıkardığını göstermiştir. Stres sonrası dengeye bulmayı çalışan organizma aynı döngüleri yaşamaya devam eder. Stresle baş etmeye yönelik her türlü çabamız dünyaya uyum konusunda enerjimizde eksiklik ortaya çıkarır (Songar,1981:114). Stresin yoğunluğu ve sürekliliği karşısında ya da sosyal desteğin olmaması gibi olumsuz durumlar bağışıklık sistemde ve kardiyovasküler sistemde zayıflatır. Bu ise kişinin hastalık ve enfeksiyonlara karşı savunmasının azalmasına neden olabilir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013:327).

Kişi karşılaştığı tehdit karşısında yeterli bir başarılı çaba göstermediği takdirde stres birikir ve daha yoğun hale gelir. Stresin bu yoğunlaşan etkileri davranışa ansıyan bazı belirtileri oluşturur (Baltaş ve Baltaş, 1991:31).

a-stres yaşamadan önce daha kolay karar verebilen bireyin önemli\önemsiz her konuda kararsızlık yaşaması

b-değer algısında zayıflık, yetersizlik, güvenememe ve terk edilmişlik duyguları

c-olağan rutin davranışlarında farklılık

d-herhangi bir durumda en iyiyi seçmek yerine garanti olabilecek şeyi tercih etmek

e-uygun yer ve zamanında olmayan durumlarda yaşanan öfke, hiddet

f-sigara ve alkol kullanma eğiliminin artışı

g-kişinin kendi hatalarına çok fazla odaklanması

h-normalin üzerinde hayal kurma, sık sık düşüncelere dalmak

ı- planlı olmayan cinsel veya duygusal davranış

j- kişinin yakın ilişkilerinde yaşadığı aşırı güven ya da güvensizlik

k-olağan durumdan daha dikkatli ya da gerekenden fazla çalışma

l-konuşmada ve yazmada bulanıklık ve kopukluk

m- durumlarla orantılı olmayan şekilde tepkiler verme (önemsiz sayılabilecek konulara aşırı önem verme ya da tam tersi durumlar)

n-uyku problemleri yaşama (uykuya dalmakta güçlük ya da sık sık uyanma)

p-kendine zarar verme düşüncelerinin sık sık tekrarlanması

2.3.3. İnternet Bağımlılığı ve Stres Arasındaki İlişkileri İnceleyen Çalışmalar

Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitim gören 346 üniversite öğrencisini üzerinden yapılan araştırma internet bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki bağlantıyı, sosyal destek algısı çerçevesinde değerlendirmiştir. Araştırmaya göre internet bağımlılığının artışı algılanan stres düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Bir diğer deyişle internet bağımlılığı yükseldikçe algılanan stres de artmaktadır. Ayrıca, araştırma sosyal destek algısının, internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını belirlemiştir (Kavaklı ve Yalçın, 2019: 176).

Akıllı telefon bağımlılığı ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma, İnönü Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırma, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya toplam 329 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre, öğrencilerin %17,6'sı kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri ile algılanan stres seviyeleri arasında düşük derecede pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum bağımlılık düzeyi arttıkça stres düzeyinin de arttığını göstermektedir ancak ilişkinin zayıf düzeyde bulunması yeterli düzeyde kanıt sunmamaktadır (Göldağ, 2019:195).

Çin'de yapılan bir başka araştırmada stresli aile ortamının bireylerin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelerken, yalnızlık hissini aracılık rolünü ele almıştır. Araştırma, 2017 yılında Çin Genel Sosyal Anketi verilerini kullanarak yapılmış ve 2246 yetişkin katılımcı üzerinde uygulanmıştır. Bulgular, aile stresinin artmasının, bireylerin internet kullanım sıklığını ve bağımlılık düzeylerini artırdığını

göstermektedir. Ayrıca yalnızlık duygusu; aile stresi ve internet bağımlılığı arasında önemli bir aracı rol oynamaktadır (Xiang, Song ve Cheng, 2022:5).

İnternet bağımlılığı ile yaşanan stresli hayat olayları, kişilik özellikleri ve algılanan aile işlevselliği arasındaki ilişkilerinin incelendiği araştırmada 1065 Çinli üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma, Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak katılımcıların bağımlılık durumlarına göre (bağımlı olmayan, hafif veya ağır bağımlı) sınıflandırılmıştır. Araştırma sonuçları, ağır internet bağımlısı olan bireylerin düşük aile işlevselliğine, daha az dışadönüklüğe, daha yüksek nevrotiklik ve psikotizm seviyelerine ve daha fazla stresli yaşam olayı yaşadıklarını göstermiştir. Hafif bağımlı olanlar ise yüksek nevrotiklik ve daha fazla sağlık ve uyum sorunu yaşamıştır. Yapılan çalışma kişilik özellikleri ve stresli yaşam olaylarının ve bunların etkileşiminin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya çıkarmıştır (Yan, Li ve Sui, 2013:8).

Türkiye'deki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 300 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan korelasyon analizleri, internet bağımlılığında meydana gelen artışın stres seviyelerinde artışla pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir (Akın ve İskender, 2011:142).

Çin'de 755 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada internet bağımlılığı, stresli yaşam olayları, başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya göre internet bağımlılığı oranının %6 olduğu saptanmıştır. Bireylerin stres yaratan olaya karşı geliştirdiği başa çıkma tarzının ise internet bağımlılığında rol oynadığı ortaya konmuştur. Buna göre stresli yaşam olayların ve negatif başa çıkma tarzı internet bağımlılığını artırma etkisinde aracılık etmektedir. Başka bir deyişle, negatif başa çıkma tarzı bu ilişkide medyatör olarak işlev görmektedir ve stresli yaşam olayları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir (Tang vd., 2014:745).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan teknikler hakkında bilgiler verilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın hangi modelle yapıldığı, örnekleme bilgisi, ölçme araçları ve hangi analizlerin kullanıldığı bilgileri yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma sosyal medya kullanımı, dürtüsellik ve algılanan stres tutumu arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla nicel yöntemle yürütülmüştür. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Örnekleme

Araştırma 18-66 yaş arasındaki bireyleri kapsamaktadır. Kişiler gönüllülük esasına göre çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılara Türkiye genelinde kartopu örnekleme yoluyla çevrimiçi ortamda ulaşılmıştır. Çalışmaya 196'sı kadın 108'i erkek olmak üzere toplamda 304 kişi katılım göstermiştir. Örneklemin yaş ortalaması 31.82'dir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bilgilerini almak için araştırmacı tarafından Demografik Bilgi Formu oluşturulmuş ve çalışmada kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın temel değişkenlerini ölçmek amacıyla Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formu içermektedir. Formda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve gelir durumu, herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadığını öğrenmek amacıyla sorular

sorulmuştur. Ayrıca araştırmanın konusuna uygun olarak sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli sorular yer almaktadır.

3.3.2. Bergen Sosyal Medya Ölçeği

Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği ilk defa Andressean ve arkadaşları tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, altı maddeden oluşan ve Likert tipinde dereceli bir ölçektir. (1) çok nadir'den çok sık (5)'a değişen derecelendirmeye sahiptir (Andreassen vd., 2016: 260). Ölçekten en az alınabilecek puan 6, en fazla alınabilecek puan ise 30'dur. Ölçekten alınan puan artması sosyal medya bağımlılığının da artışının bir göstergesidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Demirci tarafından (2019) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik sayısı 0.84 ve ölçüt geçerliliği ise 0.83 olarak bulunmuştur (Demirci, 2019: 17).

3.3.3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği -11 Kısa Formu

18 yaş ve üzeri yetişkinlere uygulanabilen ölçek üç ana alt boyut içerir: Dikkat Dürtüselligi, Motor Dürtüsellik ve Plan Yapmama. Her bir alt boyut 5'er maddeden oluşmakta ve toplamda 15 madde içermektedir. Ölçek, 4'lü likert tipindedir ve ters maddeler barındırmaktadır. Plan yapmama alt ölçeğinin maddeleri 1, 5, 6, 11 ve 15'nci maddelerden oluşan ters maddelerdir. Motor dürtüselligi ise ölçeğin 4, 10, 12, 13 ve 14. maddeleri temsil etmektedir. Dikkat dürtüselliginin ölçtüğü maddeler ise 2,3,7,8 ve 9. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek puanlar 4 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça dürtüsellik düzeyinin arttığı varsayılmaktadır. Barratt Dürtüsellik Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Lut Tamam, Hüseyin Güleç ve Gonca Karataş tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam ölçek için Cronbach alfa değeri 0.82 olarak belirlenirken; alt ölçekler için bu değer 0.64 ile 0.80 arasında değişmektedir. Bu bulgular, Barratt Dürtüsellik Ölçeği'nin Türkçe uyarlanmış kısa formunun sağlıklı yetişkin gruplar için yeterli, güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir (Tamam, Güleç ve Karataş, 2013:132).

3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği-10 (PSÖ-10)

Algılanan Stres Ölçeği-10, bireylerin yaşadıkları olay karşısında ne düzeyde stresli hissettiklerini değerlendirmek amacıyla oluşturulan bir ölçektir. İlk defa 1983 yılında Sheldon Cohen, Tom Kamarck ve Robin Mermelstein tarafından geliştirilmiştir (Cohen, Kessler ve Gordon, 1995: 20). Ölçeğin 14 maddelik, 10 maddelik ve 4 maddelik formları bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçek ise 10 maddeden oluşmaktadır. Likert tipinden oluşan ölçekte 4 tane ters madde bulunmaktadır. Ölçeğin 4, 5, 7 ve 8. soruları ters maddedir. Katılımcılar, her bir maddeye 0 (hiçbir zaman) ile 4 (çok sık) arasında değişen bir puan vermektedir. Her madde, bireylerin son bir ay içindeki stres düzeylerini yansıtmak üzere tasarlanmıştır. Ölçek Türkçeye Eskin ve arkadaşları tarafından 2013 yılında uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik katsayıları sırasıyla 0.82 ve 0.88 olarak bulunmuştur (Eskin vd., 2013: 134).

3.5. İşlem

Google Forms aracılığıyla Demografik Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Barrat Dürtüsellik Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği soruları hazırlanmıştır. Bu form çeşitli kurumlarda çalışan bireylere, öğrencilere ve onların tanıdıkları vasıtasıyla araştırmaya katılmaya gönüllü kişilere ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 29 programına aktarılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerde bulunan ters maddeler düzenlenmiş ve analiz yapmak amacıyla ölçeklerin ortalama ve toplam değerleri alınmıştır. Düzenlenen verilerin normallik analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar eşliğinde normal dağılmayan veriler için normalleştirmeye yönelik işlem uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla Pearson korelasyon analizi, araştırma değişkenlerin gruplar arası dağılımını öğrenmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA analizleri kullanılmıştır. Dürtüsellik ve stresin sosyal medya kullanımını yordayıp yordamadığını öğrenmek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca stresin sosyal medya kullanımı ve dürtüsellikte aracı rolü değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tezin bu bölümünde katılımcıların demografik bilgilerine ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyal medya kullanımıyla ilgili soruların bulgularına yer verilmiştir. Ayrıca çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Barrat Dürtüsellik Ölçeği ve alt boyutları, Algılanan Stres Ölçeği ile ilgili yapılan analizlerin sonuçları yer almaktadır.

4.1. Sosyo-demografik Veriler

Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgilerin rakamsal ve yüzdeler dağılımları Tablo 4.1’de yer almıştır.

Tablo 4.1: Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Cinsiyet	N	%
Kadın	196	64.5
Erkek	108	35.5
Medeni Durum		
Bekâr	129	42.7
Boşanmış	9	3.0
Evlî	150	49.3
İlişkisi var	16	5.3
Eğitim Durumu		
İlkokul	6	2.0
Ortaokul	6	2.0
Lise	39	12.8
Lisans	197	64.8
Yüksek Lisans ve üzeri	56	18.4
Ekonomik Durum		
Düşük	42	13.8
Orta	244	80.3
Yüksek	18	5.9
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	119	39.14
Tam zamanlı	163	53.62
Yarı zamanlı	22	7.24
Psikiyatrik bir tanı alma durumu		

Evet	45	14.8
Hayır	259	85.2

Tablo 4.1’de sunulan demografik bilgilere göre araştırmaya 196’sı kadın (%64.5) 108’i (%35.5) toplam 304 kişi katılmıştır. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %42.4’i (129 kişi) bekâr, %3.0’ı (9 kişi) boşanmış, %49.3’ü (150 kişi) evli ve %5.3’ünün (16 kişi) bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesine göre değerlendirildiğinde %2.0 (6 kişi) ilkökul, %2.0’ı (6 kişi) ortaokul, %12.8’i (39 kişi) lise, %64.8’i (197 kişi) lisans ve %18.4’ü (56 kişi) yüksek lisans veya üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların ekonomik durumlarını değerlendirdiğimizde %13.8’i (42 kişi) düşük, %80.3’ü (244 kişi) orta ve %5.9’u (18 kişi) yüksek ekonomik düzey olarak görülmektedir. Çalışma durumlarına bakıldığında, %39.14’ü (119 kişi) çalışmamakta, %53.62’si (163 kişi) tam zamanlı ve %7.24’ü (22 kişi) yarı zamanlı çalışmaktadır. Ayrıca katılımcıların %14.8’i (45 kişi) psikiyatrik bir tanı almış, %85.2’si (259 kişi) herhangi bir psikiyatrik tanı almadığını belirtmişlerdir.

4.2. Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Bu kısımda katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerine ilişkin veriler ve en çok kullandıkları sosyal medya uygulamalarının cinsiyetlere, yaş gruplarına göre, eğitim durumuna göre dağılımları bulunmaktadır.

4.2.1. Sosyal Medya Kullanım Süreleri

Her birey, sosyal medyayı yeni insanlarla tanışmak, güncel bilgiler edinmek, bir topluluğun üyesi olmak, eğlenmek, eğitim almak, sanal kimlikler oluşturmak, para kazanmak ve alışveriş yapmak gibi çeşitli amaçlarla kullanmaktadır. Bireylerin günlük kullanım süresi ise farklıdır. Katılımcıların günlük sosyal medyada geçirdiği sürelerle ilişkin bilgiler tablo 4.2’de sunulmaktadır.

Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanım Süreleri

Süre	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1'den az	48	15.8	15.8	15.8
1-3 saat	177	58.2	58.2	74.0
4-6 saat	66	21.7	21.7	95.7
7 ve üstü	13	4.3	4.3	100

Tablo 4.2'deki veriler incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun (%58.2) günlük sosyal medya kullanım süresinin 1-3 saat arasında olduğu görülmektedir. Kullanım süresi açısından ikinci sık ifade edilen (%21.7) saatin 4 ile 6 saat arasında olduğu görülmektedir. Bu değerleri sırasıyla %15.8 ile bir saat ve %4.3 oranla 7 saat ve üstü takip etmektedir.

4.2.2. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları

Katılımcılara en sık kullandıkları sosyal medya uygulamalarının ne olduğu sorulmuştur (bkz.4.3). Buna göre en sık kullanılan sosyal medya uygulamasının %34.5 oranla Instagram olduğu görülmüştür. İkinci en sık kullanılan sosyal medya uygulaması %29.6 ile Whatsapp, üçüncü en sık kullanılan uygulamanın ise %9.9 ile YouTube olduğu görülmüştür. %26 ise kullanılan diğer sosyal medya uygulamalarını ifade etmektedir.

Tablo 4.3: En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları

Uygulama	Frekans	Yüzde(%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde(%)
Instagram	105	34.5	34.5	34.5
Youtube	30	9.9	9.9	44.4
Whatsapp	90	29.6	29.6	74.0
Diğer	79	26.0	26.0	100

4.2.3. Cinsiyetlere Göre Sosyal Medya Kullanımı İstatistikleri

Kadın ve erkeklerin sosyal medya kullanım tercihlerine dair tablo 4.4'de yer almaktadır. Katılımcılardan en sık kullandıkları sosyal medya uygulamalarını işaretlenmesi istenmiş ve birden fazla seçenek sunulmuştur. İşaretlenen seçenekler

birbirinden bağımsız olarak değerlendirildiği için toplam yüzdeler oranı yüzde yüz olarak hesaplanmamıştır. Cinsiyete göre yapılan analizlere göre kadın kullanıcıların %65 oranında Instagram ve %55 oranında Pinterest kullanarak görsel içerikli platformlara yöneldiklerini görülmektedir. Erkek kullanıcılar ise %60 oranında Twitter ve %40 oranında Telegram kullanımıyla bilgi ve haber odaklı platformları tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.4: Cinsiyetlere Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Cinsiyet	Instagram	Pinterest	Twitter	Telegram
Kadın	%65	%55	%35	%25
Erkek	%35	%20	%60	%40

4.2.4. Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Çalışmaya katılım gösteren bireyler yaş dönemi benzerlikleri olduğu düşünülerek dört gruba ayrılmıştır. 18-24 yaş arası ilk grup; 25-34 yaş arası ikinci grup; 35-44 yaş arası grup üçüncü grup; 45-60 yaş arası grup ise dördüncü gruptur. Ayrılan yaş gruplarının hangi sosyal platformu daha sık tercih ettikleri Tablo 4.5'te yer verilmiştir.

Tablo 4.5: Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Yaş Grubu	Instagram	Snapchat	Facebook	Youtube
18-24	%70	%65	%30	%50
25-34	%60	%50	%40	%55
35-44	%50	%35	%50	%60
45-60	%40	%20	%55	%65

Yaş gruplarına yönelik yapılan incelemede, 18-24 yaş arasındaki gençlerin %70 ile Instagram kullanımını tercih ettikleri görülmüştür. Bu grup içerisinde, %65'lik bir kesim Snapchat platformunu tercih etmektedir. Bu durum gençler arasında görsel ve etkileşimli içeriklerin kullanımının daha yoğun olduğunu bizlere göstermektedir. Benzer şekilde 25-34 yaş arası katılımcıların da en çok tercih ettikleri platform %60 bir oran ile Instagram olduğu görülmektedir. Diğer yandan, 45-60 yaş aralığındaki bireylerin %65 oranında YouTube ve %55 oranında Facebook kullanıcıları olduğu görülmüştür.

4.2.5. Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Eğitim seviyesi üç kategoriye ayrılarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda ilkokul ve ortaokul olarak ayırmak yerine katılımcıların eğitim seviyesi lise ve altı, lisans, yüksek lisans ve üstü olarak üç kategoride değerlendirilmiş olup tablo 4.6’da sunulmaktadır.

Tablo 4.6: Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Eğitim Durumu	Linkedin	Twitter	Instagram	Facebook
Lise ve altı	%20	%25	%50	%60
Üniversite	%50	%55	%60	%40
Yüksek Lisans ve üstü	%75	%70	%45	%3

Eğitim seviyesine göre sosyal medya kullanımı analiz edildiğinde, yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylerin %75 oranında LinkedIn ve %70 oranında Twitter kullanımı göze çarpmaktadır. Bu bulgu, yüksek eğitimli bireylerin profesyonel ağ kurma ve bilgi edinme amaçlı platformları tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. Lisans düzeyi sonuçları değerlendirdiğimizde üniversite öğrencilerinin en sık kullandığı sosyal medya uygulamasının %60 oranında Instagram olduğu görülmüştür. Buna karşın, lise veya daha düşük eğitim seviyesine sahip bireyler %50 oranında Instagram ve %60 oranında Facebook kullanmaktadır. Bu durum daha erişilebilir ve eğlence odaklı platformlara olan ilgiyi yansıtmaktadır.

4.3. Normallik Analizi

Aşağıda çalışmada kullanılan ölçeklerin analizlerine dair bulgular bulunmaktadır. Tabloda ölçeklerin ortalamaları, standart sapmaları, güvenilirlik kat sayısı, çarpıklık ve basıklık katsayılarına dair rakamsal değerler tablo 4.7’te sunulmuştur.

Tablo 4.7: Ölçeklerin Güvenirlik Kat Sayısı, Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
SMÖ		0.80	15.60	5.80	.19	-.73
BDÖ	Toplam	0.67	35.91	4.90	.88	1.33
	Plan	0.73	17.26	1.69	.25	-1.22
	Motor	0.58	9.50	2.82	.67	.49
	Dikkat	0.76	9.13	3.01	.84	.90
ASÖ		0.81	34.28	6.42	.56	-.46

Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal olup olmadığını değerlendirmek amacıyla sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ölçeği, dürtüsellik ölçeğinin alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi ve algılanan stres ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerleri dikkat alınmıştır. Farklı araştırmacılara göre skewness ve kurtosis değerlerinin normallik aralıkları değişiklik göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin Can'ın (2018: 85) belirttiği şekilde +1.96 ile -1.96 arasında normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Çalışmanın temel değişkenlerinin normallik dağılımları incelenmiştir. Buna göre kullanılan değişkenlerin normal olduğuna karar verilmiştir. Ayrıca bütün değişkenlerin cronbach alfa güvenirlilik kat sayısı hesaplanmıştır. Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin güvenirlilik katsayısı 0.80'dir. Barrat dürtüsellik ölçeğinin güvenirlilik katsayısı 0.67; dürtüsellik ölçeğinin alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellik ölçeğinin güvenirlilik katsayı sırasıyla .73, .58 ve .76'dır. Algılanan stres ölçeğinin güvenirlilik kat sayısı ise 0.81'dir.

4.4. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması

Aşağıda sosyal medya bağımlılığı ölçeği, dürtüsellik ölçeği ve alt boyutları ile algılanan stres puanlarının cinsiyetlere göre karşılaştırıldığı veriler Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4. 8: Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması**Tablosu**

T-Testi	Kadın		Erkek		df	t	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
SMBÖ	16.58	5.84	13.82	5.30	302	4.075	.000
Dürtüsellik	36.29	5.18	35.22	4.30	302	1.823	.069
Plan yapamama	17.17	1.65	14.44	1.76	302	-1.335	.183
Motor dürtüsellik	9.59	2.80	9.35	2.87	302	.724	.470
Dikkat dürtüselligi	9.52	3.17	8.42	2.56	302	3.072	.002
ASÖ	35.48	6.49	32.09	5.70	302	4.551	.000

Araştırmanın temel değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi; algılanan stresin cinsiyetlere göre farklılık gösterip göstermediğini öğrenmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre kadınların sosyal medya bağımlılığı puanlarının (Ort. = 16.58, S = 5.84), erkeklerin sosyal medya bağımlılığı puanlarından (Ort. = 13.82, S = 5.30) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir $t(302) = 4.075, p < .05$. Cinsiyetler arası toplam dürtüsellik puanları karşılaştırıldığında, kadınların toplam puanlarının (Ort.= 36.29, S=5.18) erkeklerin toplam puanlarından (Ortalama = 35.22, S=4.30) yüksek olduğu ancak bu durumun istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($t(302) = -1.823, p = .069$). Dürtüsellik alt boyutlarından plan yapamama puanları ise erkeklerde (Ort= 14.44, S=1.76) ve kadınlarda (Ort. = 17.17, 1.65) farklılık gösterse de bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(302) = -1.335, p > .05$). Motor dürtüsellik puanları açısından, kadınlar (Ort= 9.59, S=2.80) ve erkekler (Ort. =9.35, S= 2.87) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(302) = -0.724, p > .05$). Dikkat dürtüselligi puanları açısından bakıldığında kadınlar (Ort= 9.52, S=3.17) ve erkekler (Ort= 8.42, S=2.56) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(302) = 3.072, p < .05$). Son olarak algılanan stresin toplam puanları arasındaki ilişkide kadınların toplam puanı (Ort = 35.48, S=6.49) erkeklerin toplam puanından (Ort = 32.09, S=5.70) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($t = -1.29, p < .05$).

4.5. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanı Alıp Almaması Durumuna Göre Karşılaştırılması

4.5.1 Psikiyatrik Tanı Kategorileri

Aşağıdaki tabloda psikiyatrik tanı aldığını ifade eden bireylerin tanı kategorilerine yer tablo 4.10'da yer verilmiştir.

Tablo 4.9: Psikiyatrik Tanı Kategorilerini İçeren Tablo

Tanı Kategorisi	Frekans (N)	Yüzde (%)	Katılımcılar Arası Oran (%)
Tanı almış toplam katılımcı	45	14.8	100.0
Tanı belirten katılımcılar	31	-	68.9
Depresyon	10	3.3	32.3
Anksiyete	9	3.0	29.0
Bipolar bozukluk	4	1.3	12.9
OKB	3	1.0	9.7
Panik atak	5	1.6	16.1

Araştırma kapsamındaki 304 birey içerisinde, 45 katılımcı (yaklaşık %14.8) psikolojik veya psikiyatrik bir tanı aldığını aktarmıştır. Ancak, bu bireylerin sadece 31'i (tanı almış katılımcıların yaklaşık %68.9'u) tanılarını açıklamıştır. Belirtilen psikolojik durumlar arasında, en yüksek prevalansı %32.3 ile depresyon göstermiştir. Depresyonu sırasıyla %29.0 ile anksiyete ve %16.1 ile panik atak izlemektedir. Bipolar bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB), bu popülasyonda daha nadir görülen durumlar olarak kaydedilmiş olup sırasıyla %12.9 ve %9.7 oranlarında tespit edilmiştir.

4.5.2. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanı Alıp Almaması Durumuna İlişkin Yapılan Karşılaştırma

Aşağıda sosyal medya bağımlılığı ölçeği, dürtüsellik ölçeği ve alt boyutları ile algılanan stres puanlarının psikiyatrik tanı alıp almama durumuna göre karşılaştırıldığı veriler tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanı Alıp Almaması Durumuna Göre Karşılaştırılması Tablosu

T-Testi	Psikiyatrik Tanı				df	t	p
	Evet		Hayır				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
	N=45	N=259					
SMBÖ	17.40	5.10	15.29	5.86	302	2.263	.024
Dürtüsellik	36.95	6.21	35.72	4.63	52.819	1.263	.022
Plan yapamama	17.53	1.77	14.44	1.76	302	-1.130	.259
Motor dürtüsellik	10.15	3.41	9.39	2.70	53.999	1.415	.163
Dikkat dürtüselligi	9.26	3.62	9.10	2.90	302	.325	.745
ASÖ	37.22	6.79	33.77	6.23	302	3.380	.001

Araştırmanın temel değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi; algılanan stresin psikiyatrik tanı alıp almama durumuna göre değerlendirilmiştir. Buna göre tanı almış bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanları (Ort. = 17.40, S = 5.10), tanı almamış bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanlarından (Ort. = 15.29, S = 5.86) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t(302) = 2.263, p < .05$). Dürtüsellik puanlarının ise tanı almış bireylerde (Ort. = 36.95, S = 6.21), tanı almamış bireylere kıyasla (Ort. = 35.72, S = 4.63) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t(52.819) = 1.263, p < .05$). Buna karşın dürtüselligin alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellik ile psikiyatrik tanı alıp almama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan analiz sonucunda plan yapamama alt boyutu tanı almış bireylerin puanları (Ort. = 17.53, S = 1.77), tanı almamış bireylerle kıyaslanınca (Ort. = 14.44, S = 1.76) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmamaktadır ($t(302) = -1.130, p > .05$). Motor dürtüsellik alt boyutu tanı almış bireylerin puanları (Ort. = 10.15, S = 3.41), tanı almamış bireylerle kıyaslanınca (Ort. = 9.39, S = 2.70) istatistiksel açıdan istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır ($t(53.99) = 1.415, p > .05$). Dikkat dürtüselligi alt boyutu tanı almış bireylerin puanları (Ort. = 9.26, S = 3.62), tanı almamış bireylerle kıyaslanınca (Ort. = 9.10, S = 2.90) istatistiksel açıdan istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır ($t(302) = -1.823, p > .05$).

Son olarak tanı almış bireylerin algılanan stres puanlarının (Ort. = 37.22, S = 6.79), tanı almamış bireylerin algılanan stres düzeyi puanlarından (Ort. = 33.77, S = 6.23)

istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t(302) = 3.380, p < .05$).

4.6. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Yapılan Korelasyon Analizi

Aşağıda sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve alt boyutları ile stres arasındaki ilişkilerin sonuçlarına dair tablo 4.11' de yer almaktadır.

Tablo 4.11: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Yapılan Korelasyon Analizi

Değişken	1	2	3	4	5	6
1-Sosyal Medya Kullanımı	-					
2-Dürtüsellik	.501**	-				
3-Plan Yapamama	-0.56	.019	-			
4-Motor Dürtüsellik	.478**	.866**	-.161**	-		
5-Dikkat Dürtüsellliği	.400**	.807**	-.381**	.564**	-	
6-ASÖ	.412**	.314**	.119*	.276**	.186**	-

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Araştırmanın temel değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellliği ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = .501, p < 0.01$). Analiz sonuçları, sosyal medya bağımlılığı puanları ve algılanan stres düzeyi puanları arasında da orta şiddette bir pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir ($r = 0.412, p < 0.01$). Bu sonuç, bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin artması ile stres seviyelerinin de arttığı yönünde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, stres düzeyi ve dürtüsellik puanları arasında da orta şiddette bir pozitif korelasyon tespit edilmiştir ($r = 0.314, p < 0.01$).

Motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($r = 0.478$, $p < 0.01$, $r = 0.400$, $p < 0.01$). Ayrıca algılanan stres düzeyi ile dürtüsellığın diğer alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellığı arasında da pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ortaya çıkmaktadır ($r = 0.119$, $p < 0.05$, $r = 0.276$, $p < 0.01$, $r = 0.186$, $p < 0.01$).

4.7. Dürtüsellik ve Stres Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi

Bu bölümde önce tek başına dürtüsellik puanlarının sosyal medya bağımlılığını yordamasına yönelik bulgular sunulmuştur. İkinci modelde ise dürtüsellik ve stresin birlikte sosyal medya bağımlılığını yordamasına ilişkin veriler sunulmuştur (Tablo 4.12).

Tablo 4.12: Dürtüsellik ve Stres Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Tablosu

Değişkenler	R	R ²	DÜZ. R ²	F	β	t	p
Dürtüsellik	0.501	0.251	0.249	10.137	.501	-2.659	.008
Dürtüsellik					.413	82.61	<0.001
Algılanan Stres	.569	.323	.319	71.874	.282	56.55	<0.001

Sosyal medya bağımlılığını yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen basit regresyon analizinde dürtüsellığın ($\beta = .501$, $t = -2.659$, $p < .001$) sosyal medya bağımlılığı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yapılan analiz sonucuna göre ise dürtüsellik sosyal medya bağımlılığına ait varyansın %24.9'unu açıklamaktadır. Dürtüsellik ve stres puanlarının birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre dürtüsellik ($\beta = .413$, $t = 82.61$, $p < .001$) ve algılanan stres ($\beta = -.282$, $t = 56.55$, $p < .001$) puanlarının birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal medya bağımlılığına ait varyansın %31.9'unu açıkladığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tezin bu bölümünde sosyal medya kullanım istatistiklerine ve araştırmanın temel değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve stres ile yapılan analiz bulgularına yer verilmiş olup elde edilen dilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

5.1. Sosyal Medya Kullanım İstatistiklerine İlişkin Bulgular

Araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların çoğunun günlük olarak sosyal medyada geçirdikleri sürenin 1-3 saat (%58.2) arası olduğu görülmüştür. Bu bulgu dünyadaki internet kullanım süresiyle benzer sürede teknolojiyi kullandığımızı göstermektedir. We are social haziran ayı raporuna göre, dünya genelinde günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi yaklaşık 2 saat 31 dakikadır. (We are social, 2023:30-34). İkinci sırada en çok geçirilen vakit ise 4-6 saat (%21.7) arası olarak ortaya çıkmıştır. Bir saatten daha az (%15,8) kullanan katılımcıların yüzdesinin oransal olarak daha az olduğunu görmekteyiz. 7 saat ve üzeri kullanıcılarda ise bu oran %4.3 olarak görülmektedir. Bir başka çalışmaya da göre de katılımcıların %59'u, sosyal medyada günde ortalama 1-3 saat vakit geçirdiklerini ifade etmiştir. Bu bağlamda araştırmanın verilerinin literatürle uyumlu olduğunu görmekteyiz (Ulutaş, 2021: 32).

Çalışmaya göre Türkiye geneli 18-66 yaş arası bireyler arasında en sık tercih edilen sosyal medya uygulaması ise Instagram'dır. Bu platformu sırasıyla Youtube ve Whatsapp uygulaması takip etmektedir. 2024 yılı verilerine göre 3.1 milyon kullanıcıyla Facebook dünyanın en popüler sosyal medya platformu olmuştur (Bernhardt, 2024). En sık kullanılan sosyal medya uygulamalarının da kullanım amaçlarına göre değiştiğini görmekteyiz. Buna göre ürün satın alma gibi nedenlerden dolayı Instagram uygulaması birinci sırada yer alırken; eğlence amacıyla en çok TikTok uygulaması kullanılmaktadır (Larson, 2024).

Kadın ve erkeklerin hangi sosyal medyayı daha çok kullandıklarına dair yapılan analizde kadınların çoğunluğunun görsel içeriklerin ağırlıklı olduğu Instagram platformunu; erkeklerin ise en çok bilgi ve haber odaklı Twitter uygulamasını

kullandıklarını görmekteyiz. Bunun nedeni erkeklerin daha fazla bilgi ve eğlence amaçlı platformlar kullanırken kadınların ise iletişim ve sosyal etkileşimin yüksek olduğu platformu tercih etmeleridir (Rani, 2012:491). Sanal topluluklar, kadınlara ait olma hissini uygun bir şekilde ifade etme imkânı sunar. Buna karşılık, erkekler sanal ortamlarda cinsel fantezilere yönelirken, kadınlar genellikle romantizm arayışı içindedir. Çalışmalar, erkeklerin internet kullanımının öncelikli olarak oyun ve cinsel içeriklere yönelik olduğunu ve bu alanlarda bağımlılık eğilimleri gösterdiğini belirtmektedir. Erkek ve kadın kullanıcılar arasında oynanan oyun türleri de farklılık göstermektedir (Ögel, 2012:70).

Katılımcıların yaş grupları dağılımı temelinde sosyal medya kullanım istatistiklerine baktığımızda 18-34 yaş arası grubun çoğunluğunun öncelik sırasıyla Instagram ve Snapchat uygulamasını tercih ettiği görülmektedir. Buna karşın 45-60 yaş aralığındaki bireylerin en sık tercih ettiği platformlar ise sırasıyla Facebook ve Youtube'dur. Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre de 29 yaş altında gençler daha çok Instagram ve Snapchat kullanırken, yaşın artmasıyla birlikte bu platformlar yerini Facebook ve Youtube'a bırakmaktadır (Pew Research Center, 2021). Dünya geneli istatistikler değerlendirildiğinde sosyal medya kullananların yaş aralığının büyük çoğunluğu (%59) 18-34 yaş arasındaki bireylerden oluştuğu görülmektedir (Larson, 2024). Miller ve arkadaşlarına göre asıl önemli olan hangi platformların kullanıldığı değil, platformların içerikleridir. Örneğin genel bir haber almak için bir platform kullanılabilirken, acil durumlar için başka bir platform kullanılabilir. Farklı kullanım amaçları ise polimedya kavramını ortaya çıkarır. Polimedya bireylerin diğerleriyle olan iletişimini devam ettirmek için farklı sosyal medya platformlarını kullanmasını ifade eder (Miller vd., 2016: 5).

Eğitim seviyesine göre yapılan karşılaştırmada yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylerin en çok LinkedIn ve Twitter kullanımı göze çarpmaktadır. Bu platformlar profesyonel bir bağ oluşumunu sağlamanın yanı sıra daha çok bilgi odaklıdır. Lise ve daha alt seviyede eğitim almış bireyler de Instagram ve Facebook gibi daha eğlenceli odaklı platformları kullanmaktadırlar. Bu sonucu dürtüsellikteki bir artışın internet bağımlılığında da bir artış doğurması gerçeğiyle değerlendirebiliriz. Nitekim İzel (2021: 48) çalışmasında da ilkokul ve daha alt seviyede eğitim düzeyindeki bireylerin dürtüsellik puanlarının diğer eğitim seviyelerine kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da eğitim seviyesi düştükçe internet

bağımlılığı riskinin artabileceği ihtimalini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte cinsiyetler temelinde bakılan ayrıma göre de ortaokul ve daha altı eğitim seviyesindeki kadınların internet bağımlılığı ortalamaları, diğer eğitim düzeylerindeki kadınlara kıyasla daha düşük bulunmuştur (Karagöz, 2021:65).

5.2. Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin puanları kadın ve erkekler açısından kıyaslandığında kadınların ortalama sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının erkeklerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarından anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonucu diğer çalışmaların sonuçlarından nispeten daha farklı bir durum ortaya koymaktadır. Birçok araştırmacı ve tıp uzmanı, erkeklerin kadınlara kıyasla internet bağımlısı olma olasılığının daha yüksek olduğuna inanmaktadır. Ancak, tüm araştırmalar internet bağımlılığının erkeklerde daha yaygın olduğunu göstermemektedir. Almanya'daki Bonn Üniversitesi'nden araştırmacılar, kadınların genetik olarak bağımlı olma ihtimalinin daha yüksek olabileceğine dair yeni kanıtlar bulmuşlardır (Nakaya, 2015:37). Aboujaoude ve Koran'a (2010:171) göre de cinsiyetler arası herhangi bir farkın olup olmadığı belirsiz bir konudur. Her iki cins de interneti farklı amaçlarla kullanabilmektedirler. Erkekler daha çok oyun, kumar ve çevrimiçi seks arzusu amacıyla interneti kullanmayı tercih edebilirler. Bu yüzden erkeklerin problemliler olarak internet kullanmaya daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmaya göre de kadın sağlık çalışanlarının anlık mesajlaşma kullanımı erkeklerden daha fazla iken, çevrimiçi oyun bağımlılığı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Aytekin Çetinkaya, 2023:66). Bununla birlikte Türkiye'de bir üniversitede yapılan araştırmaya göre de kadınlar ve erkekler arasında internet kullanımı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmamıştır (Aydın, 2016:380).

Dürtüsellik bağımlılığı zemin hazırlayan bir faktördür. Çünkü dürtüsellik anlık hazlara yönelik bir sabırsızlık meydana getirmektedir. Hem doğuştan hem sonradan oluşan anlık ödül eğilimi bağımlılıkla ilgili bozuklukların gelişimine neden olur (Dalley ve Ersche, 2018: 10). Yapılan çalışmaya göre dürtüsellik puanları ortalaması kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek çıksa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görmekteyiz. Benzer şekilde dürtüsellik alt boyutları olan plan

yapamama ve motor dürtüsellik puanları da erkekler ve kadınları arasında kıyas edildiğinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamaktadır. Buna karşın dikkat dürtüselligi ise kadınlarda anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Bu diğer araştırma sonuçlarından farklı bir veri olarak karşımıza çıkmaktadır. Cross, Copping ve Campbell (2011: 120) tarafından yapılan bir meta-analiz, erkeklerin daha yüksek heyecan arayışı ve ödül duyarlılığı gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, erkeklerin sosyal olarak problemlili davranışlar sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu ve bunun dürtüsellikle bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Diğer yandan, kadınlar genellikle daha yüksek ceza duyarlılığı göstermektedir. Bu, onların riskli davranışlardan kaçınma eğilimini artırabilir ve daha kısıtlayıcı bir dürtü kontrolü sağlayabilir. Weafer ve Wit (2013:5) tarafından yapılan bir çalışmada da cinsiyetler arası bu tür farklılıklar incelenmiş ve benzer bulgular elde edilmiştir.

Algılanan stres değişkeni puanları ise kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır ve bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır. Amerika'da 2023 yılında yapılan stres araştırmasında da kadınlar erkeklere oranla daha fazla stresli hissettiklerini beyan etmişlerdir (Medaris, 2023). Benzer şekilde üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada da kadınların stres düzeyleri erkeklerden daha fazla çıkmıştır (Graves vd., 2021:5). Bu durumun nedenleri arasında kadınlar ve erkekler arasındaki hormonal farklılıklar (Teo vd., 2013) ve kadınların aile ve iş yaşamında üstlendiği sorumluluklar yer almaktadır (Seedat ve Rondon, 2020).

5.3. Psikiyatrik Tanı Alma ve Almama Durumuna Göre Ölçeklerin

Karşılaştırılması

Katılımcıların herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almamasına göre ölçeklerin puanları çalışma değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Buna göre herhangi bir psikiyatrik tanı alan bireylerde herhangi bir psikiyatrik tanı almayan bireylere kıyasla sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgu Demirhan'ın (2021:49) araştırması ile de tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde dürtüsellik ölçeği toplam puanının da herhangi bir psikiyatrik tanı alan bireylerde diğer gruba kıyasla daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan ve bir psikiyatrik tanı aldığını ifade eden bireylerin dağılımları incelendiğinde ise anksiyete tanısının (%29) daha sık olduğu görülmektedir. Bunu

sırasıyla panik atak (%16.1), bipolar bozukluk (%12.9) ve OKB takip etmektedir (%9.7). Birçok psikopatolojinin dürtüsellikle olan ilişkisi yer almaktadır. Yeme bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB), anksiyete, duygudurum bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi ruhsal patolojiler belirli dürtüleri kontrol edememe özelliği ile karakterizedir (Libal, 2014:15; Karakuş vd., 2011:240). Çalışmanın sonucunu bu açıdan değerlendirdiğimizde çıkan sonuçların literatürle uyumlu olduğunu görmekteyiz.

Araştırmada algılanan stres ölçeği puanlarının herhangi bir psikiyatrik tanı alan bireylerde herhangi bir psikiyatrik tanı almayan bireylere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmektedir. Stres psikopatolojilerin gelişiminde ya da şiddetinin artmasında önemli rol oynar. Stresin tetiklediği psikopatolojiler arasında anksiyete bozuklukları, depresyon, post-travmatik stres bozukluğu (PTSD) ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) bulunmaktadır. Her bir bozukluk, stresin psikolojik ve fizyolojik yanıtlarına bağlı olarak gelişebilir. Örneğin kronik stres, amigdalanın aşırı aktivasyonuna neden olarak, anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlar (McEwen ve Chattarji, 2007: 573). Ayrıca kronik stresin, hipokampal bölgede nöronal hasara yol açarak depresyon riskini artırdığı bilinmektedir (Sapolsky, 2000:540).

5.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Dürtüsellik ve Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve alt boyutları olan plan yapamama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü ortaya koymak amacıyla yapılan korelasyon analizinde sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bir diğer deyişle sosyal medya bağımlılığı veya dürtüsellikteki bir artış diğer bir değişkende artış doğuracaktır. Bu bulgu alanyazında yapılan çalışmalarla tutarlıdır (Demirel, 2021: 50; Özgür, 2023: 40). Motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi ile sosyal medya kullanım bağımlılığı arasındaki ilişki, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar göstermiştir. Ayrıca algılanan stres seviyeleri ile planlama eksikliği, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi gibi dürtüselligin diğer alt ölçütleri arasında da pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı

bağlantılar saptanmıştır. Bu duruma ek olarak, stres düzeyleri ile dürtüsellik skorları arasında da orta derecede pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı puanları ile stres arasındaki ilişki de pozitif yöne ilişkisellik meydana çıkarmıştır. Bu sonuç diğer araştırma bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir (Kavaklı ve Yalçın, 2019:56; Göldağ, 2019:195). Çin’de yapılan bir çalışma da aile stresinin artışı, bireylerin internet kullanım sıklığını ve bağımlılık düzeylerini artırdığını göstermektedir (Xiang, Song ve Cheng, 2022:5; Akın ve İskender, 2011:142).

5.5. Dürtüsellik ve Stresin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama Düzeyleri

Sosyal medya bağımlılığını yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen basit regresyon analizinde dürtüsellik değişkeninin sosyal medya bağımlılığı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Dürtüsellik değişkeni tek başına sosyal medya bağımlılığına ait varyansın %24,9’ini açıklamaktadır. Dürtüsellik sosyal medya bağımlılığında önemli bir faktör olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Diotaiuti vd., 2022; Zhao, vd., 2022; Wartberg, Kriston ve Thomasius, 2020). Lisans öğrencileri arasında yapılan bir araştırma da mesajlaşma ve ipod bağımlılığının karar verme süreçlerini etkilediğini ve bunun daha dürtüsel davranışlara yol açabileceğini ortaya koyar (Ferraro ve Weatherly, 2016: 165).

Yüksek dürtüsellik seviyelerine sahip kişiler genellikle anında tatmin sağlayan çevrimiçi aktivitelere yönelmektedir. Bu aktiviteler arasında sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve oyunlar bulunmaktadır. Bu tür etkinlikler kısa vadeli ödüller sunduğu için, dürtüsel kişiler için oldukça caziptir. Bu durum, internet kullanımlarını artırabilir. Böylece, dürtüsellik internet bağımlılığını tetikleyen önemli bir faktör olarak kabul edilir (Cao ve Su, 2007:275; Weinstein ve Lejoyeux, 2010:278). Kim ve diğerlerinin (2018:45) yaptığı çalışmaya göre de dürtüsellik akıllı telefon bağımlılığına eğilimli hale getiren önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dürtüsellik ve stres puanlarının birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinde ise dürtüsellik ve algılanan stres puanlarının birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin

varyansın %31.9'unu açıkladığı görülmektedir. Bir diğer deyişle sadece dürtüsellik sosyal medya bağımlılığının %24.9'unu açıklarken, dürtüsellikle birlikte stresi modele dâhil ediyor olmak açıklanan varyansın yüzdesini artırarak %31.9'a çıkarmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde stresin farklı değişkenlerle birlikte sosyal medya bağımlılığını yordamadaki etkisi değerlendirilmiştir. Kişilik özellikler ve stresli yaşam olaylarının birlikte etkileşimi (Yan, Li ve Sui, 2014); stresli yaşam olayların ve negatif başa çıkma tarzlarının aracı etkisinin (Tang vd., 2014:745) değerlendirildiği çalışmalar vardır. Buna göre stresin internet bağımlılığı gelişiminde önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Çinli üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada önce stresin doğrudan etkisi daha sonra ise dürtüsellik aracı faktörü ele alınarak internet bağımlılığı gelişimini incelemiştir. Çalışmaya göre stresin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi, dürtüsellik seviyesi üzerinden ortaya çıkmaktadır (Zhang vd., 2015: 12).

Sonuç olarak yapılan çalışma sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve stresin birbiriyle etkileşimini anlamak amacıyla çeşitli veriler sunar. Bağımlılık söz konusu olunca biyolojik ve psikolojik faktörleri göz önünde bulundurmamız gerekmektedir. Bağımlılıkta dopaminin önemi büyüktür. Dopamin hormonu bağımlılık yapan davranışın tekrarlanmasına neden olabilmektedir. Çünkü dopamin hormonu insan fizyolojinde motivasyon, haz ve mutluluk sağlar (Lewis, 2011: 152). Dürtüsel bireyler ise kısa vadeli zevkler amacıyla uzun vadedeki ödülleri kaybederler. Dürtüsel bireyler sosyal medya kullanırken aldığı haz duygusuyla birlikte dopamin seviyesini artırabilir. Bu durum ise daha fazla kullanıma yol açacağından kişileri bağımlılık seviyesine getirebilir. Bu açıdan bakıldığında sosyal medya kullanırken kişilerde meydana gelen biyolojik değişimler araştırılabilir.

Elde edilen verilerin literatür eşliğinde değerlendirilmesi klinik müdahaleye önemli katkılar sağlamaktadır. Türkiye örneklemini baz alınarak yapılan çalışma genellenebilirlik açısından önemli bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcılara yöneltilen psikiyatrik tanı gruplarının detaylı olarak sorulamaması sosyal medya kullanımı ve psikopatoloji ilişkisinin daha ayrıntılı değerlendirmesini zorlaştırmaktadır. Buna göre elde edilen verilerin kullanımında bu durum göz önünde tutulmalıdır.

Dünya genelinde yaklaşık 5,16 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bu rakam küresel nüfusun yaklaşık %59.3'üne tekabül etmektedir (Bernhardt, 2024). Günlük yaşamımızın neredeyse ayrılmaz parçası haline gelen sosyal medya kullanımı

tüm yönleriyle araştırılması gerekmektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı davranış değişikliklerine yol açmaktadır. Bireylerin sanal dünyada kurdukları iletişim bir illüzyon doğurmaktadır. Bu durum sosyal izolasyon duygusunu oluşturabilir ve akıl sağlığı problemlerini daha da kötü hale getirebilir. Sanal bağlar hiçbir zaman gerçek iletişimin yerini tutmaz (Kardaras, 2016: 65). Bir diğer önemli husus ise sosyal medya veya internetin doğrudan kötü bir şey olarak görülmemesi gerektiğidir. Aşırı kullanım, genellikle zararlı ve verimsiz sonuçlar doğursa da doğru kullanmayı öğrenmek çok önemlidir. Bir diğer deyişle internetin faydalı özelliklerini göz ardı etmeden onu dengeli biçimde kullanmalıyız. Teknolojiyi, maliyet ne olursa olsun uygulanması gereken bir günlük rutin olarak görmekten kaçınarak, internet kullanımını gerçek hayattaki etkileşimler, sosyal ilişkiler ve hobi etkinlikleri ile dengeli bir şekilde bütünleştirmeliyiz (Salicetia, 2015:1377). Bu bağlamda internetin kullanım süresi amaçlarıyla doğrudan ilişkilidir. Günlük işi sürekli internet üzerinden olan bir bireyin günlük kullanım miktarı değerlendirilirken dikkatli olunmalıdır. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı araştırılırken dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Sosyal medya bağımlılığının gelişimi, nedenleri ve sonuçları ayrı ayrı incelenmeye ihtiyaç duymaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanımının ilişkileri ne şekilde etkilediği, çeşitli tanışma sitelerinin aile yapılarına etkileri, sosyal medya kullanımı ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin daha yakından araştırılması, cinsiyetler arası farkların sosyal medya bağımlılığında etkisi araştırılabilir. Bağımlılığın tedavisinde ise Kognitif-Bilişsel Terapi (CBT) gibi modern psikoterapi yöntemleri uygulanabilir; özel tedavi merkezleri, iyileştirme programları ve grup terapileri oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E., & Koran, L. M. (2010). *Impulse Control Disorders [Hardcover]*. Cambridge University Press.
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). The chain-mediating role of perceived stress and problematic smartphone use in the link between critical thinking and academic engagement among Spanish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(4), Article 7. <https://doi.org/10.5817/CP2022-4-7>
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1991). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Ahmed, E., & Vaghefi, I. (2021). Social media addiction: A systematic review through cognitive-behavior model of pathological use. In *Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences* (pp. 6681-6690).
- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Amiel, T., & Sargent, S. L. (2004). Individual differences in Internet usage motives. *Computers in Human Behavior*, 20(6), 711–726.
- Andreassen, C. S., vd. (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*, 30(2), 252–262.
- Aras Türkcan, H. K. (2020). *The effect of self-compassion on the relationship between body image and social media usage* (Published Master's Thesis). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.
- Aytekin Çetinkaya, Z. (2023). *Sağlık çalışanlarında teknoloji ve sosyal medya kullanımı ve ilişkili faktörler* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Bakhshani, N. M. (2014). Impulsivity: A predisposition toward risky behaviors. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 3(4).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4080475/>
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Türkiye’de üniversite öğrencileri arasında Facebook bağımlılığı: “Selçuk Üniversitesi örneği”. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), 255-278.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: “Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması”. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234.
- Barnes, J. (2014). *Temel biyolojik psikoloji*. (Çev. Altındağ, A.). Nobel Yayınları.
- BBC News. (2015, 10 Ekim). Taiwan man dies after three-day online gaming binge.
- Bernhardt, G. (2024, 25 April). *Top 10 most popular social media platforms*. Shopify. <https://www.shopify.com/blog/most-popular-social-media-platforms>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879–882.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. Kaknüs Psikoloji.
- Can, A. (2018). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
- Cao, F. & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275-281.
- Carver, C. S., Johnson, S. L. & Joormann, J. (2008). Serotonergic function, two-mode models of self-regulation, and vulnerability to depression: What depression has in common with impulsive aggression. *Psychological Bulletin*, 134(6), 912-943. <https://doi.org/10.1037/a0013740>

- Caswell, A. J., Bond, R., Duka, T. & Morgan, M. J. (2015). Further evidence of the heterogeneous nature of impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 76, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.059>
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363–388.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). *Strategies for Measuring Stress in Psychiatric and Physical Disorders*. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring Stress* (pp. 3-28). New York: Oxford University Press.
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex Differences in Impulsivity: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97-130.
- Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 91-104. <https://doi.org/10.1007/s1126-019-09683-8>
- Cyders, M. A. & Coskunpinar, A. (2011). Impulsivity and substance use: A Meta-Analysis. *Addictive Behaviors*, 36(11), 1072-1086
- Çetin, S. (2022). Çevrimiçi Oyunlar ve İntihar: Mavi Balina Örneği. *Milli Kültür Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 61-73. <https://doi.org/10.55774/mikad.1101587>
- Dalley, J. W. & Ersche, K. D. (2018). Neural circuitry and mechanisms of waiting impulsivity: relevance to addiction. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 374(1766), 1-12
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Demirel, D. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirhan, P. (2021). *Büyükşehirlerde sosyal medya bağımlılığının dürtüsellikle olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Dinç, M. & Ögel, K. (2019). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. In M. Öztürk, K. Ögel, C. Evren, & R. Bilici (Eds.), *Bağımlılık: Tanı Tedavi Önleme* (pp. 703-717). Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Diotaiuti, P., vd. (2022). Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.893861>
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3).
- Elhai, J. D., vd. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behaviour*, 69, 75-82.
- Fatayer, J. (2008). Addiction types: A clinical sociology perspective. *Journal of Applied Social Science*, 2(1), 88–93.
- Feindel, H. (2015). *İnternet Bağımlılığı: Bağımlılar ve Aileleri İçin El Kitabı* (2. baskı).
- Fernandez, A. J. M. (2016). Dürtüsellik ve kleptomani davranışları için müdahale programı. Adalet Bakanlığı, DEPAR.
- Ferraro, F. R. & Weatherly, J. N. (2016). Texting dependence, iPod dependence and delay discounting. *The American Journal of Psychology*, 129(2), 161-168. <https://www.jstor.org/stable/10.5406/amerjpsyc.129.2.0161>
- Goldberg, I. (1997). Are you suffering from internet addiction disorder? <https://archives.newyorker.com/newyorker/1997-01-13/flipbook/028>.
- Göldağ, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 193-212.
- Graves, B. S., vd. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), 255-634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Gresle, C. & Lejoyeux, M. (2011). Phenomenology of internet addiction. In H. O. Price (Ed.), *Internet addiction* (pp. 85-94). Nova Science Publishers, Inc

- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 71,14-19.
-, (1996). Behavioral addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8:19-25.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Guyton, A. C. & Hall, J. E. (2006). *Textbook of medical physiology*. Elsevier Saunders.
- Guller, L., Boyle, L., Spillane, N. S., & Smith, G. T. (2014). Impulsive action and impulsive inaction: Toward an integrative theory of impulsivity. In M. C. Olmstead (Ed.), *Psychology of Impulsivity* (ss. 80-95). Nova Science Publishers, Inc. ISBN: 978-1-63321-879-6.
- Howard, R. C. (2018). *Emotional impulsiveness*. In C. Braddon (Ed.), *Understanding impulsive behavior* (pp. 45-60). Nova Science Publishers Inc.
- İzer, G. K. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının dürtüsellekle olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Jan, M., Soomro, S. & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341.
- Johnson, S. L., Carver, C. S. & Joormann, J. (2013). Impulsive responses to emotion as a transdiagnostic vulnerability to internalizing and externalizing symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 150, 872–878.
- Kaplan, A. M. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Karakuş, G. (2015). Dürtüsellik: Tanımlanması, değerlendirilmesi ve diğer psikiyatrik bozukluklarla ilişkisi. In L. Tamam (Ed.), *Dürtüsellik ve dürtü kontrol bozuklukları* (pp.11-50). Kaknüs Psikoloji.
- Kavaklı, M. & Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175-184.

- Kardaras, N. (2016). Generation Z. *Scientific American Mind*, 27(5), 64-69.
<https://www.jstor.org/stable/10.2307/24945499>
- Karagöz, N. T. (2021). *Kadınlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karakuş, G., vd. (2011). Bir grup üniversiteye hazırlık öğrencisinde dürtü kontrol bozukluğu. *Archives of Neuropsychiatry*, 48(3), 238-242.
- Karyadi, K. A., Coskunpinar, A. & Cyders, M. A. (2012). Understanding the neurobiological underpinnings of impulsivity traits. In M. A. Cyders (Ed.), *Psychology of Impulsivity* (s. 50-65). Nova Science Publishers, Inc. ISBN: 978-1-61942-989-5.
- Kim, K., vd. (2013). The associations between internet use time and school performance among Korean adolescents differ according to the purpose of internet use. *PLOS ONE*, 8(11), e79843.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079843>
- Koh, Y.-S. (2016). A Reflective Study of the Dilemmas in the Digital Addiction Policy of Korea. In M. E. Adams (Ed.), *Internet addiction: Prevalence, risk factors, and health effects* (pp. 77). Nova Science Publishers, Inc.
- Konuk, N. (2015). Dürtü kontrol bozukluklarında sınıflandırma, kavramlar ve tarihsel değişim süreci. In L. Tamam (Ed.), *Dürtüsellik ve dürtü kontrol bozuklukları* (pp.143-159). Kaknüs Psikoloji.
- Kurtoğlu, E. & Pekşen Süslü, D. (2024). Türkiye’de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1).
- Küçükali, A. & Serçemeli, C. (2019). Akademisyenlerin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 202-219.
- Larson, S. (2024, 26 Mart). *Social media users 2024 (global data & statistics)*. Prioridata. <https://prioridata.com/data/social-media-usage/>
- Lewin, K. M., Kaur, A. & Meshi, D. (2023). Problematic social media use and impulsivity. *Current Addiction Reports*, 10(5), 553–562.

- Lewis, M. D. (2011). Dopamin ve Nöral 'Şimdi': 'Bağımlılık: Bir Seçim Bozukluğu' Üzerine Deneme ve İnceleme. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 150-155. <http://www.jstor.com/stable/41613481>
- Libal, A. (2014). *Impulse-Control Disorders*. In *The State of Mental Illness and Its Therapy*. Mason Crest.
- Marazziti, D., Baroni, S., & Mucci, F. (2017). *Internet and Novel Technology Addiction: The Latest Epidemic*. In M. E. Adams (Ed.), *Internet Addiction: Prevalence, Risk Factors, and Health Effects* (pp. 1-19). Nova Science Publishers.
- Marzilli, E., Cerniglia, L., Ballarotto, G., & Cimino, S. (2020). Internet addiction among young adult university students: The complex interplay between family functioning, impulsivity, depression, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8231. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218231>
- McEwen, B. S. & Chattarji, S. (2007). Neuroendocrinology of Stress. *Handbook of Neurochemistry and Molecular Neurobiology*, 571–593. doi:10.1007/978-0-387-30405-2_14
- Medaris, A. (2023, November 1). Women and stress. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/women-stress>
- Meshi, D., Tamir, D. I. ve Heekeren, H. R. (2015). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 771-782.
- Miller, D., vd. (2016). What is social media? İçinde *How the World Changed Social Media* (s. 1-8). UCL Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1g69z35.8>
- Milliyet. (2011, September 26). Türkiye'de ilk internet bağımlılığı kliniği açıldı. <https://www.milliyet.com.tr/gundem/internet-bagimlilik-klinigi-1470467>.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355(9204).
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and Social Media Addiction*. Reference Point Press, Inc.

- Nigg, J. T. (2016). *Attention and impulsivity*. In *Developmental psychopathology*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119125556.devpsy314>
- Özgür, Ö. (2023). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Patton JH, Stanford MS, Barratt ES. Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *J Clin Psychol*. 1995;51(6):768–74.
- Pearson, C. M., Guller, L., Birkley, E. L., & Smith, G. T. (2012). *Multiple personality dispositions to engage in rash impulsive action*. In M. A. Cyders (Ed.), *Psychology of impulsivity* (pp. 15-30). Nova Science Publishers Inc.
- Peker, A., & Yıldız, M. N. (2021). Mediating Role of self-control in the relationship between aggressiveness and cyber bullying. *Psychiatry and Behavioral Sciences*.https://apbs.mersin.edu.tr/files/melikenebioglu/Publications_013.pdf
- Peterson, S. J., & Smith, G. T. (2018). Impulsigenic personality traits: From the impulsive to the compulsive. In C. Braddon (Ed.), *Understanding impulsive behavior* (pp. 30-45). Nova Science Publishers Inc.
- Pew Research Center. (2021). Social media use in 2021.
<https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Powers, S. K., Dodd, S. L., & Üzel, M. (Çev. Editör). (2018). Her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam. Nobel Yayınları.
- Reis, R. S., Hino, A. A., & Añez, C. R. (2010). Perceived stress scale. *J. Health Psychol*.<https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/pdf/brazil.pdf>
- Sapolsky, R. M. (2000). Stress hormones: Good and bad. *Neurobiology of Disease*, 7(5), 540-542.
- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>

Search, K. (2004). *Internet addiction*. GPSolo, 21(7), 48–49.

Seedat, S. & Rondon, M. (2020). Women’s wellbeing and the burden of unpaid work. *The BMJ*. <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m2743>

Songar, A. (1981). Temel psikiyatri tarihi: Temel psikofizyolojik bilgiler. Fatih Yayınevi Matbaası.

Tamam, L., Güleç, H., & Karataş, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe uyarlama çalışması. *Noropsikiyatri Arşivi*, 50(2), 130-134.

Tang, J., et al. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747.

Teo, C. H., vd.(2023). Gender differences in cortisol and cortisol receptors in depression: A narrative review. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(8), 7129. <https://doi.org/10.3390/ijms24087129>

Tunçer, N. (2023). *Sosyal medya kullanımının 18-25 yaş arası genç yetişkinlerin yeme davranışları ve beden algıları üzerine etkisi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2023. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması.

Ulutaş, A. (2021). *Evli kadınlarda sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Ünübol, H. ve Hızlı Sayar, G. (2019). *Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu*. Üsküdar Üniversitesi Yayınları.

Vercillo, K. (2020). *Health & medical issues today*. Greenwood.

We Are Social. (2023, 10 Haziran). Digital 2023 Global Overview Report. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf>

Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Impulsivity mediates associations

- between problematic social media use and addictive behaviors. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 83-90. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1788465>
- Weafer, J., & Wit, H. (2013). Sex differences in impulsive action and impulsive choice. *Psychopharmacology*, 228(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s00213-013-3020-6>
- Xiang, K., Song, H. ve Cheng, Z. (2022). The relationship between family stress and internet dependence: The mediating role of loneliness. *Discrete Dynamics in Nature and Society*, 1-9.
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2013). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning, and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.
- Yazıcı, K. ve Ertekin Yazıcı, A. (2015). Dürtüselliğin biyolojik kökenleri. In L. Tamam (Ed.), *Dürtüsellik ve dürtü kontrol bozuklukları* (pp.49-87). *Kaknüs Psikoloji*.
- Young, K. S. (1996). Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1997). What makes online use stimulating: Potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- (2015). *The evolution of Internet addiction disorder*. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions* (3-17). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5_1
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Zhao, J., vd. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766.




<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

Zhang, Y., vd. (2015). The Relationship between Impulsivity and Internet Addiction in Chinese College Students: A Moderated Mediation Analysis of Meaning in Life and Self-Esteem. PLOS ONE, 10(7), e0131597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597>



EKLER

EK- 1

	T.C. İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Etik Kurulu Başkanlığı	
Sayı : E-20292139-050.04-2400015550		29.04.2024
Konu : Etik Kural Kararı (Nesibe SUCAKLI)		
Sayın Nesibe SUCAKLI Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi		
<p>"Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 25.03.2024 tarihli ve 2024/02 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.</p> <p>Bilgilerinize rica ederim.</p>		
Prof. Dr. Kadir CANATAN Kurul Başkanı		
Ek: Nesibe SUCAKLI		
<small>Bu belge, gönderildiği an itibarıyla tasvirlenmiştir.</small>		
<small>Belge Doğrulama Kodu: U7AZD388</small>		
<small>Belge Takip Adresi: https://bys.izh.edu.tr/ERDMS/Research/ConfirmationPage/index</small>		
<small>Adres: İktisadi Caddesi No: 281 Etiler/Beşiktaş/İstanbul</small>	<small>Bölge İçin :</small>	<small>Sizle İlgili</small>
<small>Tel/Fax No:</small>	<small>Tel/Fax No:</small>	<small>Yenileri Katıp</small>
<small>e-Posta:</small>	<small>İnternet Adresi:</small>	<small>Diğerleri:</small>
<small>Kayıt Adresi: www.izh.edu.tr</small>		
1/1		

EK-2

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi **Nesibe SUCAKLI BOZKAYA** tarafından **Dr. Öğr. Üyesi Zekeriya KÖKREK** danışmanlığında yürütülen “**Sosyal Medya Kullanımı, Dürtüsellik ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin incelenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı Sosyal Medya Kullanımı, dürtüsellik ve stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 5 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır.** Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya sekl_nesibe@hotmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

EK-3

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

Medeni durumunuz:

Evli Bekar Boşanmış İlişkisi var

Eğitim durumunuz:

Okur-yazar ilkokul ortaokul

Lise Lisans Yüksek lisans ve üzeri

Gelir düzeyiniz:

Düşük orta yüksek

Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

Evet hayır

Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı aldıysanız lütfen yazınız.

(.....)

Şu anda bir işte çalışıyor musunuz?

-çalışmıyorum -yarı zamanlı -tam zamanlı

Sosyal medya kullanıyor musunuz?

Evet hayır

En sık kullandığınız sosyal medya uygulaması aşağıdakilerden hangisidir?

-Instagram -Twitter -Youtube -Facebook

-Watzapp -Snapchat -TikTok

Günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçiriyorsunuz?

-1'den az -1-3 saat -4-6 saat -7 ve daha fazla

Sosyal medya kullanım amacınız hangisidir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

-Eğlence

-Haber alma

-Aile, arkadaşlar ve diğer sosyal çevre ile iletişim

-Bilgi edinme/Bilgi paylaşımında bulunmak için

-Kişisel paylaşım (kişisel fotoğraf, video, fikir paylaşımında bulunma, resim-blog yayımlama)

-Alışveriş yapmak için

-İlgilendiğim ünlüleri takip etmek için

EK- 4

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

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-5

BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ -II (KISA FORMU)

Açıklamalar: İnsanlar farklı durumlarda gösterdiği düşünce ve davranışları ile birbirlerinden ayrılırlar. Bu test bazı durumlarda nasıl düşündüğünüzü ve davrandığınızı ölçen bir testtir. Lütfen her cümleyi okuyunuz ve bu sayfanın sağındaki, size en uygun daireiçine X koyunuz. Cevaplamak için çok zaman ayırmayınız. Hızlı ve dürüstçe cevap veriniz.

		Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman/ Her zaman
1	İşlerimi dikkatle planlarım				
2	Düşünmeden iş yaparım				
3	Dikkat etmem				
4	Ucusan düşüncelerim var				
5	Dikkatli düşünen birisiyim				
6	İş güvenliğine dikkatederim				
7	Düşünmeden bir şeyler söylerim				
8	Düşünmeden hareket ederim				



9	Zor problemler çözmek gerektiğinde kolayca sıkılırım.				
10	Aklıma estiği gibi hareket ederim.				
11	Düşünerek hareket ederim.				
12	Düşünmeden alışveriş yaparım.				
13	Hobilerimi değiştiririm.				
14	Kazandığımdan daha fazla harcarım.				
15	Geleceğini düşünen birisiyim.				



ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ(ASÖ-10)

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.



	HİÇBİR Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duyduunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duyduunuz?					
5. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
7. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
9. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkələndiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğinizi kadar biriktiğini hissettiniz?					

ÖZGEÇMİŞ

Nesibe SUCAKLI BOZKAYA

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, 2024, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2021, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, 2020, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2023- (...) Adalet Bakanlığı, Psikolog

2022-2023 Özel bir kurumda Psikolog

2021-2022 Özel bir kurumda Danışman

2020 Erenköy Ruh sağlığı ve Sinir Hastalıkları, Stajyer Psikolog

2018 Üsküdar Belediyesi-Sosyal Destek Birimi, Stajyer Sosyolog

C. EĞİTİM VE SERTİFİKALAR

(2023) Objektif Testler Eğitimi (Burdon, Benton, Frankfurter, Metropolitan, OKHT, D2, AGTE, Peabody, Gessel, Kelime Söyleyiş, Bender-Gestalt, Bender-Gestalt, Koppitz-İnsan Çiz Testi, Good Enough-Bir İnsan Çiz Testi), İstanbul Gedik Üniversitesi

(2022) 37-72 Ay Çocukları İçin Dramatik Etkinlikler, Şişli Borsa İstanbul Halk Eğitimi Merkezi (Çocuk Gelişim Okulu)

(2022) Resim Analizi Atölyesi, Pozitif Bilimler Akademisi

(2022) İstanbul Ticaret Üniversitesi, Psikolojik İlk Yardım, Psikolojik Danışman Büşra Yiğit

(2021) Zekâ testleri (Cattel, Porteus, Bir adam çiz, Kent Egy), Kaygı envanteri, Beck Depresyon ölçeği, Belirti tarama Listesi (SCL-90), CATI kişilik bozuklukları ölçeği, Ergenler için Psikolojik Bozukluklar Envanteri'nin (EPBE) Uygulayıcı Eğitimi, MMPI (Çok Yönlü Kişilik Envanteri), İZÜ

(2019) İbn Haldun Üniversitesi, Nitel ve Karma Araştırma Yöntemleri (2019) İbn Haldun Üniversitesi, Uluslararası Yayın Stratejileri

(2018) Dr. Ömer Miraç Yaman, Gençleri ve Gençlik Dönemini Anlama Sanatı

D. YAYINLARI

(2020-2021) Toplumsal Sınıfların Psiko-Sosyal Problemlerle Baş Etme Yöntemleri: Üst Gelir Grupları Üzerine Nitel Bir Çalışma (Ebeveynlerin Ergenlik Dönemiyle Baş Etme Yöntemleri), 10.Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi

(2020-2021) Davranışsal Aktivasyon ve İnhibisyon Sistemleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişilik Bozukluklarının İncelenmesi” Bilhikem 4. Sosyal Bilimler Öğrenci Sempozyumu (Araştırma Sunumu)” (co-researchers: A. Erdoğan, M.Aydin, S. Yalçın) (Danışman: Dr. Yusuf Bilge)