



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIM  
SIKLIKLARI İLE ANKSİYETE, ANHEDONİ VE DÜRTÜSELLİK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**EREN DEDEKLİ**

**DANIŞMAN: PROF. DR. SERMİN KESEBİR**

**İstanbul, 2018**



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIM  
SIKLIKLARI İLE ANKSİYETE, ANHEDONİ VE DÜRTÜSELLİK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**EREN DEDEKLİ**

**164102082**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: PROF. DR. SERMİN KESEBİR**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102082
Öğrenci Adı Soyadı	: Eren DEDEKLİ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Sermin KESEBİR
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 22/06/2018	Saati	: 10:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Sermin KESEBİR	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Alper EVRENSEL	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

## **Yemin Metni**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Arasındaki İlişki” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**22/06/2018**

**Eren DEDEKLİ**

## TEŞEKKÜRLER

Tezin her aşamasında yanımda olan ve desteğini esirgemeyerek en iyi şekilde rehberlik yapan hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Sermin KESEBİR teşekkür ederim.

Tezin hazırlanış sürecinde için birçok kişiyle görüştük. Bu süreçte veri temininde bizlerden yardımını esirgemeyen değerli öğrenci arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tercihlerimde her zaman yanımda olan ve amaçlarıma ulaşmamda beni destekleyen ve cesaretlendiren, aileme teşekkür ederim.



## ÖNSÖZ

İnternet kullanımının dünya üzerinde bu denli yaygınlaştığı ve her geçen gün de kullanım sıklığının arttığı günümüzde, sosyal medya bireyler için vazgeçilmez bir araç haline almış, bu durum da beraberinde zaman ve mekân sınırlaması olmadan dünya üzerinde herhangi bir kişiye ve/veya bilgiye ulaşabilmesi gibi birçok kolaylığı beraberinde getirmiş olmakla birlikte, kişilerin alışagelmış sosyal ilişkilerden uzaklaşması, psikolojik ve sosyolojik sorunlar gibi birçok problemi beraberinde getirdiği de göz ardı edilmemelidir Sosyal medya alanında yürütülen araştırmalara bakıldığında, sosyal medya ile bireylerin kişilik gelişimi, ilişki tutumları, yalnızlık düzeyleri, narsistik eğilimleri, içedönüklük ve dışadönüklük eğilimleri, ilişki doyumları, sosyal destek arayışları ve zihin kontrolleri (Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK), 2017) arasındaki ilişkileri açıklayan yazınlara sıklıkla rastlanmasına karşın, bireylerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmaların olmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma ile gerek literatüre katkı sağlanabileceği gerekse ileride gerçekleştirilebilecek benzer çalışmalara bir model ve kaynak niteliği taşıyabileceği öngörülmüştür.

## ÖZET

**DEDEKLİ Eren, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018.**

### **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişki**

Bu çalışanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmamızın örneklemini, gönüllük esasıyla belirlenen 60'ı kadın ve 45'i erkek olan, T.C. ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ lisans düzeyi öğrenciler oluşturmuş, veri toplamak amacıyla, demografik bilgi formu, Beck Anksiyete, Barratt Dürtüsellik ve Snaith Hamilton Değerlendirme ölçekleri uygulanmış, verileri analizinde ise, SPSS alt testlerinden yararlanılmıştır. Sayısal değişkenlerin karşılaştırılması T, sınıfsal değişkenlerin karşılaştırılması ki-kare ve bağlantı analizleri ise, pearson korelasyon testleriyle gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin, %68,6'sının her gün 0-4 saat arası internette zaman geçirdiği, %91,4'nün bu zamanın 0-3 saatini sosyal medya platformlarının kullanımına ayırdığı, %65,7'sinin interneti kullanım amacının sosyal medya platformlarını takip etmek olduğu, %63,8'nin her gün bir kereden fazla sosyal medya platformlarına giriş yaptığı ve %33,3'nün sosyal medya platformlarını, gündemi takip etmek adına kullandıkları tespit edilmiş olmakla birlikte, Katılımcılar tarafından en sık kullandıkları sosyal medya platformunun %37,1 ile Facebook olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamız neticesinde, öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ( $p>0,05$ ), sosyal medya kullanım sıklıkları ile anhedoni düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ( $p>0,05$ ) sonucuna ulaşılmasının yanında, katılımcıların sosyal medya kullanım sıklıkları ile dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmış olup, bireylerin sosyal medya kullanım sıklıkları arttıkça dürtüsellik düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir ( $r=0,252$ ,  $p<0,05$ ). Araştırmamız sonucunda, anksiyete ile anhedoni ( $p>0,05$ ), anksiyete ile dürtüsellik ( $p>0,05$ ) ve anhedoni ile dürtüsellik ( $p>0,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik.

## ABSTRACT

DEDEKLİ Eren, Master Programme, İstanbul, 2018

### **The Relationship Between the Frequency of Social Media Usage of University Students and Their Anxiety, Anhedonia and Impulsivity Levels**

The aim of this study is to examine the relationship between the frequency of social media usage among university students and anxiety, anhedonia and impulsivity levels.

Undergraduate students, of whom 60% were female and 45% were male, at T.C. USKUDAR UNIVERSITY, who were determined on voluntarily bases, constituted the sample of the study, and demographic information form, Beck Anxiety, Barratt Impulsivity and Snaith Hamilton Evaluation scales were applied for data collection and SPSS sub-tests were used for data analysis. Comparison of numerical variables was performed by T, comparison of class variables was performed by chi-square and link analysis was performed by Pearson correlation tests.

It was found that 68.6% of the students spent 0-4 hours on the internet every day, 91.4% spent 0-3 hours on social media platforms, 65.7% used the internet to follow social media platforms, 63.8% visited social media platforms more than once a day, and 33.3% of them used social media platforms to keep up with the agenda, and that Facebook was the most frequently used social media platform with 37.1% of the participants.

As a result of our research, it was found that there was no significant relationship between social media usage frequency of students and anxiety levels ( $p > 0.05$ ), no significant relationship between social media usage frequency and anhedonia levels ( $p > 0.05$ ), a significant relationship was found between social media usage frequency of participants and impulsivity levels, and it was found that as the frequency of social media usage increased, impulsivity levels also increased ( $r = 0.252$ ,  $p < 0.05$ ).

As a result of our research, no significant relationship was found between anxiety and anhedonia ( $p > 0.05$ ), anxiety and impulsivity ( $p > 0.05$ ) and anhedonia and impulsivity ( $p > 0.05$ ).

**Key Words:** Social Media, Anxiety, Anhedonia, Impulsivity.



# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

<b>YEMİN METNİ</b> .....	<b>I</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>II</b>
<b>TEŞEKKÜRLER</b> .....	<b>III</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>X</b>
<b>TABLolarLISTESİ</b> .....	<b>XI</b>

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Giriş.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	4
1.3.Araştırmanın Önemi .....	5
1.4.Hipotezler .....	5
1.5.Sınırlılıklar .....	5
1.6.Varsayımlar.....	6
1.7.Tanımlar.....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

2.1. Kurumsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	8
2.1.1. İnternet.....	8
2.1.2.Sosyal Medya .....	10

2.1.3.Sosyal Medya Platformları .....	13
2.1.3.1.Facebook .....	13
2.1.3.2.Twitter .....	14
2.1.3.3.Instagram .....	15
2.1.3.4.Youtube .....	15
2.1.3.5.Whatsapp .....	16
2.1.3.6.Snapchat .....	16
2.1.3.7.Swarm .....	17
2.1.4.Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Yapılan Araştırmalar.....	17
2.1.5.Anksiyete .....	19
2.1.5.1.Anksiyetenin Sınıflandırılması .....	23
2.1.5.1.1.Panik Bozukluğu .....	24
2.1.5.1.2.Agorafobi .....	25
2.1.5.1.3.Yaygın Anksiyete Bozukluğu .....	25
2.1.5.1.4.Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi) .....	26
2.1.5.1.5.Özgül Fobiler.....	27
2.1.5.1.6.Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu .....	28
2.1.5.1.7.Başka Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu.....	28
2.1.5.1.8.Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu .....	29
2.1.5.1.9.Ayrılma Kaygısı Bozukluğu .....	29

2.1.5.1.10.Seçici Konuşmazlık (Mutizm) .....	30
2.1.5.1.11.Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu .....	30
2.1.5.2.Anksiyeteyi Açıklayan Kuramlar.....	31
2.1.5.2.1.Psikonalitik Kuram ve Anksiyete .....	31
2.1.5.2.2.Bilişsel Kuram ve Anksiyete .....	32
2.1.5.2.3.Varoluşçu Yaklaşım ve Anksiyete .....	33
2.1.5.2.4.Öğrenme Kuramları ve Anksiyete .....	34
2.1.5.2.5.Biyolojik Yaklaşım ve Anksiyete .....	34
2.1.5.3.Anksiyete Üzerine Yürütülen Araştırmalar .....	35
2.1.6.Dürtüsellik .....	37
2.1.6.1.Dürtüsellik ile Anksiyete Arasındaki İlişki .....	40
2.1.6.2.Dürtüsellğin Tedavisinde Psikoterapötik Yaklaşımlar .....	41
2.1.6.3.Dürtüsellik Üzerine Yürütülen Çalışmalar.....	41
2.1.7.Anhedoni .....	42

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

3.Yöntem .....	44
3.1.Araştırmanın Modeli .....	44
3.2.Evren ve Örneklem .....	44
3.3.Veri Toplama Araçları .....	44
3.3.1.Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) .....	44

3.3.2.Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS – 11) .....	45
3.3.3.Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeği (SHHDÖ) .....	45
3.3.4.Demografik Bilgi Formu .....	46
3.4.Verilerin Analizi .....	46
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
4.Bulgular .....	47
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
5.Tartışma.....	70
<b>ALTINCI BÖLÜM</b>	
6.Sonuç ve Öneriler .....	81
<b>KAYNAKÇA</b> .....	83
<b>EKLER</b> .....	92
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	98

## KISALTMALAR

**ARPANET:** Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı

**İTÜ:** İstanbul Teknik Üniversitesi

**ODTÜ:** Ortadoğu Teknik Üniversitesi

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences

**TÜBİTAK:** Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**YÖK:** Yüksek Öğretim Kurulu

## SİMGELER

<b>N</b>	Denek Sayısı
<b>P</b>	Anlamlılık Düzeyi
<b>R</b>	Korelasyon Değeri
<b>SS</b>	Standart Sapma

## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa No

<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılım Gösteren Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımı .....	47
<b>Tablo 4.2.</b> Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Dağılımı .....	47
<b>Tablo 4.3.</b> Öğrencilerin İnterneti En Sık Kullanma Amacına İlişkin Dağılımı .....	48
<b>Tablo 4.4.</b> Öğrencilerin En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformuna İlişkin Dağılımı .....	49
<b>Tablo 4.5.</b> Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Amacına İlişkin Dağılımı.....	49
<b>Tablo 4.6.</b> Öğrencilerin İnternette Harcadıkları Zamana İlişkin Dağılımı .....	50
<b>Tablo 4.7.</b> Öğrencilerin İnternette Geçirdikleri Sürenin Sosyal Medya Platformlarına Ayırdıkları Zaman İlişkin Dağılımı.....	50
<b>Tablo 4.8.</b> Öğrencilerin Cinsiyetine Göre İnternet Kullanım Amacının Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması .....	51
<b>Tablo 4.9.</b> Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre En Sık Kullandıkları Sosyal Medya Platformunun Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması.....	51
<b>Tablo 4.10.</b> Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Medya Kullanım Amacının Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması.....	52
<b>Tablo 4.11.</b> Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternette Geçirilen Zaman Diliminin Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması .....	53
<b>Tablo 4.12.</b> Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Medya Platformlarına Ayrılan Zaman Diliminin Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması .....	53
<b>Tablo 4.13.</b> Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Ölçeklerinin Normallik Dağılımlarının 1-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ile İncelenmesi .....	54
<b>Tablo 4.14.</b> Öğrencilerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Anhedoni Ölçeğinden Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	54
<b>Tablo 4.15.</b> Öğrencilerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Dürtüsellik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	55
<b>Tablo 4.16.</b> Öğrencilerin Anhedoni Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Dürtüsellik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	55
<b>Tablo 4.17.</b> Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi .....	55

<b>Tablo 4.18.</b> Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anhedoni Ölçeğinden Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi .....	56
<b>Tablo 4.19.</b> Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Dürtüsellik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi .....	56
<b>Tablo 4.20.</b> Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeğine Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi .....	57
<b>Tablo 4.21.</b> Öğrencilerin Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeğine Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi .....	61
<b>Tablo 4.22.</b> Öğrencilerin Barratt Dürtüsellik Ölçeğine Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi .....	64



# BÖLÜM I

## 1.1. GİRİŞ

Bilgisayar teknolojisinin gelişmesi ile birlikte süreç içerisinde hızla gelişen ve günümüzde de kullanım yaygınlığı her geçen gün artarak devam etmekte olan internet, bireylerin hayatlarında vazgeçilmez bir araç haline almış, kişiler bu araç sayesinde istedikleri bilgi ve belgeye zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın ulaşabilme olanağına sahip olmuşlardır. İnternet, sahip olduğu bu niteliği ile her yaş ve meslek grubundaki kişiler tarafından kullanılan bir araç haline dönüşmüştür. İnternetin süreç içerisinde bu denli yaygınlık kazanması, internetin, kullanıcılarına değişik hizmetler sunmasını zorunlu hale getirmiş, bu doğrultuda da bireylerin Web 1.0 uygulamasından, Web 2.0 uygulamasına geçmelerine imkân tanımış, bireyler Web 2.0 uygulaması sayesinde internet kullanımında aktif bir role bürünmek sureti ile sunulan içeriklere katkıda bulunmaya yani, kısacası, sürece dâhil olmaya başlamışlardır (Öztürk, 2015).

Bilgisayar teknolojisinin hızla geliştiği ve internet kullanımının da dünya üzerinde birçok insanın hizmetine sunulduğu günümüzde, bireylerin gerek toplumsal yaşam tarzlarında gerekse birbirleri ile olan ilişkilerinde ve de sosyal yaşantılarında değişikliklere sebebiyet vermesinin yanında, bilgi ve arkadaş edinme gibi konular, internetin yaygın olarak kullanıldığı alanlar arasında yer almıştır (Çayırılı, 2017).

İnternet, ilk ortaya çıkış tarihi olan 1962 yılından günümüze kadar geçen dönem içerisinde çok yönlü olarak kullanılan bir araç olmuş ve bu durum, insanların etkileşim içinde olduğu her alanda olumlu ve olumsuz birtakım etkilere gerekçe yaratmıştır. Aile müessesesi, iş yaşamı, akademik yaşam ve sosyal hayat en sık etkilenen alanlar olmuştur (Taş, 2015).

Günümüzde internetin yaygın bir biçimde kullanılması ile birlikte meydana gelen sosyal medya, kısa bir süre içerisinde dünya üzerinde birçok insan tarafından kullanılan bir araç haline almıştır. Ayrıca günümüzde de gelişmeye devam etmekte ve kullanım yaygınlığı da her geçen gün artış göstermektedir (Aktaş, 2017).

Teknomedyatik bir dünyada yaşadığımız ve günümüzde de dört bir yanımızın teknoloji ve medya olduğu göz önünde bulundurulduğunda, 2015 yılında, Birleşmiş

Milletler tarafından hazırlanan İnsani Gelişim Raporunda, dijital teknolojilerin kullanıcılar tarafından uygulanma ve benimsenme hızının çok yüksek seviyede olduğu, yönünde tespitlerin bulunması şaşırtıcı olmamaktadır (Göka, 2017).

Teknolojik olarak hızlı bir şekilde gelişen Dünya’da, sosyal medyanın toplumsal yaşantımızın vazgeçilmezi haline dönüşmesi, şaşırtıcı olmamakla birlikte, bu platformu kullanım amacı da kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir. Örneğin bazı bireyler sosyal medyayı, sosyalleşmek amacı ile kullanmayı tercih ederken, kimileri de onay görmek adına sosyal medya platformunu kullanmaktadır (Çap, 2017).

İnterneti, aktif bir şekilde kullanan bireylerin çoğunluğu, internette geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını sosyal medya alanında geçirdikleri tespit edilmiş ve nedenin ise sosyal medya kullanımının hızlı, pratik ve değişik görüşlerdeki insanlara kolay bir yoldan ulaşılabilir olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyanın bu denli yaygın kullanılmasının, psikolojik problemlerin yanında bireylerin kurdukları sosyal ilişkilerde de olumlu ve olumsuz etkiler meydana getirdiği unutulmamalıdır (Aktaş, 2017).

İnternette meydana gelen bu hızlı değişimin neticesinde sosyal ağlar önemli bir hal almış ve günümüzde insanlar tarafından sosyalleşme alanında en çok tercih edilen ve tamamı ile bilindik sosyal ilişkiler kurma faaliyetlerinden farklı olan yeni bir sosyalleşme sürecine girmelerine sebebiyet vermiştir. Farklı olarak adlandırılan bu sosyalleşme süreci neticesinde bireyler, ait oldukları toplumun geleneksel özelliklerinden uzaklaşmış ve bu durum, yalnızlık hissini ortaya çıkarmıştır (Aksak, 2017).

Ayrıca, geleneksel olmayan bu iletişim yöntemi, bireylerin yüz yüze iletişim kurma özelliklerini kaybetmelerine sebebiyet vermekle birlikte, iletişim, zaman ve yer kavramlarından uzaklaşmalarına da neden olmuştur. Bu durum da beraberinde, kişilerin duygu ve davranışlarının sanallaşmasına yol açmıştır. Günümüz Dünyası’nda, sosyal medya kullanımı, bireylerin vazgeçemediği bir gerçek halini almıştır. Önceleri kafeterya gibi yerler, iletişim kurma adına sosyalleşme alanları olarak kabul görürken, şu anda bu tür yerler, yerini Facebook, Instagram gibi platformlara bırakmıştır (Eni, 2017).

Sosyal medya terimi, son 10 yıl içerisinde yaşamımızda önemli bir yer edinen kavram olmakla birlikte, geçmişi 1970’li senelere kadar uzanmaktadır. 1978 yılında Randy Suees ve Ward Christensen isimli iki bilgisayar düşününü kişi, arkadaşları ile

devamlılığı olan bir iletişim kurma çabası ve bilgi alışverişi sağlamak adına BBS adında bir yazılım ortaya çıkarmış ve bu yazılım günümüzdeki sosyal medya platformlarının atası olarak kabul görmüştür. Daha sonra da sırasıyla 1997 yılında Six Degress, 1998 yılında IRG, 1999 yılında LiveJournal, 2002 yılında Fotolog ve Friendster (Friendster, günümüz modern sosyal medya platformlarının atası olarak kabul görmektedir.) keşfedilmiş olmakla birlikte bahsi geçen sosyal medya platformlarını sırası ile LinkedIn (2003), Facebook (2004), Youtube (2005), Twitter (2006), Instagram (2010) ve Whatsapp Messenger (2010) ve de Snapchat (2011)'in takip etmesi sureti ile yaygınlığını arttırmıştır (Eni, 2017).

Bireylerin, birbirleri ile olan ilişkilerinde ve eğitim odaklı konularda yaşadıkları problemler incelendiğinde, bu sorunların ortaya çıkmasına sebebiyet veren stres kaynaklarının ve anksiyete belirtilerinin, kişilerin internet kullanım sıklıkları ile bağlantılı olduğu tespit edilmiş olmakla birlikte, sorunlarıyla baş edebilme hususunda yeterli beceriyi gösteremeyen bireylerin, internet kullanım sıklıklarında da artış olduğu tespit edilmiştir (Ülgen, 2014).

Ayrıca yapılan araştırmalar incelendiğinde, internet kullanım sıklığı bağımlılık düzeyinde olan bireylerin, başka bir psikopatolojik problem daha yaşadığını göstermektedir. Bu rahatsızlıklar arasında en sık gözlemlenen patolojilerin ise %10 oranında anksiyete ve %25 oranında da depresyon olduğu tespitinin yanında, olmakla birlikte, ülkemizde yürütülen araştırmalarda da, sosyal anksiyete ile internet kullanım sıklığı arasında da doğru orantının olduğu saptanmıştır (Ülgen, 2014).

Kaygı, kişinin yaşamını idame ettirebilmesi adına önemli bir rol üstlenmektedir. Ancak her birey için yaşanılabilmesi normal olarak kabul gören bir kaygı eşiği mevcuttur. Bu değer üzerinde yaşanan kaygı kişiye zarar vermektedir. Sosyal desteği sanal ortamlarda arama eğilimi içerisinde olan kişiler depresif, kaygılı ve stresli birer internet kullanıcı halini alabilmektedirler. Gerçekleştirilen araştırmalar, kaygı düzeyiyle internet kullanım sıklığı arasında doğrudan bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bireyin kaygı düzeyi arttıkça internet kullanım sıklığının da doğru orantılı bir şekilde arttığı yönündedir (Odacı ve Çikrıkci, 2016).

Sosyal medya ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde, toplumsal kaygı problemi yaşayan ve benlik saygısı düşük olan bireyler açısından, yüz yüze iletişim kurma hususunda yaşadıkları sorunlardan ötürü,

sosyal medya platformu olan Facebook'un, iletişim kurma konusunda kendilerine daha cazip geldiğini işaret etmektedir (Yıldırım, 2014).

Yürütülen bazı araştırmalarda ise internet bağımlılığı diye bir hastalığın olmadığı, kişilerin, yaşadıkları anksiyete semptomları ile yüzleşmekten çekinmeleri nedeniyle, internet kullanımında aşırıya kaçtıkları sonucuna varılmıştır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Antik Yunanca 'da haz duymaktan ve keyif almaktan yoksun olma anlamına gelen anhedoni, halen aynı anlamda kullanılmakta ve depresyonun belirleyici semptomları arasında yer almaktadır. Ayrıca depresyon dışında bireylerin haz duymasına ve keyif almasına engel olan diğer bir psikopatolojik problem ise anksiyete bozukluklarıdır. Devamlı kaygı içerisinde olan kişilerin, haz ve keyif almaya odaklanmaları nadiren görülen bir durumdur (Radikal Therapia Group, 2015).

Dürtüsellğin, problemleri internet kullanımı ile doğrudan ilişkili olduğunu savunan araştırmalar mevcuttur. Yürütülen araştırmalar, dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu yönündedir (Say, 2016).

Kişilerin, internet kullanmaya ilişkin yoğun bir istek duymaları, isteklerini erteleyememeleri ya da engelleyememeleri yanında internet kullanımında da devamlı bir artışın yaşanması gibi sebepler, dürtüsellikle doğrudan bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Yani, özetle; kişilerin dürtüsellik düzeylerinde meydana gelen artışlar, internet kullanım sürelerinin de, doğru orantılı bir biçimde artmasına neden olmaktadır. Zaten, yapılan pek çok araştırma neticesi de, dürtüsellik ile internet kullanımı arasında, karşılıklı bir ilişkinin olduğunu doğrulamıştır. Dürtüsellik sebebi ile kişilerin öz-kontrol düzeneklerinin zayıfladığı, dolayısı ile bireylerin sosyal ağlar ve çevrimiçi oyunlar gibi kısa süreli haz duyabilecekleri faaliyetlere ve internet kullanımına sebebiyet verebilecek çevresel faktörlere karşı savunmasız kaldıkları unutulmamalıdır (Eroğlu, 2016).

## **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

İnternet kullanımının dünya üzerinde bu denli yaygınlaştığı ve her geçen gün de kullanım sıklığının arttığı günümüzde, sosyal medya bireyler için vazgeçilmez bir araç haline almış, bu durum da beraberinde zaman ve mekân sınırlaması olmadan dünya

üzerinde herhangi bir kişiye ve/veya bilgiye ulaşabilmesi gibi birçok kolaylığı beraberinde getirmiş olmakla birlikte, kişilerin alışagelmış sosyal ilişkilerden uzaklaşması, psikolojik ve sosyolojik sorunlar gibi birçok problemi beraberinde getirdiği de göz ardı edilmemelidir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin, sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının saptanması amaçlanmıştır.

### **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Sosyal medya alanında yürütülen araştırmalara bakıldığında, sosyal medya ile bireylerin kişilik gelişimi, ilişki tutumları, yalnızlık düzeyleri, narsistik eğilimleri, içedönüklük ve dışadönüklük eğilimleri, ilişki doyumları, sosyal destek arayışları ve zihin kontrolleri (*Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK), 2017*) arasındaki ilişkileri açıklayan yazınlara sıklıkla rastlanmasına karşın, bireylerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmaların olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma ile gerek literatüre katkı sağlanabileceği gerekse ileride gerçekleştirilebilecek benzer çalışmalara bir model ve kaynak niteliği taşıyabileceği öngörülmüştür.

### **1.4. HİPOTEZLER**

- Sosyal medya kullanım sıklığı ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Sosyal medya kullanım sıklığı ile anhedoni arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Sosyal medya kullanım sıklığı ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.5. SINIRLILIKLAR**

Araştırma örneklemini, 2017-2018 eğitim öğretim yılında T.C. Üsküdar Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden rastgele seçilmiş lisans düzeyi 105 öğrenci oluşturmaktadır.

## **1.6. VARSAYIMLAR**

- Araştırma grubunu oluşturan kişilerin, araştırmanın evreninin temsil yeterliliğine sahip olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılacak üniversite öğrencilerinin Demografik Bilgi Formuna, Beck Anksiyete Ölçeğine, Barrat Dürtüsellik Ölçeğine ve Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeğine samimi ve gerçek hallerini iletcek şekilde cevap verecekleri varsayılmaktadır.
- Araştırmamızda kullanılan Demografik Bilgi Formu ile araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri hakkında, Beck Anksiyete Ölçeği ile anksiyete düzeyleri, Barrat Dürtüsellik Ölçeği ile dürtüsellik düzeyleri, Snaith-Hamilton Hoşnutluk Ölçeği ile de anhedoni düzeylerini ölçebilecek nitelikte oldukları varsayılmaktadır.

## **1.7. TANIMLAR**

### **1.7.1. İnternet;**

Dünya üzerinde bulunan birçok bilgisayar sistemini birbirine bağlayan ve kullanım yaygınlığı da her geçen gün artan, bir iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır (Solmaz ve ark., 2013).

### **1.7.2. Sosyal Medya;**

Kullanıcılarına haberleşme, fikir ve bilgi paylaşımı olanağı tanıyan, karşılıklı olarak etkileme ve etkilenme özelliği taşıyan araç ve siteler için kullanılan ortak bir terimdir (Solmaz ve ark., 2013).

### **1.7.3. Anksiyete,**

Bedensel semptomların da görüldüğu, normal dışı olarak kabul gören, herhangi bir nedene bağlı olmaksızın yaşanan huzursuzluk ve korku halidir (Gürbüz ve ark., 2011).

#### **1.7.4. Anhedoni;**

Kişilerin daha 6nceden doyum aldığı etkinliklere karşı ilgisini kaybetmesiyle birlikte, bu aktivitelerden uzaklaşarak geri 7ekilmesidir. Her şeye karşı zevk yetisini yitirmesidir (K6roğlu, 2013).

#### **1.7.5. D6rt6sellik,**

En genel hali ile 6nceden d6ř6n6lmeden ya da bilin7li bir şekilde karar alınmadan hızlı bir şekilde eylemde bulunma ve davranışlar sergileme olarak tanımlanmaktadır (Tamam, 2015).



## BÖLÜM II

### 2.1. KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.1. İNTERNET KAVRAMI

İngilizce kökenli olan internet kavramı, birbirine bağlı ağlar olarak tanımlanmakla birlikte (Ünsal, 2016), bulunuşu 1960'lı yıllara kadar dayanmaktadır. Türk Dil Kurumu ise internet kavramını, dünya üzerine farklı bilgisayar ağlarını herhangi bir sınırlama ve idareci olmaksızın, birbirine bağlayabilen küresel ağ olarak tanımlamaktadır (*Türk Dil Kurumu* (TDK), 2017). Fiziki olarak farklı yerlerde olan iki bilgisayar arasında ortak bir ağ bağlantısı kurabilmek adına, Levi Finch ve Robert Taylor çeşitli yollar aramışlardır. Bu doğrultuda, ilk olarak 1969 yılında Amerika Savunma Departmanı tarafından ARPANET kullanılmaya başlanılmış ve günümüzde de dünya üzerinde kullanım yaygınlığı her geçen gün artış gösteren, internetin de atası olarak kabul görmüştür (Çayırılı, 2017).

İnternetin, ülkemizdeki gelişim ve yaygınlaşma sürecine bakıldığında, TÜBİTAK-ODTÜ iş birliği ile 1993 yılında ülkemizde küresel internet ağı ile tanışılmış olup, uzun bir süre ODTÜ, internetin tek çıkış noktası olmuş ve süreç içerisinde de Ege (1994), Bilkent ve Boğaziçi Üniversiteleri (1995) ile İTÜ (1996) ağ bağlantıları sağlanmıştı (Bozkur, 2013).

İngilizce olarak “International” ve “Network” kelimelerinden oluşan internet kavramı gerek bireylerin gerekse kamu kurum ve kuruluşlarının yanında özel sektör kuruluşlarının da düzenledikleri bilgi ve belgeleri yayımlayabilecekleri ve de ihtiyaç duyabilecekleri her türlü bilgiye hızlı ve pratik bir şekilde ulaşabilecekleri, bir araç olarak tanımlanabilir (Taçyıldız, 2010).

Her bireyin interneti kullanım amaç ve nedenleri birbirlerinden farklı olmakla birlikte, kişilerin kullanım düzeyleri de kişiden kişiye değişim göstermektedir. Bazı kişiler, interneti sadece ihtiyaç amacı ile kullanırken, bazıları boş zamanları değerlendirmek adına düzenli ve sık bir şekilde kullanabilmektedir. Kimi kişiler



internette, işlevselliklerini etkileyecek kadar uzun bir zaman geçirirken, kimileri de patolojik düzeyde internete bağımlı bir duruma gelmiş olabilirler (Derin, 2013).

1996 yılında internet hanelerde de kullanılmaya başlanmış (Yücelten, 2016) ve hali hazırda da gerek ülkemizde gerekse küresel dünyada, bilgisayar ve internet kullanım yaygınlığında da her geçen gün ciddi bir artışın yaşandığı, tartışılmaz bir gerçektir. Nitekim TÜİK tarafından 16-74 yaş grubu bireyler arasında, 2016 yılında gerçekleştirilen “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” kapsamında, bilgisayar teknolojilerinden yararlanma oranlarının ortalama % 54, internet teknolojilerinden yararlanma oranlarının ise ortalama % 61 olduğu tespit edilmiş olmakla birlikte, erkeklerde bilgisayar ve internet kullanım oranlarının, kadınlara oranlara daha yüksek düzeyde olduğu ve ayrıca, 2015 yılına oranla da gerek bilgisayar gerekse internet kullanım oranlarında ciddi bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında aynı araştırmada, yaklaşık on haneden sekizinin internet erişim imkânına sahip olduğu, evlerin yaklaşık %96’sında cep telefonu kullanıldığı ve internet kullanım amaçları arasında sosyal medyanın en sık kullanılan platform olduğu ve de düzenli internet kullanım ve internet üzerinden alışveriş yapma oranının 2015 yılına oranla artış gösterdiği belirlenmiştir (*Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2016*).

Her geçen gün hızla gelişen teknolojinin en önemli aracı haline alan internetin, gerek hızlı ve pratik bir şekilde bilgiye ulaşılması ve yayılması hususunda büyük kolaylık sağladığı gerekse kişinin bulunduğu yerden küresel dünya ile zahmetsiz bir şekilde iletişim kurmasına olanak tanıdığı bir gerçek olmakla birlikte, kişilerin birbirlerinden uzaklaşmasına, yüz yüze iletişim yerine sanal ilişkilerin kurulmasına, sosyal hayatta alışagelmışin dışında ilişkilerin yaşanmasına ve de kişinin gündelik işlerinde aksaklıkların yaşanması gibi olumsuz sonuçlar doğmasına sebep olabileceği unutulmamalıdır (Yalçın, 2015).

Ayrıca, kişinin, internet kullanım sıklığında aşırıya kaçması halinde, psikolojik birtakım problemler yaşayabileceği olası bir durum olmakla birlikte, psikiyatrik problemleri olan kişilerin de internet kullanım sıklığında aşırıya kaçtıkları, sosyal arkadaşlık platformları dâhil olmak ve internet üzerinden oyun oynamak sureti ile yaşadıkları problemlerle baş etmeye çalıştıkları ve süreç içerisinde de, internetin kontrolü altına girdikleri gerçeği de, göz ardı edilmemelidir (Gencer, 2017).

### 2.1.2. SOSYAL MEDYA KAVRAMI

Sosyal medyanın içerisinde barındırdığı niteliklere bakıldığında çok geniş bir yelpaze ile karşılaşılmakta, bu durum da sosyal medyanın kavramsal tanımının yapılmasını güçleştirmektedir (Çiftci, 2015). Ancak genel anlamda, sosyal medya, bireyler arasında etkileşim sağlamak olarak tanımlanabilir. İnsanlar, Web 2.0 teknolojisi ile çeşitli amaçlar doğrultusunda paylaşımlarda, gerekli gördüğü durumlarda müdahalelerde ve sanal olarak dahi olsa geri bildirimlerde bulunabilme ve geri bildirim alabilme olanağına sahip olmuşlardır (Aksak, 2017).

Sosyal medya, kişilerin ihtiyaç duyulabilecekleri hemen hemen her alana hızlı, pratik ve yaygın bir şekilde ulaşılabilmesine olanak tanımakta ve küresel dünyada da gerek yaygınlığı gerekse önemi her geçen gün artarak devam etmektedir (Çayırılı, 2017). Sosyal medya kavramı kısaca, internet teknolojisinin hızlı bir şekilde yaygınlaştığı ve her geçen günde yaygınlığını arttırdığı günümüzde, bireylerin birbirleri ile iletişim kurmalarına, duygu, düşünce ve fikirlerini özgürce paylaşabilmelerine imkân tanıyan, bir platform olarak tanımlanabilir (Aksak, 2017).

Günümüzde, sosyal medya araçları, en gözde iletişim kurma aracı olarak kabul görmeye birlikte, insanlar da ortak duygu ve düşüncelerini sosyal medya vasıtası ile paylaşabilmektedir. Sosyal medyanın bu denli popüler bir platform haline dönüşmesinde, kişilerin, sosyal ilişkilerini, sosyal medya aracılığı ile devam ettirebilmesi ve aynı ortamda bulunmasa dahi, diğer bireylere hızlı ve pratik bir şekilde ulaşabilir olması etkili olmuştur (Aktaş, 2017).

Sosyal medyayı, internet teknolojisinin, küresel dünyada yaygınlaşması neticesinde keşfedilen bir platform olarak görmeye ötesinde, içeriğinin bireyler tarafından doldurulduğu ve yine, diğer bireyler tarafından takip edildiği göz önünde bulundurularak, sosyal bilimlerle ilişkilendiren görüşler de mevcuttur. Ayrıca sosyal medya, günümüzde bir ihtiyaç haline dönüşmüş olup, dünyanın her tarafından değişik kültür ve eğitim seviyesine sahip bireyleri bir araya getiren ve onların hemen hemen her türlü gereksinimlerine cevap verebilen ve de kişilerin hızlı ve pratik bir şekilde çeşitli paylaşımlarda bulunabilecekleri bir keşiftir (Eni, 2017).

Ülkemizde, aktif olarak sosyal medya platformlarını takip eden 35 milyon kullanıcının olduğu bilinmekle birlikte, bu platformlar arasında en popüler olan sosyal

medya sitesinin 20 milyon kullanıcısı ile Facebook olduğu, Facebook'u da 10 milyon takipçi ile Twitter'ın takip ettiği, bu kullanıcıların yaş ortalamasının ise 25 yaş ve altı yaş grubu olduğu tespit edilmiştir. Her kişinin, kendi içinde özel olduğu düşünöldüğünde, her bireyin sosyal medya platformlarını kullanım amaçlarının farklılık gösterebileceği ve dolayısı ile, her birinin bu sitelerden sağladıkları haz ve doyumun birbirinden farklı olacağı düşünölebilir (Düşünceli, 2016).

Sosyal medyanın, içeriğinde medya kelimesini barındırmasına karşın, alışagelmış medyaya göre başkalaşmış birtakım özellikleri de mevcuttur. Sosyal medyanın, alışagelmış medyadan en orijinal farklılığı ise, kişilerin, kullanıcısı olduğu sosyal medya platformlarının içeriğini kendilerinin oluşturabilmesi, yorum yapabilmesi ve katkıda bulunabilmesidir (Solmaz ve ark., 2013).

Sosyal medya kullanımı, günümüzde her geçen gün artış gösteren bir platformdur ve kendi içinde bazı özelliklere sahiptir (Demir ve ark., 2013):

•**Katılımcılar:** Farklı kültür ve özelliklere sahip her topluluktan bireylerin aktif olarak katılabildiği bu platformlar, kişileri teşvik etmek sureti ile geri bildirimler alırlar.

•**Açıklık:** Sosyal medya platformlarında herhangi bir düşünce ve görüşe engelleme yoktur. Bu araçlar, içerisinde sınırsız bir katılımcı portföyü barındırmakla birlikte, kullanıcılarına geri bildirim olanağı da tanırlar. Sosyal medya platformlarının kullanıcılarını, video paylaşımı, beğeni ve yorum yapma gibi konularda cesaretlendirici özellikleri vardır.

•**Konuşma:** Sosyal medya araçlarının, karşılıklı konuşabilme imkânına sahip olmakla birlikte, günlük yaşantınızda karşılaşabilme imkânımızın çok düşük olduğu kullanıcılara dahi ulaşarak sohbet edebilme olanağı tanıyan, nitelikleri mevcuttur.

•**Toplum:** Hızlı ve pratik bir şekilde bir topluluk kurmamıza ve/veya kendimizi ait hissettiğimiz bir topluluğa dâhil olmamıza olanak tanıyan sosyal medyanın, bu gruplarda video, bilgi ve fotoğraf gibi paylaşımlarda bulunabilmemize imkân tanıyan özellikleri vardır.

•**Bağlantılık:** Sosyal medya araçlarının birçoğu, başka siteler, insanlarla ve araştırmalarla bağlantılı olduğu düşünölen herhangi bir konu hakkında, link paylaşımı yapılmasına imkân tanıyıcı nitelikleri mevcuttur.

Sosyal medya, neredeyse yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline almış, kişilerin, Facebook başta olmak üzere birçok sosyal medya platformu ile neşelendikleri, üzüldükleri bir araç durumuna dönüşmüş, hatta 2010 yılında Tunus'ta başlayan "Arap Baharı" gibi, ülkelerin sisteminde değişikliklere sebebiyet verebilecek eylemler için örgütlenen platformlar konumuna gelmiştir. Alışlagelmiş iletişim kurma yöntemlerinin yerini alan sosyal medya platformlarının, karşılıklı iletişim için gerekli olan hazırlanmak, toplu taşınma araçlarını kullanmak ve yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerde bir şeyler yiyip içmek için para harcamak gibi sıkıntıları ortadan kaldırmak sureti ile iletişim ve ilişkiyi kurmayı kolaylaştırmanın yanında, herhangi bir çaba sarf etmeden kazanılan şeyleri de değersizleştirdiği unutulmamalıdır (Yalçın, 2015).

Sosyal medya platformlarının ortaya çıkardığı etkiler pek çok faktöre bağlı olarak değişiklikler gösterebilir. Hızlı ve pratik bir şekilde, zaman ve mekân sınırlaması olmadan istenilen her şeye ulaşılabilir olma özelliği, sosyal medyanın güçlendirici özellikleri arasında gösterilebilirken; kişilerin alışagelmiş sosyal ilişkilerden uzaklaşarak içe dönmesi, sanal ilişkiler yaşamak sureti ile yalnızlaşmaya başlaması, sosyal medyanın zayıflatıcı özellikleri olarak kabul görmektedir. Ancak sosyal medyanın, alışagelmiş sosyal ilişkilerle birlikte kullanılmasının, tamamlayıcı etkileri ortaya çıkaracağı da unutulmamalıdır (Yanar, 2015).

Bir internet sitesinin, sosyal medya platformu olarak kabul görebilmesi için (Ağırbaş, 2012),

•Sosyal medya platform yöneticisinden ayrı olarak kullanıcı portföyünün bulunması,

•Kullanıcılarından kaynaklı bir içeriğe sahip olması,

•Kullanıcılarının, birbirleri ile etkileşim halinde olması,

•Kullanıcıları için yer ve zaman kısıtlamasının bulunmaması,

gibi niteliklere sahip olması gerekmektedir.

Sosyal medya terimi, son 10 yıl içerisinde yaşamımızda önemli bir yer edinen kavram olmakla birlikte, geçmişi 1970'li senelere kadar uzanmaktadır. 1978 yılında Randy Suees ve Ward Christensen isimli iki bilgisayar düşkünü kişi, arkadaşları ile devamlılığı olan bir iletişim kurma çabası ve bilgi alışverişi sağlamak adına BBS adında

bir yazılım ortaya çıkarmış ve bu yazılım günümüzdeki sosyal medya platformlarının atası olarak kabul görmüştür. Daha sonra da sırasıyla 1997 yılında Six Degress, 1998 yılında IRG, 1999 yılında LiveJournal, 2002 yılında Fotolog ve Friendster (Friendster, günümüz modern sosyal medya platformlarının atası olarak kabul görmektedir.) keşfedilmiş olmakla birlikte bahsi geçen sosyal medya platformlarını sırası ile LinkedIn (2003), Facebook (2004), Youtube (2005), Twitter (2006), Instagram (2010) ve Whatsapp Messenger (2010) ve de Snapchat (2011)'in takip etmesi sureti ile yaygınlığını arttırmıştır (Eni, 2017).

### **2.1.3. SOSYAL MEDYA PLATFORMLARI**

#### **2.1.3.1. Facebook**

Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 2004 senesinde Harvard Üniversitesinde öğrenci olduğu esnada keşfedilen Facebook (Albayrak ve İşman, 2014), kullanıcısı olabilmek için ilk zamanlarda Harvard Üniversitesi öğrencisi olmak şartı aranırken, zaman içerisinde ülkedeki birçok üniversite öğrencisi tarafından kullanılan ve bir süre sonra da 13 yaş üzeri her bireyin kullanımına sunulan bir ağ sitesi konumunu almış ve kullanıcılarına, oluşturacakları kişisel profillerinde, mesleklerinden dini görüşlerine, sevdikleri müzik tarzından siyasi görüşlerine kadar pek çok alanda kendileri hakkında bilgi verebilmeleri imkânını sağlamıştır(Çap, 2017).

Facebook'un ilk kuruluş amacı, üniversite öğrencileri arasındaki iletişimi kuvvetlendirmek ve korumaktır. Facebook kullanım amaçlarının tespitine yönelik gerçekleştirilen araştırmalarda, kullanıcıların, Facebook'u kullanma amaçlarını; yeni bir arkadaş edinmekten ziyade, mevcut arkadaşları ile olan iletişimlerini sürdürürebilmek ve kuvvetlendirebilmek olduğunu ortaya koymuştur. Kuruluşundan 3 yıl sonra 21 milyon kullanıcıya ulaşan bu platformun, 2017 yılı itibari ile de kullanıcı sayısını 1,86 milyara çıkardığı ve kullanıcılarının yaş aralığını 25 ila 34 yaş grubu bireylerin oluşturduğu ve de bu yaş grubu bireylerin %94'lük bir bölümünün Facebook'ta 10 ila 30 dakika arasında değişen sürelerde, vakit geçirdiği tespit edilmiştir (Çayırılı, 2017).

Facebook'un bu kadar yaygın bir şekilde kullanılmasını sağlayan en önemli özellikleri arasında, güvenlik hususunda hassas davranması, düzenli olarak kendini güncelleyen bir yazılımının olması, cinsel içerikli paylaşımlara müsaade edilmemesi, bilgi alışverişine imkân tanınması, eski arkadaşlarına ulaşabilme olanağı olması ve çeşitli paylaşım tercihlerinin bulunması söylenebilir (Aksak, 2017).

Facebook kullanıcılarının, kişisel sayfalarında kendileri hakkındaki bilgiler ve arkadaş listeleri yer almaktadır. Bireyler, bu sosyal medya platformu aracılığı ile diğer arkadaşları ile mesajlaşabilmekte, kendilerini ait hissettikleri gruplara dâhil olabilmekte veya kendileri grup kurabilmekte, video ve resim gibi paylaşımlarda bulunabilmektedir. Facebook'ta arkadaş edinme işlemi; arkadaşlık kurmak istenilen kişiye gönderilen arkadaşlık daveti ile başlayıp karşı tarafında bu talebi onaylaması ile sonlanmaktadır. Karşılıklı talep ve onay sürecinden itibaren kullanıcılar, birbirleri ile mesajlaşabilmekte ve paylaşımlarını takip edebilmektedirler (Ülgen, 2014).

### **2.1.3.2. Twitter**

Microbloggin adına bir blog türü olan Twitter, kullanıcılarına 140 karakterlik sınırlı bir güncelleme yapma olanağı tanıyan bir sosyal medya platformudur. 2006 yılında Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından keşfedilmiş olmakla birlikte zaman içerisinde kendini geliştirmeye devam etmiş ve hali hazırda video ve GIF gibi paylaşımlar yapabilme imkânı tanıyan bir sosyal ağ sitesi konumunu almıştır. Twitter, San Francisco merkezli bir sosyal medya platformu olup, dünya genelinde hali hazırda 25'den fazla ofisi bulunmaktadır. 2017 yılı itibari ile 319 milyon kullanıcıya hizmet sunan Twitter, her geçen gün kullanıcı sayısını arttırmaya devam etmektedir (Çayırılı, 2017).

Twitter, diğer sosyal medya platformları gibi kullanıcılar arasındaki sosyal etkileşim odaklı olmaktan çok bireyler arasında bilgi ve düşünce paylaşımı temellidir ve bu özelliği ile de diğer sosyal medya platformlarından ayrılmaktadır. Ayrıca kullanıcılarına, web, SMS gibi istemciler vasıtası ile gerçek zamanlı mesajlar göndermesine fırsat tanımaktadır (Çap, 2017).

Twitter hesabı olan bir kişi, bu platformu kullanan herhangi bir kişiyi takip edebildiği gibi, kendisi de herhangi bir kullanıcı tarafından takip edilebilir. Bunun için karşılıklı talep ve onay işlemine gereksinim duyulmamaktadır. Bu platformu kullanan

birey, takip ettiği kullanıcının her tweetini görebilmekte ve cevap yazmak istediği zaman da RT yazan bölümü tıklayarak cevap verebilmektedir. Ancak kayıtlı olmayan kullanıcılar sadece tweetleri okuyabilmektedir (Düşünceli, 2016). Twitter'ın, sosyal medya platformları arasında en popüler sosyal ağlar arasında yer almasında, güncellenmesini oldukça kolay olması ve aynı anda yüzlerce kişiyi takip etmeye olanak tanınması gibi özellikleri etkili olmuştur (Ünür, 2016).

Dünya genelinde, Twitter kullanım oranlarına bakıldığında; 33 dili desteklediği, %77'lik bölümünün ABD dışındaki kullanıcılardan oluştuğu, kullanıcılarının, %80'lik bölümünün Twitter'ı akıllı telefonlar üzerinden takip ettiği ve de günlük atılan tweet'in 500 milyonun üzerinde olduğu ve bu miktarın her geçen gün artış gösterdiği tespit edilmiştir (Yanar, 2015).

### **2.1.3.3. Instagram**

İngilizcede anlık anlamına gelen “instant” kelimesi ile telgraf anlamına gelen “telegram” kelimelerinin birleşmesi ile meydana gelen instagram (Yeniçıktı, 2013), Kevin Systrom ve Mike Kreiger tarafından 6 Ekim 2010 tarihinde kurulmuş olan video ve fotoğraf paylaşım sitesidir. Kuruluş yılı olan 2010'dan bu yana diğer sosyal medya platformları arasındaki popülaritesi ve kullanıcı sayısı her geçen gün artış göstermekle birlikte, 2016 yılı itibari ile hali hazırda 600 milyon kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcılar tarafından takip edilen diğer kullanıcıların paylaşımları hakkında yorum ve beğeni yapma imkânı ve 2016 yılı itibari ile “hikâye” adı verilen yen uygulama sisteme ile kullanıcılarına kısa süreli videolar paylaşma olanağı sunmaktadır (Çayırılı, 2017).

İnstagramı günlük aktif olarak kullanan kişi sayısı 100 milyona ulaşmış olmakla birlikte, kurulduğu yıldan günümüze kadar 40 milyarın üzerinde fotoğraf paylaşılmıştır. Ve hali hazırda da her gün 80 milyon fotoğraf paylaşılmaya devam etmekte olup, kullanıcıların %51'lik bölümünü erkekler, %49'luk bölümünü de kadınlar oluşturmaktadır (Aktaş, 2017).

İnstagram, 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır. İnstagram, kullanıcılarına, çektikleri video ve fotoğrafları başka sosyal medya platformlarında paylaşabilme olanağı da sunmaktadır (Aksak, 2017). İnstagram'da paylaşılan fotoğraflar ve videolar diğer kullanıcılar tarafından da bulunulması istenildiğinden hashtag denilen



bir işaret ile birlikte paylaşılmakta olup, Instagramı, diğer sosyal medya platformlarından ayıran en önemli özelliklerinden birisini ise, kullanıcıların paylaşılan fotoğraflar üzerindeki renk gibi özelliklerine müdahalede bulunabilmesine imkân tanınmasıdır. Ayrıca Instagram'ın telefon odaklı bir sosyal paylaşım platformu olduğu da unutmamalıdır (Düşünceli, 2016).

#### **2.1.3.4. Youtube**

Medya paylaşım platformlarının en gözdesi konumunda olan Youtube (Dondurucu ve Uluçay, 2015), 2005 yılında Chad Hurley ve arkadaşları tarafından kurulan Youtube, kullanıcılarına video paylaşımı, yüklenen videoları izleme ve videolara yorum yapma imkânı tanıyan bir sosyal medya platformudur. Youtube, bir ay içerisinde kullanıcıları tarafından 6 milyardan fazla video izlenim sayısı ile dünyanın en çok takip edilen üç sosyal medya sitesinden birisi konumuna gelmiş olup, her saat başı 100 saatlik yeni videoların yüklendiği bir internet sitesidir (Düşünceli, 2016). 2006 yılında Google tarafından satın alınan Youtube'u, diğer sosyal medya platformlarından ayıran en önemli özelliği, diğer platformlara yüklenemeyecek boyutta olan videoların, Youtube'a rahatlıkla eklenebilir olmasıdır (Aksak, 2017). Kullanıcılar, Youtube'a, Google hesapları vasıtası ile abone olup, ana sayfalarını, olmalarını arzu ettikleri içeriğe uygun bir şekilde kişiselleştirebilmektedirler (Yanar, 2015).

#### **2.1.3.5. Whatsapp**

Aktif bir şekilde kullanıcısı sayısı aylık olarak 300 milyonu bulan ve anlık mesajlaşma olanağı sağlayan uygulamalar arasında zirvede yer alan Whatsapp (Yazıcı, 2015), 2009 yılında Yahoo'nun eski çalışanlarından olan Jan Koum, Brian Acton isimli kişiler tarafından, herhangi bir ücret beklentisi olmadan mesajlaşma, arama, dosya gönderimi ve görüntülü görüşme amacı ile geliştirilen ve 2G'den 4,5G'ye kadar bağlantı özelliği taşıyan akıllı telefonlarda kullanılan bir sosyal medya platformu olup, dünya üzerinde en fazla kullanıcı portföyüne sahip olan araçtır. 2014 yılında Facebook tarafından 22 milyar dolara satın alınan Whatsapp, hali hazırda 1 milyardan fazla kullanıcısı olan ve her geçen gün kullanıcı sayısını arttıran bir sosyal medya platformudur (Aksak, 2017).



### **2.1.3.6. Snapchat**

Snapchat, Stanford Üniversitesi öğrencisi olan Evan Spiegel ve arkadaşları tarafından 2011 yılında kurulan (Kara, 2016) ve Daniel Smith ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir sosyal medya platformudur. Snapcaht, açık ve kesin bir zaman sınırlaması ile Türkçe karşılığı “Bir anda olan, gelişen” anlamına gelen ve snap olarak tanımlanan uygulaması ile kullanıcılarına, video ve fotoğraf paylaşımlarına ve bu paylaşımlarına metin ekleyebilmelerine olanak tanıyan ayrıca, (24) saat içerisinde de paylaşımların kendiliğinden silindiği bir sosyal medya aracıdır. Ayrıca, teknoloji alanında gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde, akıllı telefon kullanan bireylerin %17’lik kısmının takip ettikleri sosyal medya platformunun Snapchat olduğu, bu platformu kullanan kişilerinde % 41’ini 18-19 yaş aralığındaki genç erişkinlerin oluşturduğu tespit edilmiştir (Çayırılı, 2017).

### **2.1.3.7. Swarm**

2014 yılında Dennis Crowley tarafından kurulan Swarm, Foursquare isimli başka bir sosyal medya platformunun kendi içerisinden ayrılarak keşfedilmiş olan bir sosyal medya paylaşım sitesidir. Bu platform aracılığıyla, bulunduğunuz yeri, diğer kullanıcılar ile paylaşabilmekte ve sizinle aynı yerde olan kullanıcıların kimler olduğunu görerek, onlarla iletişim kurabilmenin yanında, uygulamayı kullanan tanıdığınız ya da tanımadığımız herhangi bir kişinin, nerede olduğunu öğrenebilme imkânına sahip olunabilmektedir (Çayırılı, 2017).

Türkiye’de 7,2 milyon kullanıcı sayısına sahip olan Swarm, günlük 1,8 milyon check-in yapılan bir platform haline gelmiş olmakla birlikte, kullanıcıların en sık ziyaret ettiği mekânlar arasında, kafeler, restoranlar ve AVM’ler yer almaktadır. Ayrıca kullanıcılar tarafından en sık ziyaret edilen semtler arasında Kadıköy, Alsancak yer alırken, yoğun olarak paylaşımında bulunulan AVM’ler arasında da Cevahir, Forum Bornova bulunmaktadır. Kullanıcıların en çok bildirimde buldukları yollar arasında da İstiklal Caddesi ve Bağdat Caddesi yer almaktadır (Özcan, 2015).

Swarm kullanım amacının tespitine yönelik gerçekleştirilen bir araştırmada, swarm kullanıcıların %42’sinin, bu platformu kullanım gerekçesinin oyun amaçlı olduğu

ve bu kişilerin %52'sinin de öğrenci olduğu tespit edilmiştir (Büyükdemirci ve Ercoşkun, 2017).

#### **2.1.4. SOSYAL MEDYA KULLANIMI ÜZERİNE YURTİÇİ VE YURTDIŞINDA YÜRÜTÜLEN ARAŞTIRMALAR**

2016 yılında, Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yürütülen ve 16 ila 74 yaş grubundaki bireylerin bilgisayar ve internet kullanım oranlarının tespitini amaçlayan araştırma neticesinde; 16 yaşındaki kullanıcıların % 54,9'u, 74 yaşındaki kullanıcıların ise % 61,2'sinin aktif bir bilgisayar ve internet kullanıcısı oldukları, erkeklerin oranının, kadınların oranına göre daha yüksek olduğu ayrıca, internet ve bilgisayar kullanımının, bir önceki yıl olan 2015'e göre artış gösterdiği, internette zaman geçiren kullanıcıların % 82,4'lük bir bölümünün, interneti kullanım amacının ise, sosyal medya platformları takip etmek olduğu tespit edilmiştir (Aktaş, 2017).

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından, 15-29 yaş grubundaki bireylerle üç ay süre ile 26 ilde gerçekleştirilen sosyal medya kullanım araştırması neticesinde; bireylerin %96'lık bir bölümünün aktif bir sosyal medya kullanıcısı olduğu, bu kişilerin anne (%40) ve babalarının (%47) da aktif bir şekilde sosyal medya platformlarında paylaşımlarda bulunduğu belirlenmiştir (Öztürk, 2015).

Gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise, interneti aktif bir şekilde kullanan bireylerin %96,8'inin, interneti, sosyal medya platformlarını takip edebilmek için kullandığı ve ortalama 1 ila 5 saat arasında bu platformlarda zaman geçirdiği ve sosyal paylaşım araçlarını kullanma amaçlarının ise, resim ve video paylaşmak, bilgi alışverişinde bulunmak ve de arkadaşları ile iletişim kurmak olduğu tespit edilmiştir. T.C. Gümüşhane Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde de öğrencilerin, sosyal medya platformlarını kullanma amaçlarının sosyal alanlarını genişletmek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, T.C. Ege Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka araştırma sonucunda da, öğrencilerin, sosyal medya araçlarını kullanma amaçlarının ise, zaman geçirmek, diğer kişilerle iletişim halinde olmak ve arkadaşlarını takip etmek olduğu tespit edilmiştir. Bireyler tarafından, sosyal medya araçları arasında %76,2 ile en sık tercih edilen platform olan Facebook'u, %7,3 ile Youtube ve %4 ile Twiter takip etmiştir (Eni, 2017).

Sosyal medya kullanımı ile ilgili ülkemizde yürütülen başka bir araştırmada ise, bireylerin, bu araçları çevre edinme, gevşeme ve maruz kaldıkları stres kaynaklarından kısa süre için dahi olsa uzaklaşmak adına kullandığı, kişilerin, sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürenin zamanla artış gösterdiği ve bireylerin zamanla alışagelmış sosyal ilişkilerden uzaklaşarak sosyal çevresi ile daha az yüz yüze iletişim kurmalarına sebebiyet verdiği ve de sosyal medyayı bilgi edinmek amacı ile kullanmadığı sonucuna varılmıştır (Öztürk, 2015).

Amerika Birleşik Devletleri'nde Pew Araştırma Merkezi tarafından, sosyal medya alanında yürütülen araştırmalara bakıldığında, en gözde sosyal medya platformunun %74'lük bir oranla Facebook olduğu, Facebook'u da sırası ile %32 ile Instagram ve %24 ile de Twitter'ın takip ettiği görülmüş ve kullanıcılarının ise, % 88'ini 30 yaş altı, %68'inin ise, yüksekokul ve/veya üniversite mezunu bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir (Çayırılı, 2017).

ABD'de ve Birleşik Krallık da 2007 yılında gerçekleştirilen başka bir araştırmada, ABD çalışanlarının %30'luk, Birleşik Krallık çalışanlarının ise %42'lik kısımlarının, işlerine yönelik meseleleri ile ilgili iletişimi sosyal medya platformları üzerinden sağladıkları, Clearswift yetkilileri tarafından belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya alanında küresel çapta yürütülen çalışmalarda ise (Vural ve Bat, 2010);

- I.** Bir dönem internette en sık ziyaret edilen web sitelerinin porno içerikli uygulamalar olmasına karşın, günümüzde pornografik sitelerin yerini, sosyal medya platformlarının aldığı,
- II.** Dünya çapında insanların, üçte ikisinin, sosyal medya platformlarını kullandığı,
- III.** Sosyal medya platformlarından Youtube'da, kullanıcıları tarafından günde 100 saatlik video izlendiği ve yine kullanıcılar tarafından da her dakika 20 saatlik yeni bir videonun yüklendiği,
- IV.** Facebook kullanıcılarının, gün içinde 8 milyar dakikayı bu platformda geçirdiği ve kullanıcılar tarafından da günlük 285 milyon resim ve video gibi paylaşımlarda bulunulduğu,
- V.** Twitter'ın kuruluş yılı olan 2006 yılından bu yana, kullanıcılar tarafından 6 milyar tweet gönderildiği,
- VI.** Türkiye'nin, Facebook'u kullanan ülkeler arasında 14 milyar kullanıcı ile üçüncü sırada olduğu,

- VII.** Friendfeed platformunun, Dünya üzerinde en gözde olduğu ülke isminin Türkiye olduğu,
- VIII.** Dünya genelinde, internette en sık vakit geçiren ülkenin de Türkiye olduğu, tespit edilmiştir.

### **2.1.5. ANKSİYETE**

Türkçe 'de üzüntü, endişe duyulan düşünce ve tasa anlamına gelen kaygı kavramı, tıp literatüründe, genellikle kötü bir şeylerle karşı karşıya kalınacağı düşüncesiyle meydana gelen ve somut bir sebebi olmaksızın ortaya çıkan gergin olma hali olarak tanımlanmaktadır (*Türk Dil Kurumu (TDK), 2017*). Anksiyete, kimi görüşlere göre kişinin yaşadığı içsel çatışmaların neticesinde, kimi görüşlere göre ise birey tarafından öğrenilmesi sonucu yaşanan bir duygudur (Stossel, 2015).

Anksiyete kavramının kökeni, Hint-Germen dilinde, “Angh” olarak geçen ve endişe, sıkıntı ve boğulma hissi anlamına gelen kelimeye kadar dayanmaktadır. M.Ö. 3000 yıl önce de Sümerlilere ait Gılgamış Destanında, Gılgamış'ın ölüme yönelik düşüncelerinde, yaşadığı kaygıya ilişkin duygudan bahsedilmiştir. Ayrıca Latince'de (Anksiyete) tıkanma ve boğulma hissiyatına sebebiyet veren Angere kökünden de gelmektedir. Anksiyete kavramı, endişe ve korku gibi manalar taşıyan *anxietas* kelimesinin kullanıldığı Antik Yunan dönemine ve M.Ö. 106-43 yılları arasında devamlı kaygı duyma, endişeli olma gibi anlamlarda kullanan Cicero'ya kadar götürülebilir (Ben, 2017).

Anksiyete, kişi üzerinde, tehlikede olduğu hissi uyandıran, bireyin tanımlayabildiği veya tanımlayamadığı durumlar karşısında yaşadığı, bedensel yakınmalarında eşlik ettiği endişe hissi neticesinde, uyarılma semptomlarını sergilemesi halidir. Anksiyetenin, bireyler üzerinde uyandırdığı en temel özelliği, kişi için sıkıntı verici olması ile birlikte hoş gitmeyen bir yaşantı olmasıdır. Anksiyete herkes tarafından yaşanabilecek doğal bir duygu olmakla birlikte, psikopatolojik olarak tanımlanabilmesi için kişinin uyarılara karşı verdiği tepkinin düzeyi, kaygı duygusunun tekrarlanış sıklığı ve bu duygunun, kişinin gerek sosyal gerekse iş ve aile yaşamındaki işlevselliğini ciddi oranda etkiliyor olması gerekmektedir (Dağlar, 2016).

Anksiyete ile bekleme arasında yakın bir ilişki vardır. Kaygı, beklenen şeye karşı yaşanan tedirginlik halidir. Yaşanılan gerçek bir tehlike sonrasında; kaygı patlaması ve tehliken kaçınma hareketi olmak üzere iki tür tepki şekli ortaya çıkmaktadır. Bahsi geçen her iki tepki türü de aynı amaca hizmet etmekle birlikte, biri diğerinin başlaması için sinyal gönderme görevini üstlenmektedir (Özcengiz, 1992).

Anksiyetenin, fizyolojik ve ruhsal etkileri olduğu göz önünde bulundurulduğunda, anksiyete; bireylerin, kendilerini gerek fiziksel gerekse fizyolojik olarak tehdit altında hissetmeleri neticesinde ortaya çıkan ve gündelik hayatlarındaki olası stres kaynaklarına yönelik göstermiş oldukları doğal bir duygu olarak da tanımlanabilir (Erdoğan, 2017).

Anksiyete, kaynağı belli olmayan bir korku hali olmakla birlikte, kişinin, anksiyete yaşamasına sebebiyet veren uyarana karşı göstermiş olduğu tepkinin şiddeti de uyarandan aldığı tehditle orantılı değildir. Yani, birey tarafından tehdit unsuru olarak görülen uyarının ortadan kalkmasına karşın, kişinin yaşadığı kaygı hali devam edebilmektedir. Anksiyete kavramını, ruh sağlığı alanında ilk kullanan kuramcı Freud'dur. Freud, insanların, sergiledikleri tüm davranış biçimlerini, kendi içinde bir uyum halinde yapmaya çalıştıkları, hiçbir davranışın rastlantısal bir şekilde ortaya çıkmadığı, bireyler tarafından sergilenen tüm davranışların organizmanın yaşamını idame ettirebilmesi adına gösterdiği çabanın farklı boyutları olarak görmektedir. Bu sebeple, anksiyetenin, kişilerin tehlikede olduklarını düşündükleri herhangi bir durum karşısında gerek uyarılma gerekse uyum sağlama ayrıca bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmelerine katkıda bulunma gibi işlevlerinin de olduğu unutulmamalıdır. Freud, anksiyete kavramının,

- I.** Herkesin gündelik hayatta arada sırada yaşayabileceği ve korku kavramı ile eş anlamlı olan Reel Anksiyete,
- II.** Kişilerin sergilediği davranışlar neticesinde, süper egonun vicdan diye tanımlanan bölümü tarafından onaylanmayan durumlar neticesinde yaşanan Moral Anksiyete,
- III.** Kişinin cinsel ve agresif içerikli dürtüleri sonucunda ortaya çıkan ve iç tehlikelerden kaynaklanan Nevrotik Anksiyete,

olmak üzere, 3 farklı türünden bahsetmektedir (Tokuçcu, 2006).

Kaygı, korkuyu andıran bir duygu hali olmakla birlikte, kişinin, kendince oluşturduğu felaketleştirme senaryosu neticesinde yaşadığı sıkıntı ve endişe verici bir

durum olarak tanımlanabilir. Anksiyete düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadıkları bu olumsuz duygudan kurtulabilmek adına her şeyi yapabilmeye hazır olduklarını söylemektedirler (Yağmur, 2017).

Kaygı bozuklukları, bireylerde, birbiri etrafına toplanan farklı semptomlara bağlı olarak meydana gelmektedir. Ayrıca,

- I.** Kişinin yaşadığı kaygının tehlike düzeyinde olması, tehlike durumunda olmasa dahi kabul görmeyen bir seviyede olması,
- II.** Kişinin ruhsal durumuna yönelik 3 haftayı geçen süre zarfında herhangi bir müdahalede bulunulmaması,
- III.** Panik atak semptomlarının ortaya çıkması ve bu semptomların yaşanma sıklığında artışların gözlemlenmesi,
- IV.** Fiziksel yakınmaların şiddetinde artışın meydana gelmesi,
- V.** Ani ölüm korkusunun, kişinin işlevselliğini bozacak düzeyde yaşanması.

gibi, kaygıyı birbirinden ayıran birtakım özellikleri vardır (Tüylü, 2017).

Anksiyete neticesinde ortaya çıkan tepkiler bilinç dışı olmakla birlikte, bireylerin daima tetikte olmasına sebebiyet veren, yaşamın bazı evrelerinde ortaya çıkabilen bir duygudur. İçsel bir tehlikeye yönelik ortaya çıkan anksiyete, kişinin kaygı verici durumla başa çıkabilmesine yardımcı olur. Bu sebeple korku ile anksiyete arasında bir benzerliğin olduğu da söylenebilir. Bu sebeple korku ve kaygı geçmişte olduğu gibi günümüzde de birbirine karıştırılabilen iki kavram olmuştur. Ancak, aynı anlama gelmeyen korku ile kaygıyı birbirinden ayıran en belirgin farklılık, korkunun en temel özelliğinin, gerçek bir nedene dayanıyor olmasıdır. Korkuya neden olan düşünce veya durumların ortadan kalkması ile kişinin rahatlamaya başladığı buna karşın anksiyetede ise, herhangi bir neden olmaksızın, kişide ki huzursuz halinin devam edebileceği unutulmamalıdır (Kına, 2017).

Korku ve kaygıyı, birbirinden ayıran üç önemli nitelik mevcuttur. Bunlardan birincisi, kaygı herhangi bir nedene bağlı olmaksızın yaşanabilen bir duygu iken, korkunun temelinde gerçek ve somut bir tehlike durumu söz konusudur. İkincisi, organizmanın, tehlikeli diye alarm verdiği bir durum karşısında yaşadığı duygu korkuda geçici iken, kaygı da daha uzun süreli olabilmektedir. Yani korkuda, tehlike sinyali veren uyaran kalktığında, kişi de rahatlar ancak kaygı da bu süreç uzun süreli olabilir. Son olarak da korkunun meydana getirdiği duygusal tepkinin şiddeti, kaygıya oranla daha

yüksek düzeyde olur. Kaygının oluşumunda, kişinin alışagelmış düzeninde değişikliklerin yaşanması ve belirsizlikler gibi durumlar etkili olur (Ben, 2017).

Anksiyete bozukluklarının epidemiyolojisine bakıldığında, Panik Bozukluğunun kadınlarda görülme oranının erkeklerde görülme oranına göre daha yaygın olduğu, genellikle 20'li yaşlarda ortaya çıktığı, agorafobik hastaların birinci derece akrabalarında da bu rahatsızlığın görülme oranının, diğer kişilere oranla % 20 daha fazla olduğu, ayrıca ikizler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde ise, tek yumurta ikizlerindeki görülme oranının, çift yumurta ikizlerine kıyasla daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Fobiler açısından değerlendirildiğinde de, fobilerin kadınlarda görülme oranının erkeklere kıyasla daha fazla olduğu, geç çocukluk döneminde ortaya çıktığı, özellikle kan, yaralanma, enjeksiyon tipinde ailesel geçişler sonucu olduğu belirlenmiştir. Yine, Yaygın Anksiyete Bozukluklarının kadınlarda görünme oranının daha fazla olduğu, genellikle erken erişkinlik döneminde ortaya çıktığı, birinci derece akrabalarında bu rahatsızlığı taşıyan kişilerin, diğer kişilere oranla %25 daha fazla bu rahatsızlığı yaşayabileceği, ikizler üzerinde yürütülen çalışmalarda da, tek yumurta ikizlerindeki görülme olasılığının daha yaygın olduğu sonucuna varılmıştır. Post Travmatik Stres Bozukluğunda ise, diğer anksiyete bozukluklarında olduğu gibi kadınlarda görülme oranının daha fazla olduğu ve çocukluk dâhil herhangi bir yaşta başlayabileceği tespit edilmiştir (Kocabaşoğlu, 2008).

Egonun temel işlevi, kişinin iç dünyası ile dış dünya arasındaki dengeyi sağlamaktır. Birey, içten gelen uyarımlarla, dış dünya gerçekleri arasında bir denge kurabiliyorsa ego temel işlevini sorunsuz yerine getiriyor demektir. Ancak tam aksi bir durumun yaşanması kişide dengesiz ve kararsız tutumlar sergilemesine sebebiyet verir ki, bu durum da kronik anksiyete olarak adlandırılır (Özakkaş, 2014).

Kaygı ile öğrenme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Öğrenilen şey ne kadar basit ve kolaysa, yüksek kaygı derecesi bunun çabuk bir şekilde öğrenilmesine sebebiyet vermektedir. Öğrenilen şey karmaşık ve zor bir kompleksse, yüksek kaygı düzeyi öğrenmeyi güçleştirmektedir. Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada yüksek düzeyde kaygılı olan kişilerin bir iş üzerine yoğunlaşmaları gerektiği esnarlarda başkaları tarafından izlendiklerini fark etmeleri durumunda performanslarında birdenbire bir düşüşün yaşandığını göstermektedir (Cüceloğlu, 2009).



Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir araştırma neticesinde, ABD'nin toplam nüfusunun %25 ila %29'unun Anksiyete problemi yaşadığı, Anksiyete Bozukluklarının, kadınlarda ilk sırada, erkeklerde ise ikinci sırada en yaygın olarak görülen rahatsızlık olduğu tespit edilmiştir. ABD'de yetişkin nüfusun %18'inde de yıl içerisinde en az 1 Anksiyete Bozukluğu alt tipinin görüldüğü belirlenmiştir (Butcher ve ark., 2013).

### **2.1.5.1. ANKSİYETENİN SINIFLANDIRILMASI**

DSM-5-TR'de, Kaygı (Anksiyete) Bozukluklarının (Köroğlu, 2014);

- I.** Panik Bozukluğu,
  - II.** Agorafobi,
  - III.** Yaygın Kaygı Bozukluğu,
  - IV.** Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi),
  - V.** Özgül Fobi,
  - VI.** Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu,
  - VII.** Başka Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu,
  - VIII.** Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu,
  - IX.** Ayrılma Kaygısı Bozukluğu,
  - X.** Seçici Konuşmazlık (Mutizm),
  - XI.** Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu,
- olmak üzere 11 alt tipi bulunmaktadır.

#### **2.1.5.1.1. Panik Bozukluğu:**

Tanısal olarak “hiç yoktan” ortaya çıkan atakların yaşanması olarak tanımlanan panik bozukluğu (Butcher ve ark., 2013), kişide aniden ve patlamalar şeklinde başlayan panik ataklar; öncelikli olarak panik bozukluğu sebebiyet vermekte ayrıca başka psikopatolojik problemlere de neden olabilmektedir. Panik Bozuklukta yaşanan panik ataklar, tekrarlayıcı niteliklere sahip olmakla birlikte kişinin hazırlıksız ve beklemediği bir anda ortaya çıktığı da unutulmamalıdır (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).



Farklı ülkelerde yürütülen araştırma sonuçlarına bakıldığında, panik bozukluğun hayat boyu görülme yaygınlığının %1,5 ila %2,5 arasında, panik atakların ise %7 ila %9 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. Panik Bozukluğu, sıklıkla geç ergenlik ve 30'lu yaşlar arasında ortaya çıkmakla birlikte, başlangıç yaşının 25 olduğu, kadınlarda görülme oranının ise, erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

Türkiye'de, "Ruh Sağlığı Profili" adıyla 1998 yılında gerçekleştirilen araştırmada, Panik Bozukluğun yaygınlığının, son 1 yılda %0,4 artmış olduğu saptanmış olmakla birlikte, gerek toplumda görülme sıklığı gerekse yeti yitimine sebebiyet vermesi sebebi ile ruh sağlığı uzmanları arasında ilgi odağı olmuştur (Başaran ve Sütçü, 2016).

Panik Atığın belirtilerine bakıldığında, kişide; çarpıntı, terleme, kalp atışının hızlanması, titreme hali, boğuluyor hissi duyma, soluk alıp vermede zorluk, nefes almada problemler, mide bulantısı, baş dönmesi, titreme, üşüme ya da ateş basması gibi semptomların ortaya çıktığı görülmektedir (Koroğlu, 2014). Panik ataklar genellikle kısa süreli olmakla birlikte yaşanan duygu çok yoğundur. Belirtiler aniden ortaya çıkar ve ortalama 10 dakika içinde zirveye ulaşır, yaklaşık 20 ila 30 dakika arasında devam eder. Bu semptomların devam etme süresinin ise, nadiren de olsa 1 saati geçtiği tespit edilmemiştir (Butcher ve ark., 2013).

#### **2.1.5.1.2. Agorafobi:**

Agorafobi kavramının kökeni, Yunanca 'da insanların bir araya geldikleri kamusal alan anlamına gelen "Agora" sözcüğüne dayanmaktadır (Butcher ve ark., 2013). Kişi, panik atak semptomlarını yaşamaktan ve bu esnada da kendisine yardım edilemeyeceğini düşünmesinden ötürü korku ve kaygı duymakta, dolayısı ile de kaçınma davranışı sergilemektedir. (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

Agorafobi tanısı, panik bozukluğa bağlı olarak konulan bir tanı olmamakla birlikte,

- I.** Otomobil, otobüs, vapur ve tren gibi vasıtaları kullanırken duyulan,
- II.** Otopark, AVM'ler ve köprü gibi açık yerlerde bulunmaktan kaynaklanan,
- III.** Mağaza, tiyatro ve sinema gibi kapalı yerlerde bulunmaktan ötürü yaşanan,

**IV.** Sıra bekleme, kalabalık yerlerde bulunma ve evden tek başına çıkma gibi durumlarda duyulan, korku ve kaygı hali gibi, temel birtakım semptomları mevcuttur (Köroğlu, 2014).

Kişinin yaşadığı korku, kaygı ve kaçınma davranışı sürekli bir durum olmakla birlikte genellikle 6 ay veya daha uzun süreli devam etmektedir

Agorafobik kişiler, kendi bedensel duyguları hakkında da endişe içerisinde olurlar. Bu sebeple, spor yapmaktan, korku içerikli filmleri seyretmekten, kafeinli içecek tüketmekten ve hatta cinsel içerikli etkinliklerde aktif rol almaktan kaçınırlar (Butcher ve ark., 2013).

Agorafobinin yaşam boyu görülme sıklığı%0,6 ila %6 arasında değişiklik göstermektedir. Bu kadar geniş bir prevalansta bulunmasının sebebi ise değişken tanı kriterlerinin ve değerlendirme yöntemlerinin bulunmasıdır. Agorafobi, sıklıkla Panik Bozuklukla birlikte görülmekle birlikte, bu rahatsızlığa sahip kişilerin komorbite bir şekilde başka bir psikiyatrik rahatsızlıklarının da olduğu bilinmektedir (Duran, 1999).

#### **2.1.5.1.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu:**

Yaygın Anksiyete Bozukluğu, DSM-III ile birlikte tanı sistemlerine dâhil olmuş olmakla birlikte, psikiyatri literatüründe de en sık kullanılan ve Freud'un da Anksiyete nevrozu olarak tanımladığı bir anksiyete bozukluğu alt tipidir (Saatçioğlu, 2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğunda yaşanan anksiyete yaygın ve kronik bir nitelik taşımaktadır. Kişi nedensiz bir şekilde endişe ve kötü bir şeyler olacağı korkusu içindedir. Yaşanılan kaygının yoğunluğu, kişinin işlevselliğini etkileyecek düzeyde olması durumunda, kişide yeti kaybının da oluşması söz konusu olabilmektedir (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

YAB'nun hayat boyu görülme oranı %5 ila %6 arasında değişiklik göstermekle birlikte genellikle diğer anksiyete bozukluklarından farklı olarak 35 ila 45 yaşları arasında görülmektedir. Ayrıca, kadınlarda görülme oranı, erkeklere kıyasla daha fazladır (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

YAB tanısı konulabilmesi için DSM-5-TR'de birtakım kriterler mevcuttur. Kişi, huzursuzluk, kuruntularını kontrol altına almada zorluk yaşamak, kolay yorulmak, kaslarda yaşanan gerginlik, kolay sinirlenmek, odaklanmada yaşanan güçlükler, çok

sık bir şekilde kuruntu ve kaygı içinde olmak gibi, bazı semptomlar gösterir (Köroğlu, 2014).

YAB olan kişiler, hemen hemen sürekli duydukları kaygı duygusu sebebi ile sık sık sinirli ve yılgın bir tutum içerisinde olurlar. Yapılan araştırmalar, bu tip kişilerin yaygın olarak duydukları anksiyete kaynağının, aile, iş, para ve bireysel rahatsızlıklar olduğunu göstermektedir (Butcher ve ark., 2013).

#### **2.1.5.1.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi):**

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), sıklıkla uzun soluklu bir anksiyete alt tipi olup, zaman içerisinde süregelen bir şekilde devam eden bir hastalık haline dönüşebilmektedir. Zaman içerisinde, SAB'na, depresyon, alkolü kötüye kullanma ve intihar eş tanımlarında eklenmesiyle birlikte, kişide yeti yitimi de görülebilmektedir (Binbay ve Koyuncu, 2012). İlk kez, insanların yanında bir şeyler yiyip içme, titreme, yüzün kızarması, iletişim kurma, bir şeyler yazma ve kusma korkusu olarak tanımlanan Sosyal fobinin, en temel özelliği, diğer insanların nezdinde küçük düşecek duruma gelme korkusu olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

Sosyal anksiyete sorunu yaşayan bireyler büyük bir ihtimalle, çocukluk çağında sahip oldukları utangaçlık duygusu ile baş edememiş ve ailelerinden de bu konuda yeterli desteği bulamamışlardır (Kasatura, 2003).

SAB olan kişiler, diğer insanlar tarafından değerlendirilebilecekleri şekilde davranmaktan kaçınmakla birlikte, yaşadıkları kaygının, başkaları tarafından görülmesinden de korku duyarlar. Kişinin yaşadığı kaçınma veya kaygı, süreklilik arz etmekle birlikte altı ay veya daha uzun süre devam etmektedir. Kişi, kaygı duyduğu ortamlardan kaçındığı gibi yoğun bir şekilde yaşamak sureti ile kaygı ya da korku ile bu duruma katlanmak zorunda da kalabilir. SAB, kişinin işlevselliği üzerinde olumsuz bir etkiye sebebiyet vermektedir (Köroğlu, 2014).

Sosyal fobi, sıklıkla, pasif bir biçimde yetiştirilen, hayata yönelik çok az inisiyatif alan, bir şeyleri başlatma ve devam ettirme hususunda yeterli sorumluluğun verilmemiş kişilerde görülen bir problemdir (Sayar, 2014).

Bu kişiler, ellerine geçen fırsatları değerlendirememeleri sebebi ile kendilerine öfke duymaktadırlar. Ayrıca bu bireyler, ön planda olmamaya gayret göstermekle birlikte, diğer insanlardan da uzak bir yaşam sürdürmeyi tercih etmektedirler (Canpolat, 2010).

SAB'nin, yaşam boyu görülme yaygınlığı yaklaşık %2 ile %6 arasında değişiklik gösterir. ABD'de gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde de bu oranın %12 civarında olduğu, psikiyatrik rahatsızlıklar arasında en sık gözlemlenen 3. bozukluk olduğu tespit edilmiş olmakla birlikte, kadın ve erkekler arasındaki görülme yaygınlığının eşit bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. SAB'nin başlangıç yaşı, genellikle 10'lu yaşların ortası ile 20'li yaşların başları arasında değişiklik göstermekle birlikte, nadiren de olsa 25 yaşından sonrada ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

SAB olan kişilerin yaklaşık (1/3)'ü, yaşadıkları kaygı ile baş edebilmek adına alkol kullanmaktadır. Bu kişilerin, bir işte çalışma oranları diğer insanlara kıyasla daha düşük olmakla birlikte, sosyoekonomik düzeylerinin de düşük olduğu bilinmektedir (Butcher ve ark., 2013).

#### **2.1.5.1.5 .Özgül Fobiler:**

Özgül fobi, spesifik bir nesne veya durumla karşılaşılması neticesinde ortaya çıkan, gereğinden fazla bir korku ve yaşanan korkuya ikincil olarak eşlik eden ve tekrarlayıcı özelliği bulunan kaçınma davranışıdır. Spesifik fobilerin temel iki niteliği mevcuttur (Kulaksızoğlu ve ark., 2009);

- I.** Kişinin yaşadığı anksiyete, diğer anksiyete bozukluklarından farklı olarak spesifik bir nesne ya da duruma ilişkin olmasıdır.
- II.** Kişi verdiği tepkinin anlamsız ve abartılı olduğunun farkındadır.

Kişi, kaygı duyduğu ortamlardan kaçındığı gibi yoğun bir şekilde yaşamak sureti ile kaygı ya da korku ile bu duruma katlanmak zorunda da kalabilir. Özgül fobide, kaygı, kaçınma veya korku, sürekliliği olan bir durum olmakla birlikte, altı ay ya da daha uzun bir süre devam eder. Kişinin işlevselliği üzerinde olumsuz bir etkiye sebebiyet vermektedir (Köroğlu, 2014). Gök gürültüsü, kan, yükseklik, hayvanlar, uçakla yolculuk etmek ve kapalı kalmak es sık gözlemlenen özgül fobilerdir (Morrison, 2014).

Özgül fobilerin, yaşam boyu görülme yaygınlığı %8 ila %13 arasında değişkenlik göstermektedir (Kulaksızoğlu ve ark., 2009). ABD’de gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde de bu oranının %12 civarında olduğu tespit edilmiştir. Spesifik fobiler, cinsiyet dağılımında, fobinin tipine göre değişiklik göstermekle birlikte, genel olarak fobilerin, kadınlarda daha sık gözlemlenen bir rahatsızlık olduğu da unutulmamalıdır (Butcher ve ark., 2013).

Genellikle 13 ila 16 yaşları arasında başlamakla birlikte fobinin tipine göre başlangıç yaşında değişiklikler olabilmektedir. Kan-enjeksiyon-yaralanma fobilerinde, cinsiyet dağılımı birbirine yakın bir oran göstermesine karşın özgül fobilerin, kadınlarda görülme oranının, erkeklere kıyasla 2 kat fazla olduğu gözden uzak tutulmamalıdır (Kulaksızoğlu ve ark., 2009).

#### **2.1.5.1.6. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu:**

Bazı maddelerin kullanımı, kişinin kaygı semptomları ya da panik atak yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Morrison, 2014). Madde ve/veya ilaç kullanımından kaynaklanan yani, tedavi esnasında kullanılan bir ilacın istismarı ya da organizmada yaşanan zehirlenme sonrasında ortaya çıkan anksiyete semptomlarının görüldüğü durumlarda konulan bir tanıdır (Roth, 2016).

#### **2.1.5.1.7. Başka Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu:**

Fiziksel tıbbi bir durumun, kişide, panik ataklara ya da gözlemlenebilen kaygı semptomlarına neden olmasıdır (Morrison, 2014). Yani genel bir tıbbi duruma bağlı bir şekilde fizyolojik olarak ortaya çıkan anksiyete semptomlarının tespit edildiği durumlarda konulan bir tanıdır (Roth, 2016).

#### **2.1.5.1.8. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu:**

Tanımlanmamış kaygı bozukluğunda anksiyete semptomları mevcut olmakla birlikte, özgül bir anksiyete bozukluğu veya uyum bozukluğuna ilişkin gerekli kriterlerin karşılanmadığı durumlarda kullanılan bir tanıdır. Hastaların genellikle konuşma esnasında hatalı nefes alımından ötürü boğazda blok oluşumundan ötürü meydana gelen

takılmalar, tutukluklar ve teklemeler şeklinde ortaya çıkan bir konuşma bozukluğu olarak tanımlanan kekeleme (Erdoğan ve Şahin, 2017), Nörodejeneratif rahatsızlıklar arasında Alzheimer rahatsızlığından sonra en sık görülen ikinci hastalık olan ve titreme ve kaslarda meydana gelen katılma olarak tanımlanan ayrıca motor sistem hastalıkları grubuna dâhil olan parkinson hastalığı (Şen ve Yalıman, 2011) ve kişinin hayali bir bozukluk sebebi ile vücudunun görünümü ile aşırı derecede uğraşması ya da var olan bir kusuru bir şekilde abartması durumu olarak adlandırılan vücut dismorfik bozukluğudur (Demirkol ve ark., 2012).

#### **2.1.5.1.9. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu:**

Ayrılma kaygısı bozukluğunun en belirgin özelliği, evden veya ev içerisinde bağlandığı kişiden ayrılmaya ilişkin duyduğu yoğun anksiyete duygusudur. Psiko-seksüel gelişim açısından “Fallik Döneme”, psiko-sosyal gelişim açısından “Girişim Dönemine” karşılık gelen bir anksiyete alt tipi olup, çocuk ve ergenlerin yaklaşık %4’ünde görülmektedir (Bellibaş ve ark., 2005). Bu kişiler, bağlandıkları kişi veya yerden uzaklaştıklarında, tekrarlayıcı şekilde yoğun bir sıkıntı ve kaygı içerisinde olurlar. Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı alan kişiler, bağlandıkları ve ayrılmak zorunda kaldıkları kişilerle telefon görüşmesi gibi yollarla iletişim kurarak, o kişinin nerede ve nasıl olduğuna ilişkin bilgi alma ihtiyacı içerisinde olurlar. Bağlandıkları kişilerin yanlarından ayrıldıklarında ise, o insanların, başlarına kötü bir şeyler geleceği korkusu içerisindeyler (Dağlar, 2016).

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu tanısı konulabilmesi için (Koroğlu, 2014);

- I.** Bağlandığı yer veya kişilerden uzaklaştığını düşündüğü ya da uzaklaştığı durumlara karşı yoğun bir kaygı içerisinde olması,
- II.** Bağlandığı kişinin başına, kötü bir şeyler geleceği endişesi ve bu endişeyi tekrarlayıcı bir şekilde yaşaması,
- III.** Bağlandığı kişi ile ayrılmalarına sebebiyet verebilecek, herhangi bir olaya ilişkin kaygı duyması,
- IV.** Ayrılma kaygısı neticesinde, kişinin okul veya iş gibi yerlere gidemeyecek düzeyde işlevselliğinin bozulması,

- V. Bağlandığı yer veya kişilerden ayrılacağı düşüncesinden ötürü yaşadığı bedensel yakınması,

gibi kriterlere ihtiyaç duyulmaktadır.

#### **2.1.5.1.10. Seçici Konuşmazlık (Mutizm):**

Seçici Mutizm, bir kişinin normalde konuşmasına engel bir durumu olmamasına karşın dışarıda başka insanların yanında konuşma becerisini yerine getirmemesidir. Bu tanıyı alan kişilerin yaşadıkları temel problem, iletişim kurulması anında yaşadıkları yoğun kaygı ve duyarlılıktan kaynaklanmaktadır (Dağlar, 2016).

Çocuklarda görülen dil ve konuşma gecikmesinin nedenleri içerisinde yer alan mutizm (Kol, 2011) ayrıca, otizm spektrum bozukluğunun ayırıcı tanıları arasında bulunmaktadır (Köle ve Vural, 2016).

Seçici Mutizm tanısı konulabilmesi için (Koroğlu, 2014);

- I. Normalde konuşma yetisinde herhangi bir problem olmamasına karşın okul gibi konuşması gerektiği yerlerde konuşmaması,
  - II. Kişilerin işlevselliğinde ciddi bir bozulmanın olduğu ve toplumsal iletişimde problem yaşanması,
  - III. Bu bozukluğun en az bir ay süre ile yaşanıyor olması,
- gibi niteliklerin taşınması gerekmektedir.

#### **2.1.5.1.11. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu:**

Klinik olarak kişinin işlevselliği üzerinde bir bozulmaya sebebiyet veren, anksiyete bozuklukları semptomlarının yoğun olarak görüldüğü ancak, anksiyete bozukluklarının 11 alt tipi ile ilişkilendirilemediği durumlarda kullanılan bir tanıdır. Kişide, anksiyete bozukluklarının alt tiplerinden herhangi birisinin semptomları gözlemlenir ancak, bu semptomlar kişide düzenli olarak ortaya çıkmaz. Ruh sağlığı uzmanları tarafından bu tanının verilmesindeki amaç, kişide tespit edilen semptomların tartışılması adınadır (Koroğlu, 2014).



## 2.1.5.2. ANKSİYETİYİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

### 2.1.5.2.1. Psikonalitik Kuram ve Anskiyete

Psikoanalitik yaklaşıma göre, anksiyete, yaşanılan bir iç çatışmanın sonucunda meydana gelir. Bu yaklaşıma göre, iç çatışma; ego ve id veya ego ve süperegogo arasında yaşanmaktadır. Dürtülere karşı bir denge oluşturmaya çalışan egonun, herhangi bir sebepten ötürü zayıf düştüğü durumlarda veya dürtülerin gücünün arttığı durumlarda, ego ve id arasında bir çatışma yaşanır. Yaşanılan bu çatışma, egonun, dürtüler karşısında bir çözüm bulamadığının habercisidir. Bazı durumlarda da ego, süperegogonun cezalandırıcı tutumları karşısında da çatışma halinde olabilir.

Freud'a göre anksiyete oluşumunun temel nedeni ego'dur. İd'den gelen ve kontrol edilemediği durumlarda tehlikeli olabilecek içgüdülerini gözlemleyen ego, bu duruma anksiyete tepkisi ile karşılık vererek, süperegogdan gelebilecek cezayı önlemiş olur.

Freud'a göre, Gerçeklik, Suçluluk ve Nevrotik olmak üzere üç tür kaygı vardır (Geçtan, 2003):

- I. Gerçeklik Anksiyetesi:** Dış dünyada karşılaşılan gerçek tehdit ve tehlike karşısında yaşanılan korku ve kaygıdır.
- II. Nevrotik Anksiyete:** İçgüdüünün, denetim gücünü kaybetmesi neticesinde ceza ile sonuçlanabilecek davranışlar sergilemesinden korku duymasıdır.
- III. Suçluluk Anksiyetesi:** Bireyin, kendi vicdanına yönelik yaşadığı korku ve kaygıdır.

Freud'a göre nevroitik anksiyete 3 şekilde ortaya çıkmaktadır (Geçtan, 2003).

- I. Bağlantısız Anksiyete:** O anda ortaya çıkabilecek herhangi bir duruma ilişkin yaşanılan anksiyetedir.
- II. Fobik Anksiyete:** Belirli bir nesne ya da durum karşısında ortaya çıkan korku ve kaygı halidir.
- III. Panik ya da anksiyeteye ilişkin yaşanılan nöbette ise,** kişinin, korku duymasına neden olan durumlar, o duruma yönelik gösterdiği tepki arasında bir bağlantının olmaması durumudur.

Adler, anksiyete oluşumunu aşağılık duygusu üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Kişi, aşağılık duygusu sebebi ile acı çekmektedir ve bu duygu ile baş edebilmek, emniyet



ve üstünlük elde edebilmek amacı ile davranarak, anksiyete duygusunu diğer insanları kontrol edebilmek adına bir vasıta olarak kullanır.

Horney, anksiyete oluşumunu aynı korkuda olduğu gibi tehlikeli olduğu düşünülen durumlarda verilen bir cevap şeklinde tanımlamaktadır. Freud'dan farklı olarak tehlikenin ego değil, kişinin emniyetinden kaynaklandığını savunmaktadır.

Sullivan ise kişilik oluşumunda en temel gereksinimin kişilerarası ilişkiler olduğunu, kişinin anksiyete yaşamasının temel nedeninin, bozulan kişilerarası ilişkilerden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Tokuçcu, 2006).

#### **2.1.5.2.2. Bilişsel Kuram ve Anksiyete**

Bilişsel Kurama göre anksiyete oluşumunun temelinde, olayların kendisi değil, kişinin olayları nasıl ve ne şekilde hissedip yorumladığı yer almaktadır. Bu teoriye göre, bir insanın davranışı, o kişinin dünyayı nasıl düzenlediği ile ilişkili olmakla birlikte hatalı yaklaşımlar üzerine kurulan sorunlar, kişinin gerçeği çarpıtması neticesinde meydana gelmektedir.

Bu teorinin kurucusu Beck'tir. Beck, bilinçdışını görmezden gelmiş ve kişinin yaşadığı sorunların temelinin, bilinçte yer aldığını belirtmiştir. Kuram, bilinçaltı yaşantılara aşırı önem vermekle birlikte, kişiyi rahatsız eden düşüncelerin model değiştirmek sureti ile ortaya çıktığını öne sürmektedir.

Bilişsel Yaklaşım göre birey, iç veya dış tehditlere karşı kendisinde duyarlılık bulunduğunu düşünür. Bu yönde bir düşünceye sahip olan kişi, yoğun bir stres altında olduğu zamanlarda, tehlikeli olarak değerlendirdiği nesne veya durumlar karşısında kaygı yaşamaktadır. Bu tehlikenin boyutu, kişi tarafından abartılmakta ancak, kişi, kendi baş edebilme motivasyonunu küçümsemektedir (Tokuçcu, 2006).

Beck, kaygılı olan bireylerin fizyolojik, bilişsel ve davranışsal birtakım semptomlar sergilediklerini, anksiyete oluşumuna, bireyin düşünce sisteminde ortaya çıkan çarpıklığın sebebiyet verdiğini belirtmektedir (Kına, 2017).

Ellis ise, fobilerin oluşumunda kişilerin mantık dışı düşüncelerinin etkili olduğunu, kişilerin mantık dışı düşünce sistemlerinin ve inançlarının kaygıya neden olduğunu ifade etmektedir (Yüçetürk, 2016).

### 2.1.5.2.3. Varoluşçu Yaklaşım ve Anksiyete

Varoluşsal Yaklaşımın göre, kaygının, insan için varoluşsal bir özelliği vardır. Kişi varoluşunun merkezine ilişkin bir tehlike ya da tehdit algılaması durumunda duyumsadığı yok olma ve hiçlik düşüncesine dayanmaktadır. Yani, kaygı; yok olma gerçeğine yönelik kişinin varoluşsal bir farkındalık geliştirmesidir. Yalom, kaygıyı, insanın vazgeçilmez bir parçası olarak kabul etmekte ve ölüm, özgürlük,yalıtım ve anlamsızlık olmak üzere, 4 temel kaygının öneminden bahsetmektedir (Gülnehal, 2017).

Heidegger'e göre, birey hem kendi varoluşundan hem de diğerlerinin varoluşundan haberdardır. Kendi varoluşuna neden arayışı içerisinde olan kişi, yalnızlığının bilincine varır ve edindiği bu bilinçle de kişide anksiyete oluşmasına sebebiyet verdiğini ifade eder.

Laing, bağımsız bir varlık olduğunu duyumsayamadığında, başka varlıklarla olan ayrılıklarının ve ilişkilerinin bilincinde de olamayacağını, bu durumun da kişiyi çıkmaza sürükleyerek, anksiyete oluşumuna neden olacağını belirtmektedir (Tokuçcu, 2006).

Varoluşçu yaklaşıma göre kaygının nesnesi, hiçliktir ve hiçlik de bir nesne değildir. Ancak korku, nesnelere ilişkilidir. Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı (Büyükdüvenci, 2001);

- I. Varlık Kaygı:** Varoluşun bir anda yok olabileceğine yönelik olan düşüncesini deneyimleme endişesidir.
- II. Buradaki ve Şimdiki Kaygı:** Bireysel insan varlığı önünde duyulan endişedir.
- III. Özgürlük Kaygısı:** Seçme zorunluluğu önünde yaşanan endişedir.

### 2.1.5.2.4.Öğrenme Kuramları ve Anksiyete

Davranışçı yaklaşıma göre, kişi davranışlarını ve psikolojik problemlerini öğrenme ve koşullanma prensipleri doğrultusunda fark etmektedir. Bu kuram, iki ya da daha fazla uyarının bir araya gelmesi ve zaman içerisinde de uyarılar arasında bir çağrışımın gerçekleşmesi neticesinde, klasik koşullanmanın olduğu, davranışın öncesinde veya sonrasında verilen ödül ya da cezanın da, davranışı ya devam ettirmesi ya da söndürmesi neticesinde, edimsel koşullanmanın olduğu üzerinedir (Sinanoğlu, 2016).

Eysenck'e göre nevroitik temalı davranışlar, öğrenilmiş ve uyum bozucu olmakla birlikte, kaygı başta olmak üzere, güçlü birçok duyguyu da bünyesinde barındırmaktadır. Anksiyete, acı veren ya da tehlikeli olarak adlandırabileceğimiz bir uyarana karşı, gösterilen koşulsuz bir tepki olarak tanımlanabilir (Yüçetürk, 2016).

Mowrer, iki aşamalı öğrenme modelinden söz etmektedir. Yani kişi, klasik koşullanma neticesinde öğrendiği korkuyu, edimsel koşullanmayla pekiştirmektedir. Evans ise anksiyetenin, kaygı semptomları ile sosyal anksiyete belirtileri gibi hoş gitmeyen deneyimlerin bir araya gelmesi neticesinde ortaya çıktığını ifade etmektedir (Yüçetürk, 2016).

#### **2.1.5.2.5. Biyolojik Yaklaşım ve Anksiyete**

Biyolojik Yaklaşımlar, anksiyete oluşumunda nörotransmitterler ve beyin fonksiyonlarının etkisi üzerinde odaklanmaktadır. Anksiyete oluşumuna noradrenalin ve serotonin düzeylerinde meydana gelen artışların neden olduğu ve birçok araştırmada, genetik yatkınlığa vurgu yaparak, ebeveynlerinde anksiyete sorunları yaşayan kişilerin, anksiyete oluşumuna daha yatkın olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yürütülen birçok araştırma, anatomik pek çok bölgenin, anksiyete oluşumu ile doğrudan bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Limbik sistem ve temporal lobun çıkartılması sonucunda, kişilerin korku ve agresyon düzeylerinde azalmanın meydana geldiği ve de frontal serebral lob ve temporal serebral lobun da anksiyete oluşumunda önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Kapucı, 2016).

#### **2.1.5.3. ANKSİYETE ÜZERİNE YÜRÜTÜLEN ARAŞTIRMALAR**

Anksiyete üzerine gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında, genç nüfusun yaygın olarak kaygı duyduğu alanlar içerisinde, geleceğe yönelik duyulan anksiyete, boş zamanın değerlendirilmesine yönelik duyulan anksiyete, okul faaliyetlerine uyum sağlamaya yönelik yaşadıkları anksiyete ve de kişilerarası ve psikolojik ilişkilere yönelik duydukları anksiyete olduğu bilgisine ulaşılmış olup ayrıca, genç nüfusun anksiyete yaşamalarına sebebiyet veren bazı ortak alanları olduğu sonucuna varılmıştır. Bu alanlar içerisinde (Tüylü, 2017);

- I.** Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinde meydana gelen artışın, akademik başarı düzeylerinde düşüşe sebebiyet verdiği,
  - II.** Olan ya da olabilecek şeylerin dayanılmayacak kadar korkutucu ve çekilmez olduğuna inanılması şeklinde tanımlanan, felaketleştirme; tek bir olay üzerinden, genele olumsuz atıflarda bulunma anlamına gelen aşırı genelleme; yaşanan olumsuz hadiselerin nedeni olarak kişinin, kendisinin görmesi manasına gelen kişiselleştirme, ve kendi lehine olanın görülmemesi (Özakkaş, 2016), yani yaşanan olaylardan sadece olumsuz olanların algılanması olarak ifade edilen seçici soyutlama olmak üzere, 4 tip bilişsel hatalarının olduğu,
  - III.** Kendini gerçekleştirme ile kaygı arasında ters bir orantının olduğu, yani kişinin, kendini gerçekleştirebileceğine yönelik inancında artış olmasının, kaygıyı azalttığı,
  - IV.** Kaygı ile çatışma arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu, yani kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları çatışma düzeylerinin de yüksek olduğu,
- tespit edilmiştir.

Başka bir çalışma ise, anksiyete bozukluğunun, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğine, arkadaş ilişkilerinde ve eğitim odaklı konularda beklentilerin karşılanamadığına ve de sağlık problemlerine ilişkin konularda anksiyete yaşanabileceğine yöneliktir. Ergenlere yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda, anksiyete bozukluklarının ergenlerde görülme oranının yaklaşık %21 civarında olduğu ve en sık gözlemlenen anksiyete bozukluklarının da ayrılma ve aşırı anksiyete bozuklukları olduğu değerlendirilmiştir (Kına, 2017).

Lisede eğitim gören öğrencilerle yürütülen bir araştırmada ise kadınların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu, ebeveyn tutumları ile anksiyete arasında ters ilişkinin bulunduğu ve gelir düzeyi ile anksiyete arasında da doğru orantılı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça gençlerin anksiyete düzeylerinin azaldığını, spor yapan gençlerin anksiyete düzeylerinin, yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu ve boşanmış ailelerin çocuklarının anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kına, 2017).

Üniversite sınavına hazırlanan gençler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise, gençlerin anksiyete ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmış

ve anksiyete değişkeninin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği, sosyoekonomik düzey ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, anne eğitim düzeyi ile bireyin anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olmamasına karşın, babanın eğitim düzeyi ile pozitif yönlü bir korelasyonun olduğu ayrıca, babanın ölmüş olması ile kişinin yaşadığı anksiyete arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kişinin, eğitim hayatında, beklentilerinde, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde ve sağlığıyla ilgili olan alanlarda yaşadığı problemler ile kaygı düzeyi arasında bir ilişkinin olduğu, bu alanlarda ortaya çıkan sorunların kişinin kaygı düzeyini olumsuz yönde etkilediği, bu meselelerde yaşanan artışın kaygı düzeyinde de bir artışa sebebiyet verdiği tespit edilmiştir (Bushi, 2016).

Yapılan araştırmalar, cinsiyet değişkenini, anksiyete oluşumunda risk faktörü olarak değerlendirmiş ve kadınların anksiyete düzeyinin, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde yaş değişkeni ile anksiyete oluşumu arasında iki yönlü sonuçlar mevcuttur. Kimi araştırmalar, anksiyete ile yaş değişkeni arasında pozitif bir korelasyonu olduğu şeklinde değerlendirmelerde bulunurken, bazıları ise, herhangi bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

334 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada ise, özgüven ile anksiyete arasındaki ilişki incelenmiş ve özgüveni yüksek olan kişilerde anksiyete oluşma oranının, düşük olan kişilere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 300 doktor ile yürütölen diğer bir araştırmada ise, iş doyumunu ile anksiyete arasındaki ilişki araştırılmış ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İnsani yardım kuruluşlarında çalışan kişilerle ilgili gerçekleştirilen bir araştırmaya göre de daha önceden ruhsal bir rahatsızlık geçirmiş olan kişilerde anksiyete yaşanma oranının, diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmıştır (Aydın, 2017).

Yürütölen bazı araştırmalarda ise, internet bağımlılığı diye bir hastalığın olmadığı, kişilerin, yaşadıkları anksiyete semptomları ile yüzleşmekten çekinmeleri sonucunda, internet kullanımında aşırıya kaçtıkları vurgulanmıştır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

### **2.1.6. DÜRTÜSELLİK**

Dürtüsellik, davranışsal, kognitif ve nörofizyolojik öğeleri içerisinde barındıran, çok boyutlu ve karmaşık bir kompleksdir. Literatür incelendiğinde dürtüsellüğün çeşitli

niteliklerini içeren farklı birçok tanıma rastlanmaktadır (Çörekçioğlu, 2016). Yani, dürtüselliğe ilgili pek çok tanımlama yapılmış, dürtüselliği değerlendirmek üzerine pek çok yöntem kullanılmıştır. Dürtüsellik, günlük yaşamımızda pek çok şekilde karşımıza çıkmakla birlikte, psikopatolojik araştırmalar ise daha çok serotonin ve dopamin etkilenmesi üzerinde durmaktadır (Karakuş, 2009). Kişinin iç ya da dış uyaranlara yönelik gerek kendi gerekse diğer insanlar üzerinde, negatif veya pozitif yönlü bir etkiye neden olabileceği kabul edilerek, gerekli değerlendirmeleri yapmadan cevap verme eğiliminde olması dürtüselliğin en temel tanımıdır (Köroğlu, 2013).

Gündelik yaşamda, çoğu insan aşırı alkol tüketimi, ihtiyaçtan fazla alışveriş yapmak gibi dürtüsel içerikli pek çok davranış sergileyebilmektedir. Yani, tek bir dürtüsel davranış örneği bulunmamaktadır. Yürütülen araştırmalarda, dürtüselliğin çok yönlü bir kavram olduğunu göstermektedir. Yazınlara bakıldığında, olay ve neticeleri karşısında sergilenen davranışın yetersiz kalması ve bu durumun, nörofizyolojik temellerle ilişkilendiren araştırmalara rastlanması gibi, önceden yeterli muhakemeyi yapmadan harekete geçme davranışı olarak tanımlayan çalışmalarda mevcuttur (Hıdıroğlu, 2009).

Homeostatik denge durumunda yaşanan bir bozukluk ve/veya eksiklik bir ihtiyaç hissi oluşturur. Bu durum da organizmanın sıkıntı ve gerginlik yaşamasına sebebiyet verir. Sonuç olarak birey, kendisini rahatsız hisseder ve bu hissi ortadan kaldırmak adına ihtiyacın niteliğine göre bedeninin bazı bölümlerinde aşırı bir faaliyet meydana gelir. Homeostatik dengenin tekrardan sağlanabilmesi için bu eksikliğin giderilmesi gerekir ki, bu eksikliği gidermek için organizmada ortaya çıkan güce dürtü adı verilir (Baymur, 1994).

Dürtüsel davranışların 3 alt boyutu mevcuttur ve bunlar (Bilgin ve Taş, 2017);

- I. Motor Hareketlerde Dürtüsellik:**Hareketin sonucuna yönelik gerekli değerlendirmeyi yapmak için, elinde bulunan bilgilerden yararlanmamaktır.
- II. Dikkatle ilgili Dürtüsellik:** Yürüttüğü eylemin sonucunda, elde edeceği anlık ve küçük ödül uğruna, davranışının sonuçlarını tam olarak değerlendirmesi sonucunda, harekete geçerek elde edeceği büyük ödülü görmezden gelmektedir.
- III. Plan yapmamasıdır.**

Moeller, dürtüselliği, gerçekleştirilen eylemin neticesinde ortaya çıkan, olumsuz sonuçlarına yönelik yaşanan duyarlılığa ilişkin azalma, gelen bilginin değerlendirilmesi

tamamlanmadan ortaya çıkan plansız davranış ve uzun vadeli sonuçlara yönelik ilgisiz bir tutum takınma olarak tanımlanmaktadır (Özver, 2010). Genellikle suç ile şiddet içeren eylemler ve kendine zarar verme gibi uyum bozucu tutumlarla ilişkilendirilen dürtüselliğin, uyum sağlamaya ilişkin olumlu yönlerinin de olduğu ileri sürülmektedir (Köksal, 2016). Dickman, dürtüselliğin, düşünüldüğü gibi zarar verici özelliği olan bir davranış biçimi olmadığını söyleyerek iki alt gruba ayırmaktadır. Bunlar (Özver, 2010);

- I.** Durumun en uygun olduğu düşünülen zamanlarda, az bir öngörü ile sergilenen davranışlar olarak tanımlanan fonksiyonel dürtüsellik,
- II.** İnsanları zora düşüren durumlarda, birçok insana göre daha az bir öngörü ile sergilenen davranışlar şeklindedir.

Patton ve arkadaşları, dürtüselliği, içinden geldiği gibi davranma, elindeki verileri yeterince değerlendirmeme, plansız ve yeterince düşünmeden sergiledikleri davranışlar olarak tanımlarken, Ainslie ise, risk içeren kararlar verme, anlık haza odaklanarak uzun vadede ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları, görmezden gelme olarak ifade etmektedir (Şüküroğlu, 2010).

Dürtüsellik, sabırsız ve dikkatsiz bir şekilde davranma, heyecan ve haz arayışı içerisinde olma, risk içeren davranışlar sergileme, sergilediği davranış neticesinde olumsuz bir sonuç ortaya çıkabileceği ve zarar görebileceği olasılığını göz ardı etme gibi davranış örüntüleri yansıtmaktadır. Kişi, davranışlarının gerek kendisi için gerekse diğer insanlar için olumsuz sonuçlar doğurabileceği üzerine, yeterli değerlendirmeyi yapmaz. Dürtüsellik bir eylem olarak düşünülmesi gereken bir kavram olmakla birlikte, birçok psikiyatrik probleminde temel semptomlarından biridir (Yıldırım, 2010).

B kümesi kişilik bozuklukları içerisinde yer alan borderline ve antisosyal kişilik bozukluklarının, dürtüsellekle olan ilişkisini incelemeye yönelik yürütülen araştırmalara olan ilgi artmaktadır. Ayrıca, DSM-5'te de dürtüsellik ve bu iki kişilik bozukluğu arasındaki ilişkiye yönelik pek çok madde bulunmaktadır (Aydı ve ark., 2012).

Dürtüsellik;

- I.** Kişinin, belirli olaylar karşısında ne tür bir tavır takındığı,
- II.** Bireyin belirlenmiş ifadelerle yönelik tutumlarını tespit etmeye dayalı ölçek kullanımı,
- III.** Elektrofizyolojik müdahaleler.



gibi 3 yöntem ile değerlendirilmektedir (Köksal, 2016).

Dürtüsellik üzerine yürütülen bazı araştırmalarda ise, dürtüsellğin, kognitif ve davranışsal olmak üzere iki boyutu üzerinde durulmuştur. Davranışsal boyutta dürtüsellik “ters öğrenme” olarak, kognitif boyutta ise, olayların olası olumsuz sonuçlarını değerlendirememekle birlikte hazzı erteleyememe şeklinde tanımlanmaktadır (Açar, 2016).

Dürtüsellik seviyesinin tespitinde genetik bir yatkınlığın olduğu, genetik geçişlerde de serotonin ve dopamin sistemlerinin aracı olduğu ayrıca, kişiler arasında dürtüsel eylemler bakımından farklılıkların yaşanmasında da genetiksel geçişin rol aldığı düşünülmektedir (Uygun, 2016).

Gray’a göre, dürtüsellğin, davranışı aktive eden sistem, davranışı engelleyen sistem ve özel olmayan uyarıcı sistem olmak üzere 3 farklı ögesi bulunmaktadır. Newman ise bahsi geçen 3 ögeden yola çıkarak normal, kaygılı ve psikopatik dürtüsellik olmak üzere 3 tip dürtüsellikten söz etmektedir. Bunlar (Cohen, 2014);

- I. Dışa dönük bir tutum sergileyen ve ödüllere fazlaca cevap veren normal dürtüsellik,
- II. Sıklıkla içe dönük nevrotilerde gözlemlenen kaygılı dürtüsellik,
- III. Psikopatların tepki biçimini yansıtan psikopatik dürtüselliktir.

Dürtüyü patolojik hale getiren, dürtüye ve dürtüsel eyleme engel olunamamasıdır. Dürtüsellik, tek başına psikiyatrik bir tanı olmamakla birlikte, en genel tanımı ile patolojik yangın çıkarma olarak tanımlanan piromoni, saç yolma rahatsızlığı manasına gelen trikotillomani ve patolojik düzeyde çalma problemi olarak ifade edilen kleptomani gibi ruhsal problemlerin temel semptomlarıdır (Tamam, 2009). Dürtünün patolojik bir tanı haline dönüşebilmesi için, kişinin yaşam kalitesi ve işlevselliği üzerinde olumsuz etkilere sebebiyet vermesi gerekmektedir (Erel, 2013).

### **2.1.6.1. Dürtüsellik ile Anksiyete Arasındaki İlişki**

Kişinin, kendisini tehdit altında hissetmesi anksiyete düzeyini arttırmakta, bu durum da beraberinde dürtüsel davranışlar sergilenmesine sebebiyet vermektedir. Birey,



karşı karşıya kaldığı tehdidin niteliğine bağlı olarak kendisini kızgın ve engellenmiş olarak görmekte ve neticesinde öfke duymaktadır.

Kişi, yaşadığı anksiyete ve öfke ile sağlıklı bir şekilde baş edebilmek adına bazı savunma mekanizmaları ve güvenlik davranışlarını devreye sokmaktadır. Birey, yaşadığı anksiyete ve sonucunda ortaya çıkan öfke duygusu ile baş edemeyince de enerjisinde azalma yaşanmakta ve davranışlarını kontrol edebilmesi zorlaşmaktadır.

Gerçekleştirilen araştırmalarda, anksiyete düzeyi yüksek kişilerin, düşük kişilere kıyasla kendilerini daha içe dönük ve dürtüsel hissettiklerine yöneliktir. Sonuç olarak, yaşanan anksiyete ve sonrasında duyulan öfke, dürtüsel davranmaya sebebiyet vermekte, kişi bu davranışları kontrol altına alabilmek adına bilinçdışı savunma mekanizmaları oluşturmaktadır (Çakar, 2015).

#### **2.1.6.2. Dürtüsellüğün Tedavisinde Psikoterapötik Yaklaşımlar**

Dürtüsellüğün tedavisinde İçgörü Yönelimli Psikoterapi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Beklenmedik Olayların Yönetimi olmak üzere üç psikoterapötik yaklaşım yöntemi kullanılmaktadır (Özdemir ve ark., 2012);

- I. İçgörü Yönelimli Psikoterapi:** Fenichel, dürtüsel nevrozu, psikopatolojik seviyede dürtüsel içerikli davranışlar sergileyen kişiler üzerinde tanımlamıştır. Bu dürtüsellüğün, klinik bakımdan acil olan durumlarda ve koruma içerikli gayretlerin birleşmesinden ortaya çıktığı düşünülmektedir. Dürtüsel içerikli nevrotik kişilerin, engellenmeye yönelik düşük bir tahammül düzeylerinin olduğu ve ani bir şekilde ortaya çıkan tepkileri ertelemeye problemler yaşamaktadırlar. Yürütülen araştırmalar incelendiğinde de, dürtüsellik için gerçekleştirilen Psikanalitik çalışmaların öncelikli olarak Borderline Kişilik Bozukluğu üzerinde yoğunlaştığı, 1940 ve 1960'lı yıllarda bu alanda yapılan çalışmalara ağırlık verildiği ve 1970'li yıllarda da Borderline Kişilik Bozukluğundaki gibi kişilik yönelimli bir kuram ortaya çıkarılmıştır. Ancak hali hazırda yürütülen araştırmalar küçük hasta grupları ile gerçekleştirildiğinden literatüre yeterince katkı sağlanamamıştır.
- II. Bilişsel Davranışçı Terapi:** Bilişsel Davranışçı Terapi, soruna sebebiyet veren davranışın altında yatan düşünceyi değiştirmeyi hedefleyen bir terapi yöntemidir.

Dürtüsel davranışlar sergileyen kişilerin, yaşadıkları problemlerin, sorun çözebilme yeteneklerinde eksiklikten kaynaklandığı ile yüzleştirerek bu eksikliklerin üzerine çalışmalar gerçekleştirilir. Dürtüsel tutumlar takınan bireylerle bir araştırma gerçekleştiren Platt ve arkadaşları, bu kişilerin sorun çözme becerileri üzerine birtakım çalışmalar yürütmüşler ve nihayetinde de tutuklanma oranında azalma ve sosyal yaşama uyum konularında olumlu yönde sonuçlar elde etmişlerdir.

**III. Beklenmedik Olayların Yönetimi:** Beklenmedik olayla yönetiminde amaç, ödül ve ceza metodu ile davranışın olumsuz yönlerini daha önceden öngörebilmeyi sağlamaktır. Bu tedavi yöntemi sıklıkla madde kullanımı neticesinde yaşanan sorunlarda kullanılmaktadır. Burada ulaşılmayı amaçlanan hedef davranış, sadece madde kullanımının bırakılması olmamakla birlikte ayrıca uyum ve ilaç kullanımını arttırmak gibi nitelikleri de mevcuttur. Ancak dürtüselliğin direkt olarak bu yöntemle değerlendirilebilmesi mümkün görülmemektedir.

### **2.1.6.3. Dürtüsellik Üzerine Yürütülen Çalışmalar**

Kişilerin, internet kullanmaya ilişkin yoğun bir istek duymaları, isteklerini erteleyememeleri ya da engelleyememeleri, internet kullanımında devamlı bir atışın yaşanması gibi sebeplerin dürtüsellikle doğrudan bir ilişki içerisinde olduğu, yani kısacası kişilerin dürtüsellik düzeyleri arttıkça internet kullanım miktarları da doğru orantılı bir şekilde artış göstermektedir. Pek çok araştırma da dürtüsellik ile internet kullanımı arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğunu doğrulamaktadır. Dürtüsellik sebebi ile kişilerin öz-kontrol düzeneklerinin zayıfladığı dolayısı ile de bireylerin sosyal ağlar ve çevrimiçi oyunlar gibi kısa süreli olarak haz duyabilecekleri faaliyetlere ve internet kullanımına sebebiyet verebilecek çevresel faktörlere yönelik savunmasız kaldıkları unutulmamalıdır (Eroğlu, 2016).

Dürtüselliğin, problemlili internet kullanımı ile doğrudan ilişkili olduğunu savunan araştırmalar mevcuttur. Yürütülen araştırmalar, dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu yönündedir (Say, 2016). Davis ve arkadaşları, 2002 yılında problemlili internet kullanımı ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü bir korelasyonun olduğu sonucuna varmış olup, problemlili internet kullanımının, dürtü kontrolünde azalmaya sebebiyet verdiğini belirlemişlerdir. 2009 yılında, 272

üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada da dürtüselliğin, problemlerle internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Zorbaz, 2013).

İnternet kullanımı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin tespitine yönelik gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, internet bağımlılığı tanısı alan kişilerde komorbite şekilde başka bir psikiyatrik rahatsızlığın da eşlik ettiği ve yine bu kişilerin yaklaşık %38'inde çeşitli dürtü kontrol bozukluklarının görüldüğü tespit edilmiştir (Alaçam, 2012).

Ayrıca yakın bir süre zarfında yine Türk üniversite öğrencilerinin, akıllı telefon kullanımları ile dürtüsel tutumları arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik gerçekleştirilen başka bir araştırmada da internet bağımlılığında etkin bir rolü olan dürtüselliğin, akıllı telefon kullanım sıklığı ile de ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Özen ve Topçu, 2017).

### **2.1.7. ANHEDONİ**

Antik Yunanca 'da haz duymaktan ve keyif almaktan yoksun olma anlamına gelen anhedoni, halen aynı anlamda kullanılmakta ve depresyonun belirleyici semptomları arasında yer almaktadır. Anhedoni, her bireyin zaman zaman yaşayabilecekleri isteksizlik ve keyifsizlik gibi duygulardan farklı olmakla birlikte, süreğen bir durum olduğu ve süreç içerisinde de artış göstererek kişilerin yaşamlarını zorlaştırmaktadır. Ayrıca depresyon dışında şizofreni ve benzeri bir psikiyatrik rahatsızlıkta da görülebilmektedir (Radikal Therapia Group, 2015).

Anhedoni ve şizofreni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında, şizofreni hastalarının birinci derece akrabalarında fiziksel anhedoninin sıklıkla görüldüğü ve bu anhedoni tipinin, negatif semptomlar sergileyen şizotipinin de çatısını oluşturduğu yönündedir (Çavuş ve ark., 2017).

Depresyonun çekirdek semptomlarından birisi olan anhedoni, kısaca kişilerin daha önceden doyum aldığı etkinliklere karşı ilgisini kaybetmesiyle birlikte bu aktivitelerden uzaklaşarak geri çekilmesi, yani her şeye karşı zevk yetisini yitirmesi olarak tanımlanabilir (Köroğlu, 2013). Başka bir ifade ile anhedoni, hoşnutluk veren bir uyaran karşı verilen tepkide yaşanan bozulma olarak tanımlanabilir (Kesebir ve ark., 2015).

Nörobiyolojik teorilere göre, anhedoni, bireyin ödül mekanizmasında yaşanan bir sorun neticesinde ortaya çıkmakta ve sebebinin ise dopamin salgılanmasında meydana gelen bozulma olduğu bilinmektedir. Bireylerin haz duymasına ve keyif almasına engel olan diğer psikopatolojik problem ise anksiyete bozukluklarıdır. Devamlı kaygı içerisinde olan kişilerin haz ve keyif almaya odaklanmaları nadiren görülen bir durumdur (Radikal Therapia Group, 2015).

Genel anlamda zevk yetisinin kaybı olarak tanımlanabilecek olan anhedoninin, belirli bir psikopatolojik sınıflamaya dâhil edilememesinin nedeni, bir durum karşısında hissedilen duygu olarak ifade edilen emosyon tanımının, psikiyatri alanında net bir şekilde yapılmamasından kaynaklanmaktadır. Başka bir şekilde ilgi kaybı olarak ifade edilen anhedoni, bir bakıma ödüle ilişkin hassasiyetin kaybı veya ödül içeren bir durumu değerlendirme kapasitesinde meydana gelen problemler anlamına gelmektedir. Anhedoni, hiyerarşik anlamda diğer semptomların önünde yer almakta, yani anhedoni, diğer semptomlardan daha önce ortaya çıkmaktadır (Gönül, 2012).

Anhedoniye, anksiyete ve depresyon haricinde, kişilerin yaşam biçimleri de neden olabilmekte, dolayısıyla da, bireylerin, yaşamlarında doyuma erişebilmeleri için yapmaları gerekenler ile yapmak istedikleri arasındaki dengeyi iyi kurabilmeleri gerekmektedir. Ayrıca motivasyon düşüklüğü ve erteleme davranışlarının da anhedoniye sebebiyet veren tutumlar olduğu unutulmamalıdır (Radikal Therapia Group, 2015).

Anhedoninin 2 alt tipi bulunmaktadır (Atbaşoğlu ve ark., 2015);

- I. Fiziksel Anhedoni;** beslenme, cinsellik, ses, koku ve benzeri gibi gereksinimlerden haz duymamayı,
- II. Sosyal Anhedoni ise,** kişilerarası ilişkilerden haz duymamayı tanımlamaktadır. Ayrıca şizotipi, şizofreni ve şizofreni spektrum bozukluklarının ortaya çıkmasına da sebebiyet verdiği bilinmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarından ve elde edilen verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel araç ve yöntemlerden bahsedilecektir.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığı ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmeyi amaçlayan betimleyici bir çalışmadır. Araştırmanın modelini, ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır.

#### 3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmamızın evrenini Türkiye’de lisans eğitimine devam etmekte olan tüm üniversite öğrencileri, örneklemini ise, T.C. Üsküdar Üniversitesinde lisans eğitime devam eden ve gönüllük esasına dayalı olarak seçilen 105 öğrenci oluşturmaktadır.

#### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmamızda veri toplamak amacı ile, Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu, Demografik Bilgi Formu (Yaş, cinsiyet, bölüm, sosyal medya kullanım sıklığı ve kullanılan sosyal medya platformları gibi sorular yer almaktadır.), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS – 11) ve Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeği (SHHDÖ) uygulanmıştır.

### **3.3.1. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)**

Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilen ve Ölçeğin, Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1996 yılında gerçekleştirilen BAÖ (Soygüt ve Tunay, 2009), kişilerin yaşadığı anksiyete semptomlarının sıklığını tespit etmek amacıyla kullanılan, bireyin, kendini değerlendirme ölçeğidir. BAÖ, ergen ve yetişkin kişilere hem bireysel hem de grup halinde uygulanabilir olmakla birlikte ölçeğin cevaplanmasında herhangi bir zaman sınırlaması da bulunmamaktadır (Yağmur, 2017).

BAÖ, 21 sorudan oluşmakta ve sorulara 0 ila 3 arasında puan verilmektedir. Ölçeğin cevaplanması sonrasında 0 ila 63 arasında bir puan alınmakta ve alınan bu puan, kişinin anksiyete düzeyini yansıtmaktadır (Kına, 2017).

### **3.3.2. Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS – 11)**

Türkiye’de, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Güleç ve arkadaşları tarafından 2008 yılında gerçekleştirilmiş olmakla birlikte, (1;Hiçbir zaman, 2;Bazen, 3;Sıklıkla ve 4;Hemen her zaman/Her zaman) seçenekleri bulunan 4’lü likert tipi bir ölçektir. BIS puanı arttıkça, dürtüsellik düzeyi de artmaktadır. Barrat Dürtüsellik Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, 2010 yılının eylül ayı ile 2011 yılının şubat ayı içerisinde iki aşamalı olarak yürütülmüş olup, Almanya ve Kolombiya’da gerçekleştirilen çalışmaları da destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Dürtüsellik ölçmek için geliştirilen, 30 madde ve dikkatte dürtüsellik, motor dürtüsellik ve plan yapmama olmak üzere 3 alt ölçeği bulunan bir öz bildirim ölçeğidir (Güleç ve Ark., 2013).

### **3.3.3. Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeği (SHHDÖ)**

1995 yılında Snaith ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2015 yılında Kesebir ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. “Evet ya da Hayır” olmak üzere iki cevaplama seçeneği olan, kişinin geri bildirimine dayalı ve uygulama kolaylığı bulunan, kısa ve basit bir ölçüm aracıdır.

Ölçeğin fiziksel ve sosyal hoşnutluk olmak üzere iki alt boyutu bulunmakta ve 0 ila 14 arasında puan alınmaktadır. Çalışma neticesinde edinilen bulgular ise, hasta grubun

SHHDÖ puanlarının, sağlıklı gruba kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu, ölçeğin iç tutarlılık puanının 0,92 olarak hesaplandığı, fiziksel hoşnutluk boyutunun, varyansın % 48'ini, sosyal hoşnutluk boyutunun ise, varyansın %22'sini karşıladığı tespit edilmiştir (Kesebir ve ark., 2015).

#### **3.3.4. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, kullandığı sosyal medya platformu, sosyal medya kullanım sıklığı gibi kişisel içerikli bilgileri yanıtlaması beklenen formdur.

#### **3.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Katılımcılardan elde edilen veriler “SPSS 25.0 for Windows” alt testleri kullanılarak yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin karşılaştırılması T test ile; sınıfsal değişkenlerin karşılaştırılması ki-kare testi ile; bağlantı analizi Pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik ölçeklerinden toplanan veriler yer almaktadır.

**Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılım Gösteren Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=105)**

CİNSİYET	N	YÜZDE
KADIN	60	57,1
ERKEK	45	42,9
<b>TOPLAM</b>	105	100,0

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; Cinsiyet değişkenine göre, araştırmaya katılan bireylerin “60’nın (%57,1) kadın, 45’nin (%42,9) erkek” olarak dağılım göstermiştir.

**Tablo 4.2: Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Dağılımı**

Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	N	YÜZDE
Ayda birkaç kere	7	6,7
Haftada bir kere	5	4,8
Haftada bir kereden fazla	9	8,6
Her gün bir kere	17	16,2
Her gün bir kereden fazla	67	63,8
<b>Toplam</b>	105	100,0



Tablo 4.2’de görüldüğü gibi; Sosyal medya kullanım sıklığı değişkenine göre, araştırmaya katılan kişilerin “7’si (%6,7) ayda birkaç kere, 5’i (%4,8) haftada bir kere, 9’u (%8,6) haftada bir kereden fazla, 17’si (16,2) her gün bir kere ve 17’sinin (%63,8) ise her gün bir kereden fazla” sosyal medya platformlarını kullandıkları anlaşılmıştır.

**Tablo 4.3: Öğrencilerin İnterneti En Sık Kullanma Amacına İlişkin Dağılımı**

<b>İnterneti En Sık Kullanma Amacı</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
Sosyal medya platformlarını takip etmek için	60	65,7
e-postalarını kontrol etmek için	20	19,0
Alışveriş yapmak için	8	7,6
Oyun oynamak için	5	4,8
TV programları izlemek için	3	2,9
<b>TOPLAM</b>	<b>105</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan bireylerin, “İnterneti en sık hangi amaçla kullanırsınız” sorusuna 69’u (%65,7) “Sosyal medya platformlarını takip etmek için”, 20’si (%19) “e-postalarını kontrol etmek için”, 8’i (%7,6) “alışveriş yapmak için”, 5’i (%4,8) “oyun oynamak için” ve 3’ü (%2,9) de “TV programlarını izlemek için” cevabı vermişlerdir.

**Tablo 4.4: Öğrencilerin En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformuna İlişkin Dağılımı**

<b>En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformu</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
Facebook	39	37,1
Instagram	36	34,3
Twitter	18	17,1
Swarm	5	4,8
Snapchat	7	6,7
<b>Toplam</b>	<b>105</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan bireylerin, “En sık kullandığınız sosyal medya platformu” sorusuna 39’u (%37,1) “Facebook”, 36’sı (%34,3) “Instagram”, 18’i (%17,1) “Twitter”, 5’i (%4,8) “Swarm” ve 7’si (%6,7) de “Snapchat” şeklinde yanıtlamışlardır.

**Tablo 4.5: Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Amacına İlişkin Dağılımı**

<b>Sosyal Medya Kullanım Amacı</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
Bilgi edinme	26	24,8
Gündemi takip etmek	35	33,3
Fotoğraf/video paylaşmak	22	21,0
Yeni arkadaş edinmek	5	4,8
Arkadaşlarını takip etmek	17	16,2
<b>Toplam</b>	<b>105</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan bireylerin, “Sosyal medya kullanım amacınız” sorusuna 26’sı (%24,8) “bilgi edinme”, 35’i (%33,3) “gündemi

takip etmek”, 22’si (%21) “fotoğraf/video paylaşmak”, 5’i (%4,8) “yeni arkadaş edinmek” ve 17’si (%16,2) de “arkadaşlarını takip etmek” yanıtını vermişlerdir.

**Tablo 4.6: Öğrencilerin İnternette Harcadıkları Zamana İlişkin Dağılımı**

<b>İnternette Harcanılan Zaman</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
0-4 Saat	72	68,6
4-8 Saat	30	28,6
8 Saat sonrası	3	2,9
<b>Toplam</b>	<b>105</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan bireylerin, “İnternette ne kadar zaman harcıyorsunuz” sorusuna verdikleri cevaplar 72’si (%68,6) “0-4 saat”, 30’u (%28,6) “4-8 saat” ve 3’ü (%2,9) de “8 saat ve sonrası” şeklinde olmuştur.

**Tablo 4.7: Öğrencilerin İnternette Geçirdikleri Sürenin Sosyal Medya Platformlarına Ayırdıkları Zaman İlişkin Dağılımı**

<b>İnternette Geçirilen Sürenin Sosyal Medya Platformlarına Ayrılan Zaman Dilimi</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
0-3 Saat	96	91,4
3-6 Saat	6	5,7
6 Saat sonrası	3	2,9
<b>Toplam</b>	<b>105</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan bireylerin, “İnternette geçirdiğiniz zamanın ne kadarını sosyal medya kullanımına ayırıyorsunuz” sorusuna

96'sı (%91,4) "0-3 saat", 6'sı (%5,7) "3-6 saat" ve 3'ü (%2,9) de "6 saat ve sonrası" yanıtını verdikleri görülmüştür.

**Tablo 4.8: Öğrencilerin Cinsiyetine Göre İnternet Kullanım Amacının Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması**

Cinsiyet		Sosyal Medya	e-Posta	Alışveriş	Oyun Oynama k	TV İzlemek	Toplam
<b>Kadın</b>	<b>N</b>	44	10	2	2	2	60
	<b>%</b>	73,3	16,7	3,3	3,3	3,3	100,0
<b>Erkek</b>	<b>N</b>	25	10	6	3	1	45
	<b>%</b>	55,6	22,2	13,3	6,7	2,2	100,0
<b>P</b>					<b>0,219</b>		

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi; Cinsiyet ile interneti en sık kullanma amacı arasındaki ilişkinin tespiti adına Chi-Square Test uygulanmış olup, kadınların 44'ü ve erkeklerin 25'i "Sosyal medya platformlarını takip etmek için", kadınların 25'i ve erkeklerin 10'u "e-postalarını kontrol etmek için", kadınların 2'si ve erkeklerin 6'sı "alışveriş yapmak için", kadınların 2'si ve erkeklerin 3'ü "oyun oynamak için" ve kadınların 2'si ve erkeklerin 1'i "TV programlarını izlemek için" yanıtını vermiş ve cinsiyet değişkenli ile internet kullanım amacı arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,219 > p=0,05$ ).

**Tablo 4.9: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre En Sık Kullandıkları Sosyal Medya Platformunun Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması**

		Facebook	Instagram	Twitter	Swarm	Snapchat	Toplam
<b>KADIN</b>	N	19	20	13	3	5	60
	%	31,7	33,3	21,7	5,0	8,3	100,0
<b>ERKEK</b>	N	20	16	5	2	2	45
	%	44,4	35,6	11,1	4,4	4,4	100,0
<b>P</b>				<b>0,487</b>			

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; Cinsiyet ile en sık kullanılan sosyal medya platformu arasındaki ilişkinin tespitine yönelik Chi-Square Test uygulanmış olup, kadınların 19’u ve erkeklerin 20’si “Facebook”, kadınların 20’si ve erkeklerin 16’sı “Instagram”, kadınların 13’ü ve erkeklerin 5’i “Twitter”, kadınların 3’ü ve erkeklerin 2’si “Swarm” ve kadınların 5’i ve erkeklerin 2’sinin de “Snapcaht” kullandıkları tespit edilmiş olup, cinsiyet ile en sık kullanılan sosyal medya platformu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,487 > p=0,05$ ).

**Tablo 4.10: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Medya Kullanım Amacının Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması**

		Bilgi Edinme	Gündemi Takip	Foto/Video	Yeni Arkadaş	Arkadaş Takibi	Toplam
<b>KADIN</b>	N	15	19	16	0	10	60
	%	25,0	31,7	26,7	0	16,7	100,0
<b>ERKEK</b>	N	26	5	2	5	7	45
	%	57,7	11,1	4,4	11,1	15,5	100,0
<b>P</b>				<b>0,487</b>			

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; Cinsiyet ile sosyal medya kullanım amacı arasındaki ilişkinin tespiti adına Chi-Square Test uygulanmış olup, kadınların 15’i ve erkeklerin 11’i “Bilgi edinmek”, kadınların 19’u ve erkeklerin 16’sı “gündemi takip etmek”, kadınların 16’sı ve erkeklerin 6’sı “fotoğraf/video paylaşmak”, erkeklerin 5’i “yeni arkadaş edinmek” ve kadınların 10’u ve erkeklerin 7’sinin de “arkadaşlarını takip etmek” şeklinde cevap vermiş olmakla birlikte, cinsiyet ile sosyal medya kullanım amacı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,061 > p=0,05$ ).

**Tablo 4.11: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternette Geçirilen Zaman Diliminin Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması**

CİNSİYET		0-4 Saat	4-8 Saat	8 Saat ve sonrası	TOPLAM
<b>Kadın</b>	<b>N</b>	44	15	1	60
	<b>%</b>	73,3	25,0	1,7	100,0
<b>Erkek</b>	<b>N</b>	28	15	2	45
	<b>%</b>	62,2	33,3	4,4	100,0
<b>P</b>			<b>0,410</b>		

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; Cinsiyet ile internette harcanılan zaman arasındaki ilişkinin tespiti adına Chi-Square Test yapılmış olup, cinsiyet ile internette geçirilen zaman arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,410 > p=0,05$ ).

**Tablo 4.12: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Medya Platformlarına Ayrılan Zaman Diliminin Chi-Square Testi ile Karşılaştırılması**

CİNSİYET		0-3 Saat	3-6 Saat	6 Saat ve sonrası	TOPLAM
Kadın	N	56	3	1	60
	%	93,3	5,0	1,7	100,0
Erkek	N	40	3	2	45
	%	88,9	6,7	4,4	100,0
<b>P</b>		<b>0,646</b>			

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan kadınların, 3’ü “Ayda birkaç kere”, 3’ü “Haftada bir kere”, 5’i “Haftada bir kereden fazla”, 10’u “Her gün bir kere” ve 39’u ise “Her gün bir kereden fazla”; erkeklerin ise, 4’ü “Ayda birkaç kere”, 5’i “Haftada bir kere”, 9’u “Haftada bir kereden fazla”, 17’si “Her gün bir kere” ve 28’i ise “Her gün bir kereden fazla” şeklinde yanıt verdikleri anlaşılmış olmakla birlikte, cinsiyet ile sosyal medya platformlarına ayrılan zaman arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,646 > p=0,05$ ).

**Tablo 4.13: Anksiyete, Anhedoni ve Dürtüsellik Ölçeklerinin Normallik Dağılımlarının 1-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ile İncelenmesi**

	Anksiyete	Anhedoni	Dürtüsellik
<b>N</b>	105	105	105
<b>Ortalama</b>	1,4789	1,0456	2,5159
<b>SS</b>	0,423	0,074	0,379
<b>P</b>	,000	,000	,082

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; anksiyete ve anhedoninin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Sırasıyla: Ort=1,478; Ort=1,045; SS=0,423; SS=0,074;  $p < 0,05$ ;  $p < 0,05$ ).

Dürtüselliğin ise, normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Sırasıyla: Ort=2,515; SS=0,379; P>0,05).

**Tablo 4.14: Öğrencilerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Anhedoni Ölçeğinden Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

		Anksiyete	Anhedoni
Anksiyete	r	1	,033
	p		,736

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile anhedoni ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Sırasıyla:  $r=0,033$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.15: Öğrencilerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Dürtüsellik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

		Anksiyete	Dürtüsellik
Anksiyete	r	1	,117
	p		,234

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile dürtüsellik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Sırasıyla:  $r=0,117$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.16: Öğrencilerin Anhedoni Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Dürtüsellik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**



		Anhedoni	Dürtüsellik
Anhedoni	r	1	,099
	P		,315

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; öğrencilerin anhedoni ölçeğinden aldıkları puanlar ile dürtüsellik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Sırasıyla:  $r=0,099$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.17: Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

		Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Anksiyete
Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	r	1	,041
	P		,676

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Sırasıyla:  $r=0,041$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.18: Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Anhedoni Ölçeğinden Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

		Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Anhedoni
Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	r	1	,015
	P		,876

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anhedoni ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Sırasıyla:  $r=0,015$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.19: Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Dürtüsellik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

		Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Dürtüsellik
<b>Sosyal Medya Kullanım Sıklığı</b>	<b>r</b>	1	,252**
	<b>P</b>		,009

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile dürtüsellik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olmakla birlikte, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça dürtüsellik düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Sırasıyla:  $r=0,252$ ;  $p<0,05$ ).

**Tablo 4.20: Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeğine Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

		Hiç	Hafif Düzye Beni Pek Etkilemedi	Orta Düzeyde Hoş Değildi Ama Katlanabildim	Ciddi Düzeydeydi Dayanmakta Çok Zorlandım	Toplam
Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	<b>n</b>	71	23	11	-	<b>105</b>
	<b>%</b>	67,6	21,9	10,5	-	<b>100,0</b>
Sıcak/Ateş Basmaları	<b>n</b>	66	21	14	4	<b>105</b>
	<b>%</b>	62,9	20,0	13,3	3,8	<b>100,0</b>
Bacaklarda halsizlik, titreme	<b>n</b>	73	23	8	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	69,5	21,9	7,6	1,0	<b>100,0</b>
Gevşeyememe	<b>n</b>	65	28	8	4	<b>105</b>

	<b>%</b>	61,9	26,7	7,6	3,8	<b>100,0</b>
Çok kötü şeyler olacak korkusu	<b>n</b>	66	25	11	3	<b>105</b>
	<b>%</b>	62,9	23,8	10,5	2,9	<b>100,0</b>
Baş dönmesi ve sersemlik	<b>n</b>	66	33	5	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	62,9	31,4	4,8	1,0	<b>100,0</b>
Kalp çarpıntısı	<b>n</b>	63	28	10	4	<b>105</b>
	<b>%</b>	60	26,7	9,5	3,8	<b>100,0</b>
Dengeyi kaybetme duygusu	<b>n</b>	83	16	4	2	<b>105</b>
	<b>%</b>	79,0	15,2	3,8	1,9	<b>100,0</b>
Dehşete kapılma	<b>n</b>	86	16	2	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	81,9	15,2	1,9	1,0	<b>100,0</b>
Sinirlilik	<b>n</b>	26	38	30	11	<b>105</b>
	<b>%</b>	24,8	36,2	28,6	10,5	<b>100,0</b>
Boğuluyormuş gibi olma duygusu	<b>n</b>	82	12	7	4	<b>105</b>
	<b>%</b>	78,1	11,4	6,7	3,8	<b>100,0</b>
Ellerde titreme	<b>n</b>	82	15	5	3	<b>105</b>
	<b>%</b>	78,1	14,3	4,8	2,9	<b>100,0</b>
Titreklik	<b>n</b>	93	6	4	2	<b>105</b>
	<b>%</b>	88,6	5,7	3,8	1,9	<b>100,0</b>
Kontrolü kaybetme korkusu	<b>n</b>	71	24	7	3	<b>105</b>
	<b>%</b>	67,6	22,9	6,7	2,9	<b>100,0</b>
Nefes almada güçlük	<b>n</b>	83	15	5	2	<b>105</b>
	<b>%</b>	79,0	14,3	4,8	1,9	<b>100,0</b>

Ölüm korkusu	<b>n</b>	75	18	10	2	<b>105</b>
	<b>%</b>	71,4	17,1	9,5	1,9	<b>100,0</b>
Korkuya kapılma	<b>n</b>	65	27	6	7	<b>105</b>
	<b>%</b>	61,9	25,7	5,7	6,7	<b>100,0</b>
Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	<b>n</b>	48	35	16	6	<b>105</b>
	<b>%</b>	45,7	33,3	15,2	5,7	<b>100,0</b>
Baygınlık	<b>n</b>	91	7	5	2	<b>105</b>
	<b>%</b>	86,7	6,7	4,8	1,9	<b>100,0</b>
Yüzün kızarması	<b>n</b>	65	19	16	6	<b>105</b>
	<b>%</b>	61,9	18,1	15,2	4,8	<b>100,0</b>
Terleme (Sıcaklığa bağlı olmayan)	<b>n</b>	69	19	12	5	<b>105</b>
	<b>%</b>	65,7	18,1	11,4	4,8	<b>100,0</b>

Tablo 4.20.'de görüldüğü gibi, Araştırmaya katılan öğrencilerin tarafından, “Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma” hissediyor musunuz sorusuna 71’i (%67,6) “Hiç”, 23’ü (%21,9) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi” ve 11’inin de (%10,5) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Sıcak/Ateş basmaları” hissediyor musunuz sorusunu 66’sı (%62,9) “Hiç”, 21’i (%20) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 14’nün (%13,3) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 4’nün (%3,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Bacaklarda halsizlik ve titreme” hissediyor musunuz sorusuna 73’ü (%69,5) “Hiç”, 23’ü (%21,9) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 8’nin (%7,6) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 1’nin (%1) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler, “Gevşeyememe” sorusuna 65’i (%61,9) “Hiç”, 28’i (%26,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 8’nin (%7,6) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 4’nün (%3,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Çok Kötü Şeyler Olacak Korkusu” sorusunu66’ı (%62,9) “Hiç”, 25’i (%23,8) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 11’nin (%10,5) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 3’nün (%2,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Baş Dönmesi veya Sersemlik” sorusuna 66’ı (%62,9) “Hiç”, 33’ü (%31,4) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’i (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 1’nin (%1) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Kalp Çarpıntısı” sorusuna 63’ü (%60) “Hiç”, 28’i (%26,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 10’u (%9,5) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 4’nün (%3,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Dengeyi kaybetme duygusu” sorusuna cevapları 83’ü (%79) “Hiç”, 16’sı (%15,2) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 4’ü (%3,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’nin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Dehşete kapılma” sorusuna 86’sı (%81,9) “Hiç”, 16’sı (%15,2) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 2’si (%1,9) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 1’nin (%1) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Sinirlilik” sorusu 26’sı (%24,8) “Hiç”, 38’i (%36,2) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 30’u (%28,6) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 11’nin (%10,5) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevaplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Boğuluyormuş gibi olma duygusu” sorusuna 82’sinin (%78,1) “Hiç”, 12’sinin (%11,4) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 7’sinin

(%6,7) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 4’nün (%3,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Ellerde titreme” sorusuna 82’sinin (%78,1) “Hiç”, 15’nin (%14,3) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’nin (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 3’nün (%2,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Titreklik” sorusuna 93’nün (%88,6) “Hiç”, 6’sının (%5,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 4’nün (%3,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevap verdikleri anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Kontrolü kaybetme korkusu” sorusuna 71’nin (%67,6) “Hiç”, 24’nün (%22,9) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 7’sinin (%6,7) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 3’nün (%2,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Nefes almada güçlük” sorusuna cevapları83’nün (%79) “Hiç”, 15’nin (%14,3) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’nin (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Ölüm Korkusu” sorusu 75’nin (%71,4) “Hiç”, 18’nin (%17,1) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 10’nun (%9,5) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Korkuya kapılma” sorusuna 65’nin (%61,9) “Hiç”, 27’sinin (%25,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 6’sının (%5,7) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 7’sinin (%6,7) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Midede hazımsızlık ve rahatsızlık hissi” sorusunu48’nin (%45,7) “Hiç”, 35’nin (%33,3) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 16’sının (%15,2) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 6’sının (%5,7) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde yanıtlamışlardır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Baygınlık” sorusu 91’nin (%86,7) “Hiç”, 7’sinin (%6,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’nin (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireyler, “Yüzün kızarması” sorusuna 65’nin (%61,9) “Hiç”, 19’sunun (%18,1) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 16’sının (%15,2) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 5’nin (%4,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Terleme (Sıcaklığa Bağlı Olmayan)” sorusuna 69’nun (%65,7) “Hiç”, 19’sunun (%18,1) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 12’sinin (%11,4) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 5’nin (%4,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

**Tablo 4.21: Öğrencilerin Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeğine Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>	<b>Toplam</b>
En sevdiğim televizyon ya da radyo programından keyif alırım	<b>n</b>	99	6	<b>105</b>
	<b>%</b>	94,3	5,7	<b>100,0</b>
Ailemle ya da yakın arkadaşlarımla olmaktan keyif alırım	<b>n</b>	105	-	<b>105</b>
	<b>%</b>	100,0	-	<b>100,0</b>
Hobilerim ya da boş zamanlarımdan keyif alırım	<b>n</b>	104	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	99,0	1,0	<b>100,0</b>
En sevdiğim yemekten keyif alırım	<b>n</b>	103	2	<b>105</b>
	<b>%</b>	98,1	1,9	<b>100,0</b>
Sıcak bir banyodan ya da ferahlatıcı bir duştan keyif alırım	<b>n</b>	100	5	<b>105</b>
	<b>%</b>	95,2	4,8	<b>100,0</b>
Çiçeklerin, denizden gelen esintisini ya da taze pişmiş ekmeğin kokusundan keyif alırım	<b>n</b>	97	8	<b>105</b>
	<b>%</b>	92,4	7,6	<b>100,0</b>
Diğer insanların yüzlerinin güldüğünü görmekten keyif alırım	<b>n</b>	104	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	99,0	1,0	<b>100,0</b>

Görünüşümle ilgili çaba harcadığımda, güzel ve gösterişli görünmekten keyif alırım	<b>n</b>	94	11	<b>105</b>
	<b>%</b>	89,5	10,5	<b>100,0</b>
Kitap, dergi ya da gazete okumaktan keyif alırım	<b>n</b>	95	10	<b>105</b>
	<b>%</b>	90,5	9,5	<b>100,0</b>
Bir bardak çay, bir fincan kahve ya da sevdiğim bir içecekten keyif alırım	<b>n</b>	101	4	<b>105</b>
	<b>%</b>	96,2	3,8	<b>100,0</b>
Açık ya da güneşli bir havada ya da arkadaşşımdan bir telefon gibi küçük olaylardan keyif alırım	<b>n</b>	95	10	<b>105</b>
	<b>%</b>	90,5	9,5	<b>100,0</b>
Güzel bir manzara ya da görüntüden keyif alırım	<b>n</b>	104	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	99,0	1,0	<b>100,0</b>
Diğer insanlara yardım etmekten zevk alırım	<b>n</b>	104	1	<b>105</b>
	<b>%</b>	99,0	1,0	<b>100,0</b>
Diğer insanlardan övgü aldığımda, bundan hoşnut olurum	<b>n</b>	98	7	<b>105</b>
	<b>%</b>	93,3	6,7	<b>100,0</b>

Tablo 21.'de görüldüğü gibi, Araştırmaya katılan bireylerin, “En sevdiğim televizyon ya da radyo programından keyif alırım” sorusuna 99’nun (%94,3) Evet, 6’sının (%5,7) ise Hayır yönünde yanıt verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Ailemle ya da yakın arkadaşlarımla olmaktan keyif alırım” sorusuna 105 kişinin tamamının Evet yönünde yanıt verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Hobilerim ya da boş zamanlarımdan keyif alırım” sorusuna 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “En sevdiğim yemekten keyif alırım” sorusuna yanıtı,103’nün (%98,1) Evet, 2’sinin (%1,9) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Sıcak bir banyodan ya da ferahlatıcı bir duştan keyif alırım” sorusuna 100’nün (%95,2) Evet, 5’nin (%4,8) ise Hayır şeklinde cevaplandırılmıştır.



Araştırmaya katılan bireyler, “Çiçeklerin, denizden gelen esintisini ya da taze pişmiş ekmeğin kokusundan keyif alırım” sorusuna 97’sinin (%92,4) Evet, 8’nin (%7,6) ise Hayır yönünde yanıt vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Diğer insanların yüzlerinin güldüğünü görmekten keyif alırım” sorusuna verdikleri cevaplar, 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Görünüşümle ilgili çaba harcamaktan keyif alırım” sorusuna yanıtları, 94’nün (%89,5) Evet, 11’nin (%10,5) ise Hayır şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Kitap, dergi ya da gazete okumaktan keyif alırım” sorusuna, 95’nin (%90,5) Evet, 10’nun (%9,5) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Bir bardak çay, bir fincan kahve ya da sevdiğim bir içecekten keyif alırım” sorusuna 101’nin (%96,2) Evet, 4’nün (%3,8) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Açık ya da güneşli bir hava ya da arkadaşımın bir telefon gibi küçük olaylardan keyif alırım” sorusuna yanıtları 101’nin (%96,2) Evet, 4’nün (%3,8) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Güzel bir manzara ya da görüntüden keyif alırım” sorusuna 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Diğer insanlara yardım etmekten zevk alırım” sorusunu 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır şeklinde cevaplandırmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Diğer insanlardan övgü aldığımda, bundan hoşnut olurum” sorusuna verdikleri yanıtlar, 98’nin (%93,3) Evet, 7’sinin (%6,7) ise Hayır yönünde olmuştur.

#### **Tablo 4.22: Öğrencilerin Barratt Dürtüsellik Ölçeğine Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

		Nadiren/Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen Her Zaman	Her Zaman	Toplam
İşlerimi dikkatli planlarım	n	2	23	25	19	36	<b>105</b>
	%	1,9	21,9	23,8	18,1	34,3	<b>100,0</b>
Düşünmeden iş yaparım	n	39	52	9	2	3	<b>105</b>
	%	37,1	49,5	8,6	1,9	2,9	<b>100,0</b>
Hızla karar veririm	n	17	40	22	14	12	<b>105</b>
	%	16,2	38,1	21,0	13,3	11,4	<b>100,0</b>
Hiçbir şeyi dert etmem	n	27	50	12	9	7	<b>105</b>
	%	25,7	47,6	11,4	8,6	6,7	<b>100,0</b>
Dikkat etmem	n	43	48	6	2	6	<b>105</b>
	%	41	45,7	5,7	1,9	5,7	<b>100,0</b>
Uçuşan düşüncelerim var	n	33	35	15	11	11	<b>105</b>
	%	31,4	33,3	14,3	10,5	10,5	<b>100,0</b>
Seyahatlerimi çok önceden planlarım	n	18	29	15	18	25	<b>105</b>
	%	17,1	27,6	14,3	17,1	23,8	<b>100,0</b>
Kendimi kontrol edebilirim	n	9	12	27	27	30	<b>105</b>
	%	8,6	11,4	25,7	25,7	28,6	<b>100,0</b>
Kolayca konsantre olabilirim	n	7	19	32	17	30	<b>105</b>
	%	6,7	18,1	30,5	16,2	28,6	<b>100,0</b>
Düzenli para biriktiririm	n	25	40	15	11	14	<b>105</b>
	%	23,8	38,1	14,3	10,5	13,3	<b>100,0</b>
Derslerde ve oyunlarda yerimde duramam	n	44	32	9	9	11	<b>105</b>
	%	41,9	30,5	8,6	8,6	10,5	<b>100,0</b>
Dikkatli düşünen birisiyim	n	3	15	31	25	31	<b>105</b>
	%	2,9	14,3	29,5	23,8	29,5	<b>100,0</b>
İş güvenliğine dikkat ederim	n	2	20	21	23	39	<b>105</b>
	%	1,9	19,0	20,0	21,9	37,1	<b>100,0</b>
Düşünmeden	n	40	49	6	5	5	<b>105</b>

bir şeyler söylerim	%	38,1	46,7	5,7	4,8	4,8	<b>100,0</b>
Karmaşık problemler üzerine düşünmeyi severim	n	17	34	14	21	19	<b>105</b>
	%	16,2	32,4	13,3	20,0	18,1	<b>100,0</b>
Sık sık iş değiştiririm	n	85	12	3	2	3	<b>105</b>
	%	81,0	11,4	2,9	1,9	2,9	<b>100,0</b>
Düşünmeden hareket ederim	n	50	45	5	3	2	<b>105</b>
	%	47,6	42,9	4,8	2,9	1,9	<b>100,0</b>
Zor problemler çözmek gerekirken kolayca sıkılırım	n	41	40	12	5	7	<b>105</b>
	%	39,0	38,1	11,4	4,8	6,7	<b>100,0</b>
Aklıma estiği gibi hareket ederim	n	41	39	13	5	7	<b>105</b>
	%	39,0	37,1	12,4	4,8	6,7	<b>100,0</b>
Düşünerek hareket ederim	n	6	19	27	22	31	<b>105</b>
	%	5,7	18,1	25,7	21,0	29,5	<b>100,0</b>
Sıklıkla evimi değiştiririm	n	87	10	5	2	1	<b>105</b>
	%	82,9	9,5	4,8	1,9	1,0	<b>100,0</b>
Düşünmeden alışveriş yaparım	n	42	41	12	6	4	<b>105</b>
	%	40,0	39,0	11,4	5,7	3,8	<b>100,0</b>
Aynı anda sadece tek bir şey düşünebilirim	n	39	44	9	6	7	<b>105</b>
	%	37,1	41,9	8,6	5,7	6,7	<b>100,0</b>
Hobilerimi değiştiririm	n	43	49	9	-	4	<b>105</b>
	%	41	46,7	8,6	-	3,8	<b>100,0</b>
Kazandığımdan fazla harcarım	n	48	30	7	9	11	<b>105</b>
	%	45,7	28,6	6,7	8,6	10,5	<b>100,0</b>
Düşünürken sıklıkla zihnimde konuyla	n	20	49	15	9	12	<b>105</b>
	%	19,0	46,7	14,3	8,6	11,4	<b>100,0</b>

İlgisiz düşünceler oluşur							
Şu an ile gelecekte daha fazla ilgilenirim	<b>n</b>	8	35	26	17	19	<b>105</b>
	<b>%</b>	7,6	33,3	24,8	16,2	18,1	<b>100,0</b>
Derslerde veya sinemada rahat oturamam	<b>n</b>	41	36	13	4	11	<b>105</b>
	<b>%</b>	39	34,3	12,4	3,8	10,5	<b>100,0</b>
Yap-boz/puzzle çözmeyi severim	<b>n</b>	25	31	15	8	26	<b>105</b>
	<b>%</b>	23,8	29,5	14,3	7,6	24,8	<b>100,0</b>
Geleceği düşünen birisiyim	<b>n</b>	4	10	24	18	49	<b>105</b>
	<b>%</b>	3,8	9,5	22,9	17,1	46,7	<b>100,0</b>

Tablo 4.22.'de görüldüğü gibi, Araştırmaya katılan bireylerin, “İşlerimi dikkatle planlarım” sorusuna cevapları, “2’si (%1,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 23’ü (%21,9) Bazen, 25’i (%23,8) Sıklıkla, 19’u (%18,1) Hemen her zaman ve 36’sı (%34,3) ise Her zaman” şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Düşünmeden iş yaparım” sorusuna “39’u (%37,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 52’si (%49,5) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla, 2’si (%1,9) Hemen her zaman ve 3’ü (%2,9) ise Her zaman” şeklinde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Hızla karar veririm” sorusuna “17’si (%16,2) Nadiren/Hiçbir zaman, 40’ı (%38,1) Bazen, 22’si (%21) Sıklıkla, 14’ü (%13,3) Hemen her zaman ve 12’si (%11,4) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler, “Hiçbir şeyi dert etmem” sorusunu “27’si (%25,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 50’si (%47,6) Bazen, 12’si (%11,4) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 7’si (%6,7) ise Her zaman” şeklinde cevaplandırmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Dikkat etmem” sorusuna verdikleri cevaplar, “43’ü (%41) Nadiren/Hiçbir zaman, 48’i (%5,7) Bazen, 6’sı (%5,7) Sıklıkla, 2’si (%1,9) Hemen her zaman ve 6’sı (%5,7) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Uçuşan düşüncelerim var” sorusuna “33’ü (%31,4) Nadiren/Hiçbir zaman, 35’i (%33,3) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 11’i (%10,5) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” yönünde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Seyahatlerimi çok önceden planlarım” sorusuna “18’i (%17,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 29’u (%27,6) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 18’i (%17,1) Hemen her zaman ve 25’i (%23,8) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Kendimi kontrol edebilirim” sorusuna “9’u (%8,6) Nadiren/Hiçbir zaman, 12’si (%11,4) Bazen, 27’si (%25,7) Sıklıkla, 27’si (%25,7) Hemen her zaman ve 30’u (%28,6) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Kolayca konsantre olabilirim” sorusuna “7’si (%6,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 19’u (%18,1) Bazen, 32’si (%30,5) Sıklıkla, 17’si (%16,2) Hemen her zaman ve 30’u (%28,6) ise Her zaman” yönünde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Düzenli para biriktiririm” sorusuna verdikleri yanıtlar, “25’i (%23,8) Nadiren/Hiçbir zaman, 40’ı (%38,1) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 11’i (%10,5) Hemen her zaman ve 14’ü (%13,3) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Derslerde ve oyunlarda yerimde duramam” sorusuna cevapları, “44’ü (%41,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 32’si (%30,5) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” yönünde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Dikkatli düşünen birisiyim” sorusu “3’ü (%2,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 15’i (%14,3) Bazen, 31’i (%29,5) Sıklıkla, 25’i (%23,8) Hemen her zaman ve 31’i (%29,5) ise Her zaman” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerce, “İş güvenliğine dikkat ederim” sorusuna “2’si (%1,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 20’si (%19) Bazen, 21’i (%20) Sıklıkla, 23’ü (%21,9) Hemen her zaman ve 39’u (%37,1) ise Her zaman” yönünde cevaplamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Düşünmeden bir şeyler söylerim” sorusuna “40’ı (%38,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 49’u (%46,7) Bazen, 6’sı (%5,7) Sıklıkla, 5’i (%4,8) Hemen her zaman ve 5’i (%4,8) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler, “Karmaşık problemler üzerine düşünmeyi severim” sorusuna “17’si (%16,2) Nadiren/Hiçbir zaman, 34’ü (%32,4) Bazen, 14’ü (%13,3) Sıklıkla, 21’i (%20) Hemen her zaman ve 19’u (%18,1) ise Her zaman” yönünde cevap vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Sık sık iş değiştiririm” sorusuna verdikleri yanıtlar, “85’i (%81) Nadiren/Hiçbir zaman, 12’si (%11,4) Bazen, 3’ü (%2,9) Sıklıkla, 2’si (%1,9) Hemen her zaman ve 3’ü (%2,9) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Düşünmeden hareket ederim” sorusuna “50’si (%47,6) Nadiren/Hiçbir zaman, 45’i (%42,9) Bazen, 5’i (%4,8) Sıklıkla, 3’ü (%2,9) Hemen her zaman ve 2’si (%1,9) ise Her zaman” şeklinde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Zor problemler çözmek gerekirken kolayca sıkılırım” sorusu “41’i (%39) Nadiren/Hiçbir zaman, 40’ı (%38,1) Bazen, 12’si (%11,4) Sıklıkla, 5’i (%4,8) Hemen her zaman ve 7’si (%6,7) ise Her zaman” yönünde yanıtlanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Aklıma estiği gibi hareket ederim” sorusuna verdikleri yanıtlar “41’i (%39) Nadiren/Hiçbir zaman, 39’u (%37,1) Bazen, 13’ü (%12,4) Sıklıkla, 5’i (%4,8) Hemen her zaman ve 7’si (%6,7) ise Her zaman” şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Düşünerek hareket ederim” sorusuna cevapları, “6’sı (%5,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 19’u (%18,1) Bazen, 27’si (%25,7) Sıklıkla, 22’si (%21) Hemen her zaman ve 31’i (%29,5) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Sıklıkla evimi değiştiririm” sorusu “87’si (%82,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 10’u (%9,5) Bazen, 5’i (%4,8) Sıklıkla, 2’si (%1,9) Hemen her zaman ve 1’i (%1) ise Her zaman” şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Düşünmeden alışveriş yaparım” sorusuna “42’si (%40) Nadiren/Hiçbir zaman, 41’i (%39) Bazen, 12’si (%11,4) Sıklıkla, 6’sı (%5,7) Hemen her zaman ve 4’ü (%3,8) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Aynı anda sadece tek bir şey düşünebilirim” sorusuna “39’u (%37,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 44’ü (%41,9) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla, 6’sı (%5,7) Hemen her zaman ve 7’si (%6,7) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Hobilerimi değiştiririm” sorusu “43’ü (%41) Nadiren/Hiçbir zaman, 49’u (%46,7) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla ve 4’ü (%3,8) ise Her zaman” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Kazandığımdan daha fazla harcarım” sorusuna “48’i (%45,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 30’u (%28,6) Bazen, 7’si (%6,7) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” şeklinde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Düşünürken sıklıkla zihnimde konuyla ilgisiz düşünceler oluşur” sorusunu “20’si (%19) Nadiren/Hiçbir zaman, 49’u (%46,7) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 12’si (%11,4) ise Her zaman” yönünde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Şu an ile gelecekte daha fazla ilgilenirim” sorusuna verdikleri cevaplar, “8’i (%7,6) Nadiren/Hiçbir zaman, 35’i (%33,3) Bazen, 26’sı (%24,8) Sıklıkla, 17’si (%16,2) Hemen her zaman ve 19’u (%18,1) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler, “Derslerde veya sinemada rahat oturamam” sorusuna “41’i (%39) Nadiren/Hiçbir zaman, 36’sı (%34,3) Bazen, 13’ü (%12,4) Sıklıkla, 4’ü (%3,8) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” şeklinde yanıt vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Yap-boz/puzzle çözmeyi severim” sorusuna “25’i (%23,8) Nadiren/Hiçbir zaman, 31’i (%29,5) Bazen, 15’i (%14,3)

Sıklıkla, 8'i (%7,6) Hemen her zaman ve 26'sı (%24,8) ise Her zaman" şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, "Geleceği düşünen birisiyim" sorusuna "4'ü (%3,8) Nadiren/Hiçbir zaman, 10'u (%9,5) Bazen, 24'ü (%22,9) Sıklıkla, 18'i (%17,1) Hemen her zaman ve 49'u (%46,7) ise Her zaman" şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.





## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmamızda yer alan hipotezleri test etmek adına, T.C. Üsküdar Üniversitesinde lisans düzeyinde eğitimine devam etmekte olan 60'ı kadın ve 45'i erkek olmak üzere 105 bireyden, ölçekler yardımı ile veriler toplanmış olup, elde edilen verilerin analizi yapılarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre, araştırmaya katılan öğrencilerin “60'nın (%57,1) kadın, 45'nin (%42,9) erkek” olarak dağılım göstermiştir.

Sosyal medya kullanım sıklığı değişkenine göre, araştırmaya katılan öğrencilerin “7'si (%6,7) ayda birkaç kere, 5'i (%4,8) haftada bir kere, 9'u (%8,6) haftada bir kereden fazla, 17'si (16,2) her gün bir kere ve 17'sinin (%63,8) ise her gün bir kereden fazla” sosyal medya platformlarını kullandıkları anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, “İnterneti en sık hangi amaçla kullanırsınız” sorusuna 69'u (%65,7) “Sosyal medya platformlarını takip etmek için”, 20'si (%19) “e-postalarını kontrol etmek için”, 8'i (%7,6) “alışveriş yapmak için”, 5'i (%4,8) “oyun oynamak için” ve 3'ü (%2,9) de “TV programlarını izlemek için” cevabı vermişlerdir.

Kadir Has Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 103 öğrenci ile yapılan bir araştırma neticesinde de katılımcıların %95'inin interneti kullanım amacının sosyal medya platformlarını kullanmak olduğu, sonucuna ulaşılmıştır (Alican ve Saban, 2013).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, “En sık kullandığınız sosyal medya platformu” sorusuna 39’u (%37,1) “Facebook”, 36’sı (%34,3) “Instagram”, 18’i (%17,1) “Twitter”, 5’i (%4,8) “Swarm” ve 7’si (%6,7) de “Snapchat” şeklinde yanıt verdikleri tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Sosyal medya kullanım amacınız” sorusuna 26’sı (%24,8) “bilgi edinme”, 35’i (%33,3) “gündemi takip etmek”, 22’si (%21) “fotoğraf/video paylaşmak”, 5’i (%4,8) “yeni arkadaş edinmek” ve 17’si (%16,2) de “arkadaşlarını takip etmek” yanıtını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, “İnternette ne kadar zaman harcıyorsunuz” sorusuna verdikleri cevaplar 72’si (%68,6) “0-4 saat”, 30’u (%28,6) “4-8 saat” ve 3’ü (%2,9) de “8 saat ve sonrası” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, “İnternette geçirdiğiniz zamanın ne kadarını sosyal medya kullanımına ayırıyorsunuz” sorusuna 96’sı (%91,4) “0-3 saat”, 6’sı (%5,7) “3-6 saat” ve 3’ü (%2,9) de “6 saat ve sonrası” yanıtını verdikleri görülmüştür.

Gerçekleştirilen bir araştırmada da bireylerin günde ortalama 4 saat internet kullandıkları ve bu sürenin 2 saatini de sosyal medya platformlarına ayırdıkları, en sık kullandıkları sosyal medya platformunun da Facebook olduğu tespit edilmiştir (Küçükali, 2016).

Cinsiyet ile interneti en sık kullanma amacı arasındaki ilişkinin tespiti adına Chi-Square Test uygulanmış olup, kadınların 44’ü ve erkeklerin 25’i “Sosyal medya platformlarını takip etmek için”, kadınların 25’i ve erkeklerin 10’u “e-postalarını kontrol etmek için”, kadınların 2’si ve erkeklerin 6’sı “alışveriş yapmak için”, kadınların 2’si ve erkeklerin 3’ü “oyun oynamak için” ve kadınların 2’si ve erkeklerin 1’i “TV programlarını izlemek için” yanıtını vermiş ve cinsiyet değişkenli ile internet kullanım amacı arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,219 > p=0,05$ ).

Cinsiyet ile en sık kullanılan sosyal medya platformu arasındaki ilişkinin tespitine yönelik Chi-Square Test uygulanmış olup, kadınların 19’u ve erkeklerin 20’si “Facebook”, kadınların 20’si ve erkeklerin 16’sı “Instagram”, kadınların 13’ü ve erkeklerin 5’i “Twitter”, kadınların 3’ü ve erkeklerin 2’si “Swarm” ve kadınların 5’i ve

erkeklerin 2'sinin de "Snapcaht" kullandıkları tespit edilmiş olup, cinsiyet ile en sık kullanılan sosyal medya platformu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,487 > p=0,05$ ).

Cinsiyet ile sosyal medya kullanım amacı arasındaki ilişkinin tespiti adına Chi-Square Test uygulanmış olup, kadınların 15'ive erkeklerin 11'i "Bilgi edinmek", kadınların 19'u ve erkeklerin 16'sı "gündemi takip etmek", kadınların 16'sı ve erkeklerin 6'sı "fotoğraf/video paylaşmak", erkeklerin 5'i "yeni arkadaş edinmek" ve kadınların 10'u ve erkeklerin 7'sinin de "arkadaşlarını takip etmek" şeklinde cevap vermiş olmakla birlikte, cinsiyet ile sosyal medya kullanım amacı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,061 > p=0,05$ ).

Gerçekleştirilen araştırmalara da bakıldığında, interneti aktif bir şekilde kullanan bireylerin %96,8'inin, interneti, sosyal medya platformlarını takip edebilmek için kullandığı ve günde ortalama 1 ila 5 saat arasında bu platformlarda zaman geçirdiği ve sosyal paylaşım araçlarını kullanma amaçlarının ise, resim ve video paylaşmak, bilgi alışverişinde bulunmak ve de arkadaşları ile iletişim kurmak olduğu tespit edilmiştir.

T.C. Gümüşhane Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde de, öğrencilerin, sosyal medya platformlarını kullanma amaçlarının sosyal alanlarını genişletmek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca, T.C. Ege Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka araştırma sonucunda da öğrencilerin, sosyal medya araçlarını kullanma amaçlarının ise, zaman geçirmek, diğer kişilerle iletişim halinde olmak ve arkadaşlarını takip etmek olduğu tespit edilmiştir.

Bireyler tarafından, sosyal medya araçları arasında %76,2 ile en sık tercih edilen platform olan Facebook'u, %7,3 ile Youtube ve % 4 ile Twiter takip etmiştir (Eni, 2017).

Sosyal medya kullanımı ile ilgili ülkemizde yürütülen başka bir araştırmada ise, bireylerin, bu araçları çevre edinme, gevşeme ve maruz kaldıkları stres kaynaklarından kısa süre için dahi olsa uzaklaşmak adına kullandığı, kişilerin, sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürenin zamanla artış gösterdiği ve bireylerin zamanla alışagelmış sosyal ilişkilerden uzaklaşarak sosyal çevresi ile daha az yüz yüze iletişim kurmalarına sebebiyet verdiği ve de sosyal medyayı bilgi edinmek amacı ile kullanmadığı sonucuna varılmıştır (Öztürk, 2015).

Amerika Birleşik Devletleri'nde Pew Araştırma Merkezi tarafından, sosyal medya alanında yürütülen araştırmalara bakıldığında, en gözde sosyal medya platformunun % 74'lük bir oranla Facebook olduğu, Facebook'u da, sırası ile % 32 ile Instagram ve % 24 ile de Twitter'ın takip ettiği görülmüş ve kullanıcılarının ise, % 88'ini 30 yaş altı, % 68'inin ise, yüksekokul ve/veya üniversite mezunu bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir (Çayırılı, 2017).

Cinsiyet ile internette harcanılan zaman arasındaki ilişkinin tespiti adına Chi-Square Test yapılmış olup, cinsiyet ile internette geçirilen zaman arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,410 > p=0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, "Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma" hissediyor musunuz sorusuna 71'i (%67,6) "Hiç", 23'ü (%21,9) "Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi" ve 11'inin de (%10,5) "Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim" cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, "Sıcak/Ateş basmaları" hissediyor musunuz sorusunu 66'sı (%62,9) "Hiç", 21'i (%20) "Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi", 14'nün (%13,3) "Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim" ve 4'nün (%3,8) de "Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım" şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, "Bacaklarda halsizlik ve titreme" hissediyor musunuz sorusuna 73'ü (%69,5) "Hiç", 23'ü (%21,9) "Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi", 8'nin (%7,6) "Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim" ve 1'nin (%1) de "Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım" şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler, "Gevşeyememe" sorusuna 65'i (%61,9) "Hiç", 28'i (%26,7) "Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi", 8'nin (%7,6) "Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim" ve 4'nün (%3,8) de "Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım" cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireyler, "Çok Kötü Şeyler Olacak Korkusu" sorusunu 66'sı (%62,9) "Hiç", 25'i (%23,8) "Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi", 11'nin (%10,5) "Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim" ve 3'nün (%2,9) de "Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım" şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Baş Dönmesi veya Sersemlik” sorusuna 66’ı (%62,9) “Hiç”, 33’ü (%31,4) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’i (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 1’nin (%1) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Kalp Çarpıntısı” sorusuna 63’ü (%60) “Hiç”, 28’i (%26,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 10’u (%9,5) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 4’nün (%3,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Dengeyi kaybetme duygusu” sorusuna cevapları 83’ü (%79) “Hiç”, 16’sı (%15,2) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 4’ü (%3,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’nin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Dehşete kapılma” sorusuna 86’sı (%81,9) “Hiç”, 16’sı (%15,2) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 2’si (%1,9) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 1’nin (%1) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Sinirlilik” sorusu 26’sı (%24,8) “Hiç”, 38’i (%36,2) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 30’u (%28,6) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 11’nin (%10,5) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevaplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Boğuluyormuş gibi olma duygusu” sorusuna 82’sinin (%78,1) “Hiç”, 12’sinin (%11,4) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 7’sinin (%6,7) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 4’nün (%3,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Ellerde titreme” sorusuna 82’sinin (%78,1) “Hiç”, 15’nin (%14,3) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’nin (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 3’nün (%2,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Titreklik” sorusuna 93’nün (%88,6) “Hiç”, 6’sının (%5,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 4’nün (%3,8) “Orta Düzeyde/Hoş

Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevap verdikleri anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Kontrolü kaybetme korkusu” sorusuna 71’nin (%67,6) “Hiç”, 24’nün (%22,9) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 7’sinin (%6,7) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 3’nün (%2,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Nefes almada güçlük” sorusuna cevapları 83’nün (%79) “Hiç”, 15’nin (%14,3) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’nin (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Ölüm Korkusu” sorusu 75’nin (%71,4) “Hiç”, 18’nin (%17,1) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 10’nun (%9,5) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Korkuya kapılma” sorusuna 65’nin (%61,9) “Hiç”, 27’sinin (%25,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 6’sının (%5,7) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 7’sinin (%6,7) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Midede hazımsızlık ve rahatsızlık hissi” sorusunu 48’nin (%45,7) “Hiç”, 35’nin (%33,3) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 16’sının (%15,2) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 6’sının (%5,7) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde yanıtlamışlardır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Baygınlık” sorusu 91’nin (%86,7) “Hiç”, 7’sinin (%6,7) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 5’nin (%4,8) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 2’sinin (%1,9) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireyler, “Yüzün kızarması” sorusuna 65’nin (%61,9) “Hiç”, 19’sunun (%18,1) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 16’sının (%15,2) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 5’nin (%4,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabını vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Terleme (Sıcaklığa Bağlı Olmayan)” sorusuna 69’nun (%65,7) “Hiç”, 19’sunun (%18,1) “Hafif Düzeyde/Beni Pek Etkilemedi”, 12’sinin (%11,4) “Orta Düzeyde/Hoş Değildi Ama Katlanabildim” ve 5’nin (%4,8) de “Ciddi Düzeyde/Dayanmakta Çok Zorlandım” cevabı verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “En sevdiğim televizyon ya da radyo programından keyif alırım” sorusuna 99’nun (%94,3) Evet, 6’sının (%5,7) ise Hayır yönünde yanıt verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Ailemle ya da yakın arkadaşlarımla olmaktan keyif alırım” sorusuna 105 kişinin tamamının Evet yönünde yanıt verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Hobilerim ya da boş zamanlarımdan keyif alırım” sorusuna 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “En sevdiğim yemekten keyif alırım” sorusuna yanıtı, 103’nün (%98,1) Evet, 2’sinin (%1,9) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Sıcak bir banyodan ya da ferahlatıcı bir duştan keyif alırım” sorusuna 100’nün (%95,2) Evet, 5’nin (%4,8) ise Hayır şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler, “Çiçeklerin, denizden gelen esintisini ya da taze pişmiş ekmeğin kokusundan keyif alırım” sorusuna 97’sinin (%92,4) Evet, 8’nin (%7,6) ise Hayır yönünde yanıt vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Diğer insanların yüzlerinin güldüğünü görmekten keyif alırım” sorusuna verdikleri cevaplar, 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Görünüşümle ilgili çaba harcamaktan keyif alırım” sorusuna yanıtları, 94’nün (%89,5) Evet, 11’nin (%10,5) ise Hayır şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Kitap, dergi ya da gazete okumaktan keyif alırım” sorusuna, 95’nin (%90,5) Evet, 10’nun (%9,5) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.



Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Bir bardak çay, bir fincan kahve ya da sevdiğim bir içecekten keyif alırım” sorusuna 101’nin (%96,2) Evet, 4’nün (%3,8) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Açık ya da güneşli bir hava ya da arkadaşımın bir telefon gibi küçük olaylardan keyif alırım” sorusuna yanıtları 101’nin (%96,2) Evet, 4’nün (%3,8) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Güzel bir manzara ya da görüntüden keyif alırım” sorusuna 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır yönünde yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Diğer insanlara yardım etmekten zevk alırım” sorusunu 104’nün (%99) Evet, 1’nin (%1) ise Hayır şeklinde cevaplandırmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Diğer insanlardan övgü aldığımında, bundan hoşnut olurum” sorusuna verdikleri yanıtlar, 98’nin (%93,3) Evet, 7’sinin (%6,7) ise Hayır yönünde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, “İşlerimi dikkatle planlarım” sorusuna cevapları, “2’si (%1,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 23’ü (%21,9) Bazen, 25’i (%23,8) Sıklıkla, 19’u (%18,1) Hemen her zaman ve 36’sı (%34,3) ise Her zaman” şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Düşünmeden iş yaparım” sorusuna “39’u (%37,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 52’si (%49,5) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla, 2’si (%1,9) Hemen her zaman ve 3’ü (%2,9) ise Her zaman” şeklinde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Hızla karar veririm” sorusuna “17’si (%16,2) Nadiren/Hiçbir zaman, 40’ı (%38,1) Bazen, 22’si (%21) Sıklıkla, 14’ü (%13,3) Hemen her zaman ve 12’si (%11,4) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler, “Hiçbir şeyi dert etmem” sorusunu “27’si (%25,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 50’si (%47,6) Bazen, 12’si (%11,4) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 7’si (%6,7) ise Her zaman” şeklinde cevaplandırmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Dikkat etmem” sorusuna verdikleri cevaplar, “43’ü (%41) Nadiren/Hiçbir zaman, 48’i (%5,7) Bazen, 6’sı (%5,7) Sıklıkla, 2’si (%1,9) Hemen her zaman ve 6’sı (%5,7) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.



Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Uçuşan düşüncelerim var” sorusuna “33’ü (%31,4) Nadiren/Hiçbir zaman, 35’i (%33,3) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 11’i (%10,5) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” yönünde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Seyahatlerimi çok önceden planlarım” sorusuna “18’i (%17,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 29’u (%27,6) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 18’i (%17,1) Hemen her zaman ve 25’i (%23,8) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Kendimi kontrol edebilirim” sorusuna “9’u (%8,6) Nadiren/Hiçbir zaman, 12’si (%11,4) Bazen, 27’si (%25,7) Sıklıkla, 27’si (%25,7) Hemen her zaman ve 30’u (%28,6) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Kolayca konsantre olabilirim” sorusuna “7’si (%6,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 19’u (%18,1) Bazen, 32’si (%30,5) Sıklıkla, 17’si (%16,2) Hemen her zaman ve 30’u (%28,6) ise Her zaman” yönünde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Düzenli para biriktiririm” sorusuna verdikleri yanıtlar, “25’i (%23,8) Nadiren/Hiçbir zaman, 40’ı (%38,1) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 11’i (%10,5) Hemen her zaman ve 14’ü (%13,3) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Derslerde ve oyunlarda yerimde duramam” sorusuna cevapları, “44’ü (%41,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 32’si (%30,5) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” yönünde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Dikkatli düşünen birisiyim” sorusu “3’ü (%2,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 15’i (%14,3) Bazen, 31’i (%29,5) Sıklıkla, 25’i (%23,8) Hemen her zaman ve 31’i (%29,5) ise Her zaman” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerce, “İş güvenliğine dikkat ederim” sorusuna “2’si (%1,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 20’si (%19) Bazen, 21’i (%20) Sıklıkla, 23’ü (%21,9) Hemen her zaman ve 39’u (%37,1) ise Her zaman” yönünde cevaplamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Düşünmeden bir şeyler söylerim” sorusuna “40’ı (%38,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 49’u (%46,7) Bazen, 6’sı (%5,7) Sıklıkla, 5’i

(%4,8) Hemen her zaman ve 5'i (%4,8) ise Her zaman" şeklinde cevap verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler, "Karmaşık problemler üzerine düşünmeyi severim" sorusuna "17'si (%16,2) Nadiren/Hiçbir zaman, 34'ü (%32,4) Bazen, 14'ü (%13,3) Sıklıkla, 21'i (%20) Hemen her zaman ve 19'u (%18,1) ise Her zaman" yönünde cevap vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin, "Sık sık iş değiştiririm" sorusuna verdikleri yanıtlar, "85'i (%81) Nadiren/Hiçbir zaman, 12'si (%11,4) Bazen, 3'ü (%2,9) Sıklıkla, 2'si (%1,9) Hemen her zaman ve 3'ü (%2,9) ise Her zaman" şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, "Düşünmeden hareket ederim" sorusuna "50'si (%47,6) Nadiren/Hiçbir zaman, 45'i (%42,9) Bazen, 5'i (%4,8) Sıklıkla, 3'ü (%2,9) Hemen her zaman ve 2'si (%1,9) ise Her zaman" şeklinde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerce, "Zor problemler çözmek gerekirken kolayca sıkılırım" sorusu "41'i (%39) Nadiren/Hiçbir zaman, 40'ı (%38,1) Bazen, 12'si (%11,4) Sıklıkla, 5'i (%4,8) Hemen her zaman ve 7'si (%6,7) ise Her zaman" yönünde yanıtlanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, "Aklıma estiği gibi hareket ederim" sorusuna verdikleri yanıtlar "41'i (%39) Nadiren/Hiçbir zaman, 39'u (%37,1) Bazen, 13'ü (%12,4) Sıklıkla, 5'i (%4,8) Hemen her zaman ve 7'si (%6,7) ise Her zaman" şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, "Düşünerek hareket ederim" sorusuna cevapları, "6'sı (%5,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 19'u (%18,1) Bazen, 27'si (%25,7) Sıklıkla, 22'si (%21) Hemen her zaman ve 31'i (%29,5) ise Her zaman" şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, "Sıklıkla evimi değiştiririm" sorusu "87'si (%82,9) Nadiren/Hiçbir zaman, 10'u (%9,5) Bazen, 5'i (%4,8) Sıklıkla, 2'si (%1,9) Hemen her zaman ve 1'i (%1) ise Her zaman" şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, "Düşünmeden alışveriş yaparım" sorusuna "42'si (%40) Nadiren/Hiçbir zaman, 41'i (%39) Bazen, 12'si (%11,4) Sıklıkla, 6'sı (%5,7) Hemen her zaman ve 4'ü (%3,8) ise Her zaman" şeklinde cevap verdiği anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Aynı anda sadece tek bir şey düşünebilirim” sorusuna “39’u (%37,1) Nadiren/Hiçbir zaman, 44’ü (%41,9) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla, 6’sı (%5,7) Hemen her zaman ve 7’si (%6,7) ise Her zaman” şeklinde cevap verdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Hobilerimi değiştiririm” sorusu “43’ü (%41) Nadiren/Hiçbir zaman, 49’u (%46,7) Bazen, 9’u (%8,6) Sıklıkla ve 4’ü (%3,8) ise Her zaman” şeklinde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerce, “Kazandığımdan daha fazla harcarım” sorusuna “48’i (%45,7) Nadiren/Hiçbir zaman, 30’u (%28,6) Bazen, 7’si (%6,7) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” şeklinde cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler, “Düşünürken sıklıkla zihnimde konuyla ilgisiz düşünceler oluşur” sorusunu “20’si (%19) Nadiren/Hiçbir zaman, 49’u (%46,7) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 9’u (%8,6) Hemen her zaman ve 12’si (%11,4) ise Her zaman” yönünde yanıtlamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, “Şu an ile gelecekte daha fazla ilgilenirim” sorusuna verdikleri cevaplar, “8’i (%7,6) Nadiren/Hiçbir zaman, 35’i (%33,3) Bazen, 26’sı (%24,8) Sıklıkla, 17’si (%16,2) Hemen her zaman ve 19’u (%18,1) ise Her zaman” şeklinde olmuştur.

Araştırmaya katılan bireyler, “Derslerde veya sinemada rahat oturamam” sorusuna “41’i (%39) Nadiren/Hiçbir zaman, 36’sı (%34,3) Bazen, 13’ü (%12,4) Sıklıkla, 4’ü (%3,8) Hemen her zaman ve 11’i (%10,5) ise Her zaman” şeklinde yanıt vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Yap-boz/puzzle çözmeyi severim” sorusuna “25’i (%23,8) Nadiren/Hiçbir zaman, 31’i (%29,5) Bazen, 15’i (%14,3) Sıklıkla, 8’i (%7,6) Hemen her zaman ve 26’sı (%24,8) ise Her zaman” şeklinde cevaplandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler tarafından, “Geleceği düşünen birisiyim” sorusuna “4’ü (%3,8) Nadiren/Hiçbir zaman, 10’u (%9,5) Bazen, 24’ü (%22,9) Sıklıkla, 18’i (%17,1) Hemen her zaman ve 49’u (%46,7) ise Her zaman” şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan kadınların, 3'ü "Ayda birkaç kere", 3'ü "Haftada bir kere", 5'i "Haftada bir kereden fazla", 10'u "Her gün bir kere" ve 39'u ise "Her gün bir kereden fazla"; erkeklerin ise, 4'ü "Ayda birkaç kere", 5'i "Haftada bir kere", 9'u "Haftada bir kereden fazla", 17'si "Her gün bir kere" ve 28'i ise "Her gün bir kereden fazla" şeklinde yanıt verdikleri anlaşılmıştır.

Anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik ölçeklerinin normal dağılım gösterip göstermediğinin tespiti adına uygulanan 1-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, anksiyete ( $p=0,00 < p=0,05$ ) ve anhedoninin ( $p=0,00 < p=0,05$ ) normal dağılım göstermediğini, dürtüsellik için ise ( $p=0,82 > p=0,05$ ) normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur.

Anksiyete ile anhedoni arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun tespit edilmesine yönelik Pearson Correlations testi yapılmış olup, anksiyete ile anhedoni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p=0,736 > p=0,05$ ).

Anksiyete ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun belirlenmesi amacıyla Pearson Correlations testi yapılmış olup, anksiyete ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p=0,234 > p=0,05$ ).

Gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında ulaştığımız sonucun aksi bir kanının olduğu yönünde olup, anksiyete düzeyi yüksek kişilerin, düşük kişilere kıyasla kendilerini daha içe dönük ve dürtüsel hissettiklerine yöneliktir. Sonuç olarak, yaşanan anksiyete ve sonrasında duyulan öfke, dürtüsel davranmaya sebebiyet vermekte, kişi bu davranışları kontrol altına alabilmek adına bilinçdışı savunma mekanizmaları oluşturmaktadır (Çakar, 2015).

Anhedoni ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun ortaya konulması amacıyla Pearson Correlations testi yapılmış olup, anhedoni ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p=0,315 > p=0,05$ ).

## BÖLÜM IV

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

- Araştırmamıza, 60'ı kadın ve 45'i erkek olmak üzere 105 öğrencinin katıldığı tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin %63,8'nin her gün bir kereden fazla sosyal medya platformlarını takip ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların %65,7'sinin interneti kullanma amacının sosyal medya platformları takip etmek olduğu görülmüştür.
- Araştırmamıza katılan bireylerin %37,1'nin en sık kullandığı sosyal medya platformunun Facebook olduğu saptanmıştır.
- Öğrencilerin %33,3'nün sosyal medya kullanım amacının gündemi takip etmek olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile anhedoni ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

- Katılımcıların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile dürtüsellik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların anhedoni ölçeğinden aldıkları puanlar ile dürtüsellik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.
- Bireylerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anhedoni düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklıkları ile dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, bireylerin sosyal medya kullanım sıklıkları arttıkça dürtüsellik düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

## **6.2.Öneriler**

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklıkları ile anksiyete, anhedoni ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan bu çalışmada el edilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin şunlar önerilebilir:

- Araştırmamızda elde edilen veriler T.C. Üsküdar Üniversitesinde öğrenim görmekte olan lisans düzeyi öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmanın farklı illerdeki üniversitelerde ve farklı derecelerde eğitime devam eden öğrencilerle de yapılarak daha geniş gruplara ulaşılabilir,
- Sosyal medya kullanım ölçüm aracının olmaması literatürde farklı sonuçlara ulaşılmasına sebebiyet vermiştir. Bu nedenle sosyal medya kullanım sıklığının tespitine yönelik ölçüm araçlarının geliştirilmesi,
- Öğrencilere sağlıklı sosyal medya kullanımı hakkında uzmanlar tarafından eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Açar, M., (2016). Alkol ve Kannabis Bağımlıları ile Sağlıklı Kontrollerin Dürtüsellik ile Mizaç ve Karakter Özellikleri Açısından Karşılaştırılması, Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, İzmir.

Ağırbaş, V., (2012). Sosyal Medya Araç ve Ortamları ile Zihin Kontrolü, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı, Uluslararası İlişkiler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Aksak, M., (2017). Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Alaçam, H., (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Denizli.

Albayrak E., İşman A. (2014). “Sosyal Ağlardan Facebook’un Eğitime Yönelik Etkililiği”. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(4):129-138.

Alican C., Saban A., 2013. “Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Tutumları: Ürgüp Örneği”. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2:1-14.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (Koroğlu, E. Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Atbaşoğlu E.C., Baskak B., Cihan B., Gönüllü İ., Kızıl E.T., Saka M.C. (2015). “Sosyal Anhedonin Pozitif ve Negatif Şizotipi Boyutlarındaki Yerinin Klinik Olmayan Örneklemde İncelenmesi”. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52: 272-278.

Avuşoğlu S. Y., Darçın A. E., Dilbaz N., Kaya H. (2017). “Şizofreni Hastalarının Birinci Derece Yakınlarındaki Şizotipal Özelliklerinin Sağlıklı Bireylerle Karşılaştırılması”. *Nöropsikiyatri Arşiv*, 49: 269-270.

Aydın A., Özdemir P., Selvi Y., (2012). “Dürtüsellik ve Tedavisi”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3): 298.

Aydın, M.D., (2017). *Sivil Toplum Kuruluşlarında Çalışanların Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkilerinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Başaran S. K., Sütçü S. (2016). “Panik Bozukluğun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistemik Bir Gözden Geçirme”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1): 80-81.

Baymur F., (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkilap Yayınları.

Bellibaş E., Büküşoğlu N., Eremiş S., (2005). “Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Tanılı Bir Grup Çocukta Mizaç Özellikleri”. *Ege Tıp Dergisi*, 44(1): 39-44.

Ben, S., (2017). *İstanbul’da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bilgin O., Taş İ. (2017). “Ergenlerin Dürtüsellik Düzeyi ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2): 378-379.



Binbay Z., Koyuncu A., (2012). “Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duygudurum Bozuklukları Birlikteliği”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1): 1-2.

Bozkur, B., (2013). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Bushi, B., (2016). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Anksiyete ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Butcher, J.N., Mineka, S., Hooley, J.M. (2013). *Anormal Psikoloji* (Gündüz, O., Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyükdemirci H.İ., Ercoşkun Ö. (2017). “Coğrafi Tabanlı Sosyal Medya Kullanımı: Ankara’da En Çok Yer Bildirimi Yapılan Kahve Mekanları”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 2(1):33-54.

Büyükdüvenci S., (2001). *Varoluşçuluk ve Eğitim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Canpolat U., (2010). *Psikoloji Sohbetleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Cohen, Z.P., (2014). Fiziksel ve Sözel Şiddet Davranışı ile Öfke Düzeyi ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Cüceloğlu, D., (1995). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakar, B., (2015). Hemşirelerin Dürtüsellik, Anksiyete ve Öfke Düzeyleri ile Savunma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çap, E., (2017). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Çayırılı, E., (2014). Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çiftci, H., (2015). Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalık Eğilimlerinin Facebook Tutumu ile İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dağlar, K., (2016). Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Belirtileri ile Annelerinin Bağlanma Biçimleri ve Ayrılık Anksiyeteleri Arasındaki İlişki, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Genel Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Demir M., Herzem Z., Solmaz B. (2013). “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama”. *Selçuk Üniversitesi İletişim Dergisi*, 7(4):23-32.

Demirkol M.E., Ray P.Ç., Tamam L. (2012). “Beden Disformik Bozukluğu”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 547-565.

Derin, S., (2013). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Dondurucu Z.B., Uluçay A.P. (2015). “Yeni Medya Ortamlarında Nefret Söylemi: Eşcinsellere Yönelik Nefret Söylemi İçeren Videoların Youtube Üzerinden İncelenmesi.” *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(13):875-902.

Duran A. (1999). “Anksiyete ve Panik Ataklarında Hasta Değerlendirilmesi ve Tedavisi”. *İstanbul Cerrahpa Tıp Fakültesi Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, s:145-146.

Düşünceli, M.Y., (2016). Özel Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları ile İçedönüklük-Dışadönüklük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Eni, Ş., (2017). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanma Sıklığının Yalnızlık Algılarına Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Erel, Ö., (2013). Üniversite Öğrencilerinde Dürtüsellik, Riskli Davranışlar ve İstismar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Erdoğan R., Şahin H. (2017). *Kekemelik ve 5 Boyut Terapisi*. İstanbul: Alfa Psikoloji Yayınları.

Erdoğan, R., (2017). Kanser Hastalarına Bakım Veren Bireylerin Anksiyete, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Bakımından İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Feud S. (1992). *Endişe*(Özcengiz L., Çev.). İstanbul: Dergâh Yayınları.

Geçtan E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gencer, H., (2017). Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Davranışları ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Göka E. (2017). *İnternet ve Psikolojimiz*. İstanbul: Kapı Yayınları.

Gözden, Ş., (2013). Ergenlerdeki İntihar Davranışının Dürtüsellik, Öfke İfadesi ve Aile Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi, , Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Birimi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Güleç H., Karatş G., Tamam L. (2013). “Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması”. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50:130-134.

Gülnehal, E.Z., (2017). Evlilik Kavramı Üzerinden, Anksiyete ve Depresyonun İlişki Doyum Açısından İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Hıdıroğlu, C., (2009). Bipolar Bozukluk Tanılı Ötirik Hastalar ve Birinci Derece Akrabalarında Dürtüsellik: Sağlıklı Kontrollerle Karşılaştırmalı Bir Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Klinik Sinirbilimleri Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Kapucu, Ö., (2016). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İnternet Kullanım Amaçları ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kara T. (2016). “Gençler Neden Snapchat Kullanıyor: Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Üzerinde Bir Araştırma.” *Intermedia International e-Journal*, 3(5):262-277.

Karakuş A. (2009). “Dürtüsellik”. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 2(1): 10-9.

Kasatura İ., (2003). *Heyecansal Kontrol*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kesebir ve ark., (2015). “Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeği: Geçerlik, Güvenirlik, Toplumumuzda Psikometrik Özellikleri”. *Cukurova Medical Journal*, 40(2): 252-257.

Kına, B., (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Anksiyete ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kol S., (2011). “Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi”. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s: 1-21.

Köksal, B., (2016). Madde Bağımlılarında Dürtüsellik ve Saldırganlığın İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Köle İ.H., Vural P., (2016). “Çocukluk Çağı Kurşun Maruziyeti: Otistik Semptomlar, Ayırıcı Tanı ve Bir Yıllık Bireysel Eğitim Süreci”. *Uludağ Üniversitesi Tıp Dergisi*, 42(1): 29-34.

Köroğlu, T., (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.

Kulaksızoğlu I. B., Tükel R., Üçok A., Yargıç İ., Yazıcı O., (Ed.). (2009). *Psikiyatri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi.

Küçük A., 2016. “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Atatürk Üniversitesi Örneği: Bartın Üniversitesi”. *İ.İ.B.F. Dergisi*, 7:13.

Morrison J. (2014). *DSM – 5’i Kolaylaştıran “Klinisyenler İçin Tanı Rehberi”* (Kural, H. Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özakkaş T. (2016). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Öztürk, A., (2015). Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki Bağlantıların Değerlendirilmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özver, İ., (2010). Genç Erişkinlerde İntihar Davranışı ile Problem Çözme, Dürtüsellik ve Atılganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 13. Psikiyatri Birimi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Roth, W.T. (2016). *Anksiyete Terapisi* (Büyükdere B., Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları.

Saatçioğlu Ö. (2013). “Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi ve Yeni Yaklaşımlar”. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11: 60-61.

Sayar K. (2014). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Soygüt G., Tunay Ş. (2009). “Türk Üniversite Öğrencileri Üzerinde Endişe Şiddetli Ölçeğin Güvenirlik ve Geçerliliği”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 68-74.

Stossel, S. (2015). *Anksiyete Çağım* (Sart, G., Çev.). İstanbul: Boyner Yayınları.

Şahin, H.Y., (2016). Lösemi Tedavisinin Ergenlerde ve Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Depresyon Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şen E.İ., Yalınman A. (2011). “Parkinson Hastalığı ve Rehabilitasyonu”. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 57:38-44.

Şükrüoğlu, S., (2010). Suç İşleyen ve İşlemeyen Bipolar I Bozukluğu Olan Hastalarda Dürtüsellik ve Suç İşlemeye Etkisi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 18. Psikiyatri Birimi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Taçyıldız, Ö., (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim

Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Tamam, L. (Ed.). (2015). *Dürtüsellik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Tamam, L. (Ed.). (2009). *Dürtü Kontrol Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Taş, İ., (2015). Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya.

Therapia Group (2015). “Anhedoni”, Radikal. (Erişim: 24 Şubat 2018), <http://www.radikal.com.tr/yazarlar/therapiagroup/anhedoni-1435128/>.

Tokuçcu, T., (2006). Özel Eğitim Merkezleri ile Çocuk Yuvalarında Çalışan Çocuk Eğitimcilerinin Anksiyete Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması ve Anksiyete Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Tespiti, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Tural Ü. “Anksiyete Bozuklukları”. *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Dönem-5 Ders Notları*, s: 2-3.

Türkçapar M.H. (2012). *Bilişsel Terapi/Temel İlkeler ve Uygulamalar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayınları

Türk Dil Kurumu (2006), *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim Tarihi: 20 Ocak 2018, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a9192a984bfb6.23262152](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a9192a984bfb6.23262152).

Türk Dil Kurumu (2006), *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim Tarihi: 23 Ocak 2018, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a9193c5764e83.10576876](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a9193c5764e83.10576876).

Tüylü, İ., (2017). Yetişkin Seperasyon Anksiyetesinin Somatik Belirtiler Üzerine Etkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Uygun, E., (2016). Bipolar I Bozuklukta Duygulanım Değişkenliğinin Dürtüsellik ve Agresyonla Korelasyonu ve Klinik Değişkenlerle İlişkisi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar

Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Ülgen, V., (2014). 12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Ünsal, E., (2016). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Ünür E. (2016). “Geleneksel Medya’nın Sosyal Medyayı Nasıl Kullandığına İlişkin Bir İnceleme: Dizilerin Twitter Kullanımı”. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1): 153-170.

Yalçın, G., (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yağmur, M., (2017). Migren Cerrahisine Başvuran Hastalarda Anksiyete, Depresyon, Yaşam Kalitesini Değerlendirme Çalışması, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yanar, E., (2015). Ergenlerin Sosyal Medya Tutumlarının Kişisel Gelişimleri Üzerine Etkileri, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yazıcı T. (2015). “Kişilerarası İletilişimde Anlık Mesajlaşma Uygulamalarının Yeri: Whatsapp Uygulaması İle İlgili Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme.” *International Journal of Social Sciences and Education Resarch*, 1(4):1102-1119.

Yeniçıktı N.T., 2013. “Halkla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma”. *Selçuk Üniversitesi İletilişim Fakültesi Dergisi*, 9(2):92-115.

Yıldırım, F., (2010). Majör Depresyon Hastalarında Çocukluk Çağı Travmasının Dürtüsellik, Öfke ve İntihar Davranışı ile İlişkisi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman



Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2. Psikiyatri Birimi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Yücelten, E., (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yükseköğretim Kurulu. *Ulusal Tez Merkezi*. Erişim Tarihi: 20 Kasım 2017, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

Zorbaz, O., (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.



**EKLER:**

**EK – I:** Sosyodemografik Bilgi Formu

**EK – II:** Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

**EK – III:** Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS – 11)

**EK – IV:** Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeği (SHHDÖ)



**EK – I: Demografik Bilgi Formu**

**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

**CİNSİYET**

Kadın.....

Erkek .....

**İNTERNETİ EN SIK HANGİ AMAÇLA KULLANIRSINIZ**

Sosyal medya platformlarını takip etmek için .....

E-Postaları kontrol etmek için .....

Alışveriş yapmak için ....

Oyun oynamak için .....

TV programlarını izlemek için ....

**İNTERNETTE NE KADAR ZAMAN HARCİYORSUNUZ**

0-4 SAAT ARASI ....

4-8 SAAT ARASI ...

8 SAAT VE ÜZERİ ....

### **İNTERNETTE GECİRDİĞİNİZ ZAMANIN NE KADARINI SOSYAL MEDYA KULLANIMINA AYIRIYORSUNUZ**

0-3 SAAT ARASI ...

3-6 SAAT ARASI ...

6 SAAT VE ÜZERİ ...

### **KULLANDIĞINIZ SOSYAL MEDYA PLATFORMLARI**

Facebook .... Instagram .... Twitter ... Swarm .... Snapchat ...

### **EN SIK KULLANDIĞINIZ SOSYAL MEDYA PLATFORMLARI**

Facebook .... Instagram .... Twitter ... Swarm .... Snapchat ...

### **SOSYAL MEDYA KULLANIM AMACINIZ**

Bilgi edinme ...

Gündemi takip etmek ...

Fotoğraf/video paylaşmak ....

Yeni arkadaş edinmek ....

Arkadaşlarını takip etmek ....

### **SOSYAL MEDYA KULLANIM SIKLIĞINIZ**

Ayda birkaç kere ....

Haftada bir kere ....

Haftada bir kereden fazla ....

Her gün bir kere ....

Her gün bir kereden fazla ....



## EK – II: Beck Anksiyete Ölçeği

	<b>H i ç</b>	<b>Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi</b>	<b>Orta düzeyde Hoş değildi ama k-at lanabildim</b>	<b>Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım</b>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				

11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

### EK – III: SNAİTH-HAMILTON HOŞNUTLUK DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

	<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>
En sevdiğim televizyon ya da radyo programından keyif alırım.		
Ailemle ya da yakın arkadaşlarımla olmaktan keyif alırım.		
Hobilerim ya da boş zamanlarımdan keyif alırım.		
En sevdiğim yemekten keyif alırım.		
Sıcak bir banyodan ya da ferahlatıcı bir duştan keyif alırım.		
Çiçeklerin, denizden gelen esintisini ya da taze pişmiş ekmeğin kokusundan keyif alırım.		
Diğer insanların yüzlerinin güldüğünü görmekten keyif alırım.		
Görünüşümle ilgili çaba harcadığımda, güzel ve gösterişli görünmekten keyif alırım.		
Kitap, dergi ya da gazete okumaktan keyif alırım.		
Bir bardak çay, bir fincan kahve ya da sevdiğim bir içecekten keyif alırım.		
Açık ya da güneşli bir hava ya da arkadaşımın bir telefon gibi küçük olaylardan keyif alırım.		

Güzel bir manzara ya da görüntüden keyif alırım.		
Diğer insanlara yardım etmekten zevk alırım.		
Diğer insanlardan övgü aldığımda, bundan hoşnut olurum.		





## EK – IV: BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ

	Nadiren /Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen Her zaman	Her zaman
İşlerimi dikkatle planlarım.					
Düşünmeden iş yaparım.					
Hızla karar veririm.					
Hiçbir şeyi dert etmem.					
Dikkat etmem.					
Uçuşan düşüncelerim var.					
Seyahatlerimi çok önceden planlarım.					
Kendimi kontrol edebilirim.					
Kolayca konsantre olabilirim.					
Düzenli para biriktiririm.					
Derslerde ve oyunlarda yerimde duramam.					
Dikkatli düşünen birisiyim.					
İş güvenliğine dikkat ederim.					
Düşünmeden bir şeyler söylerim.					
Karmaşık problemler üzerine düşünmeyi severim.					

Sık sık iş değiştiririm.					
Düşünmeden hareket ederim.					
Zor problemler çözmek gerekirken kolayca sıkılırım.					
Aklıma estiği gibi hareket ederim.					
Düşünerek hareket ederim.					
Sıklıkla evimi değiştiririm.					
Düşünmeden alışveriş yaparım.					
Aynı anda sadece tek bir şey düşünebilirim.					
Hobilerimi değiştiririm.					
Kazandığımdan daha fazla harcarım.					
Düşünürken sıklıkla zihnimde konuyla ilgisiz düşünceler oluşur.					
Şu an ile gelecekte daha fazla ilgilenirim.					
Derslerde veya sinemada rahat oturamam.					
Yap-boz/puzzle çözmeyi severim.					
Geleceği düşünen birisiyim.					

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler:**

**Doğum Tarihi :** 01/08/1984

**Doğum Yeri :** Kadıköy

**Medeni Durum :** Bekar

**Askerlik Durumu :** Yapıldı

### **Eğitim Durumu:**

**T.C. Okan Üniversitesi /// 2001 - 2011**

Fen – Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Lisans

**T.C. Üsküdar Üniversitesi /// 2016 – Devam**

Sosyal Bilimler Enstitüsü – Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

### **Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi:**

**İngilizce** : Okuma ; iyi, Yazma ; iyi, Konuşma ; iyi

**İş denevimi**

**2015 Ağustos – Halen**

İstanbul Anadolu Adalet Sarayı

21. Aile Mahkemesi

**Görev** : Aile Mahkemesi Uzmanı

**2013 Şubat – 2015 Ağustos**

Bursa Adalet Sarayı

4. Çocuk Mahkemesi

**Görev**: Çocuk Mahkemesi Uzmanı

**2012 Ağustos – 2013 Ağustos**

Gaziantep 5. Zh. Tug. Komutanlığı

Rehberlik ve Danışmanlık Merkezi (RDM)

**Görev**: RDM Amiri