

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SOSYAL MEDYA KULLANIMI PSİKO-
EĞİTİMİNİN KİŞİLER ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

DİLARA SÜRÜ

AĞUSTOS 2019

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SOSYAL MEDYA KULLANIMI PSİKO-
EĞİTİMİNİN KİŞİLER ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

DİLARA SÜRÜ

AĞUSTOS 2019

ONAY SAYFASI

Bu tez/proje tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, ...Klinik Psikoloji... alanında Yüksek Lisans/Doktora Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

	KANAATI	İMZA
(Unvanı Adı ve Soyadı)		
(Tez Danışmanı)	<i>Kabul</i>	<i>[Signature]</i>
Prof. Dr. Medaim Yanık		
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal	<i>kabul</i>	<i>[Signature]</i>
Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan Karatepe	<i>Kabul</i>	<i>[Signature]</i>

Bu tezin/projenin İbn Haldun Üniversitesi ...Lisansüstü Eğitimler... Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

16.10.2019

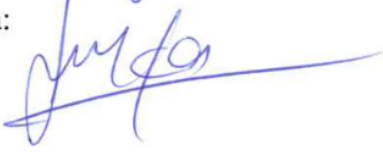


AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Feyzanur Taştetne

İmza:



ÖZ

SOSYAL MEDYA KULLANIMI EĞİTİMİNİN KİŞİLER ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Sürü, Dilara

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Medaim Yanık

Ağustos 2019, 79 sayfa

Bu araştırmanın genel amacı klinik gözlemlerden ve araştırmalardan yola çıkarak, sosyal medya ve internet kullanımının psikolojik bakış açısı ile değerlendirmek ve nitelikli kullanımına dair kişilerin, ailelerin bilinçlenmesine yol açmaktır. Özellikle internet ve sosyal medya kullanımının aile ilişkilerine ve kişinin kendi iyi olma haline olumsuz etkilerinin azaltılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma evreni, İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Merkezi'nin desteği ile ulaşılan İstanbul İli'nde ikamet eden yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evreni temsil edecek nitelikte eğitimimize kayıt yaptıran ve katılmış olan 32 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara tek oturumdan oluşan üç saatlik bir eğitim verilmiştir. Çalışmada yetişkinlerin internet bağımlılığı düzeyini ölçmek için "Bapint Ölçeği" ve dijital oyun bağımlılığını tespit etmek için "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", ayrıca "Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi aşamasında, SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken Two-Related-Samples-Test, Spearman Korelasyon gibi istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcılara eğitime katılmadan önce uygulanan ön test ve katıldıktan sonra uygulanan son testlerde internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, psiko-eğitim, sosyal medya, teknoloji bağımlılığı

ABSTRACT

ANALYZING THE EFFECT OF PSYCOEDUCATION ABOUT USING SOCIAL MEDIA AND THE INTERNET

Sürü, Dilara

MA in Clinical Psychology

Thesis Advisor: Prof. Dr. Medaim Yanık

August 2019, 79 Pages

The purpose of this research is investigating healthy use of social media and the internet and raise awareness to participants by the advantage of clinical assessments and researchs. The aim is especially decreasing the negative effect of social media and internet among people, families, and psychological well being. The population of research is constituted by adults who is reached by the help of Ibn Haldun University Psychotherapy Center and who live in İstanbul. Research sample is formed by 32 adults who participated the psychoeducation after that registered. In our research, we used the 'Bapint Scale' for measuring Internet addicton, 'Digital Gaming Addicton Scale' for measuring digital gaming addiction and 'Social Media Addicton Scale' for measuring abnormality about using social media. The results of our research demonstrate that there is a significant difference between pre-test which is applied before the psychoeducaiton and post-test which is applied after the psychoeducation

Keywords: Family velations, digital game addiction, internet addiction, psychoeducation, social media addiction, technology addiction

ÖNSÖZ

İnternet ve sosyal medya kullanımı konusu ile çalışmaya başladığım iki sene öncesinden itibaren, günlük hayatta da bu alanda daha fazla gözlem yapar ve sorgular hale geldim. Bir yandan teknolojinin hayatımızı her şekilde kolaylaştırması dururken, bir yandan da dijital çağın getirisi olan internet ve sosyal medya kullanımının bilançosu duruyordu. Bu bilançoya baktığımız zaman ise daha çok göze çarpan yozlaşmış aile, arkadaş, eş ilişkileriydi. Belki de kimilerine göre ciddiyet arzetmeyen, fakat literatüre bakıldığında da durumun vahim olduğunu gösteren bu ‘yozlaşma’ bizlere de durum ile ilgili somut ve faydalı bir şeyler yapmamız gerektiğini gösteriyordu. Buradan yola çıkarak oluşturduğu psiko-eğitim ile tezimin temelini oluşturan; Psikoloji alanına adım attığım ilk günden itibaren ilmi ve akademik desteğini esirgemeyen, benim için tez danışmanından da öte bir yol gösterici olan Prof. Dr. Medaim Yanık’a teşekkürlerimi arz etmek istiyorum. Ayrıca tezimin konu detaylarında fikirlerini benimle paylaşan, ve yol gösteren Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal’a, Prof. Dr. Üzeyir Ok’a, analiz kısmında her türlü soruma bıkmadan cevap veren Rakia Erkoç’a, akademik hayatın her türlü zorluğuna beraber göğüs gerdiğim ve her türlü güzelliğinin tadını beraber çıkardığım sınıf arkadaşlarımın her birine şükranlarımı sunuyorum.

Tez süresi boyunca gece gündüz çalışmalarına sabreden ve destekleri bana güç veren eşim İdris Sürü’ye, oğlum Ali Ekrem’e teşekkür ediyorum. Ayrıca manevi desteklerini her an hissettiğim kardeşlerim Rabia ve Hümeysra’ya, babam İsmail Küçük’e, kayınvalidem Gülten Sürü’ye teşekkür ediyorum. Son olarak, desteği olmasaydı bu tez olmazdı diyebileceğim canım annem Betül Küçük’e teşekkür ediyorum.

Dilara Sürü

İSTANBUL, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
SEMBOLLER VE KISALTMALAR	x
BÖLÜM 1 GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Sınırlılıklar.....	6
BÖLÜM 2 SOSYAL MEDYA VE İNTERNETİN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	8
2.1. Sosyal Medya Kavramı	8
2.2. Sosyal Medya'nın Özellikleri	9
2.3. Kişilere Göre Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı.....	11
2.4. Sosyal Medyanın Etki Boyutları	13
2.4.1 Sosyal Medyanın Kitlesele Etkileri.....	13
2.4.2 Sosyal Medyanın Kişiyeye Etkileri.....	14
2.4.2.1 Sosyal Medyanın Biyolojik Etkileri.....	15
2.4.2.2 İnternet Bağımlılığı.....	17
2.4.2.3 Sanal Kimlik	19
2.4.3 Sosyal Medya ve İnternetin Kişilerarası Etkisi	20
2.4.3.1. Sosyal Medya ve İnternetin Eş İlişkilerine Etkisi.....	20
2.4.3.2. Phubbing	24
2.5. Sosyal Medya ve İnternetin Aile İlişkilerine Etkisi.....	26
2.5.1 Ailenin Fonksiyonu ve Önemi.....	26
2.5.2 Ailede Sosyal Medya Kullanımı.....	28
2.6. Sosyal Medya ve İnternetin Pozitif Etkileri Önemi.....	32
BÖLÜM 3 YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Deseni	34
3.2. Araştırma Denekleri.....	35

3.3. Veri toplama araçları.....	36
3.3.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu.....	36
3.3.2. Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.3. Bapı İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Bapint).....	37
3.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7).....	37
3.3.5. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)	38
3.4. Aileler İçin Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı Psiko-Eğitimi'nin Geliştirilmesi ve Uygulanması	38
3.5. Veri analizi	41
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	43
4.1.Ön Test ve Son Test Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	43
4.2.Katılımcıların Değişkenlere Göre Ön Test ve Son Test Ortalamaları.....	43
4.3.Spearman Korelasyon Analizi.....	50
4.4.Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Anlamlılığı.....	50
BÖLÜM 5 TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER.....	53
5.1.Tartışma ve Sonuç.....	53
5.2.Öneriler.....	58
EK 1: KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU.....	72
EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	74
EK3: ANKET SORULARI.....	75
EK 4: BAPİNT ÖLÇEĞİ	77
EK 5: DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	78
EK 6: SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ.....	79

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Ön Test-Son Test Puanları.....	43
Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	43
Tablo 3. Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	44
Tablo 4. Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	44
Tablo 5. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	45
Tablo 6. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	45
Tablo 7. Sanal Kimlik Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	46
Tablo 8. Kıyaslama Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	46
Tablo 9. Boş Vakit Değerlendirme Değişkenine Göre Ölçek Değerleri.....	47
Tablo 10.Çocuk Fotoğrafı Paylaşmaya Göre Ölçeklerden Alınan Değerler.....	47
Tablo 11. Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 12. Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 13. Bapint Ölçeği'nin 2 Relates Samples Testi Sonucu.....	50
Tablo 14. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin 2 Related Samples Testi Sonucu.....	51
Tablo 15. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin 2 Related Samples Testi Sonucu.....	51

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

Akt	Aktaran
Bapint	Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Ölçeği
DOBÖ	Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
Doc	Doçent
Dr	Doktor
İPAM	İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi ve Araştırma Merkezi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
Prof	Profesör
SMBÖ	Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
Vd	Ve diğerleri

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Problem

Son yıllarda teknolojinin gelişiminin hızla ilerlemesi ve hayatımızda fazlaca yer etmesi 21. yüzyılın teknolojinin kazandırdıklarıyla beraber “bilgi çağı” ya da “dijital çağ” olarak adlandırılmasına sebep olmuştur (Atak ve Atik, 2007). Hiç şüphesiz, teknolojinin ve ‘dijital çağ’ın kazandırdıklarıyla beraber insan ilişkilerine, topluma, sosyal hayata, hatta insan oluşumu ve benliğine de gerek olumlu gerek olumsuz etkileri görülmektedir. Yapılan araştırmalar, teknolojinin hem faydalarını araştırır, hem de getirdiği yozlaşmayı ve zararlarını tartışır niteliktedir. Dijital çağın, teknolojinin getirdikleri katmanlı olarak ele alınabilir:

Bilgisayar ve sonrasında internet ağının oluşturulması ve bunun sonrasında da kullanıcıların pasif kullanımdan aktif kullanıma geçmesi, yani internet kullanım fonksiyonlarına okumaktan ziyade yorum ve değişiklik yapmak özelliği eklenince, günümüzde ‘sosyal medya’ dediğimiz kavramı oluşturmuştur (Öztürk, 2015). Yaptıkları araştırmada dijital neslin özelliklerini araştıran Altun ve Ardıç (2017), sonuç olarak dijitalin getirdiklerini kuşaklar arasında inceleyip son kuşaktaki bireylerin sürekli bir çevrimiçi hayat yaşadığını, bilgi teknolojilerini daha etkin kullandıklarını, yazılı materyallerin daha az kullanılmaya başladığını, öğrenmenin artık dijital kaynaklar üzerinden yapıldığını belirtmişlerdir.

Bununla beraber bireysel boyutta bu kadar etkisi olan teknolojinin hem kitlesel hem de çevresel etkilerinin olacağı kaçınılmazdır. Bilgi çağıyla beraber gelen modernitenin sebebiyet verdiği durumlardan birisi hiç şüphesiz bireyselliğin artmasıdır. Bununla beraber bireyselliğin daha fazla olduğu ülkelerde bireyin yetiştirilmesinde dahi ailesinin etkisinin azalıp devletin yetki ve etkilerinin arttığı görülmeye başlamıştır (Çizmecı, 2016). Modernitenin aile yapısına olan etkisi bu noktadan bakıldığında bile

yeterince belirgin olarak gözükmemektedir.

Yukarıda belirtildiği gibi sosyal medya ve teknolojinin bu denli gelişmesiyle toplum ve birey arasında aracı rolü gören aile yapısına olan etkileri de araştırmacılar tarafından son yıllarda incelenen konulardan birisi olmuştur (Yavuz ve Özmete, 2012). Nitekim aile kurumu başlı başına üzerinde çok fazla düşünülüp, irdelenen, teoriler yazılan bir kavram olmuştur. Bu kavramlardan en dikkat çekenlerinden bir tanesi, Bowen'in Aile Sistemleri Teorisi'nde (2014) birey bütünü parçasıdır ve aileyi anlamak için de aileye bireysel olarak değil bütün olarak bakmak gerekir. Yani adeta domino taşı gibi bireyin kendisinde gerçekleşen bozulmalar aileye, ailenin bozulması da toplumun yapısının bozulmasına sebebiyet vermektedir. Aksi bir şekilde, bireydeki pozitif oluşum aileyi de pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca Bowen'e göre aile üyeleri aynı duygusal vücutta yaşarlar, birinin olumlu ya da olumsuz duyguları diğerlerini etkiler. Aile üyelerini birbirine bağlı kılan da bu duygu aktarımının dinamik olmasıdır (Özabacı ve Erkan, 2017).

Dolayısıyla, Bowen'in Teorisi'nden (2014) yola çıkılarak da konuyla alakalı şu şekilde yorum yapılabilir: Sosyal medyanın aşırı dozda ve sağlıksız kullanımı, aynı duygusal vücutta yaşadıkları kabul edilen aile üyeleri arasındaki ilişkiyi zedelemektedir. Aile üyelerinden sadece bir tanesinde bile uygunsuz sosyal medya kullanımı görülüyor olsa da, aile bir bütün olarak ele alındığı için bu durumun aile yapısına zarar vereceği öngörülmektedir.

Sosyal medya kullanımının ailenin bütününe etki etmesinin yanında bir de eş ilişkilerine olan tesirinin de incelenmesi son zamanlarda dikkat çeken konulardan bir tanesidir. Tıpkı teknolojinin diğer durumlara olduğu gibi, eş ilişkilerine de hem olumlu hem olumsuz etkileri görülmektedir (Dew ve Tulane, 2015). Örneğin; eşlerin medyayı rahatlamak için, stresi atmak için de kullanması ilişkilerine pozitif olarak yansımakta fakat fazla zaman harcandığında bu problem olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal ilişkilerin fazla miktarda yer aldığı sosyal medya ortamları eşler arasında ciddi kıskançlık krizlerine de sebep olmaktadır (Elphiston vd, 2011).

Araştırmalara bakıldığı zaman, sosyal medyanın eş ilişkilerine olan iki boyutta etkisinin olumsuz tarafları daha ağır basmaktadır. Sosyal medyanın ilişkilerdeki

yakınlık ve samimiyete olan negatif etkisi, eşlerin birbirine zaman ayırdığı zamanın sosyal medya kullanımı ile niceliğinin ve niteliğinin azaldığı bu konuda verilebilecek örneklerdendir (Rau vd, 2008).

Sonuç olarak; gelişen teknolojinin temelinde oturduğu bu dijital çağın, aile ve eş ilişkilerine olumlu ve olumsuz tesirlerinin incelendiği bu araştırmada, oluşturulan sosyal medya kullanımına dair psiko-eğitimi de gözeterek gerek bireysel gerek ailesel boyutta bilinçlendirme hedeflenmiştir. Konu hakkında yapılacak en işlevsel yorum artık gelişme hızı önlemeyen teknolojiyi salt kötülemenin durumu daha da vahimleştirdiğidir. Edinilecek en anlamlı bakış açısı ise elimizdeki teknolojiden faydalanmaya çalışıp; insan ilişkilerine ve kişinin kendi psikolojisine zarar verecek boyuttaki kullanımdan kaçınılması gerektiğidir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Teknoloji geliştikçe, zaman ilerledikçe, çağ atladıkça toplumsal düzenin değişmesi kaçınılmazdır. Dolayısı ile aileler de yenilenen toplumsal düzen içerisinde ayak uydurmaya zorlanıp doğru ve nitelikli davranımın nasıl olduğu hakkında net bilgiye sahip olamamaktadırlar. Bu durum ailelerin doğru bilgiyi yanlış yerlerde aramasına sebep olabilmektedir. Hatta bazı durumlarda aile, içinde bulunduğu durumun eksilerinden, yanlışlarından haberdar dahi olmamaktadırlar. Örneğin; aile üyeleri akşamları birbirlerine vakit ayırıp ortak vakit geçirmek yerine, her biri ayrı şekilde internet ve sosyal medyada vakit geçirdiği halde bu durumun olumsuz getirileri olduğunun bilincinde olmamaktadırlar.

Bu araştırmanın amacı yukarıda bahsedildiği gibi içinde bulunduğumuz dijital çağın getirilerinden olan teknolojinin, internetin, sosyal medyanın aile ilişkilerine ve kişinin kendisine zarar vermeden kullanımı hakkında Prof. Dr. Medaim Yanık tarafından geliştirilen psiko-eğitimi vermek ve bu eğitimin yeterliliği hakkında bilgi edinmektir. Bu bağlamda aile üyelerinin ve aynı zamanda eşlerin iletişim kopukluğunu azaltmak, yeni toplumsal düzen içerisinde problem içeren davranışları engellemek, internet ve sosyal medyanın nitelikli kullanımına dair katılımcıları bilinçlendirmek de araştırmanın temel amaçlarındandır.

Sonuç olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1.Ebeveyn ve yetişkinlere uygulanan sosyal medya ve internet kullanımını psiko-eğitiminin katılımcıların sosyal medya kullanım bozukluğuna etkisi nedir?

2.Ebeveyn ve yetişkinlere uygulanan sosyal medya ve internet kullanımını psiko-eğitiminin katılımcıların oyun bağımlılığına etkisi nedir?

3.Ebeveyn ve yetişkinlere uygulanan sosyal medya ve internet kullanımını psiko-eğitiminin katılımcıların internet kullanımına etkisi nedir?

4.İnternet ve sosyal medya kullanımını demografik değişkenlere göre değişim göstermekte midir?

Bu bağlamda araştırmanın denenceleri aşağıdaki şekildedir:

1.Katılımcıların Bapint-İnternet Bağımlılığı leği'nden aldıkları ön test puanları, son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

2.Katılımcıların Sosyal Medya Bozukluğu leği'nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

3.Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı leği'nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

4.Bekar katılımcıların evli katılımcılara göre ölçeklerden aldıkları sonuçlar daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

5. ocuk sayısı daha fazla olan katılımcıların ölçeklerden aldıkları sonuçlar, ocuk sayısı az olan katılımcılara göre daha azdır ve sonuçlar anlamlıdır.

6.Sanal kimliği olan katılımcıların ölçeklerden aldıkları sonuçlar, sanal kimliği olmayan katılımcılara göre daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

7.Sosyal medyada kendisini diğerleriyle kıyaslayan katılımcıların ölçeklerden aldıkları sonuçlar, kıyaslamayanlara göre daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

8.ocuklarının fotoğraflarını internet ortamında paylaşan katılımcıların ölçeklerden aldıkları sonuçlar paylaşmayanlara göre daha fazladır ve sonuçlar

anlamlıdır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Sağlıklı iletişimin varolduğu bir aile yapısı içerisinde yetişmek ve böyle bir ailenin üyesi olmak, kişinin sahip olabileceği en büyük sosyal desteklerden bir tanesidir (Yıldırım, 2000). Sadece sosyal destek açısından değil, aile kurumunun hem psikolojik anlamda sağlıklı birey yetişmesi, hem de hali hazırda sağlıklı olan kişinin de sağlığının korunması için önemi hayati düzeyde denilebilmektedir.

Aile içerisinde kaliteli ve nitelikli iletişimi ele alırken, şüphesiz aile üyelerinin beraber geçirdiği zamanı göz önünde bulundurmak ciddi önem arz etmektedir. Çünkü ailede serbest zaman, aile üyelerinin bağ kurmaları, yakınlık geliştirmeleri, ilişkilerini güçlendirmeleri ve sorun çözme becerisi edinmeleri açısından önemlidir (Çizmeci, 2016). Yapılan araştırmalar aile üyelerinin beraber vakit geçirmesinin, pozitif eş ilişkilerine etki ettiği, çocukların gelişimi açısından da olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir (Zabriskie ve McCormick, 2001). Ayrıca, boş vakitlerini beraber değerlendiren çiftlerin boşanma oranlarının da daha az olduğu görülmüştür (Hill, 1988).

Teknolojinin geldiği son nokta, kişinin zamanının çoğunu kapsayacak ve gündelik hayattaki işlevlerini de değiştirecek boyutta olduğu için kişilerin psikolojik sağlıkları da bu bağlamda değişiklikler göstermiştir. Modern dönem ile birlikte kişiler boş vakitlerini sıklıkla modern teknoloji ürünleriyle geçirmeye başlamışlardır (Çizmeci, 2016). Bu durum ise önemine değindiğimiz aile ile beraber vakit geçirmenin niteliğini ve niceliğini tehdit eder duruma ulaşması ile beraber, günlük hayattaki teknoloji kullanımını da sağlıklı boyuta ulaşması adına ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Aile üyelerinin birlikte geçirdiği kaliteli zamanın ve kurdukları sağlıklı iletişimin yanı sıra, kişilerin internet kullanımını düzeyinin de sağlıklı boyutlarda olması gerektiği, patolojik internet kullanımının bağımlılığa kadar varacak sonuçlar doğurduğu da bilinen gerçeklerden bir tanesidir (Genç, 2014). Teknoloji bağımlılığının, aşırı ve işlevsiz internet-sosyal medya kullanımının kişinin psikolojisine, iyi olma haline zarar

verdiği de çoğu araştırma tarafından desteklenmiştir (The Happiness Research Institute, 2015).

Fazla internet kullanımının kişisel boyutta olan etkilerini incelemek adına psikoloji alanında yapılan araştırmalar oluşumu henüz yeni olan bazı konuları da ele almıştır. Bunlar sanal kimlik, çocuğunun fotoğraflarını sosyal medyada paylaşmak anlamına gelen ‘sharenting’, diğerlerinin sosyal medya paylaşımlarını kendi hayatlarımızla kıyaslamak, internetin bulunduğu ortamda aile ile vakit geçirmek şeklinde belirtilebilir. Gelişen teknolojinin getirilerinden olan her konunun kişilerin psikolojisine olan etkisi adına da pek çok boyutu ile ele alınmıştır.

Araştırmamızda ise, oluşturulan anket sorularından elde ettiğimiz değişkenlerle, internet kullanımı konusundaki bu detayların ve kavramların kişilerin sosyal medya kullanım bozukluğuna, internet kullanım özelliklerine, dijital oyun oynamalarına olan etkilerini inceledik. Bununla beraber, kişilere sosyal medya kullanımının ilişkilere ve kendi iyi olma hallerine zarar vermeden nasıl yürütebileceği konusunda psiko-eğitim verdik. Sonuç olarak katılımcıların bu eğitimden faydalanıp faydalanmadıklarını da ölçmeyi amaçladık.

Sonuç olarak bu araştırmanın önemi, yetişkinlere yönelik verilen psiko-eğitim dahilinde internetin hem kişisel hem de kişilerarası boyutta olumsuz etkileri konusunda bilinçlenmeyi gerçekleştirmek ve yaygınlaştırmak, internet ve sosyal medya kullanımının kişilere zarar veren davranışsal boyutunu en aza indirmektedir. Bu alanda Türkiye’de yetişkinler için geliştirilmiş olan nadir psiko-eğitimlerden biri olması açısından da araştırmamız ayrıca önem teşkil etmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

Araştırmada yer alan katılımcılar eksik doldurulan ölçekleri çıkarınca 60’tan 32’ye düşmüştür. Dolayısıyla elde edilen bulgular genellenilebilirliği yeterli olmamaktadır. Ek olarak oluşturulan psiko-eğitim tek oturum ile sınırlıdır.

Araştırma deseninde kontrol grubunun yer almaması araştırmanın deney grubuna kesin ve net etkisinin anlaşılması adına bir sınır oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıları izleme

alışması 30 gün ile sınırlıdır.

BÖLÜM 2

İNTERNET VE SOSYAL MEDYANIN KURAMSAL

ÇERÇEVESİ

2.1.Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya kavramının oluşması, web 1,0'dan web 2,0 dijital bünyesine geçilmesi sonucu, imkanların artması ve kişilerin internet ortamında paylaşım yapma özelliği üretilmesi sonucunda gerçekleşmiştir (Erzurum, 2016). Dolayısıyla, web 2,0 sürümü paylaşım yapma özelliğini getirmiş, paylaşım yapma özelliği de internet ortamına 'sosyal' olma özelliğini kazandırmıştır.

Sosyal medya genel olarak, kişilerin çevrimiçi ortamda duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, iletişim kurmak adına diğer kullanıcılarla paylaştığı platformlara denilmektedir (Engin, 2015). Kabaca bahsetmek gerekirse sosyal medya platformları; fotoğraf paylaşma odaklı Instagram, yorum ve fikirlerin paylaşıldığı Twitter, mesajlaşmaya alternatif olarak doğan WhatsApp, iki milyar kullanıcısı ile en yüksek kullanıcıya sahip Facebook başta olmak üzere Messenger, Vine, Youtube, Myspace, Pinterest, WeChat gibi ve benzeri diğer platformlardan oluşmaktadır (Routley, 2018).

Yapılan bir araştırmaya göre günümüzde bir Amerikalı gününün neredeyse yarısını ekran karşısında medya ve teknoloji ile geçirmekte, kalan vakitlerde ise uyuma, yemek yeme, işe gitme zorunluluklarını gidermektedir (Desjardings, 2018). En çok kullanılan teknolojik aletlere bakıldığında ise, % 96 oranında televizyon, % 90 oranında akıllı telefon, % 86 oranında sosyal medya, % 70 oranında ise tablet olduğu görülmektedir. Eski zamanlarda kullanılan beyaz eşyalar, radyo, otomobil, televizyon gibi teknolojik aletlerin kullanım oranı 1900'lü yıllardan günümüze yavaş bir şekilde artış hızı gösterirken, sosyal medya siteleri, internet, akıllı telefon, tablet gibi günümüz

teknolojik aletlerinin kullanım hızının 2000’li yılların başından beri dramatik bir şekilde arttığı görülmektedir (Ritchie ve Roser, 2019).

Dijital çağın getirdiği yeni iletişim şekillerinden biri olan sosyal medyanın kullanımı profesyonel olmayan herkese açıktır ve günümüzde dört milyar kullanıcısı bulunmaktadır (Routley, 2018). Dünya nüfusu göz önünde bulundurulduğu zaman bu oranın yordanması da içinde bulunduğumuz çağın getirilerinin anlaşılmasını sağlayacaktır. Küreselleşen ve sayısallaşan yeni dünya düzeninde, sosyal medya geleneksel yapıyı kırarak insanlığa yeni ve heyecan verici bir paylaşım ortamı sunmuştur ve internetin her alanda kullanılmasını kaçınılmaz hale gelmiştir. Sosyal medya ve internetin kullanım sıklığının günden güne artması da olası sonuçlardan bir tanesidir (Demir, 2016).

2.2.Sosyal Medya’nın Özellikleri

Sosyal medyanın tarihçesine bakıldığında zaman aslında sanılanın aksine oluşumunun çok eskilere dayandığı görülmektedir. Henüz yazılı kültür evresine bile geçilmediği zamanlarda insanlar paylaşımlarını parklarda, toplu ortamlarda, pazar yerlerinde, kısacası biriyle iletişime geçebilecekleri her yerde sözel olarak yapmaktaydılar. Örneğin 18.yüzyılda Fransa’da halk birbirleriyle haberleri, ülke genelindeki önemli olayları paylaşmak için Cracow Ağacı’nda toplanmaktaydı (Darnton, 2000). Daha da eski zamanlardan ve Doğu kültüründen örnek vermek gerekirse de 10. yüzyılda Arap yarımadasında düzenlenen Ukaz panayırlarında sergilenen seçilmiş şiirlere bakmak yeterli olacaktır. ‘Muallakat’ adı verilen bu şiirler tarihi durumlardan, siyasi olaylardan, bedevi hayatından, kabileler arası ilişkilere kadar her türlü bilgiyi içermekteydiler (Tülücü, 2005).

Geçmişteki paylaşım özelliklerine bakılırsa, içerik bakımından günümüzdeki paylaşımlarla paralel olduğunu, aradaki neredeyse tek farkın paylaşım şekli olduğunu görmekteyiz. Dolayısıyla sosyal medyanın var olma sebebi olan paylaşım yapmanın içgüdüsel ve evrensel olduğunu, tarihinin çok eskilere dayandığını, şartlar değişse de paylaşım şeklinin evrileceğini fakat içeriğinin aynı kalacağı yorumunu yapmak yanlış olmaz.

Miller ve diğerklerine göre (2016), sosyal medyanın genel özelliklerini daha iyi anlamak için kùltürlere, ùlkelere ve bölgelere göre de değişiklik gösterdiğini bilmek gerekmektedir. Dolayısıyla sosyal medya hakkında yorum yaparken, kullanımının da her bölgeye göre değişeceğini bilmek gerekir ve bu nedenle de net bir yordama yapılamayabilir. Bununla beraber, sosyal medyadaki platformlar da tıpkı bu şekilde farklı değerlendirilmelidir ve bir yandan da birbirleriyle entegre oldukları bilinmelidir (Miller vd, 2016).

Sosyal medyanın belirtilmesi gereken özelliklerinden bir tanesi de enformasyon fazlalılığının kontrol edilmesi zor bir boyutta olmasıdır. Hermida'ya göre (2017), enformasyon fazlalılığı her dönemde insanların karşılaştığı bir durumdur. Bu durum kendisini, her yeni teknolojik icatlar geliştğinde göstermişti. Örneğin; baskı makinalarının icadı sonucu yayıncılık patlamalarında, çıkarılan gazetelerin, yazılan kitapların fazla olmasında da enformasyon fazlalılığı söz konusu idi. Fakat her nesil bu enformasyon fazlalılığı ile bir şekilde başa çıkmayı öğrendi. Bununla beraber günümüzde karşılaşılan durum siber uzay göz önünde bulundurulursa önceki nesillere göre daha ciddi ve dramatik gözükmektedir.

Öngen (2016) ise çevrimiçi ortamda varolan enformasyon çokluğunu, hem yeni bilgilerin üretilip internette arşivlenmesinden, hem de eski bilgilerin yenilenip çoğalmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Dolayısıyla ortada bilginin, enformasyonun nitelik olarak azalırken nicelik olarak artması söz konusudur. Durum böyle iken de bilgilerin güvenilirliği de zedelenecek boyuta gelmiştir. Doğru bilgiye ulaşmak sosyal medya ve internet kullanıcıları için çok zor hale gelmiştir (Kıyan ve Törenli, 2018). Bu zorluğun sebeplerinden bir tanesi de bilgilerin çok fazla olması dışında gerçek dışı bilgilerin de çok sık yer alması ve doğruluğun teyit edilememesidir.

İnternetin en belirgin bir diğer özelliği ise erişilebilir olmasıdır. Teknolojik aletlerin fazla çeşitli olması, internetin artık ceplerimize sığın akıllı telefonlardan da kullanılıyor olması, uygulamaların fazlalılığı gibi sebepler erişim kolaylığını sağlamaktadır (Çizmeci, 2016). Fakat ilk bakışta olumlu gibi gözükken kolay erişilebilirlik sonucu, kişiler zamanlarının çoğunu sanal alemde geçirmeye başlamaktadır.

İnternet ve gelişen teknolojinin gündelik hayatı fazlasıyla kolaylaştırdığı da bahsedilecek noktalardan bir tanesidir. Her şeyden önce yakınlarımızla her an iletişim kurabilmeyi sağlayan günümüz akıllı telefon dünyası bununla beraber bilgileri depolama imkânı sağlıyor, eğlenmek için kullanılıyor, güvenliği sağlıyor, çevrimiçi alışveriş, bankacılık ve eğitim imkanları sağlıyor (Chatterjee, 2014).

2.3.Kişilere Göre Sosyala Medya ve İnternet Kullanımı

Sosyal medya ve internet kullanımını değişkenlere göre incelediğimiz zaman ilk olarak cinsiyet farklılıklarına odaklanıldığında cinsiyete göre internet kullanımının incelendiği araştırmalarda, nicelik ve nitelik açısından iki şekilde inceleme yapıldığı görülmüştür. Nicelik açısından bakıldığında kadınlar ve erkeklerin internet kullanım süresinin hemen hemen aynı olduğunu, fakat nitelik olarak bakıldığında ise farklılıklar görüldüğü belirtilmiştir (Weiser, 2000).

Kadınlar ve erkeklerin internet kullanım süreleri değişiklik göstermese de erkekler interneti 'eğlence' odaklı kullanırken, kadınların 'iletişim' odaklı kullandığı görülmüştür (Helsper, 2010). Kadınlar, çevresi ve yakınları ile iletişimini sağlayacak sosyal medya araçlarını kullanma eğiliminde iken erkekler cinsellik, kumar, oyun içerikli siteleri kullanma eğilimindedirler.

Helsper'in (2010) kadınlar ve erkeklerin internet kullanımını incelediği araştırmasında toplumsal cinsiyet kavramı da konuyu ele alırken dahil edilmiş, böylelikle internet kullanımında cinsiyet farklılıklarını anlamak adına bakış açısı sağlanmıştır. Bu araştırmaya göre, kadınlar yaşamlarının uzun bir süresinde ev işleri, çocuk bakımı gibi yükledikleri ekstra sorumluluklar sebebiyle internet ve sosyal medya kullanımına erkekler kadar vakit ayıramamışlardır. Bunun sonucu olarak da emeklilik yaşına ulaşana kadar erkeklerin internet kullanım süresi kadınlara göre daha fazla oluyor. Emeklilik döneminde, kadınların sorumlulukları azaldığı zaman erkeklerle eşit süre internet kullanımı görülüyor.

İnternet ve sosyal medya kullanımının eğitim seviyesine göre değişikliği incelendiğinde ise, eğitim seviyesi ve internet kullanım oranının doğru orantılı olduğu görülüyor. Eğitim seviyesi fazla olan kişiler hem dijital okur-yazarlığa daha kolay

adapte olduklarından hem de teknolojiye ait yenilikleri daha kolay takip edebildiklerinden interneti daha fazla kullanıyorlar (Moran, 2011).

Eğitim seviyesi ile internet kullanım içeriğine bakıldığında ise, sosyal medyanın kullanım sebeplerinden olan bilgi, sosyalleşme, öz-sunum ve eğlence türlerinden bilgi arayışını eğitim seviyesi yüksek olan kişiler daha çok tercih etmektedirler. Bununla beraber, sosyalleşme ve öz-sunum ise eğitim seviyesi daha düşük olanların ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların benimsediği sosyal medya kullanım çeşidi olarak görölmektedir (Hsu vd, 2015).

Gelir durumu ile internet kullanımı ilişkisine bakıldığında eğitim seviyesi değişkeni ile benzerlikler görölmektedir. Gelir durumu yüksek olan kişilerin internette gelir durumu düşük olanlara göre daha fazla vakit geçirdiği bilgisi yer alırken, internette geçirilen vaktin içeriği ile ilgili farklılıklar görölmektedir. Yüksek gelirli kişiler, interneti yine bilgi arayışı ve eğlence konusunda kullanırken, düşük gelirli kişiler ise öz-sunum için kullanıyor. Bununla beraber, sosyalleşme hem düşük hem yüksek gelirli kişiler için sosyal medya kullanımı için teşvik edici bir neden olarak belirtilmektedir (Hsu vd, 2015).

Çocuk sahibi olup olmamaya göre internet kullanımı ilişkisinde ise modern zamanda aile içerisinde serbest zaman kullanımının daha bireyselleştiği, aile üyelerinin artık beraber vakit geçirmek yerine bireysel bir şekilde teknolojik aletleri tercih ettiği bilinmektedir (Çizmecı, 2016). Ebeveynler ev içerisinde internet kullanımını benimsemiş oldukları kuralları dahilinde şekillendirmektedirler ve buna bağlı olarak da her aile de farklı internet kullanım şekilleri, süreleri ve içerikleri görölmektedir.

Notten ve Kraaykamp (2009), ebeveynlerin internet kullanımını ‘entelektüel’ ve ‘entelektüel olmayan’ şeklinde ikiye ayırmışlardır. İnternet kullanımı konusunda bilinçli olan ebeveynler interneti çocuklarının zihinsel açıdan gelişmesi adına eğitim ve kültürel içerikli kullanımları doğrultusunda yönlendirmektedirler ve internet kullanımlarını kontrol altına almaktadırlar. Bununla beraber diğer ebeveynler, çocuklarının internet kullanımı konusunda hassasiyet göstermeyip, çocukların gelişimine katkıda bulunmayacak içerikler takip etmesine müsaade etmektedirler.

Sonuç olarak internet kullanımının demografik değişkenlere göre değişimine bakıldığında aslında internet kullanım süresi olarak çok fark gözükmesine de genelde kullanım içerikleri açısından farklılıklar görülmektedir. Kadınlar interneti iletişim amaçlı kullanırken erkekler eğlence amaçlı kullanıyor. Bununla beraber geliri ve eğitimi yüksek kişiler interneti daha çok eğitim ve eğlence içerikli kullanırlarken eğitim ve gelir seviyesi düşük kişiler sosyalleşme ve öz-sunum amaçlı kullanıyorlar. Çocuk sahibi olma ve internet kullanımı ilişkisine bakıldığında ise, bilinçli ebeveynlerin interneti yine eğitim ve zihinsel aktiviteler dahilinde kullandığı görülmektedir.

2.4.Sosyal Medyanın Etki Boyutları

Sosyal medyayı ele alırken, hangi kitleye ve ne şekilde etki ettiğinin boyutlarını da göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda genel bir sınıflandırma yapmak gerekirse, sosyal medyanın etkileri bireysel, kişilerarası ve kitlesel olarak üçe ayrılabilir.

2.4.1 Sosyal Medyanın Kitlesel Etkileri

Sosyal medyanın toplum üzerine olan etkilerinin incelendiği araştırmalar, daha çok siyaset ve sosyoloji gibi toplum bilimlerinin alanı olsa da bizim çalışmamızın daha iyi anlaşılması için değinilmesi gereken konulardan bir tanesidir. Genel çerçeveye bakıldığı zaman, sosyal medyanın ve teknolojinin oluşturduğu etkilerin, bireysel ve kişilerarası etkilere göre daha kalıcı olduğu söylenilebilir. Arap baharı örneğindeki sosyal medya etkisine bakıldığı zaman, medyanın sunduğu imkanların toplumsal alandaki boyutu konumuz açısından anlaşılmalı olacaktır (Babacan vd., 2011).

Arap Baharı, Wall Street ve Gezi olaylarında da sosyal medyanın etkisi pek çok siyasal toplumlaşma çalışmalarına konu olmuştur. Bu olaylarda 90 kuşağının yani teknolojiyi iyi kullananların fazla olması ile de sosyal medyanın etkisi anlaşılmalı olacaktır (Metin, 2016). Sosyal medyanın toplumsal anlamda etkisi, devletlerin seçim dönemlerinde kullandığı yöntemlerle de anlaşılabilir. Medyanın siyasi partilerin ve bazen de markaların halkı etkilemek adına kullanılması çok sık rastlanılan durumlardandır

(Perse, 2008).

Aslına bakılırsa, teknolojinin ve yeni icatların kitlelere olan etkisi tarih boyunca görülen durumlardandır. Popüler hareketler ve aktivist gruplar, ellerindeki en işlevsel iletişim teknolojilerini kullanmaya gayret göstermişlerdir (Hermida, 2017). Fakat günümüzde teknolojinin geldiği son boyut, fakslardan ve fotokopilerden daha hızlı ve ulaşabileceği insan sayısı daha fazla olduğu için oluşturduğu sonuçlar da bununla paralel olarak daha etkilidir.

Dijital çağın ürünü olan yeni toplum düzeninin karmaşıklığı, hareketliliği evrenselleşmesi gibi özelliklerin gelişen teknolojiye kaynaklandığı söylenilebilir ve teknolojinin değiştirici gücünü göz ardı etmemek gerekmektedir (Göker, 2015). Bu bağlamda Castells'in belirttiği 'kitlesele öziletişim' kavramı da son dönemlerde oluşan kitlesele hareketlerin anlaşılmasında etkili olmuştur (Castells'dan aktaran Ergül, 2014). Gelişen teknolojinin ve sosyal ağların gücü, farklı mekanlardaki kişilerin ortak duygu ve düşüncelerinin ortak paydada birleştirilip, küçük bir etkinin karşı iktidar hareketine dönüştürüldüğünde de görülmektedir (Ergül, 2014).

2.4.2 Sosyal Medyanın Kişiyeye Etkileri

İlk olarak, sosyal medyanın bireysel etkisi hakkındaki çalışmalar çoğunlukla psikoloji biliminin alanına girmektedir ve bununla ilgili bahsedilecek çok fazla araştırma da mevcuttur. Bu örneklerden bir tanesi, Mutluluk Araştırma Enstitüsü'nün (The Happiness Research Institute) (2015) yapmış olduğu kontrol ve tedavi grubunun olan deneydir. Katılımcılardan tedavi grubunun bir hafta boyunca Facebook kullanmaması sonucunda, her iki grubun hayat memnuniyetleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise Facebook kullanmayan grubun hayat memnuniyetinin kontrol grubuna göre bir hafta içerisinde arttığı görülmüştür. Bu çalışmanın sosyal medyanın bireysel anlamda etkisinin araştırılması adına önemli olduğu söylenilebilir. Sosyal medyanın kişiyeye olan etkisinin anlaşılmasının yollarından bir tanesi de internet ve teknolojinin bu denli gelişmediği dönemde yaşayan önceki kuşakla karşılaştırma yapmaktır. 2003 yılı ve sonrasında yaşayanların Z kuşağı olarak adlandırıldığı bu dönemde Z kuşağı bireylerinin teknolojiye daha yatkın, cep telefonları, sosyal medya kullanımının daha fazla olduğu, internette geçirmedeği vakti kayıp olarak gördüğü belirtilmiştir (Ardıç ve

Altun, 2017).

Yeni kuşakı ‘Homo Zappiens’-Zaplayanlar olarak adlandıran Veen (2006) ise, bu neslin daha hızlı olduğunu, birden çok işi aynı anda yaptığını, gerçekleştikten daha uzakta yaşadığını, daha çok oyun ve dışsal yollardan öğrendiğini, araştırmayı daha kolay yaptığını ve oyun oynayarak daha kolay öğrendiğini belirtmiştir. Prensky (2001) ise bu neslin bireylerini ‘Dijital yerli’ olarak nitelendirmiş ve teknolojik aletler dışındaki nesnelere olan odak noktalarının daha kısa olduğunu ve beyin gelişimlerinin nöroplastisite sonucu değişerek evrildiğini savunmuştur.

1995 sonrası doğanların ‘internet nesli’ olduğunu belirten ve bu nesil hakkında pek çok araştırma yapan Twenge (2014), bu çağın çocuklarının özelliklerini şu şekilde belirtmiştir: Cep telefonlarıyla ve internetle geçirdikleri aşırı zaman sonucunda aldıkları sorumluluklar azalıyor ve bu nedenle de psikolojik olarak geç büyüyorlar. Telefona ayırdıkları vaktin artıp, sosyal ilişkilerin ciddi oranda azaldığı bu nesilde, araştırmalara göre ekran başında daha fazla zaman geçirenlerin mutsuz olma oranının da daha yüksek olduğu görülmüştür (Twenge, 2018). Bununla beraber internet neslinin psikolojik sağlıklarının tehditte olduğunu belirten Twenge; kaygı, depresyon, intihar oranlarında da artma olduğunu belirtmiştir (2013).

Sosyal medyanın kişiler üzerine olan etkileri konusunda yapılan araştırmalar, sosyal medyanın kişilik boyutuna etkisini de incelemeye fırsat vermiştir. Bu bağlamda aşırı sosyal medya kullanımının narsistik kişilik özelliklerini artırdığı, sosyal medyada kişinin narsist gibi hareket ettiği, kendisine sanal bir kendilik oluşturduğu, görünür olmanın ve kendini beğendirmenin ön planda olduğu varılan sonuçlardan birkaçı olmuştur (Alanka ve Cezik, 2016). Sosyal medyanın kişiye kendini sunması, beğendirmesi, paylaşması yönünde narsizmi beslediği söylenilebilir. Fakat bir yandan da narsistik özellikleri ön planda olan kişilerin de sosyal medyayı daha iyi kullandığı yapılan araştırmaların sonuçlarından bir tanesidir (Ertürk ve Eray, 2016).

2.4.2.1.Sosyal Medyanın Biyolojik Etkileri

Sosyal medyanın önemli boyutta olan kişisel etkilerinden bir tanesi de sosyal medyanın insan bedenine, fizyolojisine, beynine oluşturduğu etkilerin incelendiği

biyolojik etkileridir. Gelişen teknolojinin ve artık içinde bulunduğumuz dijital çağın insan davranışına ve psikolojisine etkilerini yok sayamayacağımız gibi, bedenine olan etkilerini de yok saymak çok önemli bir noktayı göz ardı etmek olacaktır.

Kişinin sosyal medyaya ve ekrana, ekranın açık olduğu ortamlarda bazen istemsiz de olsa baktığı durumlar olabilir. Bu durum biyolojik yapımızdan kaynaklanan dikkat çekici ve canlı olana, görüntü ve ses uyaranlarının fazla olduğu unsura yönelme refleksi şeklinde de açıklanabilmektedir (Gürsu, 2019). Ekranla fazla odaklanmanın biyolojik sonuçları ise düşünülenenden daha fazla boyutlu olabilmektedir.

İlk olarak verilecek örnek, kişilerin dikkat ve odaklanma süresinin azaldığı ile ilgilidir. Kanada'da iki bin katılımcı ile yapılan bir araştırma da, 2000'li yıllardan sonra kişilerin odaklanma süresini 12 saniyeden 8 saniyeye düşüğü görülmüştür (Mcspadden, 2015). Araştırmanın raporunda ise bu sonucun dijital dünyanın çeşitli görsel ve işitsel uyaranlarına fazla maruz kalınması ile ilişkilendirilmiştir.

Murray (2008) yaptığı araştırmada, televizyonun insan beynine olan etkilerini incelemek için fMRI görüntülerini incelemiştir. Sonucunda ise televizyon seyrederken beynin dikkat ve uyarılma, tehdit algısı, eylemsel belleğe kaydetme ve çıkarım yapma ile ilgili bölgelerinin etkilendiği görülmüştür. Bununla beraber, televizyondaki olay örüntüsünün şiddet içerdiği zaman alınan beyin görüntüleri, diğer zamankilere göre ciddi farklılık göstermiştir. Bu araştırmanın sonucunda Murray, özellikle çocuk ve ergenlerin kullandığı içeriklerde şiddet içeriklerinin azaltılmasına ve kontrol edilmesine dikkat çekmiştir.

İnternetin hafızamıza olan etkisinin incelendiği bir araştırmada da insan beyninin artık teknoloji ile simbiyotik olarak, ortak bir şekilde yaşamına devam ettiği belirtilmiştir (Sparrow vd, 2011). Araştırma sonucuna göre kişiler, bilgisayarlarında bulunduğunu düşündüğü bilgileri unutma eğiliminde iken, bilgisayarın donanımında olmayan bilgileri ise hatırlama eğilimindedirler. İnsan beyni, bu yeni çağın ve gelişen teknolojinin getirdikleri ile de evrilmektedir ve artık bilginin kendisini hatırlamaktan çok bilginin nerede var olduğunu hatırlamaktadır.

Sosyal medyanın ve internetin insan fizyolojisine etkisinin incelendiği araştırmalardan

bir tanesi London School of Economics tarafından yapılmıştır (2016). Bu çalışma sonrası aşırı ekrana maruz kalma ve internet kullanımının; uyku problemine, azalan uyku süresine, düşük uyku kalitesine, gündüz uykularının artmasına, beyin gelişiminin etkilenmesine, bunun da anksiyete gibi çeşitli psikolojik problemlere yol açabileceğine, zihinsel iyi olma halinin azalmasına, sağlıksız beslenmenin arttığına ve bunun da obeziteye, tip 2 diyabete, kalp hastalıklarına yol açtığına değinilmiştir.

2.4.2.2. İnternet Bağımlılığı

Teknolojinin kişiye olan etkilerinden en problemlili ve en üst evrede olanı bağımlılık demek yanlış olmayacaktır. Kişinin internet bağımlılığına geldiği noktada, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi yoksunluk ve çekilme belirtileri baş göstermeye başlayacaktır. Bu çerçevede internet bağımlılığının genel olarak belirtileri; internetin kullanımında zaman denetiminin olması, kendini kontrol denetimlerinin başarısız olması, internete ulaşım olmadığı zamanlarda gerginlik ve sınırlılık hali, kişinin işlevselliğinin düşmesi ve iş, sosyal, aile hayatının bozulmasıdır (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı bir anda gelişen bir durum değildir ve evrelerden oluşmaktadır (Dinç, 2017). Bu evrelerden ilki, kişinin uygulamayı herhangi bir niyet gütmekten kullandığı deneysel kullanım; ikincisi çevresindekilerden etkilenecek deneyimlediği uygulamalardır. Üçüncüsü zevk almak, sorunlardan kaçmak, vakit geçirmek gibi bir amaç doğrultusunda gerçekleşen operasyonel kullanımdır. Son olarak dördüncü adım sebep gerektirmeyen bağımlı kullanımdır. Kişi bu evrede, herhangi bir amaç gütmekten sadece kullanımı gerçekleştirecektir.

İnternet bağımlılığı, teknolojinin gelişmesinin öncesinde de var olan eroin, alkol, kokain gibi kimyasal bağımlılıklardan farklıdır. Bu farklılıkların başlıcası, kimyasal bağımlılıkta sarfedilmesi gereken çabanın online bağımlılıklarda gerekmediğidir. Örneğin, kimyasal bağımlı olmak için kişinin belirli bir bütçeye, harekete, ulaşmak için imkana ihtiyacı olsa da online bağımlılıkta kişi istediğine her yerde ve her zaman ulaşabilir durumdadır (Dinç, 2019).

Ek olarak, teknoloji bağımlılığında kişi durumu kimyasal bağımlılıktaki gibi ciddi algılamadığı için tedaviye dair motivasyonu da geç kazanmaktadır hatta bazen farkına

bile varmamaktadır. Ayrıca teknoloji bağımlılığı kimyasal bağımlılık kadar önemli görünmese de kimyasal bağımlılığın tedavisi çeşitli tıbbi müdahalelerle gerçekleştirilebilirken teknoloji bağımlılığın tedavisinde bu mümkün olmamaktadır (Dinç, 2017). Dolayısıyla teknoloji bağımlılığında kişi hem kolay erişilebilirlikten ötürü bağımlılık noktasına gelmesi daha hızlı olmaktadır, hem de kişi bağımlılık tedavisi için oluşan zararın içgörüsünü geç kazanmaktadır

Kişiyi normal kullanım şeklinden bağımlılığa getiren sürecin biyolojik olarak işleyişine bakıldığında zaman dopamin hormonunun ciddi rol oynadığı görülmektedir (Sayar, 2016; Şişman, 2017). Diğer bağımlılık türlerinde devreye giren ve kişi kendini ödüllendirilmiş hissettiğinde salgılanan dopamin, sosyal medya ve internet kullanımında ise kişi bir şekilde ödüllendiğinde etki etmektedir. Kendini ödüllendirilmiş hissettiren dopamin hormonu, kişinin daha sonraki internet kullanımlarında da rol oynayacaktır ve kullanım oranını daha da arttıracaktır.

Bağımlılığa sebep olan önemli ve fazlasıyla yer eden durumlardan bir tanesi de 'ödüllendirme' işleyişidir. İnternetin getirilerine bakıldığında zaman, çevrimiçi kumar, alışveriş, oyun, eğlence, cinsel aktiviteler gibi pek çok ödüllendirici etken olduğu rahatlıkla görülmektedir (Young, 2011). Daha sonrasında bu ödüller, kişinin bu davranışları tekrar etmesinde de etkin rol oynayacaktır ve bu döngü kırılmaz hale gelinceye, yani bağımlılık evresine kadar kişi pozitif ödüllendirme davranışını gerçekleştirecektir.

İnternet bağımlılığına dair yapılan araştırmalardan bir tanesinde, bağımlı kişilerin kişilik özellikleri incelenmiştir ve şu şekilde belirtilmiştir: Nörotik kişilerin internet kullanım oranı daha düşük, yeni deneyimlere açık ve düşünme ihtiyacı yüksek kişilerin internet kullanım oranı da daha yüksektir (Tuten ve Bosnjak, 2001). Bununla beraber, internet kullanımının dışadönük ve içedönük kişilere göre araştırılmasında iki hipotez baş göstermiştir. Bunlardan bir tanesi dışadönük kişilerin sosyal ihtiyaçlarını gidermek istemeleri sebebiyle internet kullanım oranlarının içedönüklere göre daha fazla olduğudur. İkinci hipotez ise, gerçek dünyada kendini ifade edemeyen ve internetin anonimliği ile daha rahat hissedilen içedönük kişilerin internet kullanımının daha fazla olduğudur (Batıgün ve Kılıç, 2011).

2.4.2.3.Sanal Kimlik

Dijital kimlik genel anlamı ile dijital ortamda kişinin tutunduğu tavır ve davranışlar olmakla beraber, kullanıcıların dijital kimlikleri günlük hayatta kendilerini yansıtan kişilikleri gibi kendilerini ifade etmek için oluşturdukları kimliklerdir (Engin, 2015).

Kişilerin iş hayatı için kullandığı e-posta hesapları, günlük aktivitelerini sürdürmek için kullandıkları herhangi bir internet sayfasında oluşturulan hesaplar, diğer sosyal medya hesaplarının tamamı kişilerin dijital kimliklerini oluşturmaktadır. Fakat kişiler, tıpkı kişiliklerini dışarıya yansıtırken davranışlarını algılanmak istedikleri şekilde değiştirebildikleri gibi, dijital kimliklerini de şekillendirebilmektedirler.

Öngen (2017), internet ortamında varolan bilgilerin evrilmesini ve gerçekliğini sorgulayan makalesinde dijital kimlik oluşumunu da gerçekliğinin sınanması açısından ele almıştır. İçinde bulunulan dijital çağda, internetin de etkisi ile her gün kat kat artan enformasyon söz konusudur. İnternet, erişimi olan her kişiye bilgi ekleme, değiştirme ve yorumlama sağladığı için internet ortamındaki enformasyon fazlalığı gereğinden fazla ve manipülatif hale gelmiştir. Bu durum kişilerin, kontrol edilmesi mümkün olmayan enformasyon fazlalığı altında kendilerine ait bilgileri de doğru şekilde sunmamalarına kolay ortam sunmaya başlamıştır.

Dijitalleşmenin varlığını sağladığı yeni sanal ortamlarda, kullanıcıların paylaşımlarıyla gerçekleşen sanal gerçekliklerde, kişiler aynı zamanda popüleritenin yönlendirmesi ile kendilerini makul olana yakın gösterme eğilimindedirler. Kabul görülen ve daha popüler olan şekilde kendilerini sosyal medyada sunan kişiler, bu şekilde sanal kimliklerini de oluşturmuş olurlar.

Sanal kimliklerin kişiler üzerine etkilerine bakıldığı zaman ise, sosyalleşmenin yanı sıra yalnızlaşmaya, siber zorbalık, taciz, dolandırıcılığa da yol açtığı görülmüştür (Dursun ve Barut, 2016). Sağlamış olduğu anonimlik ile fazla özgür hisseden kişi, normalde yapmayacağı davranışları sanal kimliği aracılığı ile yapar hale gelmektedir. Kişinin normal kişiliğinin aksi olanbu yeni sanal kimliği ile daha savunmacı hale gelir ve benimsediği bu fazla savunmacılık kişiyi yalnızlığa itebilmektedir.

Sonuç olarak, sanal kimliklerin hem oluşumunda hem de sonuçlarında psikolojik etkilerin olduğu açıktır. Bu etkilerin bazıları olumlu bazıları da olumsuz olsa da sanal kimliğe sahip olmanın, kişinin sanal ortamda sahip olduğu kişilikten farklı davranmasına yol açmasının sağlıklı bir durum olmadığını belirtmekte fayda bulunmaktadır. Bu sebeple araştırmamızda sanal kimliği olan katılımcıların, sosyal medya kullanım bozukluğu ve internet bağımlılığının diğerlerine göre daha fazla olduğu hipotezini savunduğumuzu belirtebiliriz.

2.4.3 Sosyal Medya ve İnternetin Kişilerarası Etkisi

Sosyal medya ve internetin gerek kitlesel gerek bireysel etkilerini öncesinde de bahsedildiği gibi pek çok araştırma dahilinde desteklenmiştir. Bu bağlamda, teknolojinin ve internetin getirdiği bu yeni düzenin kişilerarası ilişkileri de etkilemesi kaçınılmaz olacaktır. Bu çalışmamızda da konu ile ilişkili olan alan bireysel ve kitlesel alandan çok, kişinin ailesi ile, çevresindekiler, yakınları ile olan ilişkisinin incelendiği alandır

2.4.3.1.Sosyal Medya ve İnternetin Eş İlişkilerine Etkisi

İnternetin ve sosyal medyanın, aileler ve eşler üzerine olan etkisinin incelendiği pek çok araştırma dahilinde gerek olumlu gerek olumsuz etkilerinden bahsedilmiştir. İnternetin aslında sadece olumsuz etkilerinin olduğunu düşünmenin konunun eksik anlaşılmasına sebebiyet vereceğinden dolayı, araştırmanın bu kısmında internetin ve sosyal medyanın ailelere olan etkisinin hem olumlu hem olumsuz taraflarından bahsedilecektir.

Lanigan (2009) ailelerin yapısının ekolojik ve iki yönlü olarak incelendiği sosyo-teknolojik modeli geliştirmiştir. Bu modele göre günümüzde aile dinamikleri incelenirken teknolojik faktörler de göz önünde bulundurulmalı ve teknolojinin aileler üzerindeki etkisi farklı boyutlarıyla ele alınmalıdır. Bu boyutlar; kişisel, ailesel ve teknolojik olarak üçe ayrılmaktadır. Kişisel boyut kişilik, hedefler, davranışlar, davranış işleme biçimi gibi unsurları içermektedir. Aile boyutunda demografik yapılanma, aile üyeleri, yerleşim, aile gelişimi ve işleyişi söz konusudur. Teknolojik

boyutta ise erişilebilirlik, faaliyet alanı, erişim talebinde bulunmak, kalite potansiyelini içeren durumlardır. Ayrıca bu üç boyutu kapsayan bir etken olarak aile dışı etkenleri; yani çevre, yaşanan ortam, kültür gibi durumları da göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Dolayısıyla Lanigan'a (2009) göre bu üç boyutun kesişimi teknolojinin ailelere olan etkisini göstermektedir ve bunları kapsayan bir de ekolojik etkenler bulunmaktadır.

İlk olarak Pew Araştırma Merkezi'nin (2014) sosyal medya kullanımının eşleri nasıl etkilediğine dair yaptığı araştırma da Lenhart ve arkadaşları şu sonuçları elde etmişlerdir: İnternet kullanan çiftlerin %10'u internetin ilişkilerinde ciddi bir etkisi olduğunu, %17'si az bir etkisi olduğunu, %74'ü etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Çiftler internetin ilişkilerine olumlu etkisini gün içerisinde sık sık haberleşmelerini sağladığı, zaman zaman mesajlaşmalar sayesinde problemlerini çözebilmeleri şeklinde ifade etmişlerdir. Olumsuz etkilerinin ise; beraber oldukları vakitlerde eşlerinin telefonla uğraşmaları, eşlerden birinin internette geçirdiği zamanın fazla olması, eşlerden birinin internette istenmeyen bir davranışta bulunması şeklinde belirtmişlerdir (Lenhart vd, 2014).

Utz ve Beukeboom'a göre sosyal medyanın çiftler üzerine olan etkileri üç alana ayrılmaktadır (2011). İlk olarak sosyal medya sayesinde romantik ilişki yürüten çiftler, birbirleri hakkında daha fazla bilgiye sahip olmaktadır. Partnerlerinin günlük hayatta ne yaptığı, arkadaşlarının profilleri, paylaşımları gibi çoğu bilgileri sosyal medyadan elde etmektedirler. İkinci olarak, sosyal medya çiftlerin birbirlerini kontrol etmek için kullandıkları yöntemlerden biri haline gelmiştir; eşler bu yolla birbirlerinin profillerini sık sık kontrol ederek bir nevi gözetleme gerçekleştirmektedirler. Üçüncü olarak da sosyal medya sebebiyle eşlerinin romantik ilişkilerinin seyirci sayısının fazla olması da çiftler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olan unsurlardan bir tanesidir. Araştırmaya göre, daha az seyirci-kullanıcı tarafından görülen bilgilerin etkisi, sosyal medya üzerinden paylaşılan bilgiye göre daha az etki etmektedir (Afifi vd., 2001).

Osborn (2012) yaptığı araştırmada televizyonun eş ilişkilerine olan etkisini beklentiler bağlamında incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, televizyonda yansıtılan idealize edilmiş ilişkilerin çiftlerde eşlerine karşı olan beklentiyi arttırdığı, bunun sonucunda da evlilik memnuniyetinin azaldığı görülmüştür. Bununla beraber, medyada yansıtılan

ilişkiler olumsuz yönde ise, bunun aksine bir sonuçla karşılaşmaktadır. Ayrıca, televizyonda romantik içerikleri fazla seyreden eşlerin kendi ilişkilerini de normalden daha kötü yorumladıklarını ve alternatiflerini de daha çekici buldukları sonucu ile karşılaşmıştır.

İnternet ve sosyal medyanın problemlili kullanımı da eşler arasında sıklıkla sorun oluşturmaktadır. Bazı verilere göre Amerika'da eşlerin üçte biri boşanma sebepleri olarak Facebook kullanımını göstermişlerdir (Lupkin, 2012). Boşanmaya sebep olan problemlili davranışlar arasında; siberseks, çevrimiçi romantik ilişkiler, alternatif eş arama gibi nedenler gösterilmektedir. Bu noktada, aldatmanın tanımı ve dönemlere göre de değişkenlik gösterebileceği konusu devreye girmektedir. Aldatma, dijital çağın öncesinde başka bir partnerle cinsel birliktelik yaşama anlamına gelirken, günümüzde çevrimiçi aldatmalar da söz konusu haline gelmiştir (Cravens vd, 2014).

Çevrimiçi aldatma, evlilik birliği içersinde internet ortamında cinsel ya da romantik ilişki güderek yapılan ve eşlerden diğerini rahatsız edecek herhangi bir davranış olarak belirtilmektedir (Hertlein ve Piercy, 2006). Bununla beraber daha çok sosyal medya aldatması olarak adlandırılabilir Facebook aldatması da çevrimiçi ilişkinin Facebook kullanımını dahilinde yapılmasıdır. Facebook kullanımında uygunsuz olarak yorumlanabilecek davranışlar şu şekilde sıralanabilir: Eski eş ya da eski sevgili ile arkadaş olmak, karşı cinsten çekici birini arkadaş olarak eklemek, karşı cinse özelden mesaj göndermek, ilişki durumunu doğru şekilde yazmamak, karşı cinsten çekici birinin fotoğraflarına yorum yapmak, eşinin Facebook arkadaşlığı olmasına müsaade etmemek (Cravens ve Whiting, 2014).

Facebook ve internet kullanımında erişimin kolay ve yaygın olması, gizliliğin korunuyor olması gibi unsurlar uygunsuz davranışlarda bulunulmasını daha da kolaylaştırmaktadır (Cravens ve Whiting, 2014). Bu bilgiden yola çıkarak, çevrimiçi aldatmanın normal bilinen aldatmalara göre daha kolay, ulaşılabilir ve motive edici olduğu söylenilebilir. Bununla beraber, çevrimiçi uygunsuz davranışların, bu davranışları uygulayan eşler tarafından aldatma kabul edilmediğine dair savunmalar yapılabilmektedir ve bu görüşü savunan kesim de bulunmaktadır.

Çevrimiçi aldatmanın eşlere olan etkisine bakıldığı zaman ise, ciddi sonuçlarla

karşılaştığı görülmektedir. Özellikle de çevrimiçi ortamda cinsel içerikli aldatma söz konusu ise, çiftlerin üçte birinin boşandığı görülmüştür (Cravens ve Whiting, 2014). Ayrıca çevrimiçi aldatmaların artık çiftler arasında sık görülmeye başladığı, evliliği olumsuz etkileyen ve etkisini de zamanla daha da arttıracak bir konu olduğu da belirtilmektedir (Hertlein ve Piercy, 2006).

İnternetin romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalarda, internetin çiftlerin duygularını etkileyebildiği görülmüştür. İnternet ya da telefon üzerinden iletişim kuran çiftlerde, ilişki doyumunun olumsuz etkilendiği görülmüştür (Coyne vd, 2011). Romantik ilişkiler üzerine yapılan bazı araştırmalarda da sosyal medya kullanımının aldatma, ayrılma, boşanma gibi sonuçlar doğurabileceğinin yanı sıra bu çeşit sonuçların ilişkinin uzunluğuna göre de değişebileceği belirtilmiştir. İlişkileri üç yıl ve üç yıldan az süren çiftlerde Facebook kullanımının olumsuz etkileri daha fazla görülmektedir (Clayton vd, 2013).

Sosyal medya kullanımı ve bağlanmanın incelendiği bir araştırmada, McDaniel ve çalışma arkadaşları (2017) şu bulguları elde etmiştir: Gelişimsel anlamda ebeveyniyle sağlıklı ilişki kuramayan ve güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği yetişkinlerde ileriki zamanlarda eş ilişkilerinde de daha bağımsız davrandıkları görülmüştür. Buna bağlı olarak da internette aldatma ile ilişkili davranışların düşük ilişki doyumu ve bağlanmadan kaçınma ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla beraber bağlanma anksiyetesi ve kaçınması internet aldatması ile davranışları tahmin edici olarak belirtilmiştir.

Gerhson (2013) 72 kişi ile Facebook üzerine yapmış olduğu röportajda, çoğu kişiden Facebook kullanımının ilişkileri adına olumsuzluğa yol açtığı şeklinde geri bildirimler almıştır. Ayrıca katılımcılar, Facebook'un partnerlerinin paylaşımları ve hesaplarını kullanımları dolayısıyla ilişkilerinde sık sık tartışmaya sebep olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak katılımcıların çoğu Facebook'un kendilerini bilinmeyen, alışılmadık dışı dışında arkadaşlık ilişkilerine sürüklediğini ve bunun da sosyal medya kullanımlarında memnuniyetsizliğe yol açtığını belirtmişlerdir.

Muise ve arkadaşları (2009) çiftlerin Facebook kullanımları ve kıskançlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, Facebook'ta geçirilen zaman ve kıskançlık

arasında güçlü bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Fakat bu araştırmada iki yönlü bir etkileşimin de söz konusu olabileceği belirtilmiştir. Facebook'ta geçirilen aşırı zaman sonucu mu eşlere karşı kıskançlık duyulduğu, yoksa zaten hali hazırda varolan kıskançlığın sonucu olarak eşin paylaşımları irdelemenin mi Facebook'ta geçirilen zamanı arttırdığı henüz belirlenemese de araştırmacılar iki sonucun da birbirini tetiklediğini öne sürmüşlerdir.

Facebook kullanımının kıskançlıkla doğrudan ilişkili olduğu vurgulanan bir diğer araştırmada, bunun sebebinin eşlerin birbirleri hakkında daha fazla bilgiye sahip olmasını sağlayan bir ortam fırsatının verilmesi olarak belirtilmiştir (Farrugia, 2013). Bununla beraber birbiriyle daha fazla vakit geçiren çiftlerde çevrimiçi ortamda geçirilen vaktin de azaldığı, dolayısıyla sosyal medya kaynaklı olumsuzluklara karşı da koruyucu faktör olduğu edinilen bulgulardan bir tanesidir. İlişkinsini daha fazla önemseyen ve ilişkisini daha olgun-gelişmiş olarak belirten çiftlerde Facebook kullanımı da daha az görülmektedir (Farrugia, 2013).

Eşlerin ilişkilerinin gidişatını yordamaya yarayan en önemli faktörlerden bir tanesi ilişki doyumdur (Hendrick, 1998). İlişki doyumu yüksek olan çiftlerin ayrılma olasılıkları da daha düşüktür ve bu çiftlerin fiziksel sağlıkları da hayat memnuniyetleri de ilişki doyumu düşük olan çiftlere göre daha iyidir. Bu bağlamda, ilişki doyumu yüksek olan çiftlerin problemlili sosyal medya kullanım oranlarının da düşük olduğu yorumu yapılabilir. Bu hipotezle araştırmasına başlayan Hand ve çalışma arkadaşları (2012), ilişki doyumu ve sosyal medya kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulmasalar da çiftler arasındaki yakınlık ve sosyal medya kullanımı arasında bir ilişki bulmuşlardır. Dolayısıyla ilişkilerinde yakınlık ve samimiyet, çiftler adına sosyal medya kullanımının problemlerine karşı koruyucu faktör olarak etki etmektedir.

2.4.3.1.2.Phubbing

Sosyal medyanın çiftler üzerine olan olumsuz etkileri sadece aldatma, çevrimiçi ortamlarda yanlış davranışlarda bulunma gibi sebeplerden değil; aynı zamanda çiftlerin birbirlerine ayırması gereken vakti teknolojiye ayırması sonucu da oluşmaktadır. İnternet ve sosyal medyanın çevrimiçi ortamda iletişim kurma imkanlarını getirdiği ve bu bağlamda sosyalleşmeyi geliştirdiğinin yadsınamaz bir

gerçek olmasının yanı sıra kişilerin çevrimiçi ortamlarda fazla vakit geçirmesinin de eş ve aile ilişkilerine zarar verdiği olumsuz sonuçlardan bir tanesidir (Ong. vd, 2011).

Henüz daha tam olarak Türkçe'ye kazandırılmamış bir kelime olan 'Phubbing'in açılımı telefon anlamına gelen phone ve adam yerine koymamak anlamına gelen snub kelimelerinden oluşmaktadır (Roberts ve David, 2015). Yani 'phubbing' kelimesi teknolojinin bize kazandırdığı kelimelerden olup, kişinin bir yakınıyla muhabbet ettiği, iletişim kurduğu esnada bir yandan da telefonu ile ilgilenmesine denilmektedir. Pphubbing ise partner phubbing anlamına gelip, çiftlerin birbirleri ile iletişim içersindeyken telefonlarıyla ilgilenmelerini ifade etmektedir (Roberts ve David, 2015).Phubbing kelimesine ek olarak bazı araştırmacılar da teknoloji ve karışma-müdahale anlamına gelen interference kelimesinin birleşimi ile oluşan teknoferans kelimesini de kullanmışlardır. Aile ile geçirilen zaman ve aktivitelerin teknolojik aletlerle bölünmesi anlamında kullandıkları teknoferans kelimesini McDaniel ve Doyne (2014), araştırmalarına katılan 143 çiftten % 70'inin eşleriyle yüzyüze iletişim halindeyken cep telefonlarıyla da ilgilendiklerini belirtmişlerdir.

Phubbing ve teknoferans içerikli araştırmalarda, çiftlerin ilişki doyumu, psikolojik iyiolma halleri, psikolojik problemleri gibi konularla ilgili çalışmalar da yapılmıştır. Bu çalışmalara göre, partner phubbing ve ilişki doyumu arasında negatif ilişki gözlemlenmiştir. Yani eşlerin birlikte vakit geçirdiği zamanlarda, telefonlarıyla ilgilenmeleri kaliteli iletişim kurmalarını zedelemekte, kişinin yürüttüğü sohbeti anlamsız yorumlamasına sebep olmakta, bu da ilişki doyumuna olumsuz anlamda etki etmektedir (Wang vd, 2017).

Eş ile kurulan iletişimin kalitesini teknolojik aletlerin karışımıyla düşürmenin ilişki doyumuna verdiği zararın yanı sıra, eşlerdeki psikolojik problemleri de arttırdığı görülmüştür. Wang ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada (2017), partner phubbing'in yüksek oranda görüldüğü çiftlerde, ilişki doyumunun da olumsuz etkilenmesine bağlı olarak depresyonun daha fazla görüldüğü sonucunu elde etmişlerdirz interdependence (karşılıklı bağımlılık) teorisi ile ilişkilendirip, eşlerin yapmış oldukları hareketlerin birbirlerini karşılıklı olarak etkilemesine bağlı olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Phubbing'in çiftlere olan olumsuz etkilerinden bir tanesi de eş ilişkilerinde kıskançlık doğurmasıdır. Kıskançlık etken, partner phubbing oluşumunda belirleyici rol oynayabilmesinin yanı sıra eşlerin phubbing'e fazla maruz kalması da direkt olarak kıskançlığa yol açabilmektedir (Krasnova vd, 2016). Bununla beraber, eşlerin psikolojik iyi olma haline bakıldığı zamanda, phubbing ile olumsuz ilişki bulunduğu görülmüştür. Yani phubbing'e fazla maruz kalan ve eşini maruz bırakan çiftlerin psikolojik iyi olma hali, diğer çiftlere göre daha düşüktür (Roberts ve David, 2015).

Türkiye'de yapılan ilk phubbing araştırmasını gerçekleştiren Çizmeci (2017), 500 katılımcının phubbing uygulama düzeyi ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Diğer araştırmaların aksine bir sonuç bulunan araştırmada, phubbing ve ilişki memnuniyeti arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bununla beraber erkeklere göre daha fazla phubbing'e maruz kalan kadınların ilişki memnuniyet düzeylerinin de daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Çizmeci, bu sonucu iki şekilde yorumlamıştır. İlk olarak 'geleneksel' değerlere önem verilen Türkiye'de evlilik kurumuna da daha fazla önem atfedildiği için, phubbing'e maruz kalınsa bile eşler memnuniyet düzeylerinin değişmediğini öne sürüyor olabilirler. Dolayısıyla kültür farkından kaynaklanan değişiklik söz konusu olabilir. İkinci açıklama ise, diğer çalışmaların aksine, phubbing'in belki de kabul edildiği gibi ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi olmayan bir faktör olduğudur (Çizmeci, 2017).

2.5.Sosyal Medya ve İnternetin Aile İlişkilerine Etkisi

2.5.1.Ailenin Fonksiyonu ve Önemi

Ailenin önemini anlamak adına Bowen'in (2004) aile yapısını değerlendirirken ortaya koyduğu teoriyi incelemekte fayda olduğu belirtilmelidir. Bowen aile yapısını ikili açıdan değil, üçgen formunda incelemiştir. Çünkü aile söz konusu olduğu zaman, iki kişiden fazlası işin içindedir. Her insan doğuştan iletişim ihtiyacı ile doğar ve bebekler ilk doğdukları andan itibaren anne ve babalarıyla iletişim temellerini atmış olurlar (Rabstejnek, 2009). Dolayısıyla bu sistem incelenirken, üç boyutlu bir yapı düşünülmelidir.

Aile sistemleri teorisi iki kavram üzere kurulmuştur: Bunlardan bir tanesi bireysel

farklılaşma (differentiation of self), diğeri ise duygusal birleşmedir (emotional fusion) (Bowen, 2004). Bu kavramlarla Bowen'in (2004) oluşturmak istediği tablo şu şekildedir; kişi aile içerisinde hem kendi benliğini oluşturacak, benliğini aileden bağımsız kılacaktır. Fakat buna ek olarak, duygusal açıdan ailesi ile bağlarını koparmayacaktır. Kendisi bireysel kararlar alarak bağımsız bir kişilik olarak aile içinde var olsa da, aile ile duygusal bağları her zaman her koşulda devam etmelidir (Haefner, 2014).

Farklılaşma ise iki boyutta olabilmektedir; kişilerarası ve kişinin kendine yönelik. Kişinin kendine yönelik olan farklılaşma başkalarıyla olan ilişkilerimize olan yoğunluğumuzu azaltıp kendimize yönelmemizi gerektirmektedir. Bu şekilde ise kişi hem düşüncelerinin hem tecrübelerinin farkında olabilecektir. Kişilerarası farklılaşmada ise yukarıda bahsedildiği gibi, bu başkalarıyla ayrı ve birlikte olma dengesini sağlamayı gerektirmektedir. Bu denge sağlandığında ise kişi aldığı kararların da sağlıklı bir şekilde arkasında durabilecektir (Roots ve ark, 2010).

Aile sistemleri teorisini oluştururken Bowen'in (2004) genel olarak amacı aile içerisinde var olan anksiyeteyi etkisiz hale getirmektir. 'Farklılaşma' ve 'duygusal birleşme' kavramları üzerinde durarak aile dinamiklerindeki gerginlikleri azaltmayı hedefleyen Bowen (2004), özellikle duygu içerikli araştırmaları yapmaya özen göstermiştir. 'Farklılaşma' yoluyla ise kişinin kendisi dışındaki durumlara fazlaca odaklanmasını ve değiştirmeye çalışmasını azaltıp, kendisinin farkında olmasına dikkat çekmek istemiştir (Brown, 1999).

Ailenin önemi konusuna bakıldığı zaman, çalışmaların çoğu bizlere kişinin psikolojik sağlığı açısından ailenin hayati önem taşıdığını göstermektedir. Aile, yaş sınırı olmaksızın kişiye her yaşında psikolojik destek ve kaynak olan bir kurumdur.

Aile kurumu yapısal (structural) ve fonksiyonel (functional) olarak incelendiği zaman, yapısal boyut daha çok dış faktör olarak görülmüş ve kişinin psikolojik sağlığına daha az etki ettiği görülmüştür. Fakat daha çok ailenin iç mekanizması niteliğinde olan fonksiyonel boyuta bakıldığı zaman kişinin psikolojik sağlığı ve iyi olma halinde anahtar rol oynadığı görülmüştür (Cheng vd, 2017).

Yukarıdaki bahsedilen çalışmada kişinin psikolojik olarak sağlıklı olmak için ailenin toplumda yerinin öneminden çok ailedeki içsel fonksiyonların daha etkili olduğu görülmektedir. Yani bu araştırma değerlendirilirken de ailenin sosyolojik yapısından çok psikolojik-içsel yapısı dikkate alınacaktır.

Çocukluktan itibaren aile içerisindeki kazanımların, ev ortamının ve ailenin her zaman çocuğa destek olmasının en başta kişinin gelişiminde hayati etkisi vardır (Bonci, 2011). Harris ve Goodall'ın araştırmasına göre çocukların okul başarısında dahi okulun kalitesinden ve yaptırımından çok ailenin çocuğa olan ilgisi daha çok etkili olmaktadır (2008). Ailenin çocuğun gelişimine dahil olma yetisi, genel ebeveynlik becerileri yoluyla çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiyi etkilemekte; bu ilişki sonucunda da başarı ve uyum gerçekleşmektedir (Bonci, 2011).

Aile ilgisinin ve nitelikli dahil olmasının olumlu sonuçları ile beraber niteliksiz bir aile ortamında büyüyen kişilerde de ergenlikte gebe kalma, çocuk birlikteliği görülmekte ve bunlar sonucunda da kurdukları ailede problemler yaşanması olasılığı artmaktadır (Schwendemann vd, 2018). Ayrıca parçalanmış ailede büyüyen kişilerde duygusal, sağlıksal ve davranışsal problemlerin görülme sıklığının da daha fazla olduğu görülmektedir.

Lewis ve arkadaşlarının (2015) yapmış oldukları nitel çalışmada da ergenler için en kaliteli koruyucu faktörün aile fonksiyonları olduğu sonucu görülmüştür. Ailenin ilgisizliğinin ergenlerde depresyona yol açtığı, bunun zıttı olarak da aile ilişkilerinin olumlu olmasının ergenlerde sağlıklı davranışları arttırdığı belirtilmiştir.

Ayrıca ebeveyn niteliklerinin kişide olan bireysel etkileri ile beraber aile içerisindeki ilişkilerin ve ebeveynlerin kişilik özelliklerinin dahi kişinin gelişiminde hayati etkisi olduğu görülmüştür (Beşpınar, 2004). Ebeveynlerin eş ilişkisinin problemlili olması, aile içerisinde gergin ortamı artırıp çocukta da riskli davranış olasılığını arttıracak gibi, çocukta sağlık davranışlarını da olumsuz etkilediği görülen etkilerden bir tanesidir (Conger, 2002).

2.5.2.Ailede Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya ve internetin eş ilişkilerine olan etkisi ile beraber çocukların da dahil olduğu etki sarmalı, aile ilişkilerine olan etkisinin görüldüğü kısmı temsil edip daha geniş bir araştırma alanı sunmaktadır. Aile ilişki ve sistemine olan etkinin incelenmesi için; aile üyelerinin tamamını, aile yapısını, çocuk ve ergenlerin gelişimsel özelliklerini, çocuk ve ergenleri internetin risklerinden korunma yollarını, çocuk ve ergenler için nitelikli internet kullanımının sağlanmasını, aile içinde geçirilen serbest zamanın değerlendirilmesi gibi konuların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Teknolojinin bireysel, kişilerarası ve psikolojik etkileri hakkında araştırmalarda bulunan Fisher teknolojinin kişilere olan etkisinin tek taraflı olmadığını, kişilerin de teknolojiyi şekillendirdiğini belirtmiştir. Bu bağlamda teknolojinin ailelere olan etkisini anlamak için de aile üyelerinin kullanım özelliklerini, teknoloji evrildikçe kullanım özelliklerinin nasıl değiştiğini, kişilerin kullanımına adapte olmak için teknolojinin nasıl evrildiğini ve kullanım paternlerinin kitlesel anlamda nasıl değişimlere yol açabileceğini de göz önünde bulundurmak gerekmektedir (Fisher'dan aktaran Hughes ve Hans, 2001).

Türkiye'de internetin ailelere olan etkisinin incelendiği, 714 ergen katılımcıyla yapılmış bir araştırmada Sosyal Medya ve Aile İçi İletişim Ölçeği kullanılmış ve öğrencilerin internet kullanım düzeylerine göre aile içi iletişim özellikleri incelenmiştir (Demir, 2016). Araştırmanın sonucuna göre, günlük sosyal medya kullanım süresi fazla olan ergenlerin aile içi iletişim puanları diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur. Bununla beraber, sosyal medyayı fazla kullanan öğrenciler ev içerisinde odalarından fazla çıkmadıklarını, aileleriyle edilen sohbetin içeriklerini de sıkıcı bulduklarını ifade etmişlerdir. Kendilerini aile içerisinde değil de, sosyal medya ortamında daha iyi ifade edebildiklerini, aileleriyle geçirdikleri zaman içerisinde dahi akıllarının sosyal medyada olduğunu belirtmişlerdir.

İnternetin aile içi ilişkilere olan etkisini nitel bir araştırma ile inceleyen Bayraktutan (2005) şu sonuçları elde etmiştir: Aile içi iletişimde problem olan çocuklar internete daha çok yönelmekte ve interneti bir sığınak olarak görmektedirler. Ayrıca aile içi ilişkileri iyi olmayan kişilerin internete duygusal anlam yüklediği, interneti daha çok arkadaş bulmak, yalnızlığını ve duygusal ihtiyaçlarını gidermek için kullandıkları

görülmüştür. Bununla beraber aile içi iletişimi iyi olan kişilerin internete duygusal bir anlam yüklediği, internet kullanımlarının dinlenmek ve yalnız vakit geçirmek olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Problemlili internet kullanımı görülen ergenlerin sanal dünyada karşılaşılabileceği riskler; taciz, zorbalık, cinsel içerikli görüntülere maruz kalma, kumar, tehlikeli kişilerle tanışma olarak belirtilmiştir. Bununla beraber, patolojik internet kullanımı görülen ergenlerde psikolojik problem görülme olasılığının da daha fazla olduğu elde edilen sonuçlardan bir tanesidir (Vural vd, 2015). Bu bağlamda, internet kullanımı problemlili olan ergenlerin aileleri ile problem yaşama olasılığının da fazla olabileceği yorumu yapılabilir. Ailelerin çocuklarının internet kullanımını denetlemesi, takip etmesi ve kendi kontrolleri dahilinde kullanıma açık hale getirmesi; çocukların karşılaşılabileceği gerek riskli davranışlar gerek bağımlılık gibi psikolojik sorunlardan korunmaları adına da gerekli olacaktır (Kırık, 2014).

Salgur (2016), 500 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmada katılımcıların % 64'ünün günde birden çok defa internete girişim sağladığını; % 38'inin günde en az iki saatini internette geçirdiği halde bu zamanı hala yetersiz bulduğunu belirtmiştir. Ek olarak, katılımcıların sadece % 16'sı boş vakitlerinde aileleriyle yeterli zaman geçirmektedir. Katılımcıların % 36'sı ise internet olmasaydı aileleriyle daha fazla zaman geçirebileceklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmaya göre, ergenlerin çoğunun boş vakitlerini internette geçirdiği, bu nedenle de aileleriyle kaliteli ve yeterli zaman geçirmeye vakit kalmadığı yorumu yapılabilir.

Araştırmalar, ebeveynleri ile arasında güvenli bağlanma gerçekleşmiş ergenlerde problemlili internet kullanımının da az olduğunu destekler niteliktedir. Ebeveynleri ile güvenli bağlanma kuramamış ergenler, kendilerini ailelerine ve çevrelerine düzgün bir şekilde ifade edemezler ve bu da birtakım problemlere yol açabilmektedir. Bu problemlerin arasında sosyal medyayı kendilerini ifade edebilecekleri, yakın ilişkiler kurabilecekleri bir ortam olarak görmek de yer almaktadır (Assunção vd, 2017).

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında ev içerisine interneti sokmamak ve çocukları bundan tamamen kısıtlamak ne doğrudur ne de mümkündür. Bu nedenle, ileride bahsedeceğimiz internetin olumlu özelliklerini göz önünde bulundurmanın yanı sıra

aşırıya kaçmanın da oluşturacağı olumsuz etkilerin bilincinde olmak gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda da evin içerisindeki teknolojik aletlerin sayısının fazla olmasının ve aile üyelerinin internette geçirdiği zamanın artmasının aile üyelerinin birbiri ile yüz yüze iletişimini ciddi ölçüde azaltmasına ve bu nedenle de yakınlık ve ilişki kalitesini olumsuz etkilediği görülmüştür (Williams ve Merten, 2011).

Türkiye’de yapılmış araştırmalardan bir tanesi de ergende algılanan sosyal ve aile desteğinin problemlili internet kullanımını azalttığını göstermiştir (Esen ve Siyez, 2011). Bir diğer araştırmada bu veriyi destekler niteliktedir. Bu araştırmanın sonucuna göre de çocuğun benlik saygısını destekleyici yönde tutum sergileyen ebeveynler, çocuğu dolaylı yoldan problemlili internet kullanımından korumaktadırlar (Uzun vd, 2016). Dolayısıyla çocukları ile güvenli ve kaliteli ilişki geliştirmiş ebeveynler, aynı zamanda internetin risklerine karşı da güvenli bir ortam oluşturmuş olacaktırlar. Diğer yandan kişinin kendini yalnız hissetmesi, ailesi ve çevresi ile yakın ilişki kurulmamış olması o yakınlığı çevrimiçi ortamda aramasına neden olacaktır.

Aile içi internet kullanımı göz önünde bulundurulurken, çocukların internette karşılaşabileceği riskler karşısında da bilinçli olmak gerekmektedir. İngiltere İnternet İzleme Kurumu’nun 2008 yılındaki raporuna göre, internet kullanan çocukların % 53’ü istismar içerikli görüntülere maruz kalmaktadırlar ve bu çocukların % 97’si 10 yaşından küçüktür (İngiltere İnternet İzleme Kurumu’ndan aktaran Demirel vd, 2012). Ayrıca Pew Araştırma Merkezi’nin 2017’de açıkladığı verilere göre, yetişkinlerin dahi % 42’si internet ortamında herhangi bir tacize maruz kalmaktadırlar (Duggan, 2017).

İnternetin bahsi geçen olası risklerinden çocukların korunması ve aynı zamanda aile ilişkilerine olumsuz etkisinin azaltılması için, ebeveynlerin alabileceği birtakım önlemler bulunmaktadır. Bu önlemlerin başında dijital okuryazarlık gelmektedir. Dijital okuryazarlık terimi genel olarak kişilerin dijital ve çevrimiçi ortamlarda karşılaştıkları görselleri, işaretleri, yönergeleri doğru şekilde anlayıp dijital araç gereçleri nitelikli bir şekilde kullanmak anlamına gelmektedir (Özbay ve Özdemir, 2014). Dijital okuryazar olan ebeveynlerin, çocukların internete girişlerini, internette neler yaptığını daha iyi takip ederek denetleyebildikleri görülmüştür (Şen vd, 2015).

Araştırmalara göre ebeveynlerin çocukların internet kullanımını denetlemesi de, olası

risklerden korumak adına etkili bir faktör olarak belirtilmiştir (Ross ve Livingstone, 2016). Fakat bununla beraber denetimi aşırıya kaçırarak ve çocukları fazla sıkı ebeveynler de çocukların internetin faydalı alanlarından faydalanmamasına sebep olmaktadır. Bu sebepten, aşırıya kaçmadan ve bilinçli bir şekilde yapılan denetim hem çocukların internetin faydalı alanlarını kullanabilmesini sağlamakta, hem de riskleri tamamen bitirmeye de azaltmaya yol açmaktadır. Kimi zaman denetleme ergenlik dönemindeki çocukların ailelerinden daha çok internet bilgileri olduğunu ifade etmesinden ötürü ebeveynler ile aralarında problem oluştursa da sonuç olarak ebeveyn denetiminin ergenler arasında da daha pozitif sonuçlar oluşturduğu görülmüştür (Williams ve Merten, 2011).

2.6.Sosyal Medya ve İnternetin Pozitif Etkileri Önemi

Bu araştırmanın genel amacı, internetin olumsuz etkilerine odaklanıp yok sayarak yeni bir düzen getirmeye çalışmak değildir. İçinde bulunduğumuz dönemde dijital çağın getirilerini reddetmek hem kişiye hem aile iletişimine zarar verebilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı da dijital dünyanın ve teknolojinin oluşturduğu yeni toplumsal düzeni kabul edip olumsuz etkileri azaltmaya yönelik girişimlerde bulunmanın gerekliliklerinin bilgisini aktarmaktır. Bu bağlamda, internetin sadece olumsuz etkilerinden bahsetmek araştırmamızın temel hedeflerini yerine getirmek adına yeterli olmayacağı için imkanları ve pozitif etkilerini vurgulamak da araştırmanın bütün halinde anlaşılmasını sağlayacaktır.

İlk olarak, öncesinde de aktarıldığı gibi dijital okuryazar olmak aileler adına internetin olumsuz etkilerini azaltmaya yarayan temel faktörlerden bir tanesidir (Şen vd, 2015). Bu durum da bizlere, aslında internetin olumsuzluklarından kaçınmak için ilk olarak onu kabul edip öğrenmenin gerekli olduğunu göstermektedir.

İnternetin en önemli pozitif imkanlarından bir tanesi gündelik işleri yürütürken ciddi bir kolaylık sağlamasıdır (Yanık, 2018). Alışveriş, seyahat planı yapmak, internet bankacılığı, sağlık işlerini halletmek, aile ve yakınlarla iletişim sağlamak gibi pek çok işi çevrimiçi şekilde halletmek internet sayesinde mümkündür. Bu sayede kişi pek çok işi normalden kısa vakte halletmekte ve ailesine ayırdığı vakti arttırabilmektedir.

Teknolojinin aile ilişkilerine en büyük katkılarından bir tanesi, aile üyelerinin birbirleri ile iletişim olanaklarını arttırması olmuştur. Araştırmalar da aile üyelerinin teknoloji

aletleri vasıtası ile sürekli iletişim halinde olmasının aile bağlarını güçlendirdiğini destekler niteliktedir (Chesley, 2005). Sosyal medya ve internetin aile ilişkilerine olan etkisine dair çalışmalardan bazıları da aile bütünlüğünü koruduğu ve iletişim kolaylığını sağlaması adına iletişimi güçlendirdiği şeklindedir (Bakan ve Bakan, 2017).

Deane ve çalışma arkadaşları (2015), internetin pozitif ve negatif etkileri konusundaki araştırmaları kıyaslamışlar ve araştırmaların neden iki uç noktada yer edindiğini anlamaya çalışmışlardır. Bu durum hakkında şöyle bir örneklendirme yapmışlardır: İnternetin kişiye ve aileye olan negatif etkilerinden kişiyi izole etmesi örneğine bakılacak olursa, internetin doğası gereği bunun zamanla pozitifte dönüştüğü belirtilmiştir. İlk etapta kişiyi çevresinden izole eden ve yalnızlığa sebep veren internet, daha sonrasında çevrimiçi kişi sayısı arttığı ve daha çok insan giriş yaptığı için daha az izole edici hale gelmeye başlamıştır. Daha fazlası, internetin bir getirisi olan çevrimiçi iletişim özelliğinin, kişilerde ilişki doyumunu arttırdığına dair araştırmalar da bulunmaktadır (Grieve, 2013).

İnternet ve çevrimiçi ortamların, kişinin çevresinden uzaklaşmasına sebep olsa da başka bir ortam dahilinde yeni ilişkiler geliştirmesini sağladığı için psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu da çalışılan konulardan bir tanesidir. Bu nedenle, kişinin çevresindekilerde yakınlığı ‘çevrimiçi’ ve ‘çevrimdışı’ olarak iki farklı boyutta incelenmiştir. İlişkilerde ‘çevrimiçi’ yakınlıktan doğan deneyimlerin bağlılık ve sosyal kuvvet hissetmenin yol açtığı psikolojik iyi olma halini arttırdığı da elde edilen sonuçlardandır (Grieve, 2013).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ile edinilen verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel metodlardan bahsedilecektir.

3.1.Araştırmanın Deseni

Araştırmamızda, deneysel desen kategorisine giren tek grup ön-test son-test çeşidi kullanılmıştır. Araştırmada kontrol grubu bulunmadığından ötürü araştırmamız, gerçek deneysel desen sınıfına girmemektedir. Araştırmada iki ayrı oturum şeklinde iki ayrı grup kullanılmıştır. Katılımcılara eğitim verilmeden önce ölçekler uygulanmış, eğitimden bir ay sonra da ölçeklerin uygulanımı tekrarlanmıştır. Bu şekilde araştırmanın deseni, kontrol grubu da içermemesinden ötürü tek grup ön-test son-test olarak adlandırılmaktadır (Campbell ve Stanley, 1963).

Bu çeşit araştırma deseninde aynı denekler ve ölçme araçları kullanılır, seçkisizlik ve eşleştirme yoktur. Tek grup, ölçekler, ön ölçme, son ölçme ve son olarak da ön-son ölçmelerin karşılaştırmaları yapılmıştır. Araştırmamızın bağımsız değişkeni, katılımcılara internet ve sosyal medya kullanımı hakkında verilen psiko-eğitimidir. Bağımlı değişkeni ise, katılımcıların internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu düzeyleridir.

Araştırmamızda ilk olarak İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik onayı alınmıştır. Sonrasında araştırmanın temelini oluşturan psiko-eğitimi vermek adına girişimlere başlanmıştır. Katılımcılara, verilen psiko-eğitimin öncesinde Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Prof.

Dr. Medaim Yanık tarafından hazırlanan konuya dair anket soruları uygulanmıştır. Sonrasında katılımcılara tek oturumda bir saat süren bir psiko-eğitim verilmiştir. Eğitimden iki hafta sonrasında katılımcılar ile telefon görüşmesi yapıp, eğitimdeki uygulamalar ve bazı bilgiler hakkında gerekli hatırlatmalar yapılmış, katılımcılardan kısa bir geribildirim alınıp iki hafta sonrası için randevu oluşturulmuştur. İki hafta sonrasında ise, katılımcılarda yüz yüze görüşülüp öncesinde uygulanan ölçekler tekrar uygulanmıştır. Katılımcıların eğitime dair görüş ve önerileri alınmış, katılımcıların eğitime ve konuya dair soruları cevaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ekler kısmında paylaşılmıştır.

3.2.Araştırma Denekleri

Araştırmanın katılımcıları, İstanbul'da yaşayan 20 yaş üstü yetişkinlerden oluşmaktadır. İbn Haldun Üniversitesi ve Başakşehir Belediyesi desteği ile sosyal medya ve billboard tanıtımları sonucu, İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi ve Araştırma Merkezi'ne kayıt yaptıran 60'dan fazla yetişkin eğitime katılmak için başvurmuşlardır. Fakat sonuç olarak, eğitime katılım sağlayan ve ölçekleri eksiksiz dolduran yetişkinler hesaba katıldığında bu sayı 32 olmuştur.

Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Kadın	19
Erkek	13
Toplam	32

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılım

İlkokul	6
Lise	4
Lisans	20
Lisansüstü	2
Toplam	32

Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı

Düşük	2
Orta	23
Yüksek	7
Toplam	32

Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Dağılımı

Evli	17
Bekar	15
Boşanmış	
Toplam	32

Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

0	17
1-2	6
3 ve üzeri	9
Toplam	32

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Araştırma dahilinde eğitime katılan kişilere eğitim hakkında detaylı ve genel bilgilendirmenin yapıldığı, kurallardan ve yükümlülüklerden bahsedildiği bir onam formu verilmiştir. Onam formunda, araştırma hakkında bilgilerin yanı sıra araştırmanın gizliliği, katılımında gönüllülüğün esas olduğu, araştırmanın katılımcı için faydaları ve olası riskleri, bildirilmiştir. Katılımcı bilgilendirme ve onam formu ekler kısmında paylaşılmıştır.

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan yetişkinlerin bireysel bazı özellikleri hakkında fikir sahibi olmak ve kontrol altına almak için uygulanmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, eğitim düzeyi, çocuk sayısı gibi sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formu sonucunda katılımcılardan araştırmanın dışında tutulan olmamıştır. Kişisel bilgi formu ekler kısmında paylaşılmıştır.

3.3.3. Bapi İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Bapint)

Bapint Ölçeği geliştirilirken, ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları daha öncesinde yapılmış olan 37 sorudan ve 5 alt ölçekten oluşan Bağımlılık Profil İndeksi (Bapi) baz alınmıştır. Fakat burada bağımlılık kriterleri internet kullanımını açısından tekrar düzenlenmiştir. Sonrasında katılımcıların geribildirimleri üzerine sorular toplamda 21 soru ve 5 boyut olmak üzere oluşturulmuştur (Ögel vd, 2015). Sonrasında güvenilirlik katsayısı 0.4'ün altında kalan üç sorunun çıkarılmasıyla sorular 18 soru ve 5 alt ölçek olarak son şeklini almıştır.

Güvenirliliğin test edildiği Cronbach alfa testinde alfa katsayısı 0.88, alt boyutların katsayıları da 0.64 - 0.77 arasında bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğinin teyiti için ise ana bileşenler yöntemiyle açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonuç olarak özdeğeri 1'den büyük dört faktör elde edilmiştir ve toplam varyansın % 57.4'ü açıklanmaktadır. Bapint ve İnternet Bağımlılık Ölçeği arasındaki kolerasyon katsayısı 0.81'dir. Bu bulgularla Bapint'in geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu yorumu yapılabilmektedir.

Araştırmamızda, Bapint Ölçeği'nin diğer ölçeklerde bulunan sorular dolayısıyla tekrar olmaması açısından sadece 'tanı' alt ölçeği kullanılmıştır. Bu alt ölçek, katılımcıların internet bağımlılığı tanı düzeyini belirlemektedir.

3.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)

Bu ölçek ilk olarak Lemmens ve arkadaşları tarafından 2009 senesinde, patolojik kumar oynama belirtileri doğrultusunda geliştirilmiştir. Daha sonrasında Irmak ve

Erdoğan tarafından 2015 senesinde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yedi maddeden oluşan bu ölçekte patolojik dijital oyun oynamanın teşhis edilmesinde, erken tanı konusunda destek olmasında geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirtilmiştir (Irmak ve Erdoğan, 2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) toplu taramalarda da kullanılabilir, ruh sağlığı ve eğitim alanındaki profesyoneller tarafından kullanılabilir. Ölçek yedi maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir. Ölçeği değerlendirilmede 1-5 aralığında (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) puan (7-35 aralığında) alınmaktadır. DOBÖ-7'ye göre kişi yedi maddenin tamamına en az üç puan veriyorsa ya da yedi maddenin en az dördüne üç puan veriyorsa dijital oyun bağımlısı sınıfına girmektedir.

Geçerlilik ve güvenilirlik sonuçlarına bakıldığında ise güvenilirliği kısmında madde-toplam puan korelasyonu 0.52 ve 0.76 arasında bulunmuştur. Aynı zamanda korelasyon katsayılarının da istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Test-tekrar test sonuçlarında toplam ölçek puan ortalamaları t-testi ile kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da ölçeğin tek faktörlü yapısının güçlü olduğunu ortaya çıkarmıştır ve modelin uyumunun iyi olduğunu göstermiştir.

3.3.5. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)

Dokuz maddeden oluşan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği van den Einjden ve arkadaşları (yıl) tarafından geliştirilmiştir ve tek boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye geliştirilmesi Savcı ve arkadaşları (2018) tarafından yapıp, daha hassas sonuçlar elde edilmesi açısından 5'li Likert şeklinde dokuz soru olarak uyarlanmıştır (0=Hiçbir zaman, 4=Her zaman). Yapı geçerliliğini incelemek için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda tek faktörlü yük değerlerinin uygun olduğu görülmüştür. DFA sonuçları da kabul edilebilir yük değerlerinin olduğunu göstermiştir. SMBÖ'nün güvenilirliği ise t-tekrar test ve Cronbach α iç tutarlık katsayıları incelenerek ölçülmüştür. Sonuç olarak güvenilirlik katsayılarının yeterli olduğu görülmüştür.

3.4. Aileler İçin Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı Psiko-Eğitimi'nin Geliştirilmesi ve Uygulanması

Prof. Dr. Medaim Yanık tarafından klinik gözlem ve deneyimlere dayanarak

geliştirilen bu eğitimin, Psikolog Dilara Sürü tarafından rehber metin haline getirilmesi adına düzenlemeleri yapılmıştır. Bu eğitim geliştirilirken hedeflenen aileler ve eşler için kolay ulaşılabilecekleri ve zorlanmadan anlayabilecekleri pratik bir rehber-kılavuz metin elde etmektir.

Eğitim, beş farklı bölümden oluşmaktadır. Her bölüme yaklaşık 20 dakika ayrılmıştır. Aşağıda, eğitiminin beş bölümü detaylarıyla yer almıştır.

Bu bölümde katılımcılara internet ve dijital oyun bağımlılığı hakkında bilgi verilmiştir. Tanı kriterleri ve ölçekler katılımcılarla paylaşılıp bağımlılık konusunda kendilerini gözden geçirmeleri sağlanmıştır. Sonrasında konunun pekiştirilmesi amacıyla örnek vakalar anlatılmıştır. Son olarak, katılımcıların bağımlılıkla baş etmeleri için neler yapabilecekleri kısaca anlatılmıştır. Bunun için öneriler aşağıdaki gibidir:

1- Farkındalık: İnternet kullanım düzeyinin bağımlılık düzeyinde olup olmadığına bakılmalı. Kendinize ölçekleri uygulayın ve tanı kriterlerine ne kadar uyup uymadığınıza bakın bakın.

2- Kabullenme: Bağımlı iseniz bağımlı olduğunuzu kabulleniniz.

3- Bağımlılıktan kurtulmaya çalış: Bağımlılıktan kurtulma çabasına girin. Kendi imkanlarınızla bağımlılığı durdurup durduramadığınıza bakın.

4- Profesyonel yardım al: Kendi imkanlarınızla internet bağımlılığınızdan kurtulamıyorsanız profesyonel yardım alın.

a. Aile terapisi

b. bireysel terapi

c. grup terapisi (ITAA-/Internet-Tech Anonymous)

5- Kendine yardım kitaplarından faydalanın (self-help books)

6- Sosyal aktivitelere ağırlık verin.

2.Bölüm: Aile İçi Kopukluk

İnternet ve sosyal medyanın aşırı kullanımının aile ilişkilerine de ne derece zarar verdiği bu bölümde katılımcılara anlatılmıştır. Bu konuda da tekrar bir öz-

değerlendirme yapılması için Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Ayrıca konu ile ilgili iki adet örnek vaka paylaşılmıştır.

Phubbing'in tanımı, eş, aile ilişkilerine ve kişinin iyi olma haline verdiği zarar bu bölümde anlatılmıştır. Aile içi kopukluk ile baş etmek için öneriler ve uygulamalar katılımcılara anlatılmıştır. Bu kısım için verilen uygulamalar aşağıdaki gibidir:

1-Kendinizin ve çocuklarınızın internet kullanımını denetleyin

2-Dijital diyet yapın

3-Dijital detoks yapın

4-Yemek ve çay saatinde telefonları görünmez bir yere bırakın

5-Gün içersinde interneti eşiniz ve çocuklarınızla yazışmak için kullanın

3.Bölüm: Aldatma/Sır Oluşturma

Bu bölümde internet ve sosyal medyanın aile ve özellikle eşler açısından oluşturduğu tehditler; sanal aldatmalar ve sanal cinselliklerden bahsedilmiştir. İnternetin sağladığı anonimliğin, internetin diğer özelliklerinin kişinin sanal alemde olası bir ilişki yaşamasını kolaylaştırması bilgisiyile beraber, durumla ilgili örnek vakalar katılımcılarla paylaşılmıştır.

Son olarak, ailelere sır oluşturma ile ilgili öneri ve uygulamalar verilmiştir. Bu öneriler aşağıdaki gibidir:

1-Aile içinde sır yok yaklaşımını benimseyin

2-Aile içinde şifre yok yaklaşımını benimseyin

3-İnternetin güvenli kullanımı anlaşması yapın

4.Bölüm: Olumsuz Psikolojiler

Bu bölümde daha çok internet ve sosyal medya kullanımının aşırı olmasının kişisel iyi olma haline verdiği zarardan bahsedilmiştir. İşlevsiz internet ve sosyal medya kullanımının kişinin psikolojisine olan etkisi örnek vakalar dahilinde katılımcılarla paylaşılmıştır.

Aşırı ekran kullanımının kişide yol açabileceği uyku ve yemek problemleri, kalp hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıklar ve depresyon, anksiyete, bağımlılık, zayıf zihinsel beceri gibi psikolojik rahatsızlıklar bu kısımda anlatılan konulardan olmuştur.

Ayrıca yine sağlıksız internet kullanımının yol açtığı sosyal izolasyon, sanal kimlik

inşası, kimlik karmaşası, göz önünde olma ihtiyacının doğması, mahremiyetin azalması, kişinin kendi hayatını başkalarınıninkiyle kıyaslaması gibi diğer psikolojik problemler katılımcılara anlatılmıştır.

Bu kısımda son olarak sosyal medyanın yol açtığı olumsuz psikoloji ile baş edilmesi konusunda katılımcılara aşağıda yer alan öneriler paylaşılmıştır:

1- Gerçek dünyayı sanal dünyaya tercih edin

2- İnternette kendi kimliğinizle ve olduğunuz gibi var olun

3- Göz önünde olma duygusunu denetlemeye çalışın ve mahrem olanı internet ortamına taşımayın

4- İnternette sunulan hayatların gerçekte olduğu gibi olmadığını bilim ve kurgu hayatları esas alarak kendi hayatınızla kıyaslamayın

5.Bölüm: İnternetin Pozitif İmkanları

İnternet ve sosyal medyanın olumsuz etkilerini en aza indirmek adına geliştirilmiş bu psiko-eğitimin asıl amacı interneti tamamen kötüleyip hiç kullanmamaya teşvik etmek değildir. Aksine internetin faydalı yönlerini kullanmak, imkanlarından olabildiğince faydalanmak kişilerdeki niteliksiz ve sağlıksız internet kullanımı adına koruyucu bir faktör olacaktır. Bu bağlamda, katılımcılara internetin pozitif imkanlarından faydalanmaları doğrultusunda yine örnek vakalar eşliğinde bilgiler verilmiştir. Eğitim için hazırlanmış kitapçığın sonuna, katılımcıların ailecek faydalanabileceği eğitim, kültür, yabancı dil alanlarında yararlı siteler eklenmiştir

3.5.Veri analizi

Bu araştırmamızda, kişilere verilen sosyal medya ve internet kullanımına dair psiko-eğitim bağımsız değişken, kişilerin ölçeklerden aldığı ön test ve son testlerde bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir. Parametrik ya da parametrik olmayan testlerin uygulanmasını belirlemek adına verilerin normal dağılımı ölçülmüştür. Sonuç olarak verilerin normal dağılmadığı görüldüğünden, analizi yaparken non-parametrik bağımlı örneklem t-testi, Wilcoxon analiz yöntemi kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası internet bağımlılık düzeylerini test eden ölçekler tek grup ön-test son-test deseni şeklinde uygulanmış

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1.Katılımcıların Uygulanan Ölçeklerden Aldıkları Ön Test ve Son Testlerin Ortalamalarının ve Standart Sapmalarının Karşılaştırılması

Tablo 1. Katılımcıların ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	Ön test		Son Test	
	\bar{X}	Ss	X	Ss
Bapint-Tanı	1,66	0,13	1,05	0,09
DOBÖ	1,37	0,11	1,18	0,073
SMBÖ	1,65	0,1	1,43	0,75

Tablo 1'e bakıldığı zaman katılımcıların her üç ölçekte de son test değerlerinin ön teste göre azaldığı görülmüştür. Bapint-Tanı alt ölçeğinin ön test ortalaması 1,66 ve standart sapması 0,13 iken; son test de 1,05 ve 0,09 olarak görülmektedir. Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeğinde ise ortalama 1,66 ve standart sapma 0,13 iken; son test ortalaması 1,18 ve standart sapması 0,073'e düşmüştür. Son olarak Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nde de ön test ortalaması 1,65 ve standart sapması 0,1 iken, ortalama 1,43 ve standart sapma 0,75 olarak görülmektedir.

4.2.Katılımcıların Özelliklerine Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Sonuçla

Tablo 2.Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	Kadın	Erkek
--	-------	-------

	Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	\bar{X}	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint-Tanı	1,52	0,17	0,90	0,12	1,87	0,11	1,16	0,15
DOBÖ	1,09	0,05	1,03	0,21	1,76	0,22	1,39	0,16
SMBÖ	1,66	0,14	1,38	0,09	1,65	0,14	1,51	0,12

Tablo 2'den görüldüğü üzere kadın katılımcıların sosyal medya bozukluğu ölçeği dışında ön test ve son test sonuçları erkek katılımcılara göre daha az gözükmektedir. Bununla beraber kadın ve erkek katılımcılarda son testlerde alınan sonuçlar düşmüş gözükmekte, yani her iki değişken için de bir değişim söz konusu.

Tablo 3. Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

.....	İlkokul		Lise		Lisans		Lisansüstü	
	\bar{X}	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint- Ön Test	1,08	0,2	1,66	0,4	1,89	0,16	1,16	0,16
DOBÖ- Ön Test					1,54	0,16	1,50	0,54
SMBÖ- Ön Test	1,37	0,34	1,86	0,39	1,73	0,12	1,33	0,11
Bapint- Son Test	0,55	0,09	1,25	0,27	1,21	0,12	0,58	0,08
DOBÖ-Son Test			1,03	0,03	1,08	0,11		
SMBÖ-Son Test	1,12	0,08	1,69	0,03	1,51	0,08	1,05	0,05

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre test sonuçlarına bakacak olursak ilkokul mezunu katılımcıların her üç ölçekte de aldığı sonuçların lise, lisans ve lisansüstü mezunlarına göre epey düşük olduğunu görüyoruz. Testlerden alınan sonuçlar lisans mezunu olan katılımcılarda en yüksek olarak gözükmekle beraber lisansüstü mezunlarında tekrar bir azalma görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre aldığı ilk ve son testlerin ortalama ve standart sapma değerleri

	Evli		Bekar		Boşanmış	
	Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test

	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint	1,4	0,19	0,88	0,1	1,8	0,16	1,25	0,1	-	-
DOBÖ	1,1	0,08	1,03	0,0	1,6	0,2	1,35	0,1	-	-
SMBÖ	1,5	0,14	1,28	0,0	1,7	0,14	1,6	0,1	-	-

Evli katılımcıların bekar katılımcılara göre ön test ve son testlerden aldığı değerler, bekar katılımcılara göre belirgin düzeyde düşük.

Tablo 5. Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre aldığı ilk ve son testlerin ortalama ve standart sapma değerleri

	Düşük				Orta				Yüksek	
	Ön Test	Son Test	X	Ss	Ön Test	Son Test	X	Ss	Ön Test	Son Test
Bapint	1,50	0,50	0,66	0,16	1,51	0,15	0,99	0,1	2,21	1,38
DOBÖ	-	-	-	-	1,19	0,08	1,08	0,14	2,04	1,55
SMBÖ	1,94	0,61	1,33	0,22	1,65	0,12	1,43	0,09	1,58	1,46

Tablo 5'e bakıldığı zaman sosyal medya bozukluğu ölçek sonucu dışında, yüksek gelirli katılımcıların ölçeklerden aldığı değerlerin daha yüksek olduğunu görüyoruz.

Tablo 6. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenine göre aldığı ilk ve son testlerin ortalama ve standart sapma değerleri

	0				1-2 çocuk				3 ve üzeri	
	Ön Test	Son Test	X	Ss	Ön Test	Son Test	X	Ss	Ön Test	Son Test
Bapint	1,91	0,16	1,24	0,12	1,97	0,32	1,25	0,23	1,0	0,57
DOBÖ	1,57	0,08	1,31	0,12	1,16	0,16	1,04	0,04	1,11	1,01
SMBÖ	1,77	0,13	1,58	0,09	1,96	0,31	1,46	0,23	1,23	1,12

Tablo 6'ya göre çocuk sayısı arttıkça ölçeklerden alınan sonuçların da düştüğünü görüyoruz. Her üç ölçek sonucunda da çocuğu olan katılımcıların çocuğu olmayan katılımcılara göre daha yüksek değerler aldığı görülmekte.

Tablo 7. Katılımcıların sanal kimlik değişkenine göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	Sanal kimlik var				Sanal kimlik yok			
	Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	\bar{X}	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint-Tanı	2,22	0,31	1,61	0,21	1,53	0,13	0,92	0,09
DOBÖ	1,88	0,38	1,64	0,31	1,25	0,09	1,07	0,03
SMBÖ	2,09	0,18	1,77	0,11	1,55	0,11	1,35	0,08

Sanal kimlik değişkenine baktığımız zaman, araştırmaları destekler nitelikte bir sonuç olduğunu görüyoruz. Sanal kimliği olan katılımcıların internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu ölçeklerinden aldıkları ortalamalar sanal kimliği olmayan katılımcılara göre çok daha yüksek gözükmekte. Çevrimiçi ortamda oluşturulan sanal kimlik ile ilgili araştırmaların söylediği sahte kimliğin vermiş olduğu rahatlık ve özgürlük ile kişi internet ortamında daha çok vakit ve enerji harcamaktadır. Kendisinin şekillendirdiği sanal kimliği daha çok benimseyen birey, doyurulmamış psikolojik ihtiyaçlarını da internet ortamında doyurmaya çalışmaktadır, bunun sonucunda ise psikolojik problemler baş göstermektedir (Taş, 2015).

Tablo8. Katılımcıların sanal ortamda kendilerini başkalarıyla kıyaslama durumuna göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	hiç		birkaç kez				zaman zaman					
	Ön test		Son test		Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint	1,4	0,14	0,89	0,09	1,72	0,56	1,33	0,5	2,25	0,3	1,47	0,21
Dobö	1,3	0,13	1,13	0,06	1,80	0,73	1,76	0,62	1,19	0,14	1,07	0,04
Smbö	1,4	0,08	1,27	0,05	1,48	0,18	1,44	0,25	2,33	0,26	1,83	0,17

Tablo 8'e baktığımız zaman yapılan araştırmalar ile paralel bir sonuç elde edildiğini görüyoruz. Sanal ortamda, internet ve sosyal medya aracılığı ile kendisini başkalarıyla hiç kıyaslamayan katılımcıların ölçeklerden aldıkları internet bağımlılığı değerlerinin, kendisini başkalarıyla birkaç kez ya da zaman zaman karşılaştıran katılımcılara göre daha az olduğu görülmüştür. Nesi ve Prienstein'in (2015) yaptığı araştırmaya göre internet ortamında fazla zaman geçirmek, kişileri sosyal karşılaştırmaya itmektedir ve bunun sonucunda da depresif semptomlar gözükabilmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların boş vakitlerini değerlendirme değişkenine göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	hem internette hem aile ile geçirenler				sadece aile ile geçirenler			
	Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Bapint-Tanı	1,82	0,14	1,14	0,11	1,0	0,14	0,69	0,07
DOBÖ	1,41	0,13	1,21	0,08	1,10	0,16	1,04	0,04
SMBÖ	1,73	0,12	1,50	0,08	1,33	0,09	1,14	0,06

Katılımcıların boş vakitlerini nasıl değerlendirdiği sorusuna verilen cevaplar ağırlıklı olarak 'hem internette hem aile' ile ve 'sadece aile ile' olmuştur. Ölçeklerden alınan sonuçlara bakıldığında zaman boş vakitlerini sadece ailesi ile geçiren katılımcıların belirgin bir şekilde daha düşük değerler aldıkları görülmüştür. Araştırmalarda, boş vakitleri aile ile beraber değerlendirmenin kişilerin iyi olma hali açısından koruyucu faktör olduğunu destekler niteliktedir. Ayrıca aile ile geçirilen zaman, internet bağımlılığı adına da koruyucu faktör olarak gözükmektedir (Lin vd, 2009)

Tablo 10. Katılımcıların sosyal medyada çocuklarının fotoğraflarını paylaşma değişkenine göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

çocuğunun fotoğrafını hiç paylaşmayanlar		çocuğunun fotoğrafını az paylaşanlar	
Ön test	Son Test	Ön test	Son Test

	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Bapint	1,22	0,2	0,75	0,1	1,97	0,2	1,23	0,28
DOBÖ	1,33	0,18	1,07	0,04	-	-	-	-
SMBÖ	1,29	0,97	1,2	0,08	2,12	0,028	1,6	0,02

Tablo 10'a bakıldığında çocuğunun fotoğrafını dijital ortamda paylaşma eğilimi olan katılımcıların, çocuğunun fotoğrafını hiç paylaşmayanlara göre ciddi ölçüde ölçeklerden fazla değer aldıkları görülmektedir. Son yıllardaki araştırmalarda çocuğunun fotoğrafını sosyal medya aracılığı ile paylaşma durumuna, sharing ve parenting kelimelerinden türetilmiş 'sharenting' kelimesi kullanılmaktadır (Maraşlı vd, 2017). Bununla beraber, ebeveynler çocuklarına dair fotoğraflar ve bilgiler paylaşarak onları temsilen bir dijital kimlik oluşturmaktadırlar ve bu kimlik üzerinden hem kendilerini ifade etmektedirler hem de bir takım kazançlar sağlamaktadırlar (Ross vd, 2017). Dolayısıyla 'sharenting' olumsuz getirileri çok olan bir eylemdir demek yanlış olmayacaktır. Tablo 15'ten de görüldüğü gibi 'sharenting' eylemini gerçekleştiren ebeveynlerin internet bağımlılığı ölçeklerinden aldıkları değerler de araştırmalar ile paralel olarak daha fazla gözükmektedir.

Tablo 11. Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi Değerleri

Test	Cinsi- yet	Medeni Durum	Eğitim	Gelir	Çocuk Sayısı	Sanal Kimlik	Kıyasla ma	Çocuk paylaşım ları
Ön Test								
Bapint Ölçeği	0,294	0,104	0,063	0,126	0,005**	0,042**	0,101	0,42
Son Test								
Bapint ölçeği	0,324	0,042**	0,012*	0,166	0,003**	0,007**	0,093	0,71
Ön Test								
SMBÖ	0,643	0,081	0,161	0,860	0,015**	0,014**	0,024**	0,017**
Son Test								
SMBÖ	0,385	0,017**	0,022*	0,970	0,007**	0,008**	0,011**	0,032**

Ön Test	0,007	0,015**	0,049*	0,022	0,051	0,016**	0,616	0,28
DOBÖ	**		*	**				
Son Test	0,005	0,016**	0,087	0,114	0,047**	0,004**	0,363	0,031**
DOBÖ	**							

**=p<0,05

Uygulanan Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile, ölçeklerden alınan sonuçların değişkenlere göre gösterdiği değişimin anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre, cinsiyet değişkeninin Dijital Oyun Bağımlılığı'na göre sonucu anlamlı bulunmuştur. Medeni durum değişkeninin sonuçları ise; Bapint Ölçeği'nin son testinde, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin son testinde ve DOBÖ'nün her iki testinde anlamlılık göstermiştir. Eğitim durumu değişkeni ise, Bapimt'in son testinde, SMBÖ'nün son testinde ve DOBÖ'nün ön testinde anlamlı farklılık göstermiştir. Gelir düzeyi sadece DOBÖ'nün ön testinde farklılık gösterirken, çocuk sayısı değişkeninin tüm testlerde anlamlı sonuç gösterdiği görülmektedir. Sosyal medyada kendi hayatını diğerleri ile kıyaslama değişkeni ise SMBÖ'nün ön testinde ve son testinde anlamlı farklılık göstermiştir. Sonuç olarak çocuğunun fotoğraflarını internet ortamında paylaşma değişkeni ise SMBÖ'nün ön test ve son testinde, DOBÖ'nün son testinde anlamlı değişim göstermiştir.

Tablo 11'e göre hipotezlerin anlamlılığını kontrol ettiğimiz zaman Hipotez 4, Hipotez 5, Hipotez 6, Hipotez 7 ve Hipotez 8'in doğrulandığı görülmüştür. Araştırmamız sonucunda bekar katılımcıların evlilere göre ölçeklerden daha fazla sonuç aldıkları ve bu sonucun anlamlı olduğu Hipotez 4'ü doğrulamaktadır. Çocuk sayısı fazla olan katılımcıların çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre ölçeklerden aldıkları sonucun fazlalığının anlamlı olması Hipotez 5'i, sanal kimliği olan katılımcıların olmayanlara göre ölçeklerden aldıkları sonuçların belirgin oranda fazla olması ve bunun anlamlı görülmesi Hipotez 6'yı, internet ortamında kendisini diğerleriyle kıyaslayan katılımcıların kıyaslamayanlara göre ölçeklerden aldığı sonucun anlamlı olması Hipotez 7'yi, çocuklarının fotoğraflarını internet ortamında paylaşan katılımcıların paylaşmayanlara göre ölçeklerden aldıkları sonucun fazla olması ve bunun anlamlı bulunması da Hipotez 8'i doğrulamıştır.

Hipotez 1, Hipotez 2, Hipotez 3'ün doğrulanması ise aşağıdaki tablolarda test edilmiştir.

4.3.Ölçeklere Uygulanan Spearman Korelasyon Analizi

Tablo 12. Uygulanan ölçeklerin Spearman korelasyon sonuçlarına göre birbiri ile olan benzerlik testi

		Bapint	DOBÖ	SMBÖ
Bapint	Korelasyon	1,00	0,39	0,63
	Sig(2-tailed)	.	0,024	0,0
DOBÖ	Korelasyon	0,39	1,00	0,24
	Sig(2-tailed)	0,024	.	0,18
SMBÖ	Korelasyon	0,63	0,24	1,0
	Sig(2-tailed)	0,0	0,18	.

Ölçeklerin birbiri ile olan benzerliğini test etmek adına, Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon $< 0,7$ olması gerektiğini göz önünde bulundurursak, ölçeklerin birbiri ile olan korelasyon sonuçlarına göre aralarında benzerliğin makul olduğu söylenilebilir.

4.4.Katılımcıların Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Anlamlılığının Test Edilmesi

Tablo 13. Katılımcıların internet bağımlılığı (bapint) ön test ve son test sonuçlarına ilişkin 2-related samples analizi sonuçları

Test	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Ön test-	Negatif Sıralar	29	16,55	480,00	-4,568	0,000*
Son test	Pozitif Sıralar	2	8,00	16,00		

α hata düzeyleri; "*" için 0,01, "**" için 0,05, "***" için 0,10 temsil etmektedir.

Yukarıdaki tablolara göre, katılımcıların ön test ve son test sonuçları arasında her değişkende önemli bir fark gözükmemektedir. Non-parametrik analiz yöntemlerinden

olan, 2-related Samples Analizi sonucunda bu farkın da anlamlılığına bakılmıştır. Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinin ön testlerinden aldıkları sonucun ortalaması 1,66, son testlerinden aldıkları sonucun ortalaması 1,05 olarak gözükmektedir. $p < 0,05$ kabul edildiği zaman bu sonucun anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Katılımcıların DOBÖ ön test ve son test sonuçlarına ilişkin 2-related samples analizi sonuçları

Test	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Ön test-	Negatif Sıralar	11	7,73	85,00	-2,781	0,005*
Son test	Pozitif Sıralar	2	3,00	6,00		

α hata düzeyleri; "*" için 0,01, "***" için 0,05, "****" için 0,10 temsil etmektedir.

Tablo 14'te ise, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ön test ve son test arasındaki sonucun anlamlılığına bakılmıştır. Ön test ortalaması 1,37 ve son test ortalaması 1,18'dir. $P < 0,05$ 'i hipotezin doğrulandığı değer olarak kabul edersek, aradaki farkın anlamlı olduğu söylenilebilmektedir. Dolayısıyla bu sonuç verilen eğitimin anlamlı fark oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Katılımcıların SMBÖ ön test ve son test sonuçlarına ilişkin 2-related samples analizi sonuçları

Test	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Ön test-	Negatif Sıralar	22	13,59	299,00	-3,165	0,002*
Son test	Pozitif Sıralar	4	13,00	52,00		

α hata düzeyleri; "*" için 0,01, "***" için 0,05, "****" için 0,10 temsil etmektedir.

Katılımcıların Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları ön testlerin ortalaması 1,65 ve son testlerin ortalaması 1,43 olarak gözükmektedir. P değerinin 0,002 olması aradaki farkın anlamlılığını göstermektedir. Tablo 13, Tablo 14 ve Tablo 215 sonuçları, katılımcıların sosyal medya ve internet kullanımına dair aldıkları eğitim sonucu bağımlılık değerlerinin düştüğünü göstermektedir.

Uygulanan analiz sonucu elde edilen bulgulara göre, araştırmanın üç denencesinin de doğrulandığı görülmektedir. Katılımcılara uygulanan psiko-eğitim sonucu, katılımcıların ölçeklerden aldıkları ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Katılımcıların Bapint Ölçeği, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeklerinin son testlerinden almış oldukları sonuç, ön testler ile kıyaslandığında daha düşük düzeydedir ve bu sonuçlar da anlamlıdır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların geçmiş araştırmalardan elde edilen sonuçlar dahilinde yorumu yapılacaktır. Araştırmamızda yer alan sınırlılıklardan bahsedilecek, bulgular da göz önünde bulundurularak öneriler sunulacaktır.

5.1.Tartışma ve Sonuç

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sosyal medya ve internet kullanımı psiko-eğitime katıldıktan sonra uygulanan ölçeklerin sonuçlarına bakacak olursak, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılıklarında düşüş gözlemlenmiştir. Sonucun istatistiksel olarak anlamlı olması, verilen eğitimin hedeflenen doğrultuda katılımcılara faydalı olduğu çıkarımının yapılmasını sağlamıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı olan eğitim katılımcıların olumlu yönde etkilenmesinin test edilmesi, anlamlı bir fark elde edilmesiyle sonuç bulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, katılımcılara eğitimden önce uygulanan sosyal medya bozukluğu, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ölçeklerinin eğitimden sonra uygulandığında ortalamasında anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir.

Ayrıca katılımcıların değişkenlere göre bağımlılık düzeylerinin değişimi de incelenmiştir. Sonuç olarak dijital ortamda sanal kimliği bulunan katılımcıların, bir ayda sosyal medyada paylaşılan özçekim sayısı fazla olan katılımcıların, sanal ortamda kendisini başkalarıyla kıyaslayan katılımcıların, çocuğunun fotoğrafını sanal ortamda paylaşan katılımcıların, internet ortamında değil de daha fazla ailesi ile vakit geçiren katılımcıların ölçeklerden aldıkları değerlerin daha fazla olduğu görülmüştür.

Değişkenlere göre, kişilerin internet ve dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bozukluğunun incelendiği Hipotez 4, Hipotez 5, Hipotez 6, Hipotez 7 ve Hipotez 8'in doğruluğu analiz kısmında belirtilmiştir. Bu sonuçlar bizlere, öncesinde belirtilen

değişkenlere göre sosyal medya ve internet kullanımının niceliğe ve niteliğe göre değişebildiğini göstermiştir. Bununla beraber bazı değişkenler internet kullanımının patolojik olması adına risk faktörü olmaktadır.

Araştırmamızda literatür ile doğru orantılı olarak kadın ve erkekler arasında kullanım süresi açısından bir fark göremesek de erkeklerin kadınlara kıyasla dijital oyun bağımlılığının daha fazla olduğunu ve bu sonucun da anlamlı olduğunu gördük. Bu bağlamda, erkekler ile kadınlar arasında internette süre açısından fark olmadığı, fakat içerik açısından farklar olduğu bilgisi ile örtüşür bir sonuç elde ettik (Weiser, 2000).

Hipotez 4'ün doğrulanması ile, evli katılımcıların bekar katılımcılara göre ölçeklerden daha düşük puan alması ve bu farkın anlamlı olması yine literatürle internet kullanımında medeni durum ve statünün değişiklik gösterebileceği adına uyum göstermiştir (Helsper, 2010). Bu sonucu, evli olma değişkeninin internet kullanımının olumsuz yönlerinden kaçınılması adına koruyucu faktör olduğu şeklinde de yorumlayabiliriz.

Çocuk sahibi olan katılımcıların çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre ölçeklerden aldıkları puanların belirgin oranda düşük olması ve bu farkın anlamlı bulunması Hipotez 5'i doğrulamıştır. Bu sonuç yine Helsper'in (2010), kişiye sorumluluk yükleyen statülerin internet kullanımını da sınırladığı düşüncesi ile örtüşmektedir. Bu bağlamda Hipotez 4 ve Hipotez 5'in doğrulanması ile evli ve çocuk sahibi olmanın aşırı internet kullanımı konusunda koruyucu faktör olduğunu belirtebiliriz.

Hipotez 6'nın doğrulanması ile ise hali hazırda literatürde de gerçeklik ve sanalın ayrımı konusunda pek çok tartışmalar yer alırken, konu ile örtüşen bir sonuç bulduk. Sanal kimliği olan katılımcıların, olmayanlara göre ölçeklerden aldıkları puanın fazla olması ve bu farkın anlamlılığı, sanal kimliğe sahip olmanın internet ve sosyal medya kullanımının sağlıksız yönde olduğu konusunda bilgi vermektedir (Dursun ve Barut, 2016).

Hipotez 7'ye göre internet ve sosyal medya ortamında kendisini diğerleri ile kıyaslayan katılımcıların kıyaslamayanlara göre ölçeklerden aldıkları puanların daha fazla olması ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nde bu farkın anlamlı bulunması, sosyal

medyanın kişi kendisinin sahip olduğundan daha iyi hayatlara şahit olduğu zaman kişilerin iyi olma haline zarar verdiği bilgisini doğrular nitelikte olmuştur (The Happiness Research Institute, 2015).

Çocuğunun fotoğraflarını internet ortamında paylaşan katılımcıların paylaşmayanlara göre ölçeklerden aldıkları puanların daha fazla olması ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nde bu farkın anlamlı bulunması Hipotez 8'in doğrulanmasıyla beraber literatürde tartışılan 'sharenting' kavramının internet ve sosyal medya kullanımına olumsuz yansıdığını destekler nitelikte olmuştur (Ross vd, 2017).

Katılımcılara verilen eğitimden bir ay sonrasında katılımcılara son test uygulanırken, katılımcılardan nitel geribildirimler de alınmıştır. Bu geribildirimler ile birlikte katılımcıların eğitime dair önerileri ve fikirleri de alınmıştır. Sonuç olarak katılımcılar internet ve sosyal medya kullanımı hakkında bilinçlendiklerini ve eğitimden fayda gördüklerini belirtmişlerdir. Eğer aile içerisinde sağlıksız internet kullanımı olan varsa ailelerini de aşırı ve niteliksiz internet kullanımına dair bilgilendirdiklerini, eğitimde verilen uygulamalardan yararlandıkları geribildirimi alınmıştır.

Bu araştırmanın bir benzeri olarak; teknoloji bağımlılığına karşı psiko-eğitim verip daha sonrasında ön test ve son testlerin ortalamasını karşılaştırarak deneysel desende doktora tezini çalışan Taş (2015) da elde edilen bulguları anlamlı bulmuştur. Ergen katılımcılara 10 oturumda verilen psiko-eğitim sonrasında Taş (2015), kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmediği fakat deney grubundaki katılımcıların psikolojik belirtilerinin azaldıklarını belirtmiştir. Bununla beraber Taş (2015), internet bağımlılığının depresyon, anksiyete, psikotizm gibi psikolojik belirtiler ile paralel olduğunu belirtmiş, direkt olarak psikolojik belirtiler üzerine çalışmanın da internet bağımlılığı düzeyini azaltacağını savunmuştur.

Taş'ın (2015) araştırmasında belirtmiş olduğu konu literatürde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin birbirlerini ikiyönlü etkileyen kavramlar olarak yer etmesine sebep olmuştur. Bu ikileme şu şekilde örnek verilebilir: Kişide varolan sosyal anksiyete sonucu kişinin internette fazla zaman geçirdiği, ya da internette geçirilen fazla zaman sonucu kişideki iletişim becerilerinin zarar görmesi sonucu sosyal anksiyetenin oluştuğu tartışmaya açık bir konudur (Liu ve Kuo, 2007).

İnternet bağımlılığının mı psikolojik belirtilere, ya da psikolojik belirtilerin mi internet bağımlılığına yol açtığı tartışmalı bir konu olmasının yanı sıra, aşırı ve niteliksiz internet kullanımının psikolojik belirtiler ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu konusunun araştırmalarca desteklenmesi daha olasılık dahilindedir. Problemlili internet kullanımının kişilerarası ilişkilerde sorunlara yol açtığı, iyi olma halini olumsuz anlamda etkilediği ve diğer psikolojik problemlerle de ilişkili olduğu araştırmalarca desteklenmiştir (Young, 2011).

İnternet bağımlılığına dair yapılan psikoeğitim programlarından bir diğeri, Çin’de Liu ve çalışma arkadaşlarının (2015) ergenlerde internet bağımlılığını tedavi etmek amacıyla aileler için geliştirdiği grup terapisi formudur. Bu müdahale programında, internet bağımlılığı olan ergenlerin aile iletişimlerinin diğerlerine kıyasla daha zayıf olduğu göz önünde bulundurulmuştur. Bu bilgidan yola çıkarak bu müdahalede ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişimlerini güçlendirme, yakınlıklarını arttırma ve bu sayede çocukların psikolojik ihtiyaçlarını doyurma amaçlanmıştır. Oturumlar sırasıyla; internet bağımlısı çocuklu aileyi anlamak, ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmek, internet bağımlılığı konusunda ebeveyn- çocuk ilişkisini güçlendirmek, internet bağımlılığı ve aile içi iletişimi tartışmak ve doyurulmamış psikolojik ihtiyaçların doyurulması, aile sistemi için uygun ve sağlıklı planlar geliştirilmesi, üç ay sonra semptomların tekrarının önlenmesi adına ek seans şeklinde olmuştur.

Liu ve çalışma arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmanın sonucunda ergenlerdeki internet bağımlılığı oranının % 100’den % 4.8’e, üç ay sonra gerçekleştirilen izleme sürecinde ise bu oranın %11’e sabitlendiği görülmüştür. Bu sonuç ergenlerin psikolojik ihtiyaçların ebeveynleri tarafından doğru ve sağlıklı bir şekilde karşılandığında psikolojik problemlere karşı güç kazandıklarını destekler nitelikte olmasıyla literatürdeki bilgilerle de paraleldir (Dickerson ve Crase, 2007).

İnternet bağımlılığı konusunda alanın önde gelen isimlerinden olan Kimberly Young’ın (2013) geliştirmiş olduğu internet bağımlılığı için Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT-IA)’nin etkinliğini ölçtüğü araştırmasında 128 katılımcıya, 12 seans süren terapi uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı adına yapılan bu terapilerde, bağımlılık oranı fazla olan kişilerin negatif temel inançlara sahip olma oranının da daha fazla olduğu bilgisi

göz önünde bulundurulmuştur (Young, 2011). İnterneti patolojik düzeyde kullanan kişide kendisi hakkında negatif düşünceleri fazla internet kullanımı ile daha da pekişmektedir. Ayrıca bu kişilerde iş ve okul başarısını düşüren, aile ilişkilerini etkileyen, sosyal çevre ile bağı zedeleyen, yani işlevselliği ciddi oranda düşüren davranışsal problemler de görülmektedir. Young (2011), bunlardan yola çıkarak müdahale planında gerek davranışsal aktivasyonu gerçekleştirecek gerek olumsuz temel inançları revize edecek seanslar gerçekleştirmiştir. On iki haftalık müdahalenin sonunda % 98, altı ay sonraki kontrol seansının sonunda ise katılımcıların % 70'inin tedaviye cevap verdiği görülmüştür.

İnternet bağımlılığı, kontrolsüz internet kullanımı hakkında yukarıda bahsedildiği gibi grup aile odaklı, semptom odaklı, bilişsel davranışçı yöntem odaklı olmak üzere çeşitli müdahale programları bulunmaktadır. Bunların dışında motivasyonel görüşme, kişinin kendisinin yönlendirdiği danışmanlık terapileri, gerçek hayatla uyum terapileri (reality training) de uygulanan yöntemler arasındadır (King vd, 2011). Young (2011), müdahale programlarının henüz yeni oluşmaya başladığını, herhangi bir çeşidinin diğer çeşidinin yerini tutamayacağını belirtmiştir. Duygusal destek içeren terapiler, aile odaklı olanlar da kişi odaklı olanlar da bir noktada başarı elde etmektedirler. Bununla beraber, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin internet bağımlılığı formu henüz en taze olanıdır.

Bu araştırmada da literatürdeki bulgulara paralel olarak anlamlı sonuç elde edilmiştir. Katılımcılara daha çok aile odaklı aktarılan bilgi ve müdahaleler, psikoeğitimin bir ay sonrasında da sonucunu korumuştur. Katılımcıların son testten almış oldukları sonuçlar ön testten aldıklarından daha az bağımlı olduklarını ve daha kontrollü sosyal medya kullanımı benimsediklerini göstermiştir.

Literatürde yer alan müdahale programları da kullandıkları yöntemler değişiklik gösterse de olumlu sonuçlar göstermeleri bakımından ortaklık taşımaktadırlar. Buradan yola çıkarak, aslında internet kullanımından hem aile iletişimi konusunda hem de kişinin iyi olma hali konusunda problemler giderek artsa da müdahale programlarının çeşitli yöntemlerle kişilere katkısı olduğu, dolayısıyla temel ihtiyacın genelde problem hakkında bilinçlenme olduğu söylenilebilir.

Araştırma dahilinde geliştirilen psiko-eğitimde de temel hedef ve geribildirimlerin katılımcıların bilinçlenmesi ve bu bilinçlenme doğrultusunda problemlerinin davranışlarında azalma görülmesi, literatürdeki bulgular ile örtüşmektedir. Bu

bağlamda katılımcıların mevcut problem ile ilgili en büyük eksikliğin ‘bilinçlenme’ olduğu düşünülecek olursa, bu konu ile ilgili yapılabilecek öneriler kısmında ele alınacaktır. Hem ailelerin bir bütün olarak hem de kişilerin bireysel olarak konu hakkında bilinçlenmesi, mevcut müdahale programlarından faydalanmaları, olası birçok problemin, bağımlılığın, nitelsiz ve kontrolsüz internet kullanımının, iletişim problemlerinin önüne geçmesi adına fayda sağlayacaktır.

Ek olarak, internet bağımlılığı tek başına bir problem olarak ele alınmamalıdır. Kitlese düzeyde bakıldığı zaman toplumu, gelecek nesilleri ilgilendiren bir konu olduğu gibi hem aile sistem ve yapısını hem de minimum düzeyde kişinin kendisini etkilemektedir. Bu araştırmada ele alınan kısım daha çok aile ilişkileri ve bireysel iyi olma hali olduğu gibi, önceki araştırmalar da internet bağımlılığı ve kişilere olan psikolojik etkisinin ciddiye alınması gereken düzeyde olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada yapılan işe, varolan bulgular göz önünde bulundurularak kişilerin sosyal medya ve internet kullanımını olumlu yönde etkileyen bir psiko-eğitim programı elde etmektir.

5.2.Öneriler

Bu çalışmada elde edilen sonuca ve öncesinde yapılan müdahale programlarının sonuçlarına bakıldığı zaman, bu çeşit programların kişiler üzerinde olumlu yönde etkisi göz ardı edilemeyecek düzeydedir. Bu nedenle bu çalışma ve benzerleri hem öğrenciler hem ebeveynler hem de ihtiyaç duyan yetişkinler adına düzenlenmiş programlarda kullanılabilir. Müdahale programları okullarda, belediyelerin eğitim ya da kültür merkezlerinde, bağımsız derneklerde ve vakıflarda, uygun olan herhangi bir yerde yapılabilir.

İnternet ve sosyal medya kullanımı hakkında bilinçlenmenin erken yaşta olması daha etkili olacağı için, okullarda bu konu ile ilgili zorunlu dersler konulabilir ve bu dersler ya da destek programları psikolojik danışmanlar tarafından yönetilebilir. Okullardaki psikolojik danışmanlar bu çeşit müdahale yöntemlerini ailelere de uygulayabilirler. Kontrolsüz internet kullanımının doyurulmamış psikolojik ihtiyaçlar ile de ilişkisi bilindiği için, aileler için direkt olarak internet kullanımı hakkında değil, sadece ebeveyn-çocuk ilişkisi adına iyileştirme çalışmaları yapmak dahi bu alanda olumlu sonuç elde etmek adına işe yarayacaktır.

Aileleri bilinçlendirmek adına ülkemizde bu çeşit bir psiko-eğitim düzenlenmesi yeterli sayıda olmadığından, bunun gibi eğitimler rehber metin haline getirilip

gerekilen yerlerde ve zamanlarda kullanılabilir. Böyle çalışmaları rehber metin haline getirmek bilgiye daha kolay ve rahat ulaşım imkânı sağlayacaktır, bilinçlenmenin yayılmasını kolaylaştıracaktır.

Bu alanda yapılacak yeni araştırmalar adına öneriler ise; internet bağımlılığının aile ve eş ilişkileri ile olan ilişkisine dair çalışmaların ülkemizde yeterli sayıda olmamasından ötürü, özellikle aile ve eş ilişkilerine müdahale konusunda geliştirilebilir. Bu bağlamda yeni araştırmalarda, eş ve aile ilişkisi memnuniyeti ölçekleri de kullanılarak, bahsi geçen denenceler test edilebilir. Ayrıca, internet bağımlılığı ile psikolojik probleme sahip olma ilişkisine dair çalışmalara katkıda bulunmak içinde iyi olma hali ile ilgili müdahale programları geliştirilebilir. Bunun için de bilgimiz dahilinde öncesinde çalışılmamış olduğundan pozitif psikoloji yöntemlerinden faydalanmak, çalışmalara renk katacaktır ve yeni bulgular elde edilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Afifi, W. S., Falato, W. L., Weiner, J. L. (2001). Identity concerns following a severe relational transgression: The role of discovery method for the relational outcomes of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 291-308.
- Alanka. Ö., Cezik, A. (2016). Dijital Kibir: Sosyal Medyadaki Narsistik Ritüellere İlişkin Bir İnceleme. *Trt Akademi*, 1(2), 548-569.
- Arduç, E., Altun, A. (2017). Dijital Çağın Öğreneni. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 1, 12-30.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Aries, P. (1962). *Centuries of Childhood*. New York: Alfred A. Knopf
- Assunçao, R., Costa, P., Tagliabue, S., Matos, P. (2017). Problematic Facebook Use in Adolescents: Associations with Parental Attachment and Alienation to Peers. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2990-2998.
- Atak. M., Atik, İ. (2007). Örgütlerde Sürekli Eğitimin Önemi ve Öğrenen Örgüt Oluşturma Sürecine Etkisi. *Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi*,(3), 63-71.
- Aydın, M. (2013). *Sistemantik Aile Sosyolojisi*. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Babacan, M., Haşlak, İ., Hira, İ. (2011). Sosyal Medya ve Arap Baharı. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 6(2), 63-92.
- Bakan, U., Bakan, U. (2017). Facebook'ta Aile İlişkileri ve Sosyal Medya Adanmışlığına Yönelik Bir İçerik Analizi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(20), 54-68.
- Batıgün, A., Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Beşpınar, L. (2004). *Family Background, Family Processes, Womans Feelings, Attitudes and Self- Evaluations in Relation to Family Rules*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.
- Bowen M.(2004). *Family Therapy in Clinical Practice*. Rowman-Littlefield Publishers: A.B.D.
- Brown, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94–103.
- Calvin, K., Braithwaite, D., Bylund, C. (2016). *Family Communication*. Routledge: New York.
- Campell, D., Stanley, J. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Designs For Research*. Houghton Mifflin Company: A.B.D.
- Chatterjee, S. (2014). A Sociological Outlook of Mobile Phone Use in Society. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*, 1(6), 55-63.
- Cheng, Y., Zhang, L., Zhang, F., Ye, B. (2017). The effects of family structure and function on mental health during China's transition: a cross-sectional analysis. *BMC Family Practice*(18).
- Chesley, N. (2005). Blurring Boundaries? Linking Technology Use, Spillover, Individual Distress, and Family Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67, 1237-1248.
- Clayton, R., Ragurney, A., Smith, J. (2013). Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717-721.
- Conger, R., Conger, K. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of*

Marriage and Family(64): 361-373.

Coyne, S., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., Grant, D. (2011). “I luv u :)!”: A Descriptive Study of the Media Use of Individuals in Romantic Relationships. *Family Relations*, 60, 150-162.

Cravens, J., Whiting, J. (2014). Clinical Implications of Internet Infidelity: Where Facebook Fits In. *The American Journal of Family Therapy*, 42(4), 325-339.

Çizmeçi, E. (2016). *Sosyal Medya, Aile ve Serbest Zaman*. Nobel Bilimsel Eserler: Ankara.

Çizmeçi, E. (2012). Disconnected, Tough: Satisfied: Pphubbing Behavior and Relationship Satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375.

Darnton, R. (2000). An Early Information Society: News and the Media in Eighteenth-Century Paris. *The American Historical Review*, 105, 1-35.

Deane, J., Mieczakowski, A., Goldhaber, T., Clarkson, J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57, 219-229.

Demir, Ü. (2016). Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2), 27-50.

Demirel, M., Yörük, M., Özkan, O. (2012). Çocuklar İçin Güvenli İnternet: Güvenli İnternet Hizmeti ve Ebeveyn Görüşleri Üzerine Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(7), 54-68.

Desjardins, J. (2018). *The Rising Speed of Technological Adoption*. 12 Şubat 2019 tarihinde <https://www.visualcapitalist.com/rising-speed-technological-adoption/> sitesinden alındı.

Dew, J., Tulane, S. (2015). The Association Between Time Spent Using Entertainment Media and Marital Quality in a Contemporary Dyadic National Sample. *J Fam Econ Iss*(36), 621–632

- Dickerson, A., Crase, S. (2007). Parent-Adolescent Relationships: The Influence of Multi-Family Therapy Group on Communication and Closeness. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 45-59.
- Dinç, M. (2017). *Teknoloji Bağımlılığı ve Biz*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Dinç, M. (2019). Davranışsal Bağımlılıkların Değişen Yüzü. *Nihayet*, 49, 46-49.
- Duggan, M. (2017). *Online Harrasment 2017*. <http://www.pewinternet.org/2017/07/11/online-harassment-2017/>
- Dursun, Ö. ,Barut, E. (2016). Sosyal Medyanın Yeni Sorunsalı: Sanal Kimlikler. *Eğitim Teknoloji Okumaları*, 1, 535-552.
- Elphiston, R. A., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking(14)*, 631–635.
- Engin, Y. (2015). *Sosyal Medya Kullanıcılarında Dijital Kimlik Olgusu ve Toplumsal Olaylar Bağlamında İncelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ergül, H. (2014). İsyen ve Umut Ağları Üzerine. *Moment Dergisi*, 1(1), 154-160.
- Erol, M. (1992). *Geniş Aileden Çekirdek Aileye Geçiş Süresinde Aile İçi İlişkilerde Meydana Gelen Nitelik Değişmelerinin Aile Üyeleri Üzerine Etkileri*(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ertürk, Y., Eray, T. (2016). Fenomenolojik Bir Kavram Olarak Kendilik ve Sosyal Ağlarda Kendilik Sunumu ile Narsistik Eğilimler Arasındaki İlişki: İletişim Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Ön Çalışma. *Intermedia International E-Journal*, 3(1), 12-29.
- Erzurum, A. (2016). *Sosyal Medya ve Kutuplaşma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Esen, E., Siyez, D. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Ferrugia, R. (2013). *Facebook and Relationships: A Study of How Social Media Use is Affecting Long-Term Relationships* (Yüksek Lisans Tezi). The Rochester Institute of Technology, New York.

- Gerhson, I. (2011). Un-Friend My Heart: Facebook, Promiscuity, and Heartbreak in a Neoliberal Age. *Anthropological Quarterly*, 84(4), 865-894.
- Göker, G. (2015). İletişimin Mcdonaldlaşması: Sosyal Medya Üzerine Bir İnceleme. *Turkish Studies*, 10(2), 389-410.
- Grieve, R. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29, 604-609.
- Gürsu, O. (2019). Cahildim, Sanal Dünyanın Rengine Kandım. *Nihayet*, 49, 40-45.
- Haefner, J. (2014). An Application of Bowen Family Systems Theory. *Issues in Mental Health Nursing*(35): 835–841 .
- Hand, M., Thomas, D., Buboltz, T., Deemer, E., Buyanjargal M. (2013). Facebook and Romantic Relationships: Intimacy and Couple Satisfaction Associated with Online Social Network Use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(1), 8-14.
- Harris, A., Goodall, J. (2007). Engaging parents in raising achievement: do parents know they matter? *Educational Research*(50): 277-289.
- Helsper, E. (2010). Gendered Internet Use Across Generations and Life Stages. *Communication Research*, 37(3), 352-374.
- Hendrick, S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hermida, A. (2017). *Herkese Söyle: Sosyal Medya 'da Neden Paylaşımında Bulunuruz*. İstanbul: Kafka.
- Hertlein, K., Piercy, F. (2006). Internet Infidelity: A Critical Review of the Literature. *The Family Journal*, 14(4), 366-371.
- Heuvel, K., Poortinga, Y. H. (1999). Resource allocation by Greek and Dutch students: A test of three models. *International Journal of Psychology*, 34(1), 1-13.
- Heuvel, K., Poortinga, Y. (1999). Broad Dispositions Versus Multiple Behaviour Patterns: A Reply to Kagitçibasi. *International Journal of Psychology*, 34(3), 145-147.
- Hill, M. (1988). Marital Stability and Spouses' Shared Time. *Journal of Family*

Issues, 9(4), 427-451.

- Hughes, R., Hans, R. (2001). Computers, The Internet and Families. A review of The Role New Technology Plays in Family Life. *Journal of Family Issues, 22(6), 776-790.*
- Hsu, M., Tien, S., Lin, H., Chang, C. (2011). Understanding the Role of Cultural Differences and the Socio-Economic Status in Social Media Continuance Intention. *Information Technology and People, 28(1).*
- Irmak, A., Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry, 16(Special Issue 1), 10-18.*
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). The Model of Family Change: A Rejoinder. *International Journal of Psychology, 34(1), 15-17.*
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Family, Self and Human Development Across Cultures.* New York: Routledge.
- Kırık, A. (2014). Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3(1), 337-347.*
- Kıyan, Z., Törenli, N. (2018). Sosyal Medyanın Gazetecilikteki Rolü: Türkiye'deki Haber Kuruluşları Üzerine Bir İnceleme. *Gaziantep University Journal of Social Sciences, 17 (1), 32-52*
- Krasnova, H., Olga, A., Isabelle, N., Annika, B. (2016). Why Phubbing is Toxic For Your Relationship: Understanding the Role of Smartphone Jealousy Among Generation Y Users. *Research Papers, 109, 1-20.*
- Lanigan, J. (2009). A Sociotechnological Model for Family Research and Intervention: How Information and Communication Technologies Affect Family Life. *Marriage and Family Review, 45, 587-609.*
- Lenhart, A., Dukkan, M., Smith, A. (2014). *Couples, the Internet and Social Media.* 29 Şubat 2019 tarihinde <http://www.pewinternet.org/2014/02/11/couples-the-internet-and-social-media/> sitesinden edinilmiştir.
- Lewis, A., Knight, T., Benstead, M., Poole, L. (2015). The Impact on Family Functioning of Social Media Use by Depressed Adolescents: A Qualitative Analysis of the Family Options Study. *Frontiers in Psychiatry(6).*

- Lin, C., Lin, S., Wu, C. (2009). The Effects of Parental Monitoring and Leisure Boredom on Adolescents' Internet Addiction. *Adolescence*, 44(76), 993-1004.
- Liu, C., Kuo, F. (2007). A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(6), 799-804.
- Liu, Q., Fang, X., Yan, N., Zhou, Z., Yuan, X., Lan, J., Liu, C. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8.
- Lupkin, S. (2012). *Can Facebook Ruin Your Marriage?* 27 Şubat 2019 tarihinde <https://abcnews.go.com/Technology/facebook-relationship-status/story?id=16406245> sitesinden edinilmiştir.
- Maraşlı, M., Sühendan, E., Yılmaztürk, N., Çok, F. (2016). Parents' Shraes On Social networking Sites About Children: Sharenting. *Anthropologist*, 24(2), 399-406.
- Mayer, B. (2013). Family change theory: A preliminary evaluation on the basis of recent cross- cultural studies. *Intergenerational relations. European perspectives on family and society*. Cambridge, England: Policy Press.
- McDaniel, B., Coyne, S. (2014). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 1-34.
- McDaniel, B., Drouin, M., Cravens, J. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88-95.
- McSpadden, K. (2015, 14 Mayıs). You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish. <http://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/>
- Metin, O. (2016). Sosyal Medyanın Siyasal Toplumsallaşmaya Etkileri: Bir Alan Araştırması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 221-267.
- Miller, D., Costa, E., Haynes, N., Mcdonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., Spyer, J., Venkatraman, S., Wang, X. (2016). *How the World Changed Social Media*. Londra: UCL Press.
- Muise, A., Christofides, E., Desmarais, S. (2009). More Information than You Ever

- Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy? *Cyber Psychology and Behavior*, 12(4), 441-446.
- Murray, J. (2008). Media Violence: The Effects Are Both Real and Strong. *American Behavioral Scientist*, 51(8), 1212-1230.
- Moran, M., Seaman, J., Tinti-Kane, H. (2011). *Teaching, Learning and Sharing: How Today's Higher Education Faculty Use Social Media*. Boston: Pearson.
- Nesi, J., Prinstein, M. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Notten, N., Kraaykamp, G. (2009). Parents and the Media: A Study of Social Differentiation in Parental Media Socialization. *Poetics*, 37, 185-200.
- Ong, C.S., Chang, S.C., Wang, C.C. (2011). Comparative Loneliness of Users Versus Nonusers of Online Chatting. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(1-2), 36-40.
- Osborn, J. (2012). When TV and Marriage Meet: A Social Exchange Analysis of the Impact of Television Viewing on Marital Satisfaction and Commitment. *Mass Communication and Society*, 15(5), 739-757.
- Ögel, K., Karadağ, F., Satgan, D., Koç, C. (2015). Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu'nun (BAPİNT) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirliği. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 28(4), 337-343.
- Öngen, O. (2016). Sosyal Medya Kullanıcılarının Gerçeklik Yanılgısı. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(1), 1-14.
- Özabacı, N., Erkan, Z. (2017). *Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış*. Pegem Akademi: 2017.
- Özbay, M., Özdemir, O. (2014). Türkçe Öğretim Programı İçin Bir Öneri: Dijital Okuryazarlığa Yönelik Amaç ve Kazanımlar. *Okuma Yazma Eğitimi Araştırmaları*, 2(2), 31-40.
- Özdemir, Ş., Vatandaş, C., Torlak, Ö. (2009). Sosyal Problemleri Çözmede Aile Yaşam Döngüsünün (AYD) Önemi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve*

Araştırma Dergisi, 16: 7-18.

Öztürk, A. (2015). Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki Bağlantıların Değerlendirilmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Perse, E. (2001). *Media Effects and Society*. New York: Routledge.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants, Part II: Do They Really Think Differently? *NCB University Press, 9(6)*.

Rabstejnek, C. (2009). Family Systems & Murray Bowen Theory.

<https://www.researchgate.net> adresinden edinilmiştir.

Rau P.P., Gao Q., and Ding Y. (2008). Relationship between the level of intimacy and lurking in online social network services. *Computer Human Behavior, 24(6) 2757-2770*.

Ritchie, H., Roser, M. (2019). *Technology Adoption*. 12 şubat 2019 tarihinde

<https://ourworldindata.org> adresinden edinilmiştir.

Roberts, J., David, M. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54, 134-141*.

Roots, K., Jankowski, P., Sandage, S. (2010). Bowen Family Systems Theory and Spirituality: Exploring the Relationship Between Triangulation and Religious Questing. *Contemporary Family Therapy, 32, 89-101*.

Ross, A., Livingstone, S. (2016). *Families and Screen Time: Current Advice and Emerging Research*. Media Policy Brief 17. London: Media Policy Project London School of Economics and Political Science.

Ross, A., Livingstone, S. (2017). Sharenting: Parent Blogging and the Boundries of the Digital Self. *Popular Communication, 15(2), 110-125*.

Routley, N. (2018). *Visualizing the social media universe*. 10 Aralık 2018 tarihinde

<https://www.visualcapitalist.com/social-media-universe/> sitesinden

edinilmiştir.

- Salgur, S. (2016). How Does The Use of Social Networking Affect Family Communication of Teenagers. *Euromentor Journal*, 7(1), 20-32.
- Sayar, K. (2006). *Sanal Aşk*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Savcı, M., Ercengiz, M., Aysan, F. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*(55), 1-8.
- Schwendemann, H., Frisch, J., Reder, M., Möslle, T., Soellner, R., Bitzer, E. (2018). The Communities That Care (CTC) Family Attachment Scale: Measurement Invariance Across Family Structures , *Journal of Child and Family Studies*.
- Sparrow, B., Liu, J., Wegner, D. (2011). Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. *Science*, 333(6043), 776-778.
- Şen, B., Sevim, Y., Artuç, S. (2015). İlköğretim Çağındaki Çocukların İnternet Kullanımının Ebeveyn Görüşleri Doğrultusunda Değerlendirilmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi SBE Dergisi*, 4(1), 175-184.
- Şişman, N. (2017). *Dijital Çağda Müslüman Kalmak*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Taş, İ. (2015). Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- The Happiness Research Institute (2015). The Facebook Experiment: Does social media affect the quality of our lives? Danimarka.
- Tuten, T., Bosnjak, M. (2001). Understanding differences in Web usage: The role of need for cognition and the five factor model of personality. *Social Behavior and Personality*, 29(4), 391-198.
- Tülücü, S. (2005). Muallakat. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 30, 310-312.
- Twenge, J. (2013). Overwhelming Evidence for Generation Me: A Reply to Arnett. *Emerging Adulthood*, 1(1), 21-26.

- Twenge, J. (2014). *Generation Me*. New York: Atria Paperback.
- Twenge, J. (2018). *İ Nesli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Utz, S., Beugeoom, C. (2011). The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness. *Journal of Computer Medaited Communication*, 16, 511-527.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., Uzun, E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17.
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in Internet use patterns and Internet application preferences: A two-sample comparison. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 167-178.
- Williams, A., Merten, M. (2011). iFamily: Internet and Social Media Technology in the Family Context. *Family & Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), 150-170.
- Veen, W. (2006). *Homo Zappiens Growing Up in a Digital Age*. Network Continuum Education.
- Vural, P., Uncu, Y., Kılıç, E. (2015). Relationship between Symptoms of Disruptive Behavior Disorders and Unsafe Internet Usage in Early Adolescence. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 240-246.
- Yanık, M. (2018, 24 Kasım). İnternetin Pozitif İmkanları.
<https://www.star.com.tr/yazar/internetin-pozitif-imkanlari-yazi-1409930/>
- Yavuz, S., Özmete, E. (2012). Türkiyede Genç Bireyler ve Ebeveynleri Arasında Yaşanan Sorunların ‘Aile Yapısı Araştırması’ Sonuçlarına Göre

Değerlendirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları*, 7(29), 9-27.

Yıldırım, İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.

Young, K., Abreu, C. (2011). *Internet Addiction*. New Jersey: Wiley.

Young, K. (2013). Treatment Outcomes Using CBT-IA with Internet Addicted Patients. *Journal of Behavioral Addictors*, 2(4), 209-215.

Zabriskie, R., McCormick, B. (2001). The Influences of Family Leisure Patterns on Perceptions of Family Functioning. *Family Relations*, 50(3), 281-289.

EKLER

EK 1

KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Araştırma Danışmanı: Prof. Dr. Medaim Yanık

Araştırma Yürütücüsü: Psikolog Dilara Sürü

Araştırmanın Adı: Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı Psiko-Eğitimi Programının Aile İlişkileri ve Bireysel Kullanıma Etkisi

Araştırma Hakkında:

Yukarıda ismi belirtilen araştırmacı tarafından İbn Haldun Üniversitesi kapsamında yürütülen bu bağımsız çalışmada amacımız; yetişkinlerde görülen sosyal medya ve internet kullanım işleyişini daha iyi anlayabilmek ve nitelikli kullanımı sağlayabilmektir. Türkiye’de araştırılmaya ihtiyaç olduğunu düşündüğümüz bu alana, bilimsel ve uygulamalı olarak katkıda bulunabilmektir.

Gizlilik

Tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda hazırlanmış bu çalışmada, araştırmayı yürüten kişilerden başkası bilgilerinize ulaşamaz. Size ait isim, soyadı, adres gibi bilgiler **gizli tutulacak** ve kimliğiniz yerine bir protokol numarası kullanılacaktır. Protokol numaraları ile kimlik bilgilerini eşleştiren liste **yalnızca** araştırma sorumlularının kullanımında olacaktır. Hukuk çerçevesinde tüm gizlilik sağlanacaktır. Kimlik bilgileriniz bu çalışmaya dayanan bilimsel makalelerin hiçbirinde geçmeyecektir.

Katılım:

Bu çalışmaya katılım, gönüllülük esası iledir. Katılım için yapmanız gereken elinizdeki anketlerde bulunan sorulara size en uygun cevapları vermenizdir. Anketleri tamamlamak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Sosyal medya kullanımı psiko-eğitime katılmanızın ardından tarafımda sizlere takip görüşmesi yapılacaktır. Sizden geri dönüşlerin alınacağı bu görüşmede, yaklaşık 15 dakikanızı alacak ölçeklerin size en uygun cevaplarla doldurması istenecektir. Bu işlem tamamlandıktan 1 ay sonra internet üzerinden gönderilen ölçeklerin sizden son kez doldurulması istenecektir.

Çalışmaya katılmayı ve ölçekleri doldurmayı reddedebilirsiniz. Çalışmaya katılmayı reddettiğiniz takdirde eğitime katılma hakkınız devam etmektedir. Katılmayı kabul

ettiğiniz durumda gerekçeli veya gerekçesiz istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz.

Katılımcı için olası riskler

Araştırmada yapılması istenecek görevlerden herhangi birinin risk faktörü oluşturacağı düşünülmüyor. Buna rağmen üstte de belirtildiği gibi çalışmadan dilediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Kendinizi rahatsız hissettiğiniz herhangi bir durumda yukarıda ismi belirtilen araştırma yürütücüsüyle (dilara.suru@ibnhaldun.edu.tr) iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmanın katılımcıya faydaları

Araştırma sürecinde katılımcılar, kişisel olarak faydalanabilecekleri müdahale programına dahil olmuş olacaktırlar. Ayrıca araştırmanın sonucunda, sorunlu sosyal medya kullanımının incelenmesi ile daha fazla bilgi sağlanması ve dolayısıyla daha geniş bir nüfusa fayda sağlaması ümit edilmektedir.

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Psikolog Dilara Sürü E-mail: dilara.suru@ibnhaldun.edu.tr

KATILIMCI ONAM FORMU

Katılımcı Bilgi Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen Psikolog Dilara Sürü tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı ve ölçeklere verdiğim cevaplarımın bilimsel araştırma için kullanılmasını kabul ediyorum.

Bu onayı veren kişinin; Adı-Soyadı:

Yer-Tarih:

İmza:

Açıklama yapan araştırmacının; Adı-Soyadı:Dilara Sürü

İmza:

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adınız:

Soyadınız:

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Eğitim Durumu: İlkokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

Mesleğiniz:

Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız: Düşük Orta Yüksek

Medeni Hal: Evli Bekar Boşanmış

Çocuk Sayısı: Telefon Numarası:

EK3: ANKET SORULARI

4 - Son bir ay içinde internet ortamında eşiniz veya anne-babanızın bilmesini istemeyeceğiniz bir etkinlikte ne sıklıkla bulundunuz?

- a- Hiç
- b- Bir iki kez
- c- zaman zaman
- d- sıklıkla
- e- Oldukça fazla

5- Son bir ay içinde boş vakitlerinizin çoğunu nasıl geçirdiniz?

- a- Tamamen internette
- b- Çoğunlukla internette
- c- Hem internette hem eşimle/arkadaşlarımla
- d- Çoğunlukla eşimle/arkadaşlarımla
- e- Tamamen eşimle/arkadaşlarımla

6- İnternette son bir ay içinde kullandığınız sanal kimliğiniz var mı?

- a- Var
- b- Yok

7- Son 1 ay içinde sosyal medyada kaç kez selfi paylaştınız?

- a- 100'den fazla
- b- 50- 100 arası
- c- 30
- d- 10'dan az
- e- 1 veya hiç

8- Son bir ay içinde sosyal medyada çocuğunuzun fotoğraflarını ne sıklıkla paylaştınız?

- a- Hiç
- b- Az
- C- Ortalama
- d- Sık
- e- Oldukça sık
- f- Çocuğum yok

9- Son bir ay içinde kendi hayatınızı sosyal medyadaki başka kişilerle ne sıklıkla karşılaştırdınız?

a- Hiç

b- sadece bir iki kez

c- Zaman zaman

d- sık

e- Oldukça sık

10- Son bir ay içinde interneti eğitim amaçlı ne kadar kullandınız?

a- Hiç

b- Az

C- Ortalama

d- Sık

e- Oldukça sık

EK 4: BAPİNT ÖLÇEĞİ

✓bapint

Aşağıdaki sorularda sözü edilen internet kullanımı; iş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında internet kullanımıyla ilgilidir (örneğin oyun, sosyal medya, e-posta, internet siteleri, sohbet (chat) odaları, forumlar vb).

- 1 **Son 3 ay içinde internette ne kadar zaman geçirdiniz?** (İş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında oyun, sosyal medya gibi internet kullanımı)
- Hiç Haftada 1-5 kez veya daha az Günde 1 saatten az
 Günde 1-3 saat arası Günde 4-5 saat Günde 6 saat veya daha fazla

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 2 **İnternette olduğunuz süre zaman içinde giderek arttı mı?** (son zamanlarda internette olduğunuz süre eskisinden fazla mı?)
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman
- 3 **İnternet kullanmaya başladıktan sonra, kullanmayı durdurmakta zorlandığınız oldu mu?** (örneğin kısa süre kullanmayı planlayıp uzun süre kullanmak)
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman
- 4 **İnternette geçirdiğiniz zamanın fazla olduğunu düşündüğünüz oldu mu?** (örneğin gününüzün önemli bir kısmının iş veya eğitim dışında internet kullanarak geçmesi gibi)
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman
- 5 **Kendinizi mutsuz, üzgün veya huzursuz hissettiğiniz için internet kullandığınız oldu mu?**
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman
- 6 **İnternet kullanmak için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu?** (örneğin aile ziyaretleri, hobiler, spor, kitap okumak, sinema vb)
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 7 **İnternet kullanmak aile ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?**
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman
- 8 **İnternet kullanmak eğitim/ iş hayatınızı olumsuz yönde etkiledi mi?**
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

EK 5: DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Ek-Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları **son 6 ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

EK 6: SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları **SON BİR YIL İÇERİSİNDE** ne sıklıkta **YAŞADIĞINIZI** belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi **BOŞ BIRAKMAYINIZ**.

1Hibir Zaman 2Nadiren 3Bazen 4Sıklıkla 5Her Zaman

1. Sosyal medyayı kullanacađın anı dűőünmekten bařka bir Őey dűőünmediđin oldu mu?

2. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyramadığın oldu mu?

3. Sosyal medya kullanamadıđında kendini kűtű hissettin mi?

4. Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?

5. Sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktivitelerini (hobiler, sportif aktiviteler gibi) ihmal ettin mi?

6. Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?

7. Anne-baban ve arkadařlarına sosyal medyada harcadıđın sűre hakkında yalan sűyledin mi?

8. Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullandın mı?

9. Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?