T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

18-45 Yaş Arası Bireylerin Ekran Kullanma Alışkanlıkları ile Narsisizm, Öznel İyi Oluş ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Düzeylerinin İncelenmesi

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BUKET ALTINOK

165101136

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Muzaffer Şahin

İSTANBUL,2019

T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

18-45 Yaş Arası Bireylerin Ekran Kullanma Alışkanlıkları ile Narsisizm, Öznel İyi Oluş ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Düzeylerinin İncelenmesi

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BUKET ALTINOK

KABUL VE ONAY

Öğrencinin Adı Soyadı tarafından hazırlanan “Tezin/Raporun Adı” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan: (Danışman)

Üye:

Üye:

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi/doktora tezi/dönem projesi olarak sunduğum "18-45 Yaş Arası Bireylerin Ekran Kullanma Alışkanlıkları İle Narsisizm, Öznel İyi Oluş Ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

04.01.2020

BUKET ALTINOK

ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

□ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

□ Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.

□ Tezimin/Raporumun ……yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

04.01.2020

BUKET ALTINOK

ÖZET

18-45 YAŞ ARASI BİREYLERİN EKRAN KULLANMA ALIŞKANLIKLARI İLE NARSİSİZM, ÖZNEL İYİ OLUŞ VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Buket Altınok

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Muzaffer ŞAHİN
Aralık, 2019 / 108 Sayfa

Ekran bağımlılığı kavramı, modern toplumun önemli bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar teknoloji insan hayatını kolaylaştırsa da beraberinde birçok problem de getirmektedir. Ekranlarla ve internetle iç içe yaşayan insanlar, artık bu kavramlar olmadan yaşayamaz hale gelmekte, hatta bağımlı olmaktadırlar. Her bağımlılıkta olduğu gibi ekran bağımlılığında da pek çok psikolojik faktör ve etkiler bulunmaktadır. Literatürde ekran bağımlılığı ile birçok psikolojik değişkenin ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Obsesif kompulsif bozukluk, narsisizm ve öznel iyi oluş kavramlarıyla ilişkisinin üzerine çalışmalar da bulunmaktadır. Fakat bu çalışmalar genelde ilkokul, ortaokul veya lisedeki kişiler üzerine yapılmıştır. Çalışma, çalışan kesimden 18-45 yaş arası erken yetişkin ve yetişkinler ile yapılarak; alanyazına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Bu nedenle çalışma zamanları ve boş zamanlarındaki ekran aktivitelerini açık bir şekilde görmek amacıyla; Ekran Bağımlılık Envanteri kullanılmıştır. Ekran bağımlılığı ile obsesif kompulsif bozukluk, narsisizm ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için kullanılan anketler: Narsisizm Envanteri, Öznel İyi Oluş Envanteri ve Vancouver OKB Envanteri'dir.

Bahsedilen ölçekler, Marmara Bölgesi'nden çalışan 350 kişiye araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına girilerek, analiz edilmiştir. Araştırma soruları doğrultusunda Bağımsız Örneklem-t Testi, Varyans Analizi, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Ekran Bağımlılık Envanteri için Açımlayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır.

Elde edilen analiz sonuçlarına göre narsisizmin alt boyutlarından Teşhir ve Otorite ile ekran bağımlılığının anlamlı ilişkisi vardır. Ekran Bağımlılığı ile Vancouver OKB ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ekran bağımlılığı ile öznel iyi oluşun alt boyutlarından ‘’başkasına imrenme’’ ve ‘‘karamsarlık’’ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ekran bağımlılığı cinsiyete ve eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ekran bağımlılığı ölçüldüğünde maddi durumunu orta ve çok iyi olarak ifade eden katılımcılar arasındaki fark anlamlıdır. Maddi durumu çok iyi olanların ekran bağımlılıkları daha fazladır.

Anahtar Kelimeler: Ekran Bağımlılığı, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Narsisizm, Öznel İyi Oluş

ABSTRACT

SCREEN USING HABITS OF INDIVIDUALS BETWEEN 18-45 YEARS AND INVESTIGATION OF RELATIONSHIP WITH NARSISISM, SUBJECTIVE WELL-BEING AND OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDERS

Buket Altınok

Master Thesis, Department of Psychology
Supervisor: Asist Prof. Muzaffer ŞAHİN
December, 2019 / 108 Pages

The concept of screen addiction is an important problem of modern society. Although technology makes human life easier, it also brings many problems. People living with screens and the Internet are no longer able to live without these concepts and even become addicted. As with all addictions, there are many psychological factors and effects in screen addiction. There are many studies examining the relationship between screen addiction and many psychological variables in the literature. There are also studies on the relationship between obsessive-compulsive disorder, narcissism and subjective well-being. However, these studies were generally applied on people in primary, secondary or high school. The study was applied with working adults and adults between 18-45 years old of age with aim to contribute to the literature. For this reason, in order to determine the display activities during working and leisure time; The Screen Addiction Scale was used. The questionnaires used to measure the relationship between screen addiction and obsessive-compulsive disorder, narcissism and subjective well-being: Narcissism Inventory, Subjective Well-being Inventory and Vancouver OCD Inventory.

The mentioned scales were applied to 350 working people from Marmara Region. The data obtained were inserted into SPSS program and analysed. Independent sample-t test, variance analysis, correlation and regression analyses were conducted in accordance with the research questions. Exploratory Factor Analysis was used for Screen Addiction Scale.

According to the results of the analysis, there is a significant correlation between exhibitionism and authority, which is one of the sub-dimensions of

narcissism, and screen addiction. There was a significant and positive relationship between Screen Dependence and all sub-dimensions of the Vancouver OCD scale. A positive and significant relationship was found between screen addiction and subjective well-being with sub-dimensions ‘’envy someone for something’’ and ‘’pessimism’’. Screen addiction does not differ significantly according to gender and educational background. When the screen addiction is evaluated, the difference between the participants who expressed their economic condition as medium and high is significant. People who belong to economically high status, are more addicted to screen.

Key Words: Screen Addiction, Obsessive Compulsive Disorder, Narcissism, Subjective Well-Being

ÖNSÖZ

Tez sürecimin başından sonuna kadar sevgisini, baba şefkatini, akademik desteğini ve yol göstericiliğini hep hissettiğim değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi, CIIP, Muzaffer Şahin'e teşekkür ve minnetimi bir borç bilirim. Hayatımda sizinle kesişen yolum beni çok olgunlaştırdı. İyi ki varsınız, siz olmasanız bugün olduğum kadar donanımlı ve güçlü bir Buket olamazdım.

Beni bugünlere getiren, her zaman arkamda olup beni destekleyen, bana sevgilerini bir an olsun eksik etmeyen biricik annem Ayşen Altınok'a ve canım babam Süleyman Altınok'a sonsuz minnetimi ve teşekkürümü sunuyorum. Canım ablam Petek Güngör'e, eşi Olcay Güngör'e ve kızı, birtanecik yeğenim, Nilay'a bir an olsun beni yalnız bırakmadıkları, benim daha güçlü daha mutlu olmamın nedeni oldukları için teşekkür ederim. Tezimi hepinize ithaf ediyorum.

Akademik kariyerimin basamaklarında izi olan tüm öğretmenlerime, bu zor süreçte yanımda olan tüm yakınlarım ve yakın arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

İSTANBUL, 2019 **BUKET ALTINOK**

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY iii
YEMİN METNİ iv
ONAY v
ABSTRACT viii
ÖNSÖZ x
TABLOLAR LİSTESİ xiii
EKLER LİSTESİ xiv
KISALTMALAR LİSTESİ .....
1. BÖLÜM 1
GİRİŞ 1
1.1 Problem Durumu 1
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi 2
1.3 Araştırmanın Soruları 2
1.4 Sayıltılar 3
2. BÖLÜM 4
KURAMSAL ÇERÇEVE 4
2.1. Ekran Bağımlılığı ve Ekran Bağımlılığı İle İlgili Kavramlar 4
2.1.1. Bağımlılık 4
2.1.2. İnternet 4
2.1.3. İnternet ve Ekran Bağımlılığı 5
2.1.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri 6
2.1.5. İnternet Bağımlılığının Dünyada ve Türkiye'deki Yaygınlığı 7
2.1.6. Ekran Bağımlılığının Nedenleri: 11
2.1.7. İnternet Bağımlılığının Etkileri 12
2.2. Narsisizm 12
2.2.1. Kuramlar: 15
2.2.2. Sosyal Medya ve Narsisizm 19
2.3. Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar 21
2.3.1. Psikanalitik Kurama Göre OKB 27
2.3.2. Bilişsel Davranışçı Kurama Göre OKB 28
2.4. Öznel İyi Oluş 28
2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları 30
3. BÖLÜM 33
YÖNTEM 33

3.1. Araştırmanın Modeli 33
3.2. Örneklem ve Sosyodemografik Veriler: 33
3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci 33
3.3.1. Ekran Bağımlılık Envanteri: 33
3.3.2. Narsistik Kişilik Envanteri 34
3.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği: 35
3.3.4. Vancouver Obsesif Kompulsif Ölçeği: 35
3.4. Verilerin Analiz Aşamasında Kullanılan İstatistiksel Teknikler 35
3.5. Bağımsız Örneklem-t Testi (Independent Samples t-test) 36
3.6. Varyans Analizi 36
3.7. Korelasyon Analizi 37
3.8. Regresyon analizi 38
4. BÖLÜM 39
BULGULAR 39
4.1. Demografik Özellikler 39
4.2.Açımlayıcı Faktör Analizi 41
4.3. Ekran Bağımlılık Envanteri için Açımlayıcı Faktör Analizi 43
4.4. Güvenilirlik ve İç Tutarlılık Değerleri 44
4.5. Araştırma Sorularının Çözümlenmesi 46
4.5.1. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir? 46
4.5.2. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri eğitime göre farklılık göstermekte midir? 46
4.5.3. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri ekonomik duruma göre farklılık göstermekte midir? 47
4.5.4. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermekte midir? 47
4.5.5. Ekran kullanma süreleri ile narsisizm arasında ilişki var mıdır? 48
4.5.6. Ekran kullanma süreleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki var mıdır? 49
4.5.7. Ekran kullanma süreleri ile obsesif kompulsif bozukluk arasında ilişki var mıdır? 52
5. BÖLÜM 54
TARTIŞMA VE SONUÇLAR 54
6. BÖLÜM 65
ÖNERİLER 65
KAYNAKÇA 67
EKLER 78

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Dünya İnternet Kullanımı ve Nüfus İstatistikleri 8
Tablo 2. Ekim 2019'da Bilgisayar Başında Zaman Geçiren Kişi Sayısı 9
Tablo 3.Ekim 2019'da Akıllı Telefon İle Kullanıcı Başı Geçirilen Süre Sıralaması 9
Tablo 4.Bilgisayardan İnternete Bağlanan Ve Akışta Olan Kullanıcılar 10
Tablo 5.Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2019 11
Tablo 6.DSM-5 Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (OKB) Tanı Kriterleri..... 22
Tablo 7.DSM-5 Beden Algı Bozukluğu Tanı Kriterleri..... 24
Tablo 8.DSM-5 Saç Yolma Bozukluğu Tanı Kriterleri 25
Tablo 9. DSM-5 Deri Yolma Bozukluğu Tanı Kriterleri..... 26
Tablo 10DSM-5 Biriktirme Bozukluğu Tanı Kriterleri 27
Tablo 11.Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Yüzdesel Dağılımı..... 39
Tablo 12.Katılımcıların Maddi Özelliklerinin Yüzdesel Dağılımı..... 40
Tablo 13.Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) Değerleri 41
Tablo 14.Ekran Bağımlılık Envanteri faktör analizi özet tablosu 43
Tablo 15. Cronbach's Alpha Katsayıları ...44
Tablo 17. Ekran Bağımlılık Envanterinin Cinsiyete Göre Farklılık Testi 46
Tablo 18.Ekran Bağımlılık Envanterinin Eğitim Durumuna Göre Farklılık Testi ..46
Tablo 19.Ekran Bağımlılık Envanterinin Ekonomik Durumuna Göre Farklılık Testi. 47
Tablo 20.Ekran Bağımlılık Envanterinin Medeni Durumuna Göre Farklılık Testi..... 47
Tablo 21.Ekran Bağımlılık ile Narsizm Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi 48
Tablo 22.Ekran Bağımlılık ile Narsizm Alt Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi.. 48
Tablo 23.Ekran Bağımlılık ile Öznel İyi Oluş Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi 50
Tablo 24.Ekran Bağımlılık ile Öznel İyi Oluş Alt Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi 51
Tablo 25.Ekran Bağımlılık ile Vancouver(OKB) Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi 52
Tablo 26.Ekran Bağımlılık ile Vancouver(OKB) Alt Boyutlarının Regresyon Analizi. 53

EKLER LİSTESİ

EK 1.Ekran Bağımlılı Ölçeği. 78
EK 2.Narsisizm Anketi 83
EK 3.Öznel İyi Oluş Anketi..... 85
EK 4.Vancouver OKB Ölçeği 89

KISALTMALAR LİSTESİ

ARPANET : Advanced Reseach Project Agency Network - İleri Araştırma Projesi Ajansı Bilgi Ağı

DSM 5 : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

IAB : Interactive Advertising Bureau – Etkileşimli Reklamcılık Bürosu

ODTÜ : Orta Doğu Teknik Üniversitesi

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

1. BÖLÜM
GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Çağımızın en önemli sorunlarından biri ekran bağımlılığıdır. Bağımlılık şekli olarak yeni olan internet bağımlılığı, son yıllarda sosyoloji, psikoloji ve iletişim gibi farklı disiplinlerden kişilerin dikkatini çekmeye başlayan bir çalışma alanı haline gelmiştir Kandell'e göre bağlanma gerçekleştikten sonra, aktiviteden bağımsız olarak internete ve ekranlara karşı bağlılık hissedilmektedir (Balcı, Gülnar, 2009). İnternetin, adeta ekrana yapışık olarak yaşayan suni bireyler yarattığının altı çizilmektedir (Baltacı, 2017).

Teknoloji insan hayatının çok önemli bir parçası haline gelmiştir. Günlük hayatta cep telefonları, bilgisayarlar ve televizyonlar ile iç içe olan çoğu insanda bu durum bağımlılık haline dönüşmektedir. Öyle ki ekran bağımlılığı olan insanlar günlük işlevlerini yerine getiremez duruma gelmektedir. Özellikle her an yanlarında taşıdıkları cep telefonlarında sosyal medya (whatsapp, facebook, twitter, instagram, alışveriş siteleri vb.) hesaplarını kontrol etme dürtüleriyle baş edememektedirler.

Hem internet hem akıllı telefon kullanımının abartılması kişilerin günlük hayatlarının etkilenmesine neden olur (Yücelten, 2016). Ekran bağımlılıkları, belirli bir ekranı izleme gibi pasif bir bağımlılık olabileceği gibi, bilgisayar oyunları oynama şeklinde aktif bir bağımlılık da olabilir. Bu davranışların genellikle bağımlılık yapıcı, uyarıcı ve pekiştiren özellikleri vardır (Arısoy, 2009). Video oyunlarının sürekli oynanması için motive edici bildirimlerin konması veya belli skorların istenmesi kullanıcıları kendine çekmektedir. Ekran bağımlılığı, bireylerin gereksinim ve amaçlarını karşılayamamasına, kişilerarası ilişkilerinde sorunlara ve bireyin davranış düzenleme ve değerlendirme becerisinde düşüşlere bunun sonucu olarak da sağlıksız durum ve kararlar içinde bulunmaya sebep olabilmektedir (Solmaz, 2019). Ekran bağımlılığı pek çok psikiyatrik sorunlara sebebiyet vermektedir. Bu sorunlardan bazıları olarak OKB, depresyon, narsisizm, dürtü kontrol ve hiperaktive bozuklukları, öznel iyi oluşta düşüş gibi birçoğu sayılabilmektedir. Bağımlılıklar o kadar ileri bir seviyeye gelmiştir ki kişiler tedavi yöntemi veya merkezi arayışına girmişlerdir. Modern çağın hastalığı olan bu bağımlılık türü, diğer bağımlılık veya hastalıklara da davetiye çıkarmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı; 18-45 yaş arası çalışan kesimdeki bireylerde ekran bağımlılığının var olup olmadığını saptamaktır. Bağımlılık düzeyleri ve bu ekran bağımlılıkları ile öznel iyi oluş, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve narsisizm değişkenlerinin arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca ekran bağımlılığı ile medeni durum, eğitim durumu, cinsiyet ve ekonomik durum gibi değişkenler arasındaki ilişkinin görülmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın önemi ise; internet ve ekran bağımlılığı araştırmaları genellikle 8-12 yaş grubu ilkokul çocukları veya ergenler üzerinde odaklanmıştır, fakat erken yetişkin veya yetişkinler üzerinde alanyazında yeterince araştırma bulunmamaktadır. Ekranlara ve internete ulaşımımızın her geçen gün daha da kolaylaştığı bu teknoloji çağında, yetişkin ve çalışan kesimdeki bireylerin bu bağımlılık durumundan psikolojik açıdan etkilenmesi önemli sorun teşkil etmektedir. Bu açıdan bu araştırma alanyazına katkı sağlamakla birlikte, kendinden sonraki çalışmalara kaynaklık edecektir.

Bu çalışmada çalışan 18-45 yaş arası bireylerin ekran bağımlılığı düzeylerini belirlemek ve bağımlılık düzeyleriyle OKB, öznel iyi oluş ve narsisizm düzeyleriyle arasındaki ilişkiyi bulmak amaçlanmaktadır. 18-45 yaş arası grubunun seçilmesinin sebebi alanyazında bu kadar geniş yaş aralığında ve yetişkinleri kapsayan fazla çalışma bulunmamasıdır. Çalışan kesimden olmalarının istenmesi ile çalışma süreleri içindeki, yolda geçen sürede ve tatil günlerinde ekran ile ilişkilerini daha net görmek amaçlanmaktadır.

1.3 Araştırmanın Soruları

1) Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

2) Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri eğitime göre farklılık göstermekte midir?

3) Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri ekonomik duruma göre farklılık göstermekte midir?

4) Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?

5) Ekran kullanma süreleri ile narsisizm arasında ilişki var mıdır?

6) Ekran kullanma süreleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki var mıdır?

7) Ekran kullanma süreleri ile obsesif kompulsif bozukluk arasında ilişki var mıdır?

1.4 Sayıltılar

Araştırmanın yapıldığı gruptaki bireylerin sorulara içtenlikle ve dürüst cevaplar verdikleri, cevapların gerçek düşünceleri yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Örneklem grubu çoğunlukla İstanbul olmak üzere Marmara Bölgesi'nin çeşitli ilçelerinden seçilmiştir. Çalışan kesimdeki 18-45 yaş arası 350 bireye Ekran Bağımlılığı Envanteri, Öznel İyi Oluş anketi, OKB ve Narsisizm anketleri birebir elden uygulanmıştır. Bir çok sosyoekonomik ve eğitimsel açıdan farklı bireyi kapsayan bu araştırmada, bireylerin uygulanan envanter ve anketleri özümseyerek okudukları ve anlayarak yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmamızda; örneklemdeki bireylere dair bilgilerimiz, onların çalışmanın içeriğine dair bilgileriyle ve algılayışlarıyla sınırlıdır. Verilerimiz ve sonuçlarımızın Marmara Bölgesi ile sınırlı olduğu göz ardı edilmemelidir.

2. BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ekran Bağımlılığı ve Ekran Bağımlılığı İle İlgili Kavramlar

2.1.1. Bağımlılık

İlk defa alanyazına bağımlılık kavramı, Melvin DeFluer ve Sandra BallRokeach'ın yaptıları çalışma ile 1976 yılında girmiştir (Işık, 2007). Bağımlılık kavramı, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığının ya da sosyal yaşamının zarar almasına rağmen, bir durumu takıntı olarak yinelemeye yönelik engellenemeyen istekler duymaları ve bunu sürdürmeleri durumu olarak açıklanmaktadır. Bağımlılık türlerinden olan sigara, uyuşturucu ve alkol benzeri bağımlılıkların yanı sıra, fiziksel herhangi bir maddenin neden olmadığı bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Davranışsal bağımlılık olarak tanımlanan bu tür; teknoloji kapsamında olan televizyon, bilgisayar, internet ve oyun bağımlılıkları, cep telefonu olabileceği gibi seks bağımlılığı, kumar, kompulsif yeme bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı gibi türler tanımlanmıştır (Akça, 2018). Griffiths'e (1996) göre davranışsal olarak bağımlılık mevcut olduğunda, madde ve alkol bağımlılığı türlerindeki gibi, yoksunluk, duygu durum bozukluğu, tekrar etme, zihinsel meşguliyet, depresyon, kişiler arası sıkıntılar gibi psikolojik ve fizyolojik bağımlılık etkilerinin yanı sıra, uzun süre internet ortamında zaman geçirmek kişide üzüntü, depresyon ve kaygı, hoşgörüsüzlük gibi sorunlara yol açabilmektedir (akt. Solmaz, 2019).

DSM 5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 'e göre teknolojik bağımlılık olarak tek tür İnternet Oyun Oynama Bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Young 2009 yılında İnternet Oyun Oynama Bozukluğunu internet bağımlılığının alt kategorisi olarak açıklamıştır (Akça, 2018).

2.1.2. İnternet

İnternet kavramı, International ve Network kelimelerinden türetilen; uluslararası ağ anlamına gelen bir oluşumdur. İnternet fikrinin temelleri 1960'larda ortaya atılmakla birlikte, ARPANET (Advanced Reseach Project Agency Network - İleri Araştırma Projesi Ajansı Bilgi Ağı) projesi kapsamında, 1970-1983 yılları arasında laboratuvar kapsamında denenmiş, 1984-1995 yılları arasında da genişleyerek tüm dünyaya yayılmıştır. Türkiye'de internet ilk kez 1993'te kullanılmaya başlanmıştır. Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) ise,

Amerika'daki NSFNet kullanılarak ilk kez ülkemizde internete bağlanılmıştır. Fakat internet kullanımının özel hanelere girmesi 1996 yılını bulmuştur (Bekar, 2018).

2.1.3. İnternet ve Ekran Bağımlılığı

Farklı gibi görünseler de bilgisayar ve bilgisayar oyunları bağımlılığı, internet bağımlılığı ve Patolojik (hastalıklı) internet kullanımı, Rol oyunları bağımlılığı, Patolojik bilgisayar/internet kullanımı, Chat/sohbet bağımlılığı; özünde hepsi aynıdır. Birey ekran kullanımı üzerindeki hakimiyetini kaybetmektedir. Sanal dünya bireyin zamanını çok fazla almaktadır ve hayatının geri kalanını ihmal etmektedir (Feindel, 2019:11). Ekran bağımlılığı kavramı; bütün dünyada tartışılmaya devam edilen internet bağımlılığının daha geniş çaplı bir versiyonudur (Köprülü, 2014).

Ekran bağımlılığı terimi, bağımlı ve sorunlu bir biçimde çeşitli ekran kullanma etkinlikleri için kullanılmaktadır. Ekran bağımlılığı kavramı, bir ekranı içeren herhangi bir (potansiyel olarak bağımlılık yapan) etkinliğe erişmeyi içerse de, rutin olarak aşırı mesajlaşma ve sosyal ağlardan porno bağımlılığına kadar, video oyunları ve diğer ekran kullanımı biçimleriyle sınırlandırılmaktadır. Fakat dizüstü bilgisayarları veya diğer mobil cihazların ekranları vasıtasıyla; çevrimiçi TV dizileri ve filmler görüntülemenin ekran bağımlılığı dışında tutulmasının önemli araştırmalara ve önerilere zarar vereceği düşünülmektedir (Balhara, Verma ve Bhargava, 2018).

Dr. Ivan Goldberg tarafından, İnternet bağımlılığı (Internet Addiction Disorder) hastalığı, Amerikan Psikoloji Derneği'nin yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri Elkitabının (DSM-4) madde bağımlılığı kavramında kullandığı kriterleri baz alınarak 1995 yılında ilk kez tanımlamıştır. Goldberg, internet bağımlılığı için kendi hazırladığı kriterleri şaka amaçlı olarak meslektaşlarına e-posta üzerinden yollaması ve meslektaşlarından da internet bağımlılıklarıyla ilgili itiraflarını geri dönüt almasıyla bu hastalığın varlığını tespit etmiştir (Gunuc ve Dogan, 2013). İlk kez Goldberg madde bağımlılığı kriterlerleri vasıtasıyla, internet bağımlılığını tanımlayan maddeler ortaya koymuştur.

Dr. Kimberly Young, 1995 yılında 500 ağır internet bağımlısı veya kullanıcısı ile yaptığı çalışmasında, çalışmaya dahil olan bireylerin davranışları DSM-4 kriterlerindeki patolojik kumar oynama ile karşılaştırılmıştır. Bireylerin akademik ve sosyal hayatlarının, özel ilişkilerinin, finans ve mesleki değerlerinin etkilendiği

bulunmuştur. Young ise bu bağımlılığı alkolizm bağımlığı ile patolojik kumar oynama bağımlılıklarının etkilerine benzer kabul etmiştir (Köprülü, 2014). İnternet bağımlılığını ölçmek için İnternet Bağımlılığı Testi'ni ilk kez geliştiren Young olmuştur (Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan, 2016).

2.1.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

2.1.4.1. Goldberg Tanı Kriterleri (Goldberg, 1996)

1- Bu maddelerle ilişkilendirilen tolerans geliştirme

a.Hazzın arttırılması adına internetin kullanımını çoğaltmak

b.İnternet hep aynı sürede kullanılmaya devam ettiğinde alınan hazda düşüş görülmesi

2- Bir ay içinde görülebilen aşağıdaki maddelerle ilişkilendirebilen aşırı internet kullanımı ve kişilerin bu belirtilerden dolayı sosyal ve mesleki önemli işlevsel görevlerinde zorluk yaşamaları

a. Psikomotor açıdan ajitasyonda bulunma

b. Aşırı iç sıkıntısı hissetme

c. İnternetle alakalı obsesif düşünceler içinde olma

d. İnternetle ilgili hayal kurma, fantezilerde bulunma

e. İstemsiz veya istemli tuşlara basma

f. İnternete erişebileceği herhangi bir ağa bağlanarak, sıkıntı atılmaya çalışılması

3. Asıl planlanan zamandan daha fazla interneti kullanımı

4. İnternet kullanımını kontrol altına alma veya bırakma amacıyla yapılan çabaların ve isteklerin sonuca varmaması.

5. İnterneti kullanımına aşırı zaman harcama

2.1.4.2. Shapira Tanı Ölçütleri

1-İnternet ile alakalı karşı konulmaz düşünceler içinde olma

2- Asıl planlanandan daha uzun süre internette kalma

3- Sosyal iş ve diğer işlevsellik alanlarında, internet kullanımından ya da kullanımıyla ilgili zihinsel meşguliyetinden dolayı ciddi bozulmalar yaşama

4- Hipomani veya mani dönemleri içinde aşırı internet kullanımı olmaması veya diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaması

5- Sosyal, mesleki ve serbest zaman aktivilerine interneti kullanmadaki aşırılık nedeniyle önemli miktarda ara vermek veya tamamen bırakmak

6- İnternetin kullanmanın getirdiği ciddi boyuttaki zararlara rağmen aşırı kullanıma devam etmek

Young'a (1996) göre oluşturulan 8 ölçütten en az 5 ya da daha fazlasına olumlu cevap verenler internet bağımlısı olarak görülmektedir.

2.1.4.3. Young'un Tanı Kriterleri şunlardır (Young, 1998):

1-Daha önceki çevrimiçi aktivelerin düşünülmesi veya bir sonraki çevrimiçi olunacak zamanın beklenmesi, zihnin internet ile ilgili düşüncelerle sürekli meşgul olması.

2- Alınan doyumu arttırmak amacıyla, internette geçirilen süreyi sürekli olarak arttırma ihtiyacı hissetme.

3- İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için sürekli çaba harcamak.

4- İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya huzursuz hissetmek.

5- Aslında amaçlandığından daha uzun süre internette kalma

6- İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı tehlikeye atmak veya riske etmek

7- İnternete katılımın derecesini gizlemek için aile üyelerine, bir terapiste veya başkalarına yalan söylemek

8. İnterneti problemlerden kaçmak ya da disforik bir ruh halini (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon) gidermek için kullanmak

Ayrıca Beard ve Wolf, Suler, Ko ve Arkadaşları da hemen hemen aynı maddelerle kriterler belirlemişlerdir (Yılmaz, 2019)

2.1.5. İnternet Bağımlılığının Dünyada ve Türkiye'deki Yaygınlığı

Bilgisayar kullanımıyla birlikte, internet kullanımı ve alt yapısı da paralel olarak sürekli ilerlemektedir. Teknolojinin ilerlemesiyle beraber cep telefonu ile kablosuz internet bağlantısına ulaşılabilir olmanın da internet kullanımının yaygınlaştmasını arttırdığı düşünülmektedir. Dünya genelinde, internet kullanıcılarının sayısının her geçen gün artmakta olduğu görülmektedir (Yurttaş, 2013)

Tablo 1. Dünya İnternet Kullanımı ve Nüfus İstatistikleri

DÜNYA İNTERNET KULLANIMI VE NÜFUS İSTATİSTİKLERİ 2019 Yıl Ortası Tahminleri						
Dünya bölgeleri	Nüfus (2019 Tahmini)	Dünya Nüfusunun Yüzdesi	İnternet Kullanıcıları 30 Haziran 2019	Penetrasyon Oranı (% Pop.)	Büyüme 2000-2019	İnternet dünyası%
Afrika	1320038716	% 17.1	522809480	% 39,6	% 11,481	% 11,5
Asya	4241972790	% 55.0	2300469859	% 54,2	% 1.913	% 50.7
Avrupa	829173007	% 10,7	727559682	% 87.7	% 592	% 16.0
Latin Amerika / Karayipler	658345826	% 8,5	453702292	% 68.9	% 2,411	% 10,0
Orta Doğu	258356867	% 3.3	175502589	% 67.9	% 5,243	% 3,9
Kuzey Amerika	366496802	% 4.7	327568628	% 89.4	% 203	% 7.2
Okyanusya / Avustralya	41839201	% 0.5	28636278	% 68,4	% 276	% 0.6
DÜNYA TOPLAM	7716223209	% 100.0	4536248808	% 58.8	% 1,157	% 100.0

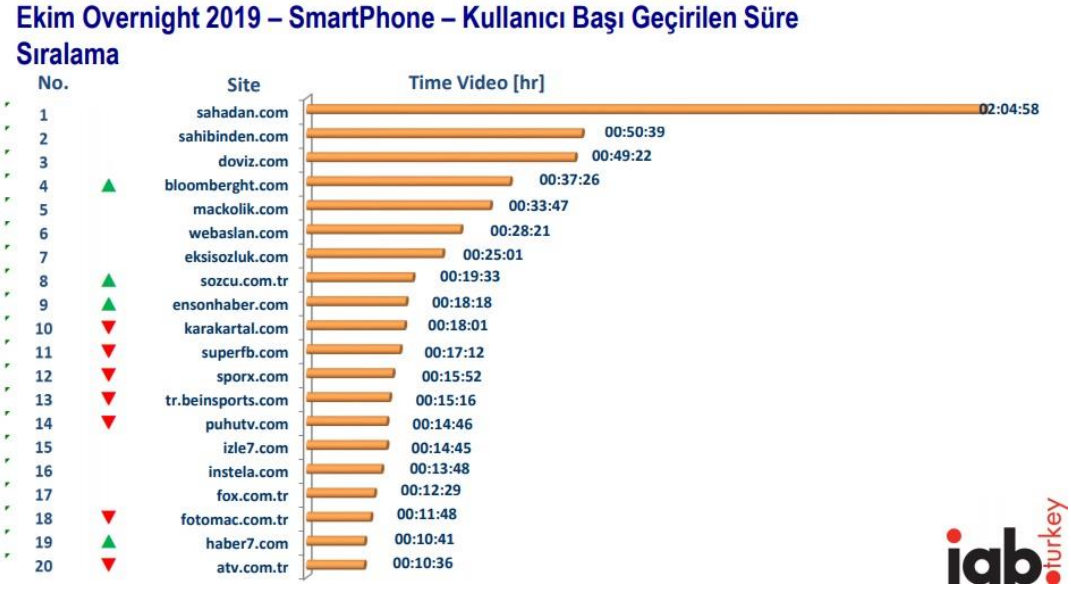
Tablo 1'e (Internet World Stats, 2019) bakıldığında, 2019 yılına ait dünya çapında internet kullanımı ve nüfus istatistikleri görülmektedir. Sıralamanın ilk üç bölgede Afrika, Asya ve Avrupa olduğu görülmektedir. En az kullanımın ise Okyanusya/Avustralya ve Kuzey Amerika'da görüldüğü tabloda verilmektedir. 2019 yılında dünya internet kullanımına bakıldığında toplam 7716223209 olan toplam dünya nüfusunun 4536248808 miktarında büyük çoğunluğunun internet kullandığı görülmektedir. 2000-2019 yılları arasında ise %1,157 oranında ciddi bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye genelindeki kullanımlara baktığımızda ise, IAB'nin (Interactive Advertising Bureau – Etkileşimli Reklamcılık Bürosu) ölçüm ve analizlerini görmekteyiz. (Tablo 2) Gerçek Kullanıcı Başına Harcanan Süre (Time Spent per Real User) :Söz konusu sitede geçirilen tüm zamanın o siteyi ziyaret etmiş Gerçek Kullanıcı sayısına bölünmesi ile elde edilir. Veri saat, dakika ve saniye bazında gösterilmektedir. Gerçek Kullanıcı (Real User): Ölçülen ay içerisinde söz konusu sitede en az bir defa sayfa görüntülemiş gerçek internet kullanıcılarının sayısıdır.

Tablo 2. Ekim 2019'da Bilgisayar Başında Zaman Geçiren Kişi Sayısı

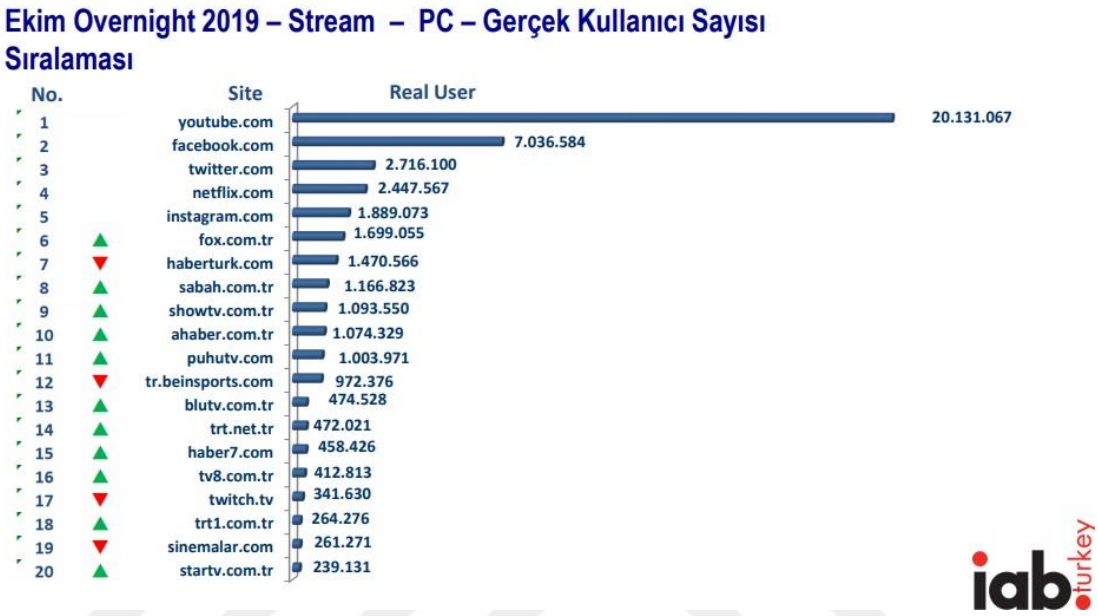
Tablo 2'de (IAB Türkiye İnternet Ölçümleme Araştırması, 2019) gördüğümüz üzere, Türkiye genelinde ekim ayı 2019 yılına ait verilerde, PC(Personal Computer-Kişisel Bilgisayar) başında geçirilen ve gerçek kullanıcılar ile ölçülen sonuçlar görülmektedir. En çok girilen üç internet sitesinin 23330827 kişiyle birinci olarak google.com, ikinci sırada 19330827 kişi ile youtube.com ve onları takip eden facebook.com'un 10653842 kişi olduğu görülmektedir. En az ziyaret edilen internet sitesi ise 2443879 kişi ile meb.gov.tr olmuştur.

Tablo 3. Ekim 2019'da Akıllı Telefon ile Kullanıcı Başı Geçirilen Süre Sıralaması



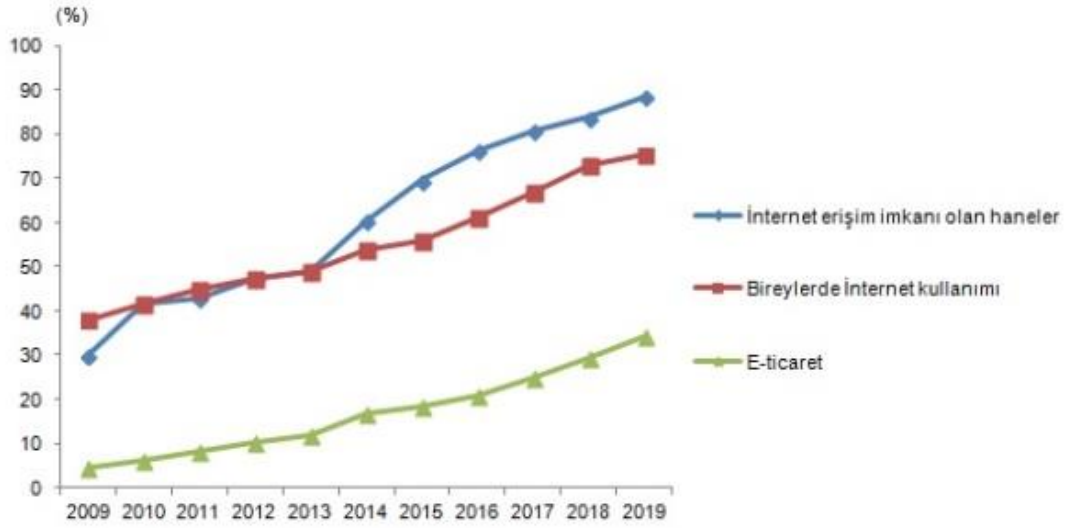
Tablo 3'e bakıldığında, ekim 20019'da Akıllı Telefon (SmartPhone) ile internette kullanıcı başına geçirilen süreler verilmiştir. Birinci sırayı 02:04:58 dakika ile sahadan.com almıştır. Kullanıcı başına geçirilen süre verilerine bakıldığında genelde 0-1 saat aralığının ortalama süre olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Bilgisayardan İnternete Bağlanan Ve Akışta Olan Kullanıcılar



Tablo 4'e (Iab Türkiye İnternet Ölçümleme Araştırması, 2019) baktığımızda ise, ekim 2019'da bilgisayardan internete bağlanan ve akışta olan kullanıcılar gösterilmektedir. İlk beş internet sitesine baktığımızda en popüler olan internet sitelerini youtube, facebook, twitter, netflix ve instagramı görmekteyiz. Youtube 20.131.067 kişi ile akışta en çok kullanılan internet sitesi olmuştur.

Tablo 5.Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2019



Tablo 5'e (TUİK, 2019) göre 2019 yılında internet kullanımı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde, %75,3 oldu. Bir önceki yıl bu oran %72,9'du.Bu oranlar 16-74 yaş aralığındaki kadınlarda %68,9, erkeklerde %81,8 oldu. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasının verilerine göre, %88,3 oranında evden internete erişim sağlandığı açıklandı. Oran 2018'de %83,8 idi (TÜİK, 2019)

2.1.6. Ekran Bağımlılığının Nedenleri:

Ekran bağımlılığına sahip bireylerin çoğunluğu, anlık duygu durumlarının değişimi veya sorunlarından kaçmak amacıyla internet kullanmaktadırlar. Bir nevi, interneti kendilerine bir kür veya iyileştirme yolu olarak görmektedirler. İnternet bağımlılığına sahip kişilerin çoğu, yüzleşmekten korktukları sorunlardan kaçmaya çalışırlar ve bu kaçışlarını da gizlerler. Birey devamlı halde heyecan ve stres içindeyse, bilgisayar ve internet bu sıkıntılarına yönelttiği dikkatini dağıtmasına yardımcı olmaktadır (Tarcan, 2005: 98).

Kişi, günlük hayatının akışında sağlayamadığı sosyallik ihtiyaçlarını sanal ortam üzerinden karşılamak istemektedir. Birey birebir olarak arkadaş bulmakta ve ilişkilerini devam ettirmekte önemli sorunlar yaşıyorsa, bu ihtiyaçlarını başka alanlarda karşılamak istemektedir. E-posta, chat siteleri veya uygulamaları, forumlar, arkadaşlık siteleri veya çevrimiçi oyunlar bu alanlara örnek olabilmektedir. Bu bağlamda, internet süregelen sosyallik kavramlarını değiştirerek, değişik ve eğlence üzerine kurulu sosyal bağlamlar sunmaktadır (Beard, 2015:7).

Araştırmalar, kişilik yapıları ile internet bağımlılığı arasında ilişki olabileceğini göstermektedir. Nörotik, öz-denetimi eksik veya içe dönük kişilik yapılarına sahip bireylerin, internet bağımlılığına yatkınlık gösterdiği düşünülmektedir. Sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan veya sosyal destek eksikliği çeken bireyler, bu yönlerini telafi amacıyla internete daha fazla bağlanabilirler (Batıgün ve Kılıç, 2011: 7).

2.1.7. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternetin, eğlence, sosyallik, bilgi paylaşma ve edinme, internet bankacılığı ve eğitim gibi yararlı ve olumlu özelliklerinin yanında, bilinçsizce kullanıldığında ortaya çıkan bazı psikolojik rahatsızlıklar bulunmaktadır. Depresyon, işlevsellikte bozukluklar ve yalnızlaşma bu sorunlara örnek gösterilmektedir (Yaygır, 2018). Çalışmalar göstermektedir ki, yalnızlık, depresyon ve özgüven gibi psikolojik sıkıntılar ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmaktadır (Young ve Rodgers, 1998). Ayrıca kişilik bozuklukları, hiperaktive ve dikkat eksikliği, dürtü kontrol bozukluğu, duygu durum bozukluğu, kişilik bozukluğu, madde kullanımı ve anksiyetenin de internet bağımlılığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Canan, 2010).

Araştırmalar göstermektedir ki internet bağımlılığı; internet ortamında uzun süreler harcamak ve internette daha fazla bulunmak için yemek zamanlarını atlama veya kaçırma, randevu erteleme, dersleri aksatmaya başlama ve internet dışı durumlara karşı ilgilerin kaybı veya alınan verimin düşmesi gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Young, 2005).

Keith'e (2005) göre;

- Birey sadece internet ile ilişkili olduğundan sosyalliğin diğer evrelerine geçememektedir.
- Bireyin, toplumsal kimlik sahibi olması oldukça zordur
- Birey, internet ortamı dışında meslek grupları veya kulüpler gibi sosyal alanları bilmemektedir.
- Birey, içinde bulunduğu toplamın gelenek görenek ve adetlerinden kopmaktadır.

2.2. Narsisizm

Yunan mitolojisindeki Narkissos, narsisizm kavramının temelini oluşturmaktadır. Narkissos, çok yakışıklı ve genç bir avcıdır. Bir gün dinlenmek

amacıyla gölün kenarında oturup su içerken, kendi yansımasını suda görür ve gördüğü görüntüye yani kendine aşık olur. Narkissos, kendini sudaki yansımasına bakmaktan alıkoyamaz. Yemek yemez, su içmez. Kendine olan bu aşkından dolayı o gölde ölür ve bir çiçeğe dönüşür. Narsisizmin temelini, Narkissos'un kendine duyduğu bu aşırı aşk ve hayranlık ile gözünün başka bir şeyi görmemesi oluşturmaktadır (Çakır, 2008).

Narsisist kişiler, kendini herkesten üstün gören ve üstün bir konumu hak ettiğini düşünen, kendilerini aşırı beğenen, her bulunduğu ortamda özel ilgi göreceğini düşünen ve başkalarının beğeni, ilgi ve onayını talep eden bireylerdir. Bu bireyler, yaşamlarında enlere layık olduklarına ve enleri yaşadıklarına inanmaktadırlar. Fakat çoğu zaman hayal kırıklığına uğrarlar çünkü öz seviciliklerine yönelik aşırı beklentileri karşılık bulamaz (Öztürk, 2004). En başarılı, güzel veya yakışıklı yani ayrıcalıklı ve eşsiz olduklarını düşünürler. Mesela, herhangi bir durumda sırada beklemenin onlar için gereksiz olduğuna dair inançları vardır (Tarhan, 2013). Kendilerini değerli hissedebilmek ve duygularını bastırabilmek adına, diğer bireyleri küçümsemekte ve değersizleştirmektedirler (Kernberg, 2012).

Cinsel bilimci Havelock Ellis, narsisizm kavramını ilk defa 1898'de "Autoerotism: A Psychological Study" makalesinde yazmıştır. Ellis de narsisizm kavramını Narkissos mitiyle bağlantılı kullanmış, bireyin kendi vücuduna da başka bir cinsel nesneye bulunduğu gibi davranışlar sergilemesini bu bağlantı ile tanımlamıştır. Aslında Ellis, cinsel bir sapıklık türünü açıklamaya çalışırken narsisizmi kullanmıştır. Terime yalnızca cinsel sapıklık manası değil cinsel davranışlar dışında kalan davranışları açıklamak için anlam yüklemiştir ve kullanmıştır. Ellis, narsizmi açıklarken; daha çok kadınlarda rastlanan, kişinin kendisine karşı duyduğu hayranlığın cinsel hislerden sıyrılması veya tamamı ile yok olması tanımını kullanmıştır (Pulver, 1986: 92-93).

Isidor Sadger ise ilk kez psikanalitik literatürde bu kavramı kullanmıştır. Sadger'a göre, narsisizm normal gelişim evresidir. Cinsellik her koşulda narsisizm temelli olmalı ve bireyin kendi kendini sevmesi gerekmektedir (Pulver, 1970).

Ernest Jones (1879-1958) ise, 1913 yılında ''Tanrı Kompleksi'' adını verdiği makalesini yayınlamış ve bu makale ile birlikte ilk defa büyüklenmeci narsistik kişilik bir analist tarafından tanımlanmış bulunmaktadır. Duygusal anlamda uzak, kendini fazla beğenen, kendini öven ve tümgüçlü olma fantezisine sahip bir model oluşturan

Jones'a göre; bahsettiği bu bireyler, akıl hastanesinde krizlerinin son evrelerinde tanrı olduklarını alenen söyleyen kişilerdir (Erdoğan, 2019).

Bireyin benlik kavramını abartılı olarak değerlendirmesi, narsisizm kavramının en temelini oluşturmaktadır. Narsisist bireyler, tersi geçerli olmasına rağmen zeka, güzellik, statü ve başarı olarak diğerlerinden aşırı iyi ve üstün olduklarına inanmaktadır. Kendilerini eşsiz, ayrıcalıklı ve öncelik sahibi olarak görmektedirler. Temelde değersizlik ve yetersizlik duyguları hâkim olmasına rağmen aşırı bir özgüven gösterirler (Kohut, 1968).

Narsisistler, çevreden gelecek beğeni, övgü ve takdirlere açtırlar. Bu yüzden davranışları hep bu kazanımları elde etmeye yöneliktir. Dikkat çekmek, beğeni almak ve teşhircilik için davranışlarda bulunurlar. Çizdikleri imaj çok önemli olduğu için dış görünüşlerine aşırı olarak önem gösterirler. Çevreye çizilen imaj, gerçek benliklerinden daha önemli durumdadır (Köroğlu ve Bayraktar, 2011)

Ronningstam'a (2005) göre, çekingen, kibirli ve psikopatolojik olmak üzere üç çeşit patolojik narsisizm bulunmaktadır. Kibirli narsisizmin tanımında patolojik narsisizmle ilgili birçok ortak ve genel ifade görebilmekteyiz. Ronningstam'ın bu üç türe ait tanımlamaları şöyledir: (akt., Atay, 2010).

Kibirli Narsistlere ilişkin Özellikler: Görkemli olma, eleştiriye ve alt edilmeye karşı aşırı tepkisellik, kırılgan ve abartılmış bir özsaygıya sahip olma, haset duyma, öfke duyma, utanç hissi duyma, değişen mizaç, aşağılanma algılandığında aşırı tepkili davranma, kibirli olma, kendini beğenme, hak iddia etme, saldırgan davranışlarda bulunma, empati yoksunluğu, bağlanma eksikliği, özsaygıyı arttırma çabaları ve buna yönelik yakın ilişkiler kurma.

Çekingen (Tedirgin) Narsistlere İlişkin Özellikler: Görkemli olmayla ilgili utanç duyma, çekingen davranışlar sonunda yeteneklerin duraksaması, kendisiyle fazla ilgili olmak, aşırı utanma, başarısızlığa karşı duyulan korku, yoğun kıskançlık duygularına sahip olma, eşsiz ve kusursuz olmayla ilgili hayaller, empati özelliğinin tahrip olması, alçakgönüllülük, iddialı ve görkemli olmayı istememe, çekingen olma, hak iddia edememe, fazla tedbirli olmak, eleştirilmeye ve aşağılanmaya karşı fazla hassas olma, duyguların kolay incinmesi.

Psikopatolojik Narsistlere İlişkin Özellikler: Sosyal ilişkilerde sömürme davranışı, engellenmeye karşı aşırı saldırgan ve hassas olma, kıskançlık hislerinden dolayı insanları düşman olarak algılama, kendisine karşıt gördüğü kişileri yenmek adına sadistik, saldırgan ve intikamcı davranmaya aşırı bir zaman ve enerji kullanma, özel olduğuna dair haklılık algısı, şişik benlik imajını muhafaza etmek ve ilerletmek adına ahlak dışı ve saldırgan davranışlara meyilli olma.

2.2.1. Kuramlar:

Freud (1914), narsisizmi; sağlıklı bir şekilde gerçekleşen psikoseksüel gelişimin içindeki normal olgunlaşma evrelerinden biri olarak, ‘’Narsisizm Üzerine Bir Giriş’’ adlı makalesinde tanımlamıştır. Bu evrede, çocuk tamamen benmerkezcidir ve diğer kişilerin düşünce ve duygularına kayıtsızdır. Libidanal (yaşam) enerjisi, tamamen kendisine odaklıdır. Bu evre birincil narsisizm evresi olarak tanımlanmaktadır. Çocuk, gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlarken bu libidanal enerjisinin odağı olmaktan çıkar ve bu enerji diğerlerine yöneltilir. Çocuk dış dünya ile ilişkide bulunmaya başlarken, çocuk narsisizmi ileride yetişkinlikte kendini iyi hissetme ve benlik saygısı olarak var olmayı sürdürmektedir. Fakat gelişim evresinde ağır çatışmalar, hayal kırıklıkları, travmatik olaylar veya reddedilme yaşanırsa, ilkel narsisizm evresinde duraklamaya neden olur. Bu duraksamadan dolayı nesneye duyulan sevgi tekrar ilkel benliğe (ego) ya doğru döner. Freud bu değişen durumu ikincil narsisizm olarak tanımlamaktadır. Freud’a (2018) göre bir birey; narsisistik karaktere uygun olarak kendisini, kendisinin geçmişteki halini veya geçmişte kendisinin parçası olan bir kişiyi veya kendisinin olmayı çok istediği şeyi sevebilmektedir. Bağlanma açısından bakıldığında ise kendisine bakım veren erkek veya kadını, ya da bunların yerini alabilen birini sevebilir.

Kendilik psikolojisi kuramına göre, narsisizm; yetersiz ebeveynlik yaşayan erken çocukluk dönemindeki bireyin kendilik algısındaki noksanlığından kaynaklanmaktadır. Gelişim evreleri süresince, çocuk dış dünyayı ve kendisini keşfetmektedir. Bakım veren, bu keşifler esnasında ulaşılmaz pozisyondaysa; çocukla sağlıklı iletişim kurmaz ise veya fiziksel olarak çocuğunun yanında bulunamaz ve onun ihtiyaçlarına cevap vermez ise, çocuğuna kendine yönelik isteklerini fazla yansıtırsa çocuğun gelişim evreleri duraksamaktadır. Tüm bu süreç içerisinde kendini savunmasız hisseden çocuk, telafi amacıyla gerçek olmayan ve büyüklenmeci bir kendilik algısı geliştirmektedir. Değersiz hissetmiş, ihmal edilmiş ve güven eksikliği

yaşayan çocuk, bu sahte kendilik algısı ile ilgi çekmek ve hayranlık kazanmak için narsisistik davranışlarda bulunur (Kohut, 1971).

Kernberg (2004), nesne ilişkileri kuramcısı olarak narsisizm hakkında; tutarsız, ilgisiz ve reddedici davranışlara sahip ebeveynlerin, narsisistik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kendi çocuklarını kullanması ile ortaya çıktığını düşünmektedir. Ona göre çocuk, ilgisiz ve reddedici bakım verenine karşı savunma mekanizması geliştirir ve bu narsisizmi meydana getirir. Kernberg'e göre patolojik narsisizm ile normal seyrinde olan çocuk narsisizmi birbirinden farklıdır. Patolojik narsisizme sahip bireyler başka bireylerin kendilerine hayranlık sergilemesi konusunda normal olmayan derecede bağımlılık geliştirmektedirler. Patolojik narsisizmde, birey büyüklenmeci davranışlarda bulunur, kendine fazla odaklıdır ve kendini teşhir etmektedir. Ayrıca diğer bireylere karşı hissettiği daha üstün olma inancı, kendini aşırı hırs olarak göstermektedir.

Alfred Adler'e göre narsisizm, sürekli başkalarıyla karşılaştırılma nedeniyle meydana gelen aşağılık kompleksinden dolayı bir telafi sürecidir. Diğer bireylerden daha önemsiz ve yetersiz olduğunu düşünen birey, bu durumun üstesinden gelmek adına savunma davranışları sergilemektedir. Bunun sonucunda ise narsisistik kişilik meydana gelmektedir (Çakır, 2018).

Karen Horney ise, narsisizme mizaç özelliği olarak bakmaktadır. Narsisizm terimi Horney'e göre şişirilmiş bir benliktir. Diğer bir ifadeyle aslında temeli yetersiz olan değerler için kendine hayranlık duyma durumudur. Çocukluk döneminde bakım veren kişinin sevgisinde eksiklik bulunuyorsa narsisizm ortaya çıkmaktadır. Aşırı hoşgörülü veya aşırı otoriter bir ebeveynde sevgide eksiklik bulunabilir. Bakım veren eğer çocuklarını sahip oldukları benlik ile kabullenip, sevmez iseler; çocuk bakım vereni kendine hayran etmek için veya onun dikkatini çekmek için şişirilmiş bir benlik meydana getirmektedir. Kendine yabancılaşan ve asıl benliğini kaybeden çocuk, kendini doğa üstü bir oluşum olarak görecektir. Çocuk buna inanarak acı verici değersizlik ve hiçlik duygularından kaçınmaktadır (Çakır, 2018).

Tüm psikanalitik kuramlar, bireyin hayatının ilk dönemlerinde mevcut olan nesne ilişkileri, psişik yapısı ve bilinçdışı çatışmalarının kişinin şuanki davranışlarına etkisini incelemektedir. Nesne ilişkisi ve nesne kavramları ilk olarak Freud'un kuramlarından dürtü kuramının önemli bir bölümü olarak ortaya çıkmaktadır. Akademik psikoloji alanına bakıldığında nesne kavramı zaman ve uzayla ilgili bir kavramın varlığını tanımlamaktadır. Psikanalitik olarak bakıldığında ise nesne bilinci, kişilik gelişiminin çok önemli bir bölümüdür. Bireyi dışarıya kapalı değil, çevresiyle etkileşim halinde olan ve bu şekilde gelişen bir canlı yapan bu nesne bilinçliliği halidir. Fakat bu bilincin veya hissin nasıl var olduğu ve bunu etkileyen faktörlerin hangileri olduğu ile ilgili detaylı bir çalışma bulınmamaktadır. Psikologlar bu bilincin bireye doğumuyla birlikte verilmiş bir yeti olabileceğini düşünmektedirler (Hayta, 2010).

Psikanalitik alanyazında, nesne ilişkileri ile ilgili pek çok tanım mevcuttur. Laplanche ve Pontalis'e (1973) göre nesne ilişkisi; bir bireyin kendi çevresiyle nasıl iletişim kurduğudur. Kişiliği meydana getiren özgül organizasyonlar, hayal edilmiş nesneleri içeren algılar ve özgül savunma mekanizmaları bu nesne ilişkileri kavramını oluşturan oldukça karmaşık kavramlardır.

Diğer bir tanımlamaya göre; yaygın kullanımıyla nesne ilişkileri, bireylerin nesnelerle olan etkileşimlerini kapsayan mevcut ruhsal tasarımlarıdır. Var olan pasif ve aktif isteklerin dışa yansıtılması bu etkileşimlerin temelini oluşturmaktadır(Brody, Axelrad ve Moroh, 1976).

Melanie Klein'ın nesne ilişkileri kuramına bakıldığında; bireyin gelişiminde parça ve nesnenin bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Örnek olarak annenin memesinin veya annenin bütün olarak var olması ve rolü; çocuk için belirleyici unsurdur. Bebek, doğduğundan itibaren çevresindeki nesneler ile etkileşim ve ilişki halindedir. Bebeğin bedensel tecrübelerini yorumlamaya ilişkin doğuştan var olan kapasitesi bu ilişkileri meydana getirmektedir. Güzel ve tatmin edici duygular oluşturan nesneler bebek için iyi bir nesnedir ve güzel olmayan duygular yaratan nesneler kötü bir nesnedir. İyi bir nesnenin, tecrübe edilip iç süreçlere yansıtılması, ölüme dair var olan dürtüye yönelik bir savunma mekanizması meydana getirir (Klein, 1935).

Klein, memenin sadece bir nesne olmadığını, reddedilmeyi ve hazzı içinde bulunduran nesne temelli bir kavramdır. Meme ayrıca annenin birinci dereceden mevcut yakınlığının somutlaşmasıdır. Anne ayrı bir kişi olarak sonradan tanımlanacaktır (Klein, 1978).

Klein'a göre, nesne ilişkisine karşı duyulan şükran ile dürtüsel bir bölge tatmini arasında oldukça önemli bir bağlantı bulunmaktadır. Her iki kavram da bireyin var olan sevme kapasitinin sonucunda meydana gelen şükran ve haz duyma ile ilişkilidir (Brusset, 2005).

Winnicot'a göre (1960); anne bebek ile en başta yeterince uyumlu değilse, fiziksel anlamda bebeğin ölmesi beklenmektedir. Ama bebek yaşamaya devam eder ama bu suni bir yaşamdır. Sahte bir şekilde var olmaya itilmiş bebek, ilk gelişim çağlarında buna tepki gösterebilir. Anne bebek ile yeterince uyumlu değilse, bebek bunu kabullenmek zorunda kalır ve patolojik bir sahte kendilik yaratarak çevresinden gelen isteklere cevap verir. Bebek bu şekilde sahte ilişkiler oluşturur. Fakat bu ilişkileri içselleştirdiği için onlar bebek için artık gerçek birer varlık olmuşlardır. Aslında sahte kendilik olumlu ve çok önemli bir fonksiyona sahiptir. Bebek çevreye uyum sağlayarak, gerçekte var olan kendiliğini kamufle etmektedir.

Winnicott, bakım veren veya anne bebeğe yeterince bakım veremez ise bebek adeta kendine sahte bir kılıf uydurarak kendi benliğini korumakta olduğunu belirtmektedir. Yeterli bakımı alamamak ve sahte kendilik geliştirmek bebek için oldukça tehlikelidir. Fakat bu durumdan en çok zeki olan çocuklar etkilenir. Bebek annenin eksikliğinden dolayı bir süre sonra kendi kendisine annelik yapmaya başlamaktadır. Alanında çok başarılı pek çok bilim insanının bu bozukluktan muzdarip olduğu ve bunun tespit edilebileceği belirtilmektedir. Winnicott'un sahte kendilik kavramına benzer olarak Jung'un anima kuramı verilebilmektedir. Jung'a göre de bilim insanları; ilkel bir animanın nesneleşmiş hali olan kadınlar aracılığıyla oldukça kolay baştan çıkabileceğini öne sürmüştür (Hayta, 2010).

2.2.2. Sosyal Medya ve Narsisizm

Sosyal medya denince; kullanıcıların kendi kendine içerik üretebilmesi, ücretsiz veya ucuz olan içeriklere kolaylıkla ve çabasız erişebilme, herkese açık ve uygun etkileşimde bulunma, sansürün nispeten azlığı ve örgüt olmaksızın kullanıcıların bir medya organı gibi davranabilmesi akla gelen ilk karakterize özelliklerdendir. Bu karakterize özelliklere bakıldığında, sosyal medya narsisizme özendirici ve teşvik edicidir. Sansürün nispeten azlığı, kamuya açık olma ve etkileşime uygun olma; narsisist bireyin kendi niteliklerini diğer bireylerle paylaşma amacına hizmet etmektedir. Diğer yandan kullanıcıların kendi kendilerine içerik üretici ve aynı zamanda da medya organı olması; narsisizm teşhirciliği ve benmerkezciliğine oldukça uyumludur (Çakmak, 2014: 67).

Sosyal medya kullanıcıları, ideal kimlik oluşturma ve bunu devam ettirmek için uygun imkânı sanal dünyada bulabilmektedirler. Bu açıdan, titizlikle oluşturulan bu kendilik imajı ve bunu sürdürme vb. narsistik amaçları bu ortamda sağlanabilmektedir (Morf ve Rhodewalt, 2001). Narsisist bir birey için, göstermek istediği, görünür yapmaya çalıştığı ve hatta görmek istediği tek kişi vardır; kendidir. İster sosyal medyada, ister bir aynadaki yansımasında veya bir pınarın başına eğildiğinde narsisist kendi muhteşem varlığını hayran hayran seyreder ve bu yüzden de daha fazla hayran bulmak için işe koyulur (Cezik, 2016). Birey, sanal dünya aracılığıyla ben buradayım, ben kendimi seviyorum, ben muhteşemim demektedir. Ayrıca narsistik özelliklere sahip olmayan bireyler dahi, oluşturdukları ve ortaya koydukları benlikleri ile sosyal medyada var olmakta ve bu sanal dünyaya dahil olmaktadırlar. Amaç başkalarına karşı görülebilir olmak ve hayatlarıyla ilgili gösterimler yaparak sosyal medyada paylaşımlar yapmak ve zaman geçirmektir (Cezik, 2016).

Campbell'e göre bireyler ilgi, statü, beğeni ihtiyaçlarını karşılamak ve başkalarının onları önemli görmesi için sosyal medyayı aracı olarak görürler. Bu ihtiyaçlarını karşılamak adına en ilgi çekici fotoğraf ve bireyin kendisi hakkında da ilginç ve yine ilgi çekici bilgi paylaşımlar yaparlar. Eğer yeterince cazip bir izlenim ortaya koymaz iseler, takip eden kişiler onlar hakkında olumsuz düşüncelere sahip olacaklardır. Yapılan araştırmaların verilerine göre, sosyal medyada oldukça fazla süre geçiren bireyler, kendilerini sürekli başka bireylerle kıyaslama ve bu yüzden olumsuz duygulanımlar yaşamaktadırlar (Buffardi, 2008).

Sosyal medya kullanan genç kesim, Facebook gibi sosyal mecraları; devamlı birilerini eğlendirme isteği içinde olma, sahip olduklarını övünçle sergileme, tüketmenin başarılı bir eylem olduğu düşüncesi ve mutluluğu cinsellik ile bağlantılı tanımlamalarını içselleştirerek kullanmaktadırlar (Twenge ve Campbell, 2010: 161).

Benim Yerim anlamına gelen Myspace veya Yayınla Kendini sloganına sahip Youtube rastgele bu slogana veya ada sahip olmamıştır. Yüz Kitabı manasına gelen Facebook da yine tesadüfi olmadan bilinçli seçilen bir isimdir (Twenge ve Campbell, 2010: 159-160).

Sosyal medya üzerinden bireyler ün kazanmakta ve kendilerini teşhir etmekte, takipçi veya arkadaş sayılarıyla övünerek statü ve ün elde etmektedirler (Twenge ve Campbell, 2010: 166) Bu mecralar, sosyal medya kullanıcılarının karakter özelliklerini ve yaşamlarını vurgulamaktadır. Sürekli öne çıkarılanların aynı olması, seksi olmak ve öyle görünmek, yakışıklı erkek/güzel kadın arkadaşa sahip olmak, parti vermek veya yarışmalara katılıp kazanmak; narsisizm ile birebir örtüşen davranım veya mizaç özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Twenge ve Campbell, 2010: 167). Bedeni teşhir etmek, narsisizm kavramı açısından iki şekilde tanımlanmaktadır. İlk olarak, birey bedenini teşhir ederek arzu edilme ve beğeni kazanmak istemektedir. İkinci olarak birey kendi kendinin zevk kaynağıdır. Teşhir etmek, vücudu nesneye dönüştürüp onu haz nesnesi de yapmaktadır (Cezik, 2016).

Oğuzhan (2013: 83), Facebook'taki "Başkasının Gözünden Gör" seçeneğinin çarpıcı bir örnek olduğunu söylemektedir. Çünkü narsisistik bireylerin en belirgin özelliklerinden biri olan kendi kendini seyretme durumu ayna işlevi görebilen sosyal bir mecra üzerinde gerçekleşebilmektedir. Çalışmayı yapmak için temelini Facebook'un bu özelliği olduğunu vurgulamakta ve Facebooktaki profil sayfasının yetişkin aynası olarak, hem kendini izlemeye hem de başkalarına izlettirmeye aracılık ettiğini belirtmektedir.

Niedzviecki'e (2010: 8) göre Twitter, Facebook, Flickr, Youtube, Myspace gibi platformlar röntgenciliğin yapılabileceği reality şovlardır. Bu bağlamda, sosyal medyanın röntgencilik-dikizleme kavramına bireyleri yönlendirdiğini söyleyebiliriz. Sosyal medyada kullanan bireyler hem başklarını izlemek yani dikizlemek hem de başkalarının onları izlemesini veya dikizlemesini istemektedirler.

2.3. Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar

Latincede ele geçirilmiş olmak ve etrafı çevrilmiş olmak manasına gelen ‘‘obsidere’’den türetilen obsesyon kelimesi; kaygı veren, tekrar eden, istem dışı olan ve benliğe yabancı (egodistonik) fikirler, hayaller ve dürtüler olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar, 1997: 25-32). Kompulsiyon ise, ‘’compellere’’den türetilmiştir ve kapana kısılmış, üstüne gidilmiş anlamına gelmektedir. Kompulsiyon, takıntıları bilinçli olarak savuşturmak adına yapılan ve bir ritüele göre yapılmaya mecbur hissedilen, sürekli tekrar eden davranım ve zihni meşgul eden aksiyonları tanımlamaktadır (Çayköylü, 2018).

Obsesif kompulsif bozuklukların geçmişi, insanlığın tarihi gibi köklüdür. Bu bozukluklara oldukça eski din kitaplarının sayfalarındaki örneklerde dahi rastlamak mümkündür. OKB tanımlamalarına dair yazılı metinlerde, Plutarch’ın ilk çağlardaki yazılı kaynakları bulunmaktadır ve batıl inançlar ile ilişkilendirilmiştir (Loomis, 1951:373-379). Zaten obsesif kompulsif bozuklukların savunma mekanizmaları, büyü ve dini törenlerin temellerinde de görülmektedir. Shakespeare’in Macbeth eserinde, OKB nevrozunu açıkça görebilmekteyiz. Macbeth, eşi Lady Macbeth’in dolduruşuna gelerek kral Duncan’ı öldürmüştür. Bu durumdan sonra Lady Macbeth, sürekli olarak ellerini kirli hisseder ve ellerini yıkamaya başlar (Öztürk ve Uluşahin, 2014:481).

Fransız psikolog Pierre Janet, 20. Yüzyılın başında obsesif ve kompulsif bozuklukları tek bir başlıkta birleştirmiş ve ‘’psikasteni’’ olarak tanımlamıştır. Janet, psikastaneyi yani obsesif kompulsif bozuklukları, kişideki irade zayıflığından dolayı oluşmaktaydı. Kurt Schneider ve Pierre Janet; benliğe yabancı olma, takıntıya eş zamanlı direnç olması ve takıntıların mantıklı olmayışı gibi önemli kriterleri tanımlamışlardır (Bayraktar, 1997). Westhpal ise takıntıları zihinsel tik gibi tanımlamış ve hastalar tarafından bile mantıksızlığın anlaşıldığını söylemiştir. İlk kez obsesyon, terim olarak Belçikalı psiyatrist Morel tarafından 1860’lı yıllarda yazılmıştır (Özerdem, 1998: 98-102). Freud ise, fobilerin temelleri ile OKB arasındaki temelleri anlayarak, ikisinin farklı bozukluklar olduğunu ileri sürmüştür. OKB’nin psikodinamiği ve ruhsal açıdan temelleri hakkında modern görüşler Freud aracılığıyla tanımlanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Freud’a (1959) göre bu obsesyonların temelinde saldırgan ve cinsel temelli dürtüler bulunmakta ve anksiyeteye sebebiyet vermektedir.

Obsesif-Kompülsif Bozukluklar (OKB), davranış ve düşünce takıntılarını tanımlamaktadır. Obsesif bozukluğa sahip bir birey, aklındaki düşüncelerden kurtulamaz ve bu düşünceler zihninde tekrarlamaktadır. Bir bakımdan düşünce takıntısı meydana gelmektedir. Birey, belli bir davranışı saplantılı olarak yapıyorsa ve kendini engelleyemiyorsa, bu birey için kompulsif tanımı kullanılmaktadır. Davranış veya düşünceye karşı saplantılı olma genelde birlikte bulunmaktadır ve bu tür bozukluklar obsesif-kompulsif bozukluklar olarak tanımlanmaktadır. OKB genelde üç şekilde görülmektedir; kişinin kendine veya diğer insanlara bir zararda bulunacağına dair düşünceleri, pis olan şeylerle veya bulaşan hastalık durumlarıyla alakalı düşünceleri ve tekrar eden ve sürekli olan şüphe duyma durumu (Cüceloğlu, 2010: 443).

Tablo 6. DSM-5 Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (OKB) Tanı Kriterleri

A- Takıntıların (obsesyonların), zorlantıların (kompulsiyonların) ya da her ikisinin birlikte varlığı:
Takıntılar(obsesyonlar) (1) ve (2) ile tanımlanır:
1- Kimi zaman zorla ve istenmeden geliyor gibi yaşanan, çoğu kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düsünceler, itkiler ya da imgelerdir.
2- Kişi, bu düşüncelere, itkilere ya da imgelere aldırmamaya ya da bunları baskılamaya çalışır ya da bunları başka bir düşünce ya da eylemle yüksüzleştirme girişimlerinde bulunur.
Zorlantılar (kompulsiyonlar) (1) (2) ile tanımlanır:
1- Kişinin takıntısına tepki olarak ya da katı bir biçimde uyması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği yinelemeli davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir.
2- Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yaşanan kaygı ya da sıkıntıdan korunma ya da bunları azaltma ya da korkulan bir olay ya da durumdan sakınma amacıyla yapılır; ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yüksüzlüştüreceği ya da korunulacağı tasarlanan durumlarla gerçekci bir biçimde ilişkili değildir ya da açıkca aşırı bir düzeydedir.
B- Takıntılar ya da zorlantılar kişinin zamanını alır ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
C- Takıntı zorlantı belirtileri, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
D- Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz.

DSM-5 (2014) tarafından tanımlanmış Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (OKB) kriterleri yukarıdaki gibidir: (s 129-139)

OKB'nin, genelde 10-11 yaş ve 19-23 yaş aralıklarında iki defa tavan yaptığı bilinmektedir (Lenane, Swedo, Leonard, Pauls, Sceery ve Rapoport, 1990). Altı yaşından önce başlaması nadir görülmektedir. OKB'de belirtilerin çoğu bir anda ortaya çıkmaktadır. Bu bozukluğa sahip bireylerin yarısından fazlasında belirtiler bir yakının ölümü veya hamileliğin sona ermesi gibi travma etkisine sahip durumları izleyen süreçte meydana gelmektedir (Sichel, Cohen, Rosenbaum ve Driscoll, 1993).

Beden algısı bozukluğu, kişinin kendi görüntüsüyle ilgili hayali veya küçük bir kusurla abartılı bir şekilde uğraşarak, günlük hayatındaki işlevselliğinde ciddi bozulmaya sebebiyet vermesi ve bu durumdan bariz bir sıkıntı duyması ile tanımlanmaktadır. Geçmişte bu bozukluk, dismortofobi, beden dismorfik bozukluğu veya bedenden utanma obsesyonu gibi isimlerle açıklanmıştır. OKB'ye göre, beden dismorfik bozukluğu anksiyeteyi daha az düşürmektedir. Bu bozukluğun sinyallerinden biri olan deri yolmak, kişinin zihninin algıladığı derisel kusuruyla aşırı derecede meşgul olmasıyla ilgilidir. Bu davranışın amacı algılanan deri kusurunu onarmak veya düzeltmektir. Fakat deri yolma bozukluğunda beden dismorfik bozukluğundaki gibi bir amaç veya zihinsel meşguliyet bulunmamaktadır (Tükel ve Demet, 2017). Beden dismorfik bozukluğunda, OKB'ye göre içgörü daha az görülmektedir. Genelde hastalar bu bozukluktan şikayetçi olduklarında dermatolog, plastik cerrah veya kozmetiğe başvurdukları için tam temeli ve ne kadar yaygın olduğu bilinmemektedir ve bu yüzden alanyazında yapılan çalışmalar sınırlıdır (Phillips, Pinto, Hart, Coles, Eisen, Menard ve Rasmussen, 2012).

DSM-5 ’e göre beden algı bozukluğu tanı kriterler şunlardır: (131-132).

Tablo 7.DSM-5 Beden Algı Bozukluğu Tanı Kriterleri

Beden algı bozukluğu
A. Dış görünümünde, başkalarınca gözlenebilir olmayan ya da başkalarınca önemsenmeyecek, bir ya da birden çok kusur ya da özür algılama düşünceleri ile uğraşıp durma. B. Kişi, bu bozukluğun gidişi sırasında bir zaman, dış görünümüyle ilgili kaygılarından ötürü yinelemeli davranışlarda (örn. Aynaya bakıp durma, aşırı boyanma, derisini yolma, güvence arayışı) ya da zihinsel eylemlerde (dış görünümünü başkalarıyla karşılaştırma) bulunur. C. Bu düşünsel uğraşlar, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur. D. Dış görünümle ilgili bu düşünsel uğraşlar, bir yeme bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılayan belirtileri olan kişide, vücut yağı ya da ağırlığı ile ilgili kaygılarla daha iyi açıklanamaz. Kas algısı bozukluğu ile giden: Kişi, vücut yapısının çok küçük ya da yeterince kaslı olmadığı düşüncesi ile uğraşıp durmaktadır. Kişinin, çoğu zaman olduğu gibi, diğer vücut bölgeleriyle ilgili düşünsel uğraşıları da olsa bu belirleyici kullanılır. İçgörüsü iyi ya da oldukça iyi: Kişi, beden algısı bozukluğu inanışlarının kesinlikle ya da olasılıkla gerçek olmadığının ya da gerçek olabileceğinin ya da olmayabileceğinin ayrımındadır. İçgörüsü kötü: Kişi, beden algısı bozukluğu inanışlarının olasılıkla gerçek olduğunu düşünür İçgörüsü yok/sanrısal inanışlar: Kişi, beden algısı bozukluğu inanışlarının gerçek olduğuna kesin olarak inanmaktadır.

Yunanca saç anlamına gelen ‘’trich’’ ve yolmak anlamında gelen tillo kelimelerinin ‘’mania’’ yani hastalık derecesindeki aşırı dürtü kelimesi ile bir araya gelmesiyle ’’trikotillomani’’ tanımlaması meydana gelmiştir (Tükel ve Demet, 2017). Saç yolma bozukluğu; sürekli saç yolma davranışı sonucunda ciddi anlamda saç kaybı görülen, kronik ve bireyin yaşam alanlarındaki tüm işlevselliğini bozan, zor tedavi edilen bir bozukluktur (Konkan, Şenormancı ve Sunguz, 2011:265-274). Bu bozukluğa sahip bireylerin çoğunluğu kendilerini rahatsız eden bir baskı altında olduklarında veya anksiyete hissettiklerinde saç yolduklarını ve sonrasında rahatladıklarını belirtmişlerdir. Saçın yanı sıra pubik kıllar, kirpik ve kaş, bıyık, sakal

ve tüm vücuttaki kıllarından da yolunduğu tanımlanmaktadır (Christenson, Chernoff-Clementz ve Clementz, 1992). Ayrıca bu tanıya sahip kişilerde saç yeme (trikofaji) de görülebilmektedir (Tukel, Polat, Özdemir, Aksut ve Türksoy, 2002) Trikotillomani (Saç Yolma Bozukluğu) tanımını ilk olarak 1889'da dermatolog olarak çalışan Hallopeau kullanmıştır. Bu tanımı saç yolma davranışları olan bir çocuk hasta için tanımlamıştır (Christenson ve ark., 1992).

DSM-5 'e göre Saç yolma bozukluğu tanı kriterleri şunlardır: (s:133)

Tablo 8. DSM-5 Saç Yolma Bozukluğu Tanı Kriterleri

A. Saç yitimi ile sonuçlanacak biçimde kişinin yineleyici olarak saçını yolması
B. Yineleyici olarak saç yolmayı azaltma ya da durdurma girişimleri
C. Saç yolma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
D. Saç yolma ya da saç yitimi başka bir sağlık durumuna (ör. Dermatolojiyle ilgili bir duruma) bağlanamaz.
E. Saç yolma, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz (ör. Beden algısı bozukluğunda dış görünümle ilgili algılanan kusur ya da özrü düzeltme girişimleri)

Dermatolojik bir rahatsızlık olmamasına rağmen, kişinin az miktarda düzensiz veya normal derisini tekrarlı bir şekilde ve kompulsif olarak kazımaya çalışması, sıkması veya ovması aracılığıyla ciltte ciddi bir hasara neden olmasına Deri Yolma Bozukluğu denmektedir ve psikiyatrik bir bozukluktur (Arnold, Auchenbach ve McElroy, 2001). Bu bozukluğa sahip bireyler vakitlerinin çoğunu deri yolmak için harcarlar. Aynı zamanda bakım yapma ve makyaj veya bant ile kapatma davranışlarına da oldukça zaman ayırmaktadırlar. Hastalar ayrıca işsiz kalma veya işinde sıkıntı yaşama, kendini sosyal anlamda izole etmek veya sosyalleşmekten kaçmak veya makyaj ve diğer kapatma unsurlarına fazla zaman ve para harcamaktadırlar (Odlaug ve Grant, 2008).

DSM-5 'e göre deri yolma bozukluğu tanı kriterleri şunlardır: (s:134)

Tablo 9. DSM-5 Deri Yolma Bozukluğu Tanı Kriterleri

A. Deride berelenme (lezyon) ile sonuçlanan yineleyici deri yolma.
B. Yineleyici olarak deri yolmayı azaltma ya da durdurma girişimleri.
C. Deri yolma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
D. Deri yolma, bir maddenin (ör. kokain) ya da başka bir sağlık durumunun (ör. Uyuz hastalığı) fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
E. Deri yolma, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz (ör. Psikozla giden bir bozuklukta sanrılar ya da dokunsal varsanılar, beden algı bozukluğunda dış görünümle ilgili algılanan kusur ya da özrü düzeltme girişimleri, basmakalıp davranış bozukluğunda basmakalıp davranışlar ya da intihar amaçlı olmayan kendi kendini yaralamada kendine zarar verme amacı).

Biriktirme bozukluğunda ise asıl belirtiler halihazırdaki eşyalardan zorlukla ayrılma veya çöpe atmada ciddi zorluk yaşanmasıdır (Frost, Randy, Steketee, Gail, Tolin ve David, 2012). Kişi ayrıca gereksiz eşyalarına karşı abartılı bir sahip olma isteği duymaktadır. Çünkü eşyalara sahip olmak, kişinin bağlanma ve kendini güvende hissetme ihtiyacını karşılamaktadır. Kişiler bu yüzden eşyalara karşı aşırı bir hassasiyet duyarlar (Frost, Randy, Gross ve Rachel, 1993). Sıklıkla biriktirilen eşyaların başında dergi, kitap veya giyecekler gelmektedir. Bu eşyaların maddi değerleri biriktiren kişi için önemli değildir (Tolin, 2015). Biriktirme bozukluğu, bireylerin günlük yaşantılarını zorlaştırmakta ve ev ortamlarında karışıklığa sebebiyet vermektedir. Ayrıca bireyin yaşam kalitesi ve işlevselliğinde azalma yaşanmaktadır. Eşyaların yoğun olarak yaşam alanlarında üst üste depolanması nedeniyle hijyen ve sağlık sorunları, yangın çıkması veya takılıp düşme gibi durumların yanında diğer sağlık riskleri de meydana gelmektedir. Biriktirme bozukluğuna sahip bireylerde anksiyete, eşyaların kaybına bağlı yas gibi tepkiler görülebilmektedir (Frost ve ark., 1993).

DSM-5'e göre biriktirme bozukluğu tanı kriterleri şunlardır: (s:132)

Tablo 10. DSM-5 Biriktirme Bozukluğu Tanı Kriterleri

A. Gerçek değeri ne olursa olsun, sahip olduklarını elden çıkarmakta ya da onlarla ilişkisini kesmekte sürekli olarak bir güçlük çekme.
B. Bu güçlük, söz konusu nesneleri saklamanın gerekliliği algısından ve onları elden çıkartmanın yarattığı sıkıntıdan kaynaklanır.
C. Sahip olduklarını elden çıkarma güçlüğü, bu nesnelerin birikmesi ile sonuçlanır, dolayısıyla bunlar yaşam alanlarını kaplar, ortalığa yığılır ve büyük ölçüde kullanım amaçlarından uzaklaşır. Yaşam alanlarında bir yığıntı yoksa bu ancak üçüncü kişilerin (ör. Aile bireyleri, temizlikçiler, yetkili kişiler) girişimiyle sağlanmıştır.
D. Biriktiricilik, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında (kendisi ve başkaları için güvenilir bir çevreyi sürdürmeyi de kapsar) işlevsellikte düşmeye neden olur.

2.3.1. Psikanalitik Kurama Göre OKB

Freud, histeri ile obsesyonel nevrozu birbirine benzetmiştir ve ödipal arzular sonucunda meydana geldiğini düşünmektedir (Freud, 1913). Psikanalitik kurama göre takıntılar, bastırılan dürtülerin versiyonlarından oluşmaktadır (Fenichel, 1945). Ayrıca OKB sahibi hastanın anksiyete yaşadığı ve ödipal döneme ait çatışmalardan kurtulamadığı; bu yüzden de ödipal dönemden bir gelişim dönemi önceye yani anal sadistik döneme doğru gerileme yaşadığı varsayılmaktadır (Freud, 1913). Birey eğer bir durumda çok zorluk çekerse, ruhsal olarak bulunduğu gelişim evresinden önceki evrelere dönmektedir ve bu ‘’gerileme’’ olarak tanımlanmaktadır (Laplanche ve Pontalis, 1973). OKB’ye bakıldığında, kullanılan ana savunma mekanizmasının regresyon olduğu görülmektedir. Regresyon kullanılarak psikoseksüel evredeki anal döneme geri dönüş yapılır (Fenichel, 1945). Freud anal karakteri; düzenli olma, inatçı olma ve tutumlu olma olarak tanımlamaktadır. Anal karaktere atfedilen bu özellikler obsesyonel nevrozda bariz bir şekilde görülebilmektedir (Jones,1913). Bir diğer ifade ile Psikanalitik kurama göre, obsesyon ve kompulsiyonlar; bilinçdışından gelen dürtülerin çarpık ve örtük yansımalarıdır ve süpergonun (üst benliğin) dürtülerü tehdit etmesini veya süpergonun dürtülerle çatışmasını yansıttığı kabul edilmektedir (Fenichel, 1945).

Freud’a göre obsesyonel nevrozlar bu şekilde açıklanmıştır (Gençtan, 1989):

‘‘Hastanın zihni gerçekte kendisini hiç ilgilendirmeyen düşüncelerle doludur ve kendisine yabancı gelen dürtüler hissetmektedir; arada bir karşı

duramadığı eylemlere geçmek zorunda kalır. Zihnine takılan bu düşünceler (obsesyonlar) hasta için hiçbir anlam taşımadığı gibi, çoğu kez kendisine de saçma gelir. Bu düşünceler, aslında hiçbir zaman eyleme dönüşmezse de hastanın, bu düşünceleri anımsatan durumlardan sürekli kaçınmasına neden olurlar.'' (220-221).

2.3.2. Bilişsel Davranışçı Kurama Göre OKB

Bilişsel modelde, bir kaygı bozukluğu olan OKB'nin hatalı bilgi işleme süreçlerinden, negatif ve yanlış düşünme tarzlarından dolayı ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Aydın ve Suadiye, 2009). Bilişsel davranışçı kuram, nitelik farkının aksine zorlayıcı normal düşüncelerin obsesifliğin temelini oluşturduğunu öne sürer (Pişgin ve Özen, 2009). Salkovskis ve Kirk'e (1997) göre; düşünce değerlendirme tarzları, sağlıklı bireyler ile OKB sahibi bireyleri ayırmaktadır. OKB sahibi bireyler sürekli negatif olayların meydana gelebilme olasılığını ve eğer gerçekleşirse oluşabilecek zarardan tamamen kendilerinin sorumlu olduklarını düşünmektedirler. Bu aşırı sorumluluk ve tehlikelere karşı geliştirdikleri inançlar, obsesyonlara ve kaygılara sebep olan otomatik düşünceler yaratmaktadır. Oluşacak her türlü negatif durumdan dolayı sorumluluk hisseden birey, bu yükü hafifletmek adına aksiyonlarda bulunmaktadır (Sungur, 2005).

2.4. Öznel İyi Oluş

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı olma durumunu 1947'de şöyle tanımlamıştır; sakatlığın veya rahatsızlığın olmamasının yanı sıra, vücut, ruh ve sosyal olma açısından da bireyin tam anlamıyla iyi ve sağlıklı olma halidir. 1947'de yapılan bu tanımın önemli olmasının sebebi, tanımın içinde ''iyi olma hali''nin de bulunmasıdır (Solmaz, 2019). İyi olma kavramının tam olarak hangi anlamlara denk geldiğiyle ilgili, tarihsel dönemlerde birbirinden farklı pek çok fikir bulunmaktadır. Her fikir de kendi dönemindeki bilgiler ile paralel bir yönde geliştirmiştir. Jung'a göre birey olabilen insan iyi olabilir. Freud'a göre ise iyi olmak tamamen haz ilkesiyle ilişkilidir. Eric Fromm'a göre üretebilen birey iyi olma halinde olurken, bu Maslow'a göre kendini gerçekleştirebilen ve Frankl'a göre de kendini aşan birey için geçerli olmaktadır. Görüldüğü üzere bu tanımlamalar ile mutlu insanın kim olduğu tanımlanmaya çalışılmış ve psikolojik iyi olma için alanyazına katkı sağlanmıştır (Ryff, 1995:720).

Diener'e (2001) göre öznel iyi olma; bilişsel ve duygusal anlamda bireyin yeterliliğinin öznel hali ve pozitif ruh hali olarak vurgulanmıştır. Bir diğer deyişle,

öznel iyi oluş kavramı bireyin bütünsel olarak yaşamının tüm kalitesini ölçme ve bilişsel anlamda değerlendirmeye alma, pozitif veya negatif duygularının belirli düzeyi olarak da tanımlanabilmektedir (Diener, Saypta ve Suh, 1998). Öznel iyi oluş, anlık değil uzun süren duyguları baz almaktadır. İnsanların ruh halleri değişebilmektedir, önemli olan uzun vadede ruh hallerinin nasıl olabildiğidir. Yine de anlık mutluluklar da bireyi, uzun süren öznel iyi oluş haliyle aynı sonuca götürebilmektedir. Öznel iyi oluş kişilerin kendi yaşamlarına dair duygusal ve bilişsel ölçümleriyle açıklanmaktadır. Bu bakımdan öznel iyi oluş pozitif psikoloji ve psikolojik iyi olma alanlarının öznel araştırmalarından biri haline gelmiştir. Birey hayatıyla ilgili çok fazla doyuma sahipse, sevdiği aktiviteler yapıyorsa, düşük olumsuz ve yüksek olumlu duygulanıma sahipse öznel iyi oluşu da yüksek olmaktadır. Bu yönlerine bakıldığınla mutluluk ile öznel iyi oluşun aynı anlamda kullanılabildiği görülmektedir (Diener ve Seligman, 2002).

Öznel iyi olma kavramı çok sık olarak ‘’iyi olma hali’’nin yerine kullanılmaktadır. Öznel iyi olma; bireyin içinde bulunduğu hayatın değeriyle ilgili özdeğerlendirme yaparak, kendinin bu değerin düzeyine karar vermesidir (Diener,1984:542-575; 2000:34-39). Öznel iyi olma üç unsurdan oluşmaktadır: olumlu duyguların var olması, olumsuz duyguların olmaması ve hayattan duyulan memnuniyet. Olumlu duygular olarak; güvenme, umutlanma, heyecanlanma ve sevinmek örnek gösterilebilir. Olumsuz duygular ise, nefret, kızgınlık veya üzüntüyü kapsamaktadır (Myers ve Deiner, 1995). İyi olma kavramıyla aynı manaya gelen hayattan duyulan memnuniyet kavramı, bu unsurlardan en önemlisidir. Moral ve mutluluk anlamında iyi olabilmek, hayattan duyulan memnuniyetin kapsama alanı içinde bulunmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Grifin,1985). Diener, Suh, Lucas ve Smith’e (1999) göre olumlu duygular; keyif, sevecenlik, coşkunluk, mutluluk, şefkat, neşe ve hoşnutluktur. Olumsuz duygular ise keder, öfke, stres, kıskançlık, depresyon, sıkıntı ve kaygı, utanç ve suçluluktur. Geçmişle, gelecekle ve şu an ile ilgili doyum, yaşamı değiştirme isteği ve bireyin yakın çevresinin bireye yönelik görüşleri; hayattan duyulan memnuniyet hakkında ipucu vermektedir.

Psikolojik iyi olma faydacı bakış açısıyla açıklanırken; öznel iyi olma hazcılıkla bağdaştırılmaktadır. Diener ve arkadaşlarının çalışmaları ışığında şekillenen öznel iyi olma, onların izinden gidenlerin de katkısıyla bugünkü alanyazında yer almaktadır (Diener,2000 ;Diener ve diğ,1985). Ryan ve Deci’ye (2000;68) göre; öznel

iyi olma ve hayattan memnun olma alanyazında psikolojik iyi olmaya göre daha fazla yer almaktadır. Bireyin psikolojik olarak iyi durumda olup olmadığını hangi ölçütlerle ve kimin belirleyeceğine dair oluşan iki yaklaşım psikolojik iyi oluş ve öznel iyi olma halidir. Ama öznel iyi olma durumu, psikolojik iyi oluşun alt başlıklarından biri olarak tanımlanmaktadır. Bradburn psikolojik iyi olma kavramını alanyazına katan ilk kişidir. Fakat Bradburn'ün bu psikolojik iyi olma tanımı, öznel iyi oluş tanımını karşılamaktadır. Bu yüzden psikolojik iyi oluş kavramının çok öznel bir şekilde tanımlandığı ileri sürülmektedir (Bradburn,1969).

2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları

2.4.1.1. Erek Kuramı

Wilson, ilk defa 1960'ta Erek Kuramının temellerini atmıştır. Bu kurama göre; eğer gereksinimler karşılanırsa ve birey hedeflerine ulaşırsa mutlu olabilmektedir. Wilson'a göre gereksinimler karşılanırsa mutluluğa ulaşılır, karşılanmaz ise mutsuz olunur. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanması birçok faktöre bağlıdır. Bu faktörler bireyin deneyimleri, sahip olduğu değerler ve kendini başkaları ile kıyaslamasıdır. Birey bu faktörlere bağlı olarak belli istem düzeyi ve uyum sağlama göstermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Shmith, 1999). Hedef ve gereksinimler Erek Kuramı'nın iki ana boyutudur. Doğuştan itibaren var olan ve sonradan kazanılan gereksinimlerimiz mevcuttur. Birey tarafından farkın olmaksızın var olan veya bilinçli olarak sahip olduğu bu ihtiyaçlar; doyum sağlandığında mutluluk getirmektedir (Diener, 1984). Diğer bir ana boyut olan amaçlara bakıldığında, eğer bireyin amaçları uygun bir seviyedeyse ve birey kişisel amaçlarını günlük hayatlarını daha da kolaylaştıracak şekilde kullanıyorsa, öznel iyi oluş seviyesinde artık görülebilmektedir (E. Diener ve diğerleri, 1999).

2.4.1.2. Etkinlik Kuramı

Erek Kuramında önemli olan bireyin son durumdaki durumu ve mutluluğu önemli iken, Etkinlik Kuramı'nda farklı olarak bireyi mutluluğa götüren yapılan aktivitelerin sürecidir. Birey aktivitelere ve hedeflerine odaklanırsa mutlu olabilecektir (Diener, 1984). Bir başka deyişle, bu kurama göre hedeflere ulaşmak değil; bu hedeflere ulaşmaya çalışılırken yapılan her davranışın doyum sağladığı belirtilmektedir. Önemli olan bireyin, kendisine en uygun hedefler koyması ve bunlara ulaşırken yaptığı davranışlardan doyum alabilmesidir (Tuzgöl Dost, 2005).

2.4.1.3. Akış Kuramı:

Bu kurama göre mutluluk içten gelen faktörlere bağlıdır. Dış faktörlere oranla iç faktörlerin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır. Birey, dış dünyada gelişen durumlara değil kendine odaklanmalıdır. Birey kendi içsel süreçlerini düzenleyerek mutlu veya mutsuz olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005).

2.4.1.4. Haz-Acı Kuramı:

Diener'e (1984) göre, bu kuramda bireyin kusurları ve mahrumiyetleri; hedefe ulaşıldıktan sonra daha fazla zevk almaya yardımcı olmaktadır. Eğer ihtiyaçlar karşılanmazsa mutluluğa ulaşılamaz. Birey bir hedefe ulaştığında, biyolojik ihtiyaçları sürekli başka bir hedef yaratmaktadır. Bir başka deyişle; acı ile zevk ilişkilidir. Zevk her zaman acıyı takip etmektedir.

2.4.1.5. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı:

Tabandan-Tavana Kuramı mutluluğu; kişinin sahip olduğu ufak mutlulukların tümü olarak görmektedir. Bu yaklaşıma göre öznel iyi oluşun olabilmesi için bireyin odak noktası olan doyum alanları ve bu doyumlarla bağlantılı yaşanmışlıkları bütün olarak görülmektedir. Yaşamdaki zevk ve acıların tümüne dair bazı içsel süreçler yaşanmalıdır. Bir başka deyişle; bir bireyin mutlu olabilmesi için birden fazla mutluluk yaşamış olması gerekmektedir. Ayrıca birey; ailesi, arkadaşları veya mesleki yaşam alanları gibi önemli alanlarda mutluysa, öznel iyi olma duygusu oldukça yüksek demektir. Tavandan-tabana kuramına baktığımızda, eğer kişinin mizacı olumu yöndeyse, durumları ve olayları da olumlu görecektir. Bireyin kişilik özellikleri, durumlara karşı takındığı tutumları etkilemektedir (Diener, 1984)

2.4.1.6. Evrim Kuramı:

İlkel yaşam ve modern yaşam arasındaki geçiş ve meydana gelen kopukluk; bireylerin yaşam kalitelerini tahrip etmiştir. Doğal olarak bu durum bireylerin iyi olma düzeylerini oldukça değiştirmiştir. Eğer bu kopukluk birey tarafından ne kadar başarılı tölere edilirse, öznel iyi oluş da o derece artmaktadır (Buss, 2000).

2.4.1.7. Uyum Kuramı:

Uyum Kuramı'na göre, hayatın dinamiklerine ve olaylara karşı ne kadar uyum gücü bulunuyorsa, öznel iyi oluş da o düzeyde gelişmektedir. Bireyler acı verici süreçlerden sonra mutsuzluklarının uzun süre devam etmemesini bu güce borçludur. Fakat bu güçten dolayı bireyler güzel durumlardan sonra da uzun süre mutlu kalamamaktadırlar. Bireyler bu şekilde hayattaki dengelerini bulabilmektedirler (Tuzgöl Dost, 2004).

2.4.1.8. Yargı Kuramları

Diener'e (1984) göre; mevcut olan gerçek vaziyet, bireyin kişisel ölçütlerinin üstündeyse birey mutlu hissedecektir. Yargı Kuramları öznel iyi oluşun; bireyin belli bir durum için sahip olduğu kriterlerini mevcut gerçeklikle kıyasladığındaki sonuç ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Fakat bu yaklaşım kıyaslama açısından neyin pozitif veya negatif olabileceğini tespit edememektedir; sadece gerçekleşen durumların yarattığı duygulanım derecelerini tahmin edebilmektedir. Yargı kuramları kendi içinde de ele aldıkları kriterlere göre ayrılmaktadır (Yetim, 2001).

2.4.1.9. Sosyal Karşılaştırma Kuramı:

Sosyal Karşılaştırma Kuramı, öznel iyi oluşun açıklanmasında oldukça önemlidir. Bu yaklaşıma göre bireyler kendilerini başkalarıyla karşılaştırır ve buna göre mutluluk düzeylerini belirlerler. Diğer bireylere göre kötü özellikler veya durumlara sahip olduğunu düşünürse olumsuz düşünmekte ve mutsuz olmaktadırlar. Eğer diğer kişileri kendilerinden daha kötü durum ve özelliklere sahip olarak görürlerse mutlu ve olumlu hissetmektedirler (Diener ve diğerleri, 1999).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın modeli olarak "İlişkisel Tarama Modeli" kullanılmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın amacını bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin saptanması oluşturmaktadır. Ekran bağımlılığının düzeyi ve demografik özellikler ile arasındaki ilişkisinin yanı sıra; ekran bağımlılığının obsesif kompulsif bozukluk, öznel iyi oluş ve narsisizm arasındaki ilişkinin bulunması araştırmanın ana amacıdır.

3.2. Örneklem ve Sosyodemografik Veriler:

Araştırmanın örneklem grubu çalışan kesimden 18-45 yaş arası genç yetişkin ve yetişkin bireylerdir. Çalışma, Marmara Bölgesi'ndeki il ve ilçelerde yapılmıştır. Araştırmadaki örneklem, rastgele örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Çalışma, çeşitli sosyokültürel ve sosyoekonomik düzeydeki 350 kişi ile birebir ölçek uygulanarak yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplamak amacıyla Ekran Bağımlılık Envanteri, Narsisizm Ölçeği, Vancouver Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Veriler toplanırken, bahsedilen anketler şeffaf dosya ve kapak ile beraber katılımcılara verilmiştir. Katılımcılardan ad-soyad bilgisi istenmemiştir. Anonimliği güçlendirmek adına anketlerin dışına kapak eklenmiştir. Bu şekilde içerideki işaretli verilerin başka kişilerce görülmemesi ve katılımcıların güveninin kazanılması sağlanmıştır. Anketler toplanırken dağıtıldığı sıra ile değil, karışık sıra ile toplanmıştır. Anketler araştırmacı tarafından veya araştırmacının tanıdıkları vasıtası ile uygulanmıştır. Belediyede ve çeşitli kurumlarda, fabrikalarda, iş yerlerinde, cafelerde ve çeşitli kişisel alanlarda gönüllü olanlar tarafından doldurulmuştur.

3.3.1. Ekran Bağımlılık Envanteri:

Şahin (2018) tarafından geliştirilen Ekran Bağımlılık Envanteri 96 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ekonomik durum, medeni durum, yaş, cinsiyet ve eğitim

düzeyine yönelik demografik özellikler bulunmaktadır. Bunun dışında tatil günleri ve iş günleri olarak ayrı tablolar altında; çeşitli sosyal medya platformları veya ekran ile yapılacak uğraşlar ile kaç saat geçirdiklerinin işaretlenmesi istenmektedir. TV ekranıyla yapılabilecek aktiviteler olarak; haber programları, yarışma programları, spor programları, belgeseller ve diziler olarak kategoriler bulunmaktadır. Çoklu ve tekli konsol oyunları kategorisi ise hem TV hem bilgisayar ekranı açısından eklenmiştir. Bilgisayar, tablet ve akıllı telefon ekranları üzerinden erişilebilen video izleme, müzik dinleme, gazete okuma, twitter/instagram/facebook gibi sosyal mecralarda vakit geçirmek, Google maps kullanma, makale veya kitap okuma, araştırma yapma, pornografi izleme, chat yapma veya mesajlaşma, bahis siteleri ve online alışveriş kategorileri de bu envanterde bulunmaktadır. Ekran Bağımlılık Envanteri bu açıdan kullanılabilecek tüm teknolojik ekranlar üzerinden erişilen aktiviteleri içermektedir.

Katılımcılardan ayrıca ekran ve internet kullanma dışında günlük hayatlarında yemek yeme, uyuma, alışverişe gitme vb. aktivitelere ne kadar zaman harcadıkları da istenmektedir.

3.3.2. Narsistik Kişilik Envanteri

Raskin ve Hall tarafından 1979 yılında geliştirilen Narsistik Kişilik Envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu Atay (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 sorudan ve bu soruların içindeki A ve B şıklarından oluşmaktadır. Narsisist Kişilik Envanteri (NKE; Raskin ve Hall, 1979) 7 boyutlu bir değerlendirme olanağı sunmaktadır. Bu boyutlar;

- Otorite: baskınlık, girişkenlik, liderlik, eleştirellik ve özgüve,
- Teşhircilik: heyecan arayışı, dışadönüklük ve dürtüleri kontrol edememe,
- Sömürücülük: isyankârlık, uyumsuzluk, düşmanlık, başkalarını düşünmeme ve onlara hoşgörü göstermeme,
- Hak İddiası: hırslılık, güç ihtiyacı, baskınlık, düşmanlık, katılık, kendini kontrol edememe ve başkalarına karşı hoşgörü eksikliği,
- Öz-Yeterlik: girişkenlik, bağımsızlık, özgüven ve başarı gereksinimi,
- Kibirlilik: hem kendi kendini fiziksel olarak çekici bulma hem de diğerleri tarafından fiziksel olarak çekici görülme,
- Üstünlük: statü kapasitesi, sosyal görünürlük, özgüven ve narsisist ego şişkinliğidir.

A ve B şıklarının her sorudaki puanlaması farklıdır. Sonuç olarak toplamda 0 ile 16 arasında bir puan alınmaktadır. Puanlar düşük ise; narsisizm düzeyinin az

olduğunu anlamaktayız. Fakat puan yüksek ise narsisistik eğilim yüksek anlamına gelmektedir (Atay, 2010).

3.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği:

Meliha Tuzgöl Dost tarafından geliştirilen ve uyarlanan Öznel İyi Oluş Ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için beşli Likert ölçeği şeklindedir: "(5) Tamamen Uygun", "(4) Çoğunlukla Uygun", "(3) Kısmen Uygun", "(2) Biraz Uygun" ve "(1) Hiç Uygun Değil". Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu ve 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Alınan yüksek puan, yüksek öznel iyi oluş düzeyinin bulunduğunu göstermektedir (Tuzgöl Dost, 2005).

3.3.4. Vancouver Obsesif Kompulsif Ölçeği:

Vancouver Obsesif-Kompulsif Envanteri Thordarson, Radomsky, Rachman, Shafran, Sawchuck ve Hakstian tarafından (2004) geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlanması Yorulmaz ve İnözü (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçek altı alt ölçekten oluşan 55 maddeden oluşmaktadır. Bu alt maddeler:

Bulaşma/Kirlenme:	3, 8, 13, 15, 21, 23, 25, 32, 39, 44, 49, 50 (12 madde)
Kontrol Etme:	7, 20, 33, 37, 41, 43 (6 madde)
Obsesyonlar:	2, 6, 12, 16, 27, 28, 30, 34, 40, 46, 52, 54 (12 madde)
Biriktirme:	10, 22, 26, 35, 42, 45, 51 (7 madde)
Sadece Doğru Hissetme:	1, 5, 9, 14, 18, 19, 24, 36, 38, 47, 53, 55 (12 madde)
Kararsızlık:	4, 11, 17, 29, 31, 48 (6 madde)

3.4. Verilerin Analiz Aşamasında Kullanılan İstatistiksel Teknikler

Araştırmada toplanan anket yanıtları SPSS for Windows 22.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmada kullanılan 'Ekran Bağımlılık

Envanteri' yeni olduğundan dolayı ölçeğe açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Araştırmada kapsamındaki tüm ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılarak iç tutarlılık değerleri (cronbach's alpha) hesaplanmıştır.

Ölçeklerin alt boyutları arasında korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Bunun dışında, katılımcıların sahip oldukları demografik özelliklere göre bağımsız örneklem-t testi ile varyans analizi (ANOVA) çalışmada kullanılmıştır.

3.5. Bağımsız Örneklem-t Testi (Independent Samples t-test)

Bağımsız örneklemlere uygulanan t-testi (Independent Samples-t Test) her bir alt tanımlamalar veya alt gruplara sahip değişkenler normal dağılım özelliği gösterdiğinde iki aritmetik ortalama arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test eden bir tekniktir.

3.6. Varyans Analizi

Eğer karşılaştırılacak grup sayısı ikiden fazla olduğu durumlarda, gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının araştırılmasında kullanılan yöntemlerden biri varyans analizidir (ANOVA). Bu analiz, genel anlamda bir farklılığın var olduğunu göstermektedir. Ancak, mevcut farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığının yanıtını vermemektedir. Eğer ANOVA sonucunda, gruplar arası bir farklılık tespit edilmişse, bu farklılığın kaynaklandığı grubun bulunmasında da Post-Hoc istatistikleri kullanılmaktadır.

Varyans analizi soncunda sıfır hipotezinin reddedilmesi durumu, anakütle ortalamalarından en az birinin diğerlerinden farklı olduğu şeklinde ifade edilmektedir. Bu ortalamalardan hangilerinin birbirinden farklı olduğu çoklu karşılaştırma teknikleri ile belirlenmektedir.

Çoklu karşılaştırma teknikleri şansa bağlı modelde ortalamaların karşılaştırılması söz konusu olamayacağından sadece sabit etki modelinde kullanılmaktadır.

Varyansların eşit olması durumunda kullanılacak post-hoc istatistikleri: Çoklu Karşılaştırma Testleri ile Çoklu Aralık Testleridir. Çoklu aralık testleri, grup ortalamalarına ilişkin homojen alt kümeleler oluşturarak, gruplardan farklı olanları belirlemektedir. Çoklu Karşılaştırma Testleri ise, her grubu diğer gruplarla tek tek karşılaştırır.

- Çoklu Aralık Testleri: SNK, Tukeys's B, Duncan, R-E-G-W-F, R-E-G-W-Q, Waller Duncan, Dunnet testi.
- Çoklu Karşılaştırma Testleri: LSD, Sidak, Bonferroni, Tukey HSD, Hochberg's GT2, Gabriel, Scheffe Testi.

3.7. Korelasyon Analizi

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi, değişkenlerin ölçme yapısına, dağılımın özelliklerine, aralarındaki ilişkinin doğrusal olup olmamasına, değişken sayısına ve kontrol durumuna bağlı olarak farklı istatistiksel teknikler kullanılarak yapılmaktadır. İki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinde basit korelasyon veya ikili korelasyon adı verilen korelasyon teknikleri kullanılmaktadır. Bir değişkenin iki ya da daha çok değişken ile olan ilişkisinin incelenmesi için çoklu korelasyon tekniği, değişkenlerden birinin sabit tutularak diğer değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılmasında ise kısmi korelasyon teknikleri kapsamındadır (Büyüköztürk, 2018, s.31).

İki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesi, "r" simgesi ile gösterilen korelasyon katsayısı ile ölçülür. Korelasyon katsayısı iki değişkenin arasındaki değişimlerin derecesini araştırmaktadır. Korelasyon analizi ile değişkenler arasında, hiçbir şekilde neden sonuç ilişkisi kurulmaz. Araştırmaların çoğuna bakıldığında birçok durumda, modelin değişkenlerinden hangisinin bağımsız hangisinin bağımlı değişken olduğu bilinmeyebilmektedir.

Böyle durumlar söz konusu olduğunda, ilişkinin derecesinin belirlenmesinde oransal bir ölçü olan korelasyon katsayısından yararlanılır. Korelasyon katsayısının alabileceği en küçük değer -1, en büyük değerse +1 olur.

Eğer korelasyon katsayısının işareti pozitifse, değişkenlerden birinin değeri artarken (azalırken) diğerinin de arttığını(azaldığını) göstermektedir. Aynı yönlü bir ilişkiden söz edilir. Korelasyon katsayısının işareti negatifse eğer, değişkenlerden birinin değeri artarken(azalırken) diğerinin de değerinin azaldığını(arttığını) söylenmektedir. Yani ters yönlü bir ilişki söz konusudur.

- r=0 olduğundaysa değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmadığı söylenebilir.
- r= +1 eşitliği durumunda değişkenler arasında pozitif ve tam doğrusal bir ilişkinin varlığını söz konusu olur.

- r= -1'e eşitliği durumunda ise değişkenler arasında negatif ve tam doğrusal bir ilişki vardır, denir. Değişkenler arasındaki ilişki kuvvetlendikçe +/-1'e, zayıfladıkça da sıfıra yaklaşan bir korelasyon katsayısı elde edilir (Yüzer, 2009, s.269).

3.8. Regresyon analizi

Regresyon analizi, araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiyi matematiksel eşitlik şeklinde yazma aşamasına verilen addır. Aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğeri veya diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile ilişkiyi bir matematiksel eşitlik ile açıklar. Regresyon analizinde bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler birer tane ise yönteme basit regresyon analizi; bağımlı değişken bir, ancak bağımsız değişkenler en az iki tane ise kullanılan yönteme çoklu regresyon analizi denmektedir. Regresyon analizinde kullanılan değişkenler arasındaki ilişki doğrusal ise doğrusal regresyon analizi, değişkenler arasında doğrusal olmayan bir ilişki var ise doğrusal-olmayan (eğrisel) regresyon analizi olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk, 2018, s.91).

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Özellikler

Haziran 2018 ile Haziran 2019 dönemleri arasında uygulanan anket çalışması Marmara Bölgesi'nin çeşitli il ve ilçelerinde, çeşitli sosyoekonomik ve sosyokültüren düzeyden ve aktif olarak çalışan 18-45 yaş arası 350 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Anketlerin incelenmesi sonucunda, 55 adet anketin yanıtlama oranları çok düşük olduğundan dolayı analiz dışı bırakılmıştır. Analiz ve değerlendirme aşamaları için 295 anketin sonuçları kullanılmıştır.

Tablo 11.Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Yüzdesel Dağılımı

		N	N %
Cinsiyet	Kadın	158	53,6%
	Erkek	137	46,4%
EğitimDurumu	İlköğretim	13	4,4%
	Lise	81	27,5%
	Önlisans	70	23,7%
	Lisans	109	36,9%
	Lisanüstü	22	7,5%
MedeniDurum	Evli	123	41,7%
	Partneri var	49	16,6%
	Partneriyle beraber yaşıyor	8	2,7%
	İlişkisi yok	85	28,8%
	Hiç ilişkisi olmamış	24	8,1%
	Eş kaybı	6	2,0%

Çalışmaya 158 (%53,6) kadın katılımcı, 137 (%46,4) erkek katılımcı dâhil olmuştur. Katılımcıların %27,5'i lise mezunu, %36,9'u üniversite mezunu, %7,5'lik kısmı ise lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Buna göre, eğitim düzeyi en az üniversite mezunu olan katılımcılar 131 kişidir. 123 kişi evli, 85 kişinin ise bir ilişkisi yoktur.

Tablo 12.Katılımcıların Maddi Özelliklerinin Yüzdesel Dağılımı

		N	N %
EkonomikDurum	Çok kötü	10	3,4%
	Kötü	19	6,4%
	Orta	176	59,7%
	İyi	72	24,4%
	Çok iyi	18	6,1%
AylıkGelir	0-1500	26	8,8%
	1501-2500	60	20,3%
	2501-3500	72	24,4%
	3501-5000	64	21,7%
	5001-7000	33	11,2%
	7001-9000	16	5,4%
	9001+	24	8,1%
AylıkHarcama	0-100	11	3,7%
	102-500	42	14,2%
	501-1000	50	16,9%
	1001-2000	59	20,0%
	2001-3000	69	23,4%
	3001+	64	21,7%

Çalışmaya katılan katılımcıların %3,4'ü ekonomik durumunu 'çok kötü'; %6,4'ü 'kötü'; %59,7'si ise orta iyi olarak tanımlamışlardır. Katılımcılardan ekonomik durumlarını ''iyi' ve ''çok iyi'' olarak tanımlayanlar 90 kişidir. Bu da tüm grubun %30,5Lik bir kısmına karşılık gelmektedir.

Aylık gelir olarak bakıldığında ise geliri 3500 liranın altında olan 158 kişi bulunmaktadır. Aylık geliri 5000 ile 7000 arasında olan 33 kişi, %11,2'lik kesimi, aylık geliri en az 7000 lira olan 40 kişi ise tüm katılımcıların %13,5'lik bir kesimi oluşturmaktadır.

Aylık harcaması 500 lira ve altında olan 53 kişi vardır. Harcaması 1000 lira ile 3000 lira arasında olan 128 kişi katılımcıların %43,4; 3000 liradan çok harcayanlar ise %21,7'lik bir orana sahip bulunmaktadır.

4.2.Açımlayıcı Faktör Analizi

Faktör analizi; Birden fazla değişkene bağlı bir değişkeni açıklamaya yardımcı olan bağımsız değişkenlerin sayısını ve bu bağımsız değişkenlerin faktör yüklerini belirlemek için kullanılan tekniktir. Açımlayıcı faktör analizinin ana amacı; değişkenler arasındaki bağımlılığın nedenini bulmaktır. Bu analiz türünde, tüm değişkenler arası ilişkiler incelenir. Değişkeler arasındaki ilişkilere göre, verilerin daha anlamlı ve özet olarak sunulması amaçlanır. Açımlayıcı Faktör Analizinin dört aşaması bulunmaktadır. Bartlett Testi (Bartlett Test of Sphericity) hesaplanır. Bu test "korelasyon matrisi birim matrise eşittir" hipotezini test eder. Hipotezin reddedilmesi, değişkenler arasında bir korelasyonun olduğu anlamına gelir ve faktör analizinin değişkenlere uygulanabilirliği söz konusu olur. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değerinin hesaplanması gerekir. Çünkü KMO değerleri faktör analizinin iyi olup olmadığı hakkında bilgi verir. Küçük KMO değerleri, faktör analizi uygulamasının iyi bir fikir olmadığı sonucunu verir. Bir başka deyişle, iki değişken çifti arasındaki korelasyon diğer değişkenlerce açıklanamamaktadır.

Bu değerler için Tablo 13'deki sınıflama getirilmiştir.

Tablo 13.Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) Değerleri

KMO Değeri	Yorumu
0,80 ve Yukarısı	Mükemmel
0,70-0,80 Arası	İyi
0,60-0,70 Arası	Orta
0,50-0,60 Arası	Kötü
0,50 den aşağısı	Kabul Edilemez

Verileri en uygun şekilde temsil edecek faktör sayısı, her faktör tarafından açıklanan toplam varyans yüzdesi ile belirlenir. Toplam varyans her değişkenin varyansının toplamıdır. Her faktör tarafından açıklanan toplam varyans öz değerleridir. Değişken varyansları bire eşit olduğundan, varyansı birden düşük olan faktörler göz önüne alınmaz. Kısaca modele alınacak faktör sayısı, öz değerleri (eigen) birden büyük olan faktörlerin sayısı kadardır. Faktör analizinin son basamağı, faktör yüklerin hesaplamasıdır. Faktör yükleri en az 30 olmalıdır. Ölçek geliştirirken faktör yükü en az 50 ve üzeri kabul edilmiştir. Ölçek geliştirilirken maddelerin birbiriyle olan tutarlılıklarına da bakılmıştır.

Ekram Bağımlılık Ölçeği, faktör analizi için yapılan ön testlerde Bartlet's için olasılık değeri ($p<0.05$) ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0.927 olduğundan veri seti faktör analizine "mükemmel" düzeyde uygundur

Ölçeğin tamamı 96 maddeden oluşmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 5 madde iki ayrı faktörde yer aldığından dolayı analiz dışı tutulmuştur. 16 maddenin ise faktör yükleri düşük olduğu için elenmiştir. Kalan 75 maddeden oluşan ölçek tek boyut altında toplanmıştır. Ölçeği oluşturan maddelerin ''Ekran Bağımlılığı" boyutunu açıklayıcılığı %72,493 olarak gerçekleşmiştir. Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri (0.565; 0.837) aralığında hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığı bu analizle ortaya konmuştur.

4.3. Ekran Bağımlılık Envanteri için Açımlayıcı Faktör Analizi

Tablo 14.Ekran Bağımlılık Envanteri faktör analizi özet tablosu

Component	Items	FL	Items	FL	V (%)
	Video_c	,662	Yarısmaprg_t	,792	
	Dersvideo_c	,660	Eglenceprg_t	,803	
	Animasyon_c	,761	Klipizleme_t	,740	
	Anime_c	,782	Belgesel_t	,702	
	Teklioyun_c	,751	Müzikdinleme_t	,745	
	Cokluoyun_c	,733	Gazeteokuma_t	,740	
	Tvhaber_c	,672	İnstagram_t	,741	
	Film_c	,752	Twitter_t	,806	
	Dizi_c	,672	Eposta_t	,718	
	Sporprg_c	,798	Makaleokuma_t	,707	
	Yarısmaprg_c	,822	Metinokuma_t	,732	
	Eglenceprg_c	,837	Araştırma_t	,727	
	Klipizleme_c	,755	Mesajlaşma_t	,772	
	Belgesel_c	,705	Arksiteleri_t	,756	
	Müzikdinleme_c	,661	Google_t	,747	
	Gazeteokuma_c	,767	Bahis_t	,753	
	İnstagram_c	,785	YatırımFinans_t	,731	72,493
	Twitter_c	,768	Alışveriş_t	,734	
Ekran	Eposta_c	,650	Alışverş_iş	,601	
Bağımlılık	Makaleokuma_c	,653	Spor_iş	,666	
	Metinokuma_c	,756	Sohbet_iş	,628	
	Araştırma_c	,714	Kitap_iş	,674	
	Mesajlaşma_c	,756	Bakım_iş	,732	
	Arksiteleri_c	,724	Hobi_iş	,696	
	Google_c	,733	Hazırlık_iş	,565	
	Bahis_c	,719	Dışarı_iş	,724	
	YatırımFinans_c	,684	Arkmesaj_iş	,828	
	Alışveriş_c	,719	Alışverş_t	,733	
	Video_t	,665	Spor_t	,694	
	Dersvideo_t	,713	Sohbet_t	,678	
	Animasyon_t	,753	Bakım_t	,761	
	Anime_t	,743	Hobi_t	,614	
	Teklioyun_t	,808	Araba_t	,647	
	Cokluoyun_t	,757	Ders_t	,682	
	Tvhaber_t	,705	Hazırlık_t	,657	
	Film_t	,733	Dışarı_t	,727	
	Dizi_t	,702	Arkamesaj_t	,834	
	Sporprg_t	,748			

Ekran Bağımlılık Total %72,493

KMO: .927 Bartlett's Test of Sphericity P value: 0.00 FL:factor loading VE: Varyans explained

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

4.4. Güvenilirlik ve İç Tutarlılık Değerleri

Bir araştırmada kullanılan ölçek veya ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliği araştırma sonuçları açısından çok önemlidir. Ölçek veya ölçekler analize dahil edilmeden önce güvenilirlik ve geçerlilik açısından değerlendirilmelidir. Bir ölçeğin güvenilirliği, kullanılan ölçeğin farklı zamanlarda aynı örnekleme uygulandığı durumlarda aynı sonuçları verme derecesini göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde güvenilirlik, bir değişkeni veya durumu ölçmek için kullanılan soruların ne derecede bilinçli olarak yanıtlanıp yanıtlanmadığının da bir göstergesidir (Ödoğan ve Tüzün, 2007, s.644). Bu araştırmada, Güvenilirlik analizi yapılırken Cronbach's Alpha Katsayıları kullanılacaktır. Cronbach's Alpha değeri sorular arası korelasyona bağlı uyum değeri şeklinde tanımlanmaktadır. Cronbach's Alpha Katsayısı faktör altında toplanmış olan soruların toplamdaki güvenilirlik seviyesini göstermektedir. Eğer hesaplanmış olan Cronbach's Alpha Değeri 0,70 ve üstü ise ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilir.

Tablo 15. Cronbach's Alpha Katsayıları

Cronbach's	Yorumu
0,80-1.00 Arası	Yüksek Güvenilirlik
0,60-0,80 Arası	Oldukça güvenilir
0,40-0,60 Arası	Güvenilirlik düşük
0,40 dan aşağısı	Güvenilir değil

Tablo 16. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Güvenilirlik Analizi

	Ölçek Alt Boyutları	Madde Sayısı	Güvenilirlik
	Medya Bağımlılık	**75**	**0,978**
	Narsisizm		
1	• Teşhircilik	3	0,574
2	• Üstünlük	3	0,487
3	• Kendine Yeterlilik	3	0,517
4	• Sömürücülük	3	0,463
5	• Hak İddia Etme	2	0,518
6	• Otorite	2	0,481
	Narsisizm Toplam	**16**	**0,629**
	Öznel İyi Oluş		
1	• Kendini Başkasıyla Kıyaslama	6	0,757
2	• Olumlu Olumsuz Duygular	5	0,384
3	• Amaçlar	4	0,413
4	• Kendine Güven	4	0,626
5	• İyimserlik	6	0,772
6	• İlgi Duyulan Aktiviteler	4	0,432
7	• Arkadaşlık İlişkileri	4	0,376
8	• Geleceğe Bakış	3	0,578
9	• Aile İlişkileri	3	0,613
10	• Başkalarına İmrenme	3	0,463
11	• Zorluklarla Başetme	3	0,563
12	• Karamsarlık	2	0,500
	Öznel İyi Oluş Toplam	**46**	**0,834**
	Vancouver OKB'		
1	• Bulaşma/Kirlenme	12	0,912
2	• Kontrol Etme	6	0i893
3	• Obsesyonlar	12	0,890
4	• Biriktirme	7	0,844
5	• Sadece Doğru Hissetme	12	0,873
6	• Kararsızlık	6	0,812
	Vancouver OKB Toplam	**55**	**0,970**

Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen güvenilirlik değerleri için hesaplanan Cronbach's Alfa değerleri Tablo 16'da gösterilmiştir. Buna göre, ölçeklerin toplam değerleri incelendiğinde ''Ekran Bağımlılık'' ölçeği (0,978) değeri ile yüksek güvenilirlik; ''Narsizm'' ölçeği (0,629) değeri ile oldukça güvenilir; ''Öznel İyi Oluş'' ölçeği (0,834) değeri ile yüksek güvenilirlik ve ''Vancouver OKB'' ölçeği (0.970) değeri ile yüksek güvenilirlik düzeyinde yer almıştır.

4.5. Araştırma Sorularının Çözümlenmesi

4.5.1. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Tablo 17. Ekran Bağımlılık Envanterinin Cinsiyete Göre Farklılık Testi

	Cinsiyet	N	AO	SS	t	p
EkranBağımlılık	Kadın	158	85,96	77,449	0,227	0,820
	Erkek	134	83,84	81,081		

*p<0,05 **p<0,01

Ekran Bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılmasına yönelik yapılan teste göre olasılık değeri p>0,05 bulunduğundan dolayı anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Ekran bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

4.5.2. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri eğitime göre farklılık göstermekte midir?

Tablo 18.Ekran Bağımlılık Envanterinin Eğitim Durumuna Göre Farklılık Test

		N	AO	SS	F	P
Ekran	İlköğretim	13	86,69	71,852		
Bağımlılığı	Lise	81	97,86	87,558	0,941	0,441
	Önlisans	70	78,07	76,983		
	Lisans	107	77,95	67,325		
	Lisanüstü	21	93,14	106,833		
	Total	292	84,99	79,006		

*p<0,05 **p<0,01

Ekran Bağımlılığının Eğitim Durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılmasına yönelik yapılan teste göre olasılık değeri (p=0,441>0,05) bulunduğundan dolayı anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Ekran bağımlılığı katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.5.3. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri ekonomik duruma göre farklılık göstermekte midir?

Tablo 19.Ekran Bağımlılık Envanterinin Ekonomik Durumuna Göre Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Ekran Bağımlılığı	Çok kötü	10	116,60	104,244		
	Kötü	19	74,21	82,216	2,648	0,034
	Orta	175	77,42	68,626		
	İyi	71	90,39	75,809		
	Çok iyi	17	133,71	139,317		
	Total	292	84,99	79,006		

*p<0,05 **p<0,01

Ekran Bağımlılığının katılımcıların ekonomik durumlarına göre yapılan farklılık testinde (p=0,034<0,05) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Mevcut farklılığın hangi alt gruplarda olduğunun araştırılmasında Tukey testi kullanılmıştır. Test sonucunda, ekran bağımlılığı ölçüldüğünde maddi durumunu orta ve çok iyi olarak ifade eden katılımcılar arasındaki fark anlamlıdır. Maddi durumu çok iyi olanların ekran bağımlılıkları daha fazladır.

4.5.4. Katılımcıların ekran kullanma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?

Tablo 20.Ekran Bağımlılık Envanterinin Medeni Durumuna Göre Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Ekran Bağımlılığı	evli	10	121	62,62	6,517	0,000
	partneri var	19	48	119,60		
	partneriyle beraber yaşıyor	175	8	145,00		
	ilişkisi yok	71	85	97,66		
	hiç ilişkisi olmamış	17	24	79,63		
	eş kaybı	292	6	21,00		
	Total		292	84,99		

*p<0,05 **p<0,01

Ekran Bağımlılığının katılımcıların medeni durumlarına göre yapılan farklılık testinde (p<0,05) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Mevcut farklılığın hangi alt gruplarda olduğunun araştırılmasında Tukey testi kullanılmıştır. Buna göre, evli kişilerin medya bağımlılığı, partneri olan, partneriyle beraber yaşayan ve ilişkisi olmayanlara göre daha azdır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.5.5. Ekran kullanma süreleri ile narsisizm arasında ilişki var mıdır?

Tablo 21. Ekran Bağımlılık ile Narsizm Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

		AO	SS	1	2	3	4	5	6	7
1	EkranBağımlılık	84,99	79,006	1						
2	Teşhir_N	,84	,970	,211**	1					
3	Üstünlük_N	,99	,962	,061	,389**	1				
4	Yeterlilik_N	1,13	,845	-,003	,104	,198**	1			
5	Sömürücülük_N	1,27	,893	,093	,257**	,212**	,061	1		
6	HakİddiA_N	,94	,509	,020	,099	,069	,121*	-	1	
7	Otorite_N	,71	,772	,173**	,338**	,309**	,128*	205**	,095	1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 21'e göre Ekran Bağımlılık ile Teşhir ve Otorite boyutları arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon değerleri söz konusudur Ekran Bağımlılık ile Teşhir arasında (,211**); Medya Bağımlılık ile Otorite arasında (,173) değerlerinde korelasyon hesaplanmıştır.

Tablo 22.Ekran Bağımlılık ile Narsizm Alt Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi

	Standartlanmamış Katsayılar		Standartize Katsayılar	t	p	R^2
	B	Std. Error	Beta			
Teşhir_N	17,138	4,662	,211	3,676	,000	%4,5
Üstünlük_N	4,996	4,799	,061	1,041	,299	%0,4
Yeterlilik_N	-,281	5,483	-,003	-,051	,959	-
Sömürücülük_N	8,214	5,155	,093	1,593	,112	%0,9
HakİddiA_N	3,023	9,076	,020	,333	,739	-
Otorite_N	17,755	5,932	,173	2,993	,003	%3

Ekran Bağımlılık Envanterinin Narsizm alt boyutları ile değerlendirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 22'de gösterilmektedir. Ekran Bağımlılığın alt boyutlardan Teşhir ve Otorite ile anlamlı ilişkisi vardır. Teşhir boyutunun etkisi

(β=17,138; p<0,05) pozitif yönlü ve anlamlıdır. Teşhir değişkeni, Ekran Bağımlılık Değişkenini %4,5 oranında açıklamaktadır.

Otorite alt boyutunun etkisi ise (β=17,755; p<0,05) pozitif yönlü ve anlamlıdır. Otorite değişkeni, Ekran Bağımlılık değişkenini %3 oranında açıklamaktadır.

4.5.6. Ekran kullanma süreleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki var mıdır?

Tablo 23'e göre Ekran Bağımlılık Envanteri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutları olan Amaçlar, İlgi Duyulan Aktiviteler, Başkalarına İmrenme ve Karamsarlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon değerleri hesaplanmıştır.

Ekran Bağımlılık ile Amaçlar arasında (,225**); Ekran Bağımlılık ile İlgi Duyulan Aktiviteler arasında (,155**); Ekran Bağımlılık ile Karamsarlık arasında (,138**) değerleri elde edilmiştir.

Tablo 23.Ekran Bağımlılık ile Öznel İyi Oluş Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

	AO	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Ekran Bağımlılık	84,99	79,006	1												
2.Kendini Başkasıyla Kıyaslama	2,43	,812	,097	1											
3.Olumlu Olumsuz Duygular	3,09	,535	,084	,223**	1										
4.Amaçlar	2,88	,598	,225**	,431**	,309**	1									
5.Kendine Güven	3,81	,728	,006	-,194**	,393**	,065	1								
6.İyimserlik	3,70	,761	,097	-,182**	,447**	,148*	,599**	1							
7.İlgi Duyulan Aktiviteler	2,81	,636	,155**	,479**	,313**	,360**	,057	,089	1						
8.Arkadaşlık İlişkileri	2,88	,569	,098	,244	,410	,391	,280	,271	,248	1					
9.Geleceğe Bakış	3,68	,825	,066	-,128	,398	,207	,632	,671	,164	,305	1				
10.Aile İlişkileri	3,26	,554	,113	,060	,363	,269	,466	,384	,145	,289	,463	1			
11.Başkalarına İmrenme	2,51	,976	,198**	,523**	,190**	,340**	-,200**	-,072	,462**	,189**	-,001	,007	1		
12.Zorluklarla Başetme	3,67	,773	,093	-,157**	,384**	,053	,597**	,514**	,057	,264**	,472**	,366**	-,156**	1	
13.Karamsarlık	2,61	,968	,138**	,475**	,170**	,400**	-,068	,025	,497**	,249**	-,007	-,004	,397**	-,045	1

Tablo 24. Ekran Bağımlılık ile Öznel İyi Oluş Alt Boyutları Arasındaki Regresyon Analizi

	Standartlanmamış Katsayılar		Standartize Katsayılar	t	p	R^2
	B	Std. Error	Beta			
BaşkalarıylaKıyas_O	9,432	5,688	,097	1,658	,098	-
Duygular_O	12,861	9,003	,084	1,429	,154	%0,9
Amaçlar_O	29,791	7,593	,225	3,924	,000	%5,0
KendineGüven_O	,673	6,420	,006	,105	,917	%3
İyimserlik_O	10,388	6,264	,097	1,658	,098	
İlgiEtkinlik_O	19,934	7,470	,155	2,669	,008	%2,4
Arkİlişkileri_O	13,503	8,079	,098	1,671	,096	-
GeleceğeBakış_O	6,431	5,669	,066	1,134	,258	-
Aileİlişkileri_O	16,162	8,362	,113	1,933	,054	%1,3
BaşkasınaİmrenmeO	16,043	4,675	,198	3,432	,001	%3,9
ZorluklaBaşetme_O	9,516	5,985	,093	1,590	,113	-
Karamsarlık_O	11,375	4,808	,138	2,366	,019	%1,9

Ekran Bağımlılık Envanterinin Öznel İyi Oluş ölçeğinin alt boyutlarından Amaçlar, İlgi Duyulan Aktiviteler, Başkasına İmrenme ve Karamsarlık alt boyutları ile pozitif ve anlamlı olarak ilişkilidir (Tablo 24.). Ekran Bağımlılığına Amaçların etkisi (β=29,791; p<0,05) pozitif yönlüdür. Ayrıca, amaçlar alt boyutu Ekran Bağımlılığını %5,0 oranında açıklamaktadır. Ekran Bağımlılığa "İlgi Duyulan Aktiviteler"e etkisi (β=19,934; p<0,05) pozitif yönlüdür ve ölçeği %2,4 oranında açıklamaktadır.

Ekran Bağımlılığa, "Başkasına İmrenme" olan etkisi (β=16,043; p<0,05) pozitif yönlüdür ve ölçeği %3,9 oranında açıklamaktadır. Ekran Bağımlılığına, ''Karamsarlık'' alt boyutunun etkisi (β=11,375; p<0,05) pozitif yönlü ve anlamlıdır. Ayrıca Karamsarlık, Medya Bağımlılık Ölçeğini %1,9 oranında açıklamaktadır.

4.5.7. Ekran kullanma süreleri ile obsesif kompulsif bozukluk arasında ilişki var mıdır?

Tablo 25.Ekran Bağımlılık ile Vancouver (OKB) Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

	AO	SS	1	2	3	4	5	6	7
1.EkranBağımlılık	84,99	79,006	1						
2.Bulaşma_V	1,43	,921	,186**	1					
3.Kontrol Etme_V	1,46	1,028	,154**	,690**	1				
4.Obsesyonlar_V	1,31	,825	,261**	,735**	,656**	1			
5.Biriktirme_V	1,16	,872	,174**	,694**	,600**	,710**	1		
6.DoğruHissetme_V	1,43	,807	,211**	,818**	,752**	,809**	,734**	1	
7.Kararsızlık_V	1,47	,856	,198**	,698**	,651**	,776**	,688**	,797**	1

*p<0,05 **p<0,01

Yukarıdaki tabloya göre; Ekran Bağımlılık Envanteri ile Vancouver OKB ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır: Ekran Bağımlılık ile Bulaşma/Kirlenme alt boyutu arasında (,186**); Ekran Bağımlılık ile Kontrol etme alt boyutu arasında (,154**); Ekran Bağımlılık ile Obsesyonlar alt boyutu arasında (,261**); Ekran Bağımlılık ile Biriktirme alt boyutu arasında (,174**); Ekran Bağımlılık ile Sadece Doğru hissetme alt boyutu arasında (,211**); Ekran Bağımlılık ile Kararsızlık alt boyutu arasında (,198**) korelasyon değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 26.Ekran Bağımlılık ile Vancouver (OKB) Alt Boyutlarının Regresyon Analizi

	Standartlanmamış Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R^2
	B	Std. Error	Beta			
Bulaşma_V	15,901	4,945	,186	3,215	,001	%3,4
KontrlEtme_V	11,821	4,462	,154	2,649	,009	%2,4
Obsesyonlar_V	25,033	5,447	,261	4,595	,000	%6,8
Biriktirme_V	15,718	5,228	,174	3,007	,003	%3,4
DoğruHisset_V	20,675	5,638	,211	3,667	,000	%4,4
Kararsızlık_V	18,266	5,318	,198	3,435	,001	%3,9

Ekran Bağımlılık Envanterinin, Vancouver OKB ölçeğinin alt boyutlarının hepsiyle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi vardır. Bulaşma/Kirlenme boyutunun etkisi (β=15,901; $p<0,05$) pozitif yönlüdür ve ölçeği %3,4 oranında açıklamaktadır. Kontrol Etme boyutunun etkisi (β=11,821; $p<0,05$) pozitif yönlüdür ve ölçeği %2,4 oranında açıklamaktadır. Obsesyonlar alt boyutunun etkisi (β=25,033; $p<0,05$) pozitif yönlüdür ve ölçeği %6,8 oranında açıklamaktadır. Biriktirme alt boyutunun Ekran Bağımlılık Envanterine olan etkisi (β=15,718; $p<0,05$) pozitif yönlüdür ve ölçeği %3,4 oranında açıklamaktadır. Kontrol Etme boyutunun etkisi (β=11,821; $p<0,05$) pozitif yönlüdür ve ölçeği %2,4 oranında açıklamaktadır. Sadece Doğru Hissetme alt boyutunun ölçeğe etkisi (β=20,675; $p<0,05$) pozitif yönlüdür ve ölçeği %4,4 oranında açıklamaktadır. Ekran Bağımlılık Envanterine ile Vancouver OKB ölçeğinin Karasızlık alt boyutunun etkisi (β=18,266; $p<0,05$) ve açıklayıcılığı ise yüzde 3,9'dur.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu araştırmanın temel amacı; bireylerin ekran kullanma düzeyleri ile; narsisizm, öznel iyi oluş ve obsesif kompulsif bozukluklar arasında bir ilişki olup olmadığını saptamaktır. Aynı zamanda bu araştırma; ekran kullanımının bir takım demografik özellikler (cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik durum ve eğitim) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi de amaçlamıştır. Araştırmanın yukarıdaki amaçları doğrultusunda, elde edilen veri sonuçları ile yapılan başka araştırmaların sonuçları karşılaştırılacak; benzerlik ve farklılıkları incelenecek ve yorumlanacaktır.

Çalışma Marmara Bölgesi'ndeki çeşitli il ve ilçelerde çalışan 18-45 yaş arası 350 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcılar arasından 55 kişi, eksik veya hatalı kodlama sebebiyle anket verilerin içinden çıkarılmıştır. Toplam 295 kişiden; 158 (%53,6) kadın katılımcı, 137 (%46,4) erkek katılımcı dahil olmuştur. Katılımcıların %36,9'u üniversite mezunu, %27,5'i lise mezunu, %7,5'lik kısmı ise lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduklarını bildirmişlerdir. 123 kişi evlidir. 85 kişi ise ilişkileri olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcılardan 90 kişi ekonomik durumlarını ''iyi'' ve ''çok iyi'' olarak tanımlamaktadırlar. Aylık geliri 3500 liranın altında olan 158 kişi bulunmaktadır ve 5000 ile 7000 arasında geliri olan 33 kişi; aylık geliri en az 7000 lira olan 40 kişinin bulunduğu saptanmıştır. Aylık harcaması 500 lira ve altında olan 53 kişi bulunmaktadır. Aylık harcaması 1000 lira ile 3000 lira arasında olan 128 katılımcı %43,4 oranın iken; 3000 liradan çok harcayanlar ise %21,7'dir.

Alanyazında internet bağımlılığıyla ilgili oldukça fazla ve yordayıcı çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçlarında internet kullanımının yüksek olduğuna ilişkin bulgular sunulmaktadır. İnternet kullanımının aşırı ve sorunlu hale gelmesiyle birlikte, bağımlılığın ortaya çıktığı bu çalışmalarla desteklenmektedir.

Literatürde ekran bağımlılığı ile ilgili çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışmada ekran bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Ekran bağımlılık düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki sonuçlar aşağıda yorumlanmaktadır.

Kullanılan Ekran Bağımlılık Envanterinin henüz geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmamıştır. Bu yüzden envanter için açımlayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ekran Bağımlılık Envanteri, faktör analizi için

yapılmış olan ön testlerde Bartlet's için olasılık değeri ($p < 0.05$) ve Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) değeri 0.927 sonuçlarına göre; veri setinin faktör analizine "mükemmel" düzeyde uygun olduğu saptanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 16 maddenin faktör yükleri düşük olduğundan dolayı elenmiştir ve 5 madde iki ayrı faktörde yer aldığından dolayı analiz dışı tutulmuştur. Kalan 75 maddeden oluşan ölçek tek boyut altında toplanmıştır. Yapılan güvenirlik analizlerinin sonuçlarına göre, Ekran Bağımlılık Envanteri'nin (0,978) değeri ile yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Aşırı ve sorunlu ekran başında zaman geçirme olgusuna dair yapılan bir çalışmada (Balhara ve ark., 2017) dizüstü bilgisayarda, akıllı telefonda ve TV'de dizi ve film izlenmesiyle ekran bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir. Geçmişte herhangi bir psikiyatrik hastalık öyküsü bulunmayan bekar bir erkek sık sık bağımlılık merkezine şikayet üzerine getirilmişti. Hasta her zaman iyi bir öğrenciydi. Okula düzenli olarak girer ve ikincil sınavda yüzde 90 puan alırdı. Ancak, üniversiteye başladıktan sonra ebeveyn kısıtlamaları artık yoktu ve internete sınırsız erişimi vardı. Üniversiteye katıldıktan sonraki ilk bir yıl boyunca, dizüstü bilgisayarından online diziler izleyerek yaklaşık üç ila dört saat harcadı. Birçok yeni TV dizisine, filme maruz kaldı ve bunlara çevrimiçi olarak nasıl erişeceğini öğrendi. Daha sonra bölümleri izlemeyi kaçırmamak için dersleri ihmal etmeye başladı. Daha sonra üniversiteye gitmeyi tamamen bıraktı ve bütün gününü çevrimiçi TV dizileri ve filmleri izleyerek odasında geçirerek, arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı ve daha önce zevk aldığı açık hava oyunlarını oynamayı bıraktı. Gece 12-13 saat çevrimiçi TV dizilerini ve filmleri izleyerek geçiriyor, 6-7 saat ertesi gün öğleden sonraya kadar uyuyordu. Ayrıca yemek öğünlerini atlamaya başladı ve 10-15 günde bir yıkandı. Nadiren aile üyelerinin çağrılarını alır ve sorulduğunda notları hakkında yalan söylerdi. İlk yılında, devamsızlığı ve sınavlardaki başarısızlığı nedeniyle ailesi üniversite ile temasa geçti. Ailesi onu eve getirdi. Ev halkıyla kavga ediyordu ve düşük ruh halini almaya başladı (Balhara ve ark., 2017)

Hazar'ın (2011) yaptığı çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin medya bağımlılığı araştırılmıştır. Bulgulara göre öğrencilerin sosyal medyayı zaman geçirme, iletişimde olma, eğlenme, sıkıntı giderme veya araştırma yapma amacıyla kullandıkları belirtilmiştir.

Çalışmamızda ekran bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılmasına yönelik yapılan teste göre olasılık değeri p>0,05'tir. Ekran bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

Özer'in (2013) problemli internet kullanımı ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonucunda erkeklerin problemli internet kullanım düzeylerinin, kadınların internet kullanma düzeylerinden anlamlı düzeyde fazla olduğunu bulmuştur. Alanyazında cinsiyet ile internet bağımlığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda farklı bulgular olduğu görülmektedir.

Yang ve Tung (2007) ise çalışmalarındaki bulgulara göre; erkeklerin, kadınlardan 2,6 kat fazla internet bağımlısı olabilme olasılığının bulunduğunu belirtmişlerdir. Avrupa'da, üniversite öğrencileriyle yapılan internet bağımlılığı çalışmalarından Simkova ve Cincera'nın (2004) yaptığı çalışmada, Çek Cumhuriyetindeki 341 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonucuna göre 142 kadın öğrenciden % 1'inin bağımlı tespit edilirken; 199 erkek öğrenciden ise % 9'unun internet bağımlısı olduğu bulunmuştur (akt. Solmaz, 2019). Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Odacı ve Kalkan, 2010; Berber-Çelik ve Odacı 2011; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Büyükşahin-Çevik ve Çelikkaleli, 2010) bulunmaktadır. Diğer yandan Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choic ve Seod (2006) ile Khazaal, Billieux, Thorens, Khan, Louati ve Scarlatti (2008) tarafından internet bağımlılığı ile yaş arasında hiçbir ilişki bulunmayan çalışmalar da mevcuttur.

Bu çalışmanın bulgularına göre ekran kullanma düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Diğer çalışmalarda internet bağımlılığı araştırılırken bu çalışmada telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ve internet vb ekran karşısında kalma süreleri araştırılmıştır. Alanyazında ''ekran bağımlılığı'' kavramına yönelik araştırmalar çok kısıtlıdır. Literatürde internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar ve bu bağımlılığın ekran kullanma süresinin attırdığına ilişkin bulgular bulunmaktadır. Çalışmanın önemi, sadece internet kullanımını değil tüm ekranları (tablet, bilgisayar, akıllı telefon vb.) kapsıyor oluşudur.

Literatüre bakıldığında; çalışmalarda örneklem grubu genel olarak internet ve ekran kullanımın en fazla olduğu yaş olan ergenler veya üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında bazı çalışmalarda fark bulunmuş, bazılarında ise bulunmamıştır.

Bu çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farkın bulunmayışının sebebinin, örneklem grubunun 18-45 yaş arası çalışan yetişkinleri kapsıyor oluşundan dolayı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın yapıldığı bölgenin farklılığı, katılımcıların ekonomik, kültürel, eğitim açısından farklı olabilmesi cinsiyetler arasında ekran bağımlılığı ile ilgili farklar oluşup oluşmamasına neden olabilmektedir. Kadınların bir bölümünün erkekler kadar internete girmedikleri, ancak erkeklerden daha çok televizyon izledikleri düşünülmektedir. Kadınların TV'de kadın programları, yemek programları, eğitim ve tartışma programları izlediği düşünülebilir. Kadınların internet dışında televizyon ekranlarının karşında daha fazla kaldıkları, bu durumun da ekran karşısında cinsiyetler arasındaki farkı dengelediği düşünülmektedir.

Ergin, Uzun ve Bozkurt'un (2013) çalışmasına göre; cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Genelde cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmayan araştırmalar yakın tarihlerde yapılmıştır. Ülkemiz çapında Doğrulu'nun Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi (2017), Yücelten'in Üsküdar Üniversitesi (2016), Turan'ın Başkent Üniversitesi (2015) gibi araştırmalarda; cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (akt. Bekar, 2018).

Çalışmamız 18 yaştan 45 yaşa kadar geniş bir yaş grubu olan bir örneklem kullanmıştır. Alanyazında ise bu kadar geniş yaş grubuyla ve de ekran bağımlığıyla ilgili çalışma bulunmamaktadır.

Sorunlu internet kullanımının ergenlerin anne-baba eğitim düzeyine göre değişip değişmediğini araştıran pek çok araştırma bulunmaktadır. Anneleri lise mezunu olan ergenlerin, anneleri ilkokul mezunu olan ergenlere göre internet kullanımının anlamlı şekilde fazla olduğu bulunmuştur. Fakat babanın eğitim durumu ile sorunlu internet kullanma arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Annelerin eğitim düzeylerinin çocuklarının internet kullanımının etkilemesinin sebebinin, çocuğun büyütülmesinde annenin rolünün yüksek oluşundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Özer, 2013). Yıldız'ın (2010) çalışmasına göre ise ergenlerin ana-baba öğrenim durumlarının, sorunlu internet kullanımına etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada ekran bağımlılığının eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin analizinde sonuç olasılık değeri (p=0,441>0,05) bulunmuştur. Bu yüzden anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Ekran bağımlılığının katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Ekran Bağımlılığının katılımcıların ekonomik durumlarına göre yapılan farklılık testinde (p=0,034<0,05) bulunduğundan anlamlı farklılığın bulunduğunu söyleyebilmekteyiz. Tukey testi, bulunan farklılığın hangi alt gruplarda olduğunun araştırılması için kullanılmıştır. Sonuçlara göre, ekran bağımlılığı ölçüldüğünde maddi durumunu orta ve çok iyi olarak ifade eden katılımcıların ekran bağımlılık düzeyleri ile maddi durumları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Maddi durumu çok iyi olanların ekran bağımlılıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

Sevindik'in (2011) yaptığı üniversite öğrencileriyle ilgili araştırmasında, öğrenci ailelerinin maddi durumu ne kadar fazlaysa o kadar fazla internet kullanımı olduğu görülmüştür. Diğer bir lise öğrencileri çalışmasında, 1500 TL ve üzeri aylık gelir sahibi aileye sahip öğrenciler; düşük gelir seviyesindekilere göre anlamlı düzeyde yüksek internet kullanımına sahiptir (Yıldız, 2010). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada yine üst sosyo ekonomik statüde olan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre internet bağımlılığı yüksek bulunmuştur (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Alanyazında bu bulguların tersi bulgular da elbette bulunmaktadır.

Çalışamamızın sonuçları yüksek gelirin ekran bağımlılığını attırdığını desteklemektedir. Üst sosyoekonomik statünün ekran ve internet bağımlılığını arttırmasının sebeplerinden biri olarak internete ve teknolojik aletlere (akıllı telefon, bilgisayar, tablet, tv vb.) kolay erişim olarak düşünülmektedir. Bu kişilerin komfor alanlarında veya dışarıdaki ortamlarında kolaylıkla internete ve teknolojiye erişebildiklerini düşünmekteyiz. Bunun da maddi açıdan rahat olmalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Ulaşım rahatlıklarına ve maddi durumlarına bağlı olarak da daha fazla bağımlılığın gelişmekte olduğunu düşünülebilir.

Çalışmada, ekran bağımlılığının katılımcıların medeni durumlarına göre yapılan farklılık testinde(p<0,05) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunmaktadır. Elde edilen bu sonuca göre, evli kişilerin medya bağımlılığı, partneri olan, partneriyle beraber yaşayan ve ilişkisi olmayanlara göre daha azdır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Yaygır'ın (2018) çalışmasının sonuçlarına göre; medeni durum değişkeni ile internet bağımlılığı seviyeleri karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada da internet bağımlılığı ile medeni durum arasında anlamlı fark görülmüştür. Çalışmada bekar kullanıcıların internet bağımlılığı diğer kullanıcılara göre yüksek bulunmuştur. Evli kullanıcılarda internet bağımlılığının bekar kullanıcılara göre az görülmesinin sebebi olarak günlük meşguliyetlerinin fazlalığı veya hayat arkadaşına sahip oldukları için internet ortamına ihtiyaç duymama olarak gösterilebilmektedir.

Brezilya'dan yapılan bir çalışmada, televizyonun önünde, video oyunları oynamak ve / veya bilgisayarı kullanmak için tipik normal haftada harcanan ortalama günlük zaman (saat / dakika) ölçülmüştür (de Lucena, Cheng, Cavalcante, da Silva, deFarias Jr., 2015). Aşırı ekran kullanımı sıklığının %79.5 oranında olduğu görülmüştür ve erkeklerde (% 84.3) kadınlara (% 76.1; p <0,001) göre daha yüksek bulunmuştur. Daha yüksek ekonomik sınıflara sahip 14-15 yaş arası ergen erkeklerin aşırı ekran kullanmaya maruz kalma şansı daha yüksektir. Ergenlerin fiziksel aktivite ve beslenme durumları ise ekran kullanma süresiyle ilişkili değildi.

İran'da yapılan bir başka çalışmada, çocukların ekran başında kalma süresini, çocuktan TV / VCD, PC ve elektronik oyunları izlemek için harcanan günlük ortalama saat sayısını bildirmesini isteyen bir anketle değerlendirildi (Mozafarian, Motlagh, Heshmat, Mansourian, Mohebpour, Qorbani ve Kelishadi, 2017). Katılımcıların oranından %90'ının %50,8'i erkektir. Tüm katılımcılardan %75,6'sı kentsel alanlarda yaşamaktaydı. Abur cubur yemek, kentsel konut ve yaş değişkenlerin ekran süresi, televizyon ve bilgisayar kullanımı ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Çocuk sayısı arttıkça, TV izleme olasılığı azalmaktadır. İstatistiksel olarak, obezite ile TV izlemek için harcanan zaman arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kızların bilgisayar kullanma ve ekran kullanma süresi daha az olarak bulunmuştur. Katılımcıların değersizlik duygusu ile TV izleme olasılığı arasındaki ilişki düşük bulunmuştur. Saldırgan davranışları olan öğrencilerde ekran kullanma süresi, TV izleme ve bilgisayar kullanma süresi daha yüksek olarak bulunmuştur. Ekran kullanma süresinin uykusuzluk problemi olanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmada narsisizm; tek boyutlu olarak değil alt boyutlarıyla ayrı olarak ele alınmıştır. Sosyal medya ve demografik özellikler olarak farklı bir ölçüm kullanılan Ekran Bağımlılık Envanteri ile bu alt boyutlar arasındaki ilişki incelenmiştir. ''Narsisizm'' ölçeği (0,629) değeri ile oldukça güvenilir olarak bulunmuştur. Ekran

Bağımlılık ile Teşhir ve Otorite boyutları arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğu görülmektedir. Ekran Bağımlılık ile Teşhir arasında (,211**) değerinde; Medya Bağımlılık ile Otorite arasında (,173) değerlerinde korelasyon bulunmaktadır. Ekran Bağımlılık Envanterinin Narsisizm alt boyutları ile değerlendirilen regresyon analizi sonuçlarına göre; Ekran Bağımlılığın narsisizm alt boyutlarından Teşhir ve Otorite ile anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Teşhir boyutunun etkisi (β=17,138; $p<0,05$) pozitif yönlü ve anlamlı olmakla beraber; Teşhir değişkeninin, Ekran Bağımlılık Değişkenini %4,5 oranında yordadığı görülmektedir. Otorite alt boyutunun etkisi ise (β=17,755; $p<0,05$) pozitif yönlü ve anlamlı olmakla birlikte; Otorite değişkeni, Ekran Bağımlılık değişkenini %3 oranında açıklamaktadır.

Literatürde sosyal medya ve ekran kullanma ile narsisizm arasındaki ilişkiler kapsamında birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar mevcuttur. Bergman, Ferrington, Davenport ve Bergman (2011), Sheldon ve Bryant (2016) ile Skues, Williams ve Wise'a (2012) göre narsisizm ve sosyal medya arasında anlamlı bir ilişki olmadığı vurgulanmıştır. Fakat Ryan ve Xenos (2011) ile Winter, Neubaum, Eimler, Gordon, Theil, Hermann, Meiner ve Kramer'e (2014) göre narsisizm ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı fark bulunmaktadır.

Narsisizmin teşhircilik alt boyutu, dürtüsel olma, heyecan arama ve dışa dönük olma gibi özellikler taşır. Sosyal medya bağlamında bakıldığında teşhircilik, sanal ortamda görünür olmak ve var olmak olarak görülebilir. Ethem'in (2019) araştırmasına göre sosyal platfromlar ve teşhircilik düzeyi arasındaki ilişki bakımından takipçi, takip edilen veya toplam arkadaşlar gibi değişkenler ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Teşhirciliğin özellikle instagram takipçi sayısıyla oldukça ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürün ve tahmin edilenin aksine bu çalışmada, görselliğin önem taşıdığı instagram platformunda, teşhircilik ile kendi fotoğrafını/selfie'sini paylaşma fazlalağı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca bu çalışmanın bir diğer sonucuna göre de, kişi başkalarının fotoğrafını instagramda ne kadar az paylaşıyor ise kendi ile ilgili yaptığı paylaşımlar o kadar artmaktadır.

Narsisizmin diğer alt boyutlarından olan otorite/sömürücülük ise genelde lider ve girişken olmak, başkalarını düşünmemek, eleştirel olma veya haset kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bireyin başkalarını yönlendirebilmesi ve otoriter olabilmesi için, hükmetmek istediği kişiler tarafından oldukça tanınır olması gerekir. Bunun için facebook, twitter ve instagram gibi sosyal medya araçları kullanılabilmektedir.

Facebook diğer paylaşım platformlarına göre, uzun yazı yazmaya, medya paylaşımlarına ve yüksek etkileşime izin verdiği için; otorite/sömürücülük açısından narsistik kişilere daha çok hitap edebileceği düşünülmektedir (Ethem, 2019).

Bond ve Smith (1996) araştırmalarında kültürel özellikler ile itaat etme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarında otoriter kişilerin facebook ve diğer sosyal platformlarda aldığı etkileşimlerin, otorite davranışlarını pekiştirdiği ve bu davranışın ilerlemesine neden olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın tam tersi bulgulara sahip olan diğer bir çalışmada Choi, Panek, Nardis ve Toma (2015), facebookta narsisistik paylaşımlarda bulunan kişilerin, diğer kişiler tarafından az etkileşim aldığını ortaya koymuştur. Bu durumun da narsisistik özelliklerden hak iddia etme ve otorite/sömürücülük ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir.

Çalışmada; Ekran Bağımlılık Envanterinin Vancouver OKB ölçeğinin alt boyutlarının hepsiyle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Vancouver OKB ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu (0.970) tespit edilmiştir. Bazı araştırmacılar OKB nin birçok psikolojik rahatsızlıkla (kleptomani, beden dismorfik bozukluk, saç yolma davranışı ve tırnak yeme, parafili, seks bağımlılığı, kompulsif satın alma ve patolojik kumar oynama vb.) fenomenolojik olarak oldukça benzer olduğun savunmaktadırlar.

Bazı araştırmacılar durumu bağımlılık açısından inceleyerek, durumun bozuk ödül sisteminin bir getirisi olarak geliştiğini savunmaktadırlar. Sürekli tekrar eden ve kompulsif davranışlar açısından belirgin olan bu hastalıklara obsesif-kompulsif davranış olarak bakan araştırmacılar da mevcuttur (Osmanoğlu, 2016). Bu bakımdan OKB ile ekran bağımlılığı arasında oldukça benzer örüntüler olduğunu söyleyebilmekteyiz. Kim (2008) tarafından internet bağımlılığı için kompulsif/patolojik/aşırı şekilde internet kullanma tanımları tavsiye edilmiştir.

Koç (2011)'in üniversiteli Türk öğrenciler ile yaptığı araştırmanın bulgularına göre, internet bağımlılığı olan öğrencilerde psikiyatrik rahatsızlıklar (somatik ve fobik bozukluk, anksiyete, depresyon ve OKB gibi) diğer kişilere göre daha fazla görülmektedir. OKB ile internet bağımlılığının ilişkisini inceleyen bir diğer araştırmada (Bipeta, Yerramilli, Karredla ve Gopinath, 2015), OKB sahibi hastalar ile OKB sahibi olmayan kişiler karşılaştırılmıştır. OKB tanısı olmayan kişilere göre, OKB tanısı olanların internet bağımlığı daha fazla görülmüştür. OKB tanısı alan hastalara

bir yıllık iyileşme sürecinden sonra tekrar OKB ve internet bağımlılığı ölçekleri uygulanmıştır. Bulgulara göre bir yıl süren iyileşme sürecinden sonra OKB düzeyleri azaldıkça internet bağımlılığı da azalmaktadır.

Çalışmada Öznel İyi Oluş ölçeği (0,834) değeri ile yüksek güvenilirlik düzeyinde bulunmuştur. Ekran Bağımlılık Envanteri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutları olan Amaçlar, İlgi Duyulan Aktiviteler, Başkalarına İmrenme ve Karamsarlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür. Ekran Bağımlılık Envanterinin Öznel İyi Oluş ölçeğinin alt boyutlarından Amaçlar, İlgi Duyulan Aktiviteler, Başkasına İmrenme ve Karamsarlık alt boyutları ile pozitif ve anlamlı olarak ilişkilidir.

Gereksinim kuramlarına bakarsak; kişi eğer gereksinimleri karşılanırsa mutlu olur veya kişi sadece kendi motivasyonu, gereksinimleri ve istekleri için mutluluk arayışındadır (Köker, 1991). Bu açıdan baktığımızda; karamsarlık alt boyutu açısından katılımcıların internete ve ekranlara erişemediklerinde karamsar ve mutsuz olabildikleri ile ilgili tahmin yürütebilmekteyiz.Young'a (1996) göre de çalışmasındaki internet bağımlısı olan kişiler, sorunlu internet kullanımın dolayı hayatlarındaki mesleki, sosyal ve aile ilişkileri, akademik yönden hasar aldıklarını ve bu durumun öznel iyi oluş düzeylerini düşürdüklerini vurgulamışlardır (Solmaz, 2019). Subrahmanyam ve Lin (2007) ile Çağır ve Gürgan (2010) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında öznel iyi oluş ile sorunlu internet kullanımını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluşu düşük olan öğrencilerin problemli internet kullanımı fazla bulunmuştur. Araştırmacılar ergenlerin; sanal arkadaşlıkları birebir iletişime tercih ettiklerini belirmektedirler. Bu faktör de öznel iyi oluşa zarar vermektedir. Çünkü kişiler sosyal yetersizlik yaşamaktadırlar (Derin, 2013). Çalışmayı destekleyen çalışmaların yanı sıra literatürde tam tersi bulgulara sahip çalışmalar da bulunmaktadır.

Sosyal karşılaştırma kuramının (Diener ve diğerleri, 1999) ışığında öznel iyi oluşun alt faktörlerinden başkasına imrenmeyi; bireyin kendini sosyal medyadaki diğer kişiler ile sürekli karşılaştırması şeklinde yorumlanabilmektedir. Eğer kişi kendini sosyal medyadaki diğer kişilere veya o kişilerin sahip olduğu şeylerden daha yetersiz görmekteyse kişi öznel iyi oluşunda düşüş yaşayabilmektedir. Bu da başkasına imrenme faktörünün yüksekliğinin ekran bağımlılığı ile ilişkisini yordayabilmektedir.

Son olarak araştırmanın bulguları çeşitli kültürel, demografik ve kişisel özelliklere göre değişiklik göstermektedir. İnternet bağımlılığı yeni yeni tartışılan bir kavram olmakla beraber, çalışmalar genelde ekran kullanımının en çok görüldüğü ergenler veya üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili alanyazındanki çalışmaların verilerinde ekran kullanımının yoğun olduğunu ve bunun bağımlılığa dönüştüğünü görebilmekteyiz.

Çalışmamızda 18 yaştan 45 yaşa uzanan geniş bir yelpazede çalışma yapılmaya ihtiyaç duyulmuştur. Çalışan kesimden seçilen katılımcılarla çalışılmış; iş yaparken ve tatil zamanlarında hangi ekran aktiviteleriyle meşgul oldukları tespit edilmiştir. Yetişkinleri kapsayan bu çalışmada katılımcıların hangi düzeyde ekran bağımlılığına sahip olduğu ve gün içinde uyku, yemek vs gibi günlük aktivitelerinin dışında ekran kullanma alışkanlıkları açıkça görülmektedir. Çalışmanın bu bakımdan alanyazın için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı son yıllarda çok fazla tartışılan bir kavramdır. Bu alanda yapılan çalışmalar son zamanlarda artmaktadır. Fakat ekran bağımlılığı kavramı üzerine literatürde sınırlı çalışma bulunmaktadır. Yüksek hızlı internet kullanımının artması, TV dizilerini ve filmlerini hareket halindeyken bile daha geniş ve kolay erişilebilir hale getirmektedir. Torrent dosya paylaşımı ve YouTube, Netfllix veya dizi siteleri gibi uygulamalar medya içeriğine erişim kolaylığını arttırmıştır. TV ekranının yerini mobil cihaz ekranı almaktadır ve bu nedenle, çevrimiçi TV dizilerini ve filmlerini de ekran bağımlılığına katkıda bulunan etkinlik listesine dahil etmeye ihtiyaç vardır. Mobil cihaz ekranlarında medya erişim şekli son zamanlarda değişmiştir. Akıllı telefonlardan veya taşınan herhangi bir ekrandan (tablet vb.) internete, dizi ve filmlere erişim oldukça kolaylaştırmaktadır. Bu da sorunlu ve aşırı ekran kullanımına sebebiyet verebilmektedir.

Ekran kullanmanın süresinin artması sonucunda bağımlılık ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların arttığı hem bu çalışma ile hem de diğer çalışmalar ile desteklenmektedir. Bu durumda tedavi edilmesi gereken bir durum var iken, bazı durumlarda da tedavi amacıyla internet ve ekran kullanımı uygulanabildiğinden bahsedilmesine gerek duyulmaktadır. Kişiler, günümüzde online psikolog hizmetlerinden internet ve ekranlar aracılığı ile yararlanabilmektedirler. Sanal olarak gerçekleşen bu iletişim, kişinin uzmanlardan yardım almasına aracılık etmekte ve kişinin iyilik halinin artmasına katkı sağlamaktadır.

Genelde yalnızlık düşük psikolojik sağlıkla ilişkilendirilebilmektedir. Weiss'e göre (1973) ise yakın ilişkinin az bulunması yalnızlığa sebep olmaktadır. Daha önceleri sosyal destek eksikliğinin ve yalnız olmanın psikosomatik belirtilere ve rahatsızlıklara neden olabileceğini düşünülmemekteydi. Son zamanlarda, kişilerin stres ile baş etmede veya psikosomatik belirtiler ile başa çıkmada sosyal desteği kullandıkları görülmektedir (Plotnik, 2007). Alanyazında patolojik internet kullanımı ile sosyal destek eksikliğini arasında ilişki var olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır.

Yalnızlığın internet bağımlılığına neden olmasına ilişkin çalışmaların yanı sıra, yalnızlığın giderilmesi ve psikolojik etkilerinin hafiflemesine aracı olarak internetin yardımcı bir etken olabileceğine ilişkin de çalışmalar bulunmaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003; Chou & Hsiao, 2000). Yapılan bu çalışmalarda; internet kişilerin yaşamdan aldıkları zevki arttıran, sosyalleşmesine ve sağlıklı olma haline erişmelerine vesile olan bir araç olarak nitelendirilmektedir. Whitty ve McLaughlin (2007) de yalnız kişilerin sosyal destek ve sosyal çevre ihtiyaçlarının internet aracılığıyla sağlandığını, bu yüzden de yalnız kişilerin sorunlu internet kullanımına sahip olduklarından bahsetmektedir. Booth'a (2000) göre ise internet kullanmak yalnızlığı azalmaktadır. Aynı zamanda yalnızlığın sebep olduğu negatif etkilerin azalması ve dolayısıyla da stresin azalmasında internet aracı rolü üstlenmektedir.

Son olarak çalışmada bireylerin internete erişim ve internet ile alakalı kullanımlarının dışında, günlük hayatında her türlü teknolojik ekrana hangi düzeyde maruz kaldığı araştırılmıştır. Tüm ekranları (TV, dizüstü bilgisayar, akıllı telefon, tablet vb.) kapsayan bağımlılık ve sorunlu kullanım araştırmalarının daha fazla yapılması gerektiği düşünülmektedir.

6. BÖLÜM

ÖNERİLER

Bu araştırmada takip edilen yöntem ve bulgular ışığında, sonraki yapılacak uygulama ve çalışmalar için profesyonellere ve ekran bağımlılığına sahip bireylere aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Farklı örneklem grupları ve özellikle yetişkinlerle bu araştırmanın tekrarlanması, farklı sonuçların bulunması ve alanyazına katkı sağlanması adına oldukça önemli görülmektedir.
- Ekran bağımlılığı bulunan bireylerden, ekran başında geçirdikleri süre içinde sosyal hayatlarında neler yapabileceklerini not etmeleri veya post-it lere yapıştırmaları istenebilir. Bu şekilde bireyler kendilerine keyif veren aktivitelerden ekran bağımlılığı yüzünden ne kadar uzak kaldıklarıyla ilgili farkındalık geliştirebilir.
- Kişilere günlük rutinlerini değiştirmeleri önerilebilir. Normalde ekran başında kaldıkları süreleri değiştirmeleri ve onun yerine farklı aktivite yapmaları istenebilir.
- Güney Kore'deki gibi internet bağımlılarını rehabilite etmek için oluşturulan kamplara benzer şekilde ekran bağımlılığı kampları oluşturulabilir. Bu kamplarda kişiler hiçbir teknolojik alet olmadan uyarıcısız kalmakta, fiziksel ve sosyal aktivitelerde bulunmaktadırlar.
- Ekran kullanımının kişiye zarar veren psikolojik süreçleriyle ilgili toplumu bilinçlendirmek adına seminerler ve eğitimler düzenlenebilir.
- Ekran bağımlılığı tedavisi amacıyla merkezlerin kurulabileceği düşünülmektedir.
- Profesyonellerin ise gerekli tanıları koymak adına yeterli bilgi düzeyinde olmasına yardımcı olmak amacıyla eğitim ve seminerleri katılmaları desteklenmelidir.

- Ailelere ve öğrencilere dijital oyun bağımlılığı, ekran ve internet kullanımı ile ilgili seminer ve eğitimler verilmelidir. Bağımlılığın önlenmesinde toplumu bilinçlendirmek önem teşkil etmektedir.
- Aileler çocuklarının bilinçli ve kontrollü ekran kullanmasını sağlamalıdır. Aileler çocuklarının ekran kullanma sürelerini takip etmelidirler. Çocuğun zaman geçirdiği online aktivite, oyun ve bunların içerikleri aileler tarafından bilinmelidir.
- Ebeveynler çocuklarına istediği her teknolojik aleti almamalıdır. Çocukların ve ebeveynlerin bu açıdan bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Okullarda bu konuda veliler için seminerler düzenlenebilir.
- Ebeveynler çocuklarına rol model olmaktadırlar. Bu nedenle ebeveynler ekran kullanımı açısından hassas olmalı ve çocuklarına iyi örnek olmalıdır.

KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği: *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5),* Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014;129 –140.

Akça, H. (2018). *İstanbul İli Maltepe İlçesindeki İlkokul Çağı Çocuklarında Ekran Bağımlılığı Eğiliminin Nicel Olarak İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi/Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1,* 55-67.

Arnold, L. M., Auchenbach, M. B., McElroy S. L. (2001). Psychogenic Excoriation: Clinical Features, Proposed Diagnostic Criteria, Epidemiology And Approaches To Treatment. *CNS Drugs*, 351-359.

Atay, S. (2010). *Çalışan Narsist: Örgütler, Liderler, Yöneticiler ve Astlar*. (1. baskı). Namar Yayınları.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılığının Profili. *Selçuk İletişim*, 5-22.

Baltacı, Ö. (2017). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Faktörler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Balhara, Y. P. S., Verma, K., Bhargava, R. (2018). Screen time and screen addiction:

Beyond gaming, social media and pornography-A case report. *Asian journal of psychiatry*, *35*, 77.

Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, *26* (67), 1-10.

Bayraktar, E. (1997). Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 25-32.

Beard, K. (2005). Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Questions, *Cyberpsychology & Behavior*. *8*(1), 7–14.

Bekar, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji İle İlgili Bağımlılıklar Ve İlişkili Faktörler.* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Denizli.

Berber Ç. Ç. ve Odacı, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *5th International Computer & Instructional Technologies Symposium,* Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Bergman, S. M., Fearrington, M. E., Davenport, S. W. , Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences, 50*(5), 706-711.

Bipeta, R., Yerramilli, S. S., Karredla, A. R., & Gopinath, S. (2015). Diagnostic stability of internet addiction in obsessive-compulsive disorder: Data from a naturalistic one-year treatment study. *Innovations in clinical neuroscience*, 12(3-4), 14.

Bond, R., Smith, P. B. (1996). Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's (1952b, 1956) line judgment task. *Psychological Bulletin*, 119(1), 111–137.

Booth, R. (2000). Loneliness as a component of psychiatric disorders. Medscape Mental Health, 5(2),10-18.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago.

Brody, S.,Axelrad, S., Moroh, M. (1976) "Early phases in the development of object relations", International Review of PsychoAnalysis, 3, 1-31

Brusset, B. (2005). Psychanalyse du Lien, Paris, Presses Universitaires de France.

Buffardi, L. E., Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin.2008*; 34; 1303 originally published online Jul 3, 2008: 1303–1314.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.

Büyükşahin Ç. G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı Ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu Ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19*(3), 225–240.

Canan, F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki*. Tıpta uzmanlık tezi, Düzce Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Düzce.

Cezik, A. (2016).*Sosyal Medya ve Dijital Narsisizm: Twitter'daki Narsisistik Ögelerin Keşfi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Christenson, G. A., Chernoff-Clementz, E., Clementz, B. A. (1992). Personality and clinical characteristics in patients with trichotillomania. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *53*(11), 407-413.

Choi, M., Panek, E. T., Nardis, Y., Toma, C. L. (2015). When social media isn't social: Friends' responsiveness to narcissists on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 209–214.

Chou, C.,Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education,* 35(1), 65-80

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı.* (20. Baskı). Remzi Kitabevi.

Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Narsisizm ve Empati Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çakmak, V. (2014). *İletişim Kaygısının Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Olan Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Örnek Olay İncelemesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluş*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara

De Lucena, J.M., Cheng, L.A., Cavalcante, T.L.,da Silva, V.A., deFarias Junior, J.C., (2015). Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents. *Rev. Paul Pediatr*. 33, 407–414.

Diener, E. (1984a). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, *93*, 542–575.

Diener, E. (1984b). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.

Diener, E., Saypta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Esential to Well Being. *Psychological Inquiry*, *9*(1), 33-37.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125* (2), 276-302.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal For a National Index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43.

Diener, E. (2001). Subjective well-being: The Science Of Happiness and a Proposal For a National Index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43.

Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, *13*, 80-83.

Durak B. A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler Ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 26*(67), 1–10.

Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi* 2013;6(3):134-42.

Ethem, S. (2019). *Narsisizm, Yalnızlık Ve İlişkili Olma Gereksinimi İle Facebook, Twıtter Ve Instagram Kullanımı Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi. Ankara.

Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı: Bağımlılar ve Aileleri için El Kitabı.* (A. Dirim, Çev.). İstanbul: İletişim Yayıncılık. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 2015).

Fenichel, O. (1974). *Nevrozların Psikoanalitik Teorisi*. (S. Tuncer, Çev.). İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası. (Orijinal çalışma basım tarihi 1945.)

Freud, S. (1959). *Collected Papers Vol. III. Basic Books*. New York.

Freud, S. (2006). *Narsisizm Üzerine ve Scherber Vakası* (2. baskı). (M. Atakay, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1914.)

Freud, S. (2018a*). Saplantı Nevrozuna Yatkınlık (Nevroz Seçimi Sorununa Bir Katkı) Psikopatoloji Üzerine*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1913.)

Freud, S. (2018b). *Narsisizm Üzerine*. (1. baskı). Oda Yayınları.

Frost, R. O. ve Gross, R. C. (1993). The hoarding of possessions. *Behaviour research and therapy. 31*(4), 367-381.

Frost, R. O., Steketee, G., Tolin, D. F. (2012). Diagnosis and assessment of hoarding disorder. *Annual review of clinical psychology*, *8*, 219-242.

Gamgam, H. (1989). *Parametrik Olmayan İstatistiksel Teknikler*. Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Geçtan, E. (1989). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Goldberg, I. (1996). Goldberg's Message. Retrieved March 7, 2016 from http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html.

Gunuc, S. ve Doğan, A. (2013). The Relationships Between Turkish Adolescents' Internet Addiction, Their Perceived Social Support And Family Activities. *Computers in Human Behavior, 29*(2013), 2197-2207.

Hayta, A . (2010). Nesne İlişkileri Kuramı ve Tanrı Tasavvuru Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme. *Değerler Eğitimi Dergisi* , 8 (20) , 39-77

Hazar, M. (2011), Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, Ankara.

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. 19.12.2019, http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574

Iab Türkiye İnternet Ölçümleme Araştırması. 19.12.2019, https://www.iabturkiye.org/UploadFiles/TopTwentyFiles/Internet_audience_toplist_10_2019_Overnight.pdf

Internet Usage Statistics The Internet Big Picture. 19.12.2019, https://www.internetworldstats.com/stats.htm

İnözü, M. ve Yorulmaz, O. (2013). Vancouver Obsesif-Kompulsif Ölçeği: Türkçe Formu'nun Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, *16*(32), 64-72

Jonest, E. (1913). Hate and anal erotism in the obsessional neurosis. DJ Stein. ve M. Stone (Ed.), *Essential Papers on Obsessive-Compulsive Disorder*. (s. 65-72). New York: New York University.

Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kernberg, O. F. (2004). *Borderline conditions and pathological narcissism.* Rowman & Littlefield Edition 2004. USA.

Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E. (2008). French Validation Of The Internet Addiction Test. *Cyber Psychology & Behavıor, 11*(6), 703–706.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choic, S. Y., Seod, J.S. (2006). Internet Addiction İn Korean Adolescents And İts Relation To Depression And Suicidal İdeation: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies, 43*, 185–192.

Klein, M. (1978) Envie et Gratitude et Autres Essaies, Paris, Gallimard

Klein, M.(1935). “Contribution à l’étude de la psychogenèse des états maniaco-dépressifs”, Essais de Psychanalyse, Paris, Payot, 311-340

Kohut, H. (1968). The Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders. *The Psychoanalytic Study of the Child*, *23*(1), 86-113.

Kohut, H. (1998). *Kendiliğin Çözümlenmesi.* (C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, ve C. İşcan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (İlk baskı.1971).

Koc, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(1), 143-148.

Kim, J.U. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The internet Addiction Level and Self- Esteem of internet Addiction University Students,.*International Journal of Reality Therapy.* Spring, Vol.XXVii, number 2.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Konkan, R., Şenormancı, Ö., ve Sungur, M. Z. (2011). Trikotillomani: Tanı, Farmakoterapi ve Kognitif Davranışçı Terapisi. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 21*(3), 265-274.

Köprülü, Ö. (2014). *Ekran Bağımlılığı Olan Çocuklarda İnsülin Duyarlılığının Değerlendirilmesi.* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi/Tıp Fakültesi, İzmir.

Köroğlu, E. ve Bayraktar, S. (2011). *Kişilik Bozuklukları*. (1. baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlanması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik Ve Güvenilirlik. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 69-76.

Küçükkurt, M. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Laplanche, J. ve Pontalis, J. B. (1973). *The Language of Psychoanalysis*. London: W.W. Norton & Company.

Laplanche, J., Pontalıs, J. B . (1973) “Object Relation(ship)”, The Language of Psychoanalysis, Çev. Donald Nicholson-Smith, London, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 277.

Lenane, M. C., Swedo, S. E., Leonard, H., Pauls, D. L., Sceery, W., Rapoport, J. L. (1990). Psychiatric disorders in first degree relatives of children and adolescents with obsessive compulsive disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 29*, 407- 412.

Loomis L.R. (1951). Plutarch: Selected Lives and Essays, translated from the Greek, Roslyn. NY: Walter J. Black Inc, 373-379.

Morahan M. J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*, 13-29.

Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. Computers in Human Behavior, 19(6), 659-671.

Morf, C. C. ve Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177-196.

Mozafarian, N., Motlagh, M.E., Heshmat, R., Karimi, S., Mansourian, M., Mohebpour, F., Qorbani, M., Kelishadi, R., 2017. Factors associated with screen time in Iranian children and adolescents: the CASPIAN-IV study. *Int. J. Prev. Med*. 8, 31.

Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). Who Is Happy?, *Psychological Science*, *6* (1), 10–19.

Niedzviescki, H. (2010). *Dikizleme Günlüğü.* (G. Gündüç, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (İlk baskı 2009).

Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education, 55*, 1091–1097.

Odlaug, B. L. ve Grant, J. E. (2008). Clinical characteristics and medical complications of pathologic skin picking. *Gen Hosp Psychiatry,* 61-66.

Oğuzhan, Ö. (2013). *Kendi Yanılsamasında Kendini İzlemek: Narsisizmin Mecrası Olarak Facebook, Sosyal Medya ve Ağ Toplumu - II: Kültür, Kimlik, Siyaset İçinde.* Can Bilgili ve Gülüm Şener (Ed.), (s. 67-91). Grafik Tasarım Yayınları.

Osmanoğlu, T. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Dürtüsellik Ve Obsesif Belirtilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.* Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Özer, Ş. (2013). *Problemli İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Özerdem, A. (1998). Obsesif-kompolsif bozukluk ve psikoz üzerine bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri, 2,* 98-102.

Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları ,1.* (12. baskı). Ankara.

Phillips, K. A., Pinto, A., Hart, A. S., Coles, M. E., Eisen, J. L., Menard, W., Rasmussen, S. A. (2012). A comparison of insight in body dysmorphic disorder and obsessive–compulsive disorder. *Journal of psychiatric research*, *46*(10), 1293-1299.

Plotnik, R. (2007). Psikolojiye giriş. (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Pişgin, İ. ve Özen, D. Ş. (2010). Çocukluktan erişkinliğe obsesif kompulsif bozuklukta hatalı değerlendirme ve inanç alanları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2*(1), 117-131.

Pulver, S. E. (1970). Narcissism: The term and the concept. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *18*(2), 319-341.

Pulver, S. E. (1986), *Narcissism: The Term and Concept, Essential Papers On Narcissism, Edt. Andrew P. Morrison*, U.S.A., New York University, 91-11.

Raskin, R. N. ve Hall, C. S. (1979). A Narcissistic Personality Inventory. *Psychological Reports, 45*(2), 590.

Ryan, R. M. ve Edward, L. D. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 66-78.

Ryan, T. ve Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1658–1664.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.

Salkovskis, P. M., Kirk, J. (1997). Obsessive-compulsive disorder. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Ed.), *Oxford medical publications. Science and practice of cognitive behaviour therapy* (s.179–208). Oxford University Press.

Semerci, Ç. (2004). Araştırma Görevlilerinin Öğretim Üyeliğine İlişkin Tutum Ölçeğinin Üçlü, Beşli ve Yedili Derecelemede Geçerlik ve Güvenirliği. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.*

Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17(4),* 207-216.

Sheldon, P. ve Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior, 58*, 89– 97.

Sichel, D., Cohen, L. S., Rosenbaum, J. F. ve Driscoll, J. (1993). Postpartum-onset obsessive-compulsive disorder. *J Clin Psychiatry*, *34*, 277-279.

Skues, J. L., Williams, B. ve Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2414–2419.

Solmaz, A. (2019). *Psikolojik İyi Oluş Ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Suadiye, Y. ; Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri, 12*, 172-179.

Sungur, M. (2005). *Obsesif kompulsif bozukluğun anlaşılması ve tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımlar.* Dilbaz, N. (Ed.). Anksiyete bozukluklarında son gelişmeler içinde (107-122). Ankara: Pozitif Matbaacılık.

Şahin, M. (2018). Ekran Bağımlılık Envanteri. Yayınlanmamış Envanter.

Tarcan, A. (2005). *İnternet ve Toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Tarhan, N. (2013). *Kendinizle barışık olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Thordarson, D. S., Radomsky, A. S., Rachman, S., Shafran, R., Sawchuck, C. N. ve Hakstian, A. R. (2004). The Vancouver Obsessional Compulsive Inventory (VOCI). *Behaviour Research and Therapy, 42*, 1289-1314.

Tolin, D. F. (2015). Cognitive behavioral therapy for hoarding disorder: A metaanalysis. *Depression and anxiety, 32*(3), 158-166.

Tuzgöl, D. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri.* Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tuzgöl, D. M. (2005a). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(23), 103–110.

Tuzgöl, D. M. (2005b). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research, 20*, 223–231.

Tükel, R., Polat, A., Ozdemir, O., Aksut, D. ve Turksoy, N. (2002). Comorbid conditions in obsessivecompulsive disorder. *Comprehensive psychiatry, 43*, 204-209.

Tükel, R. ve Demet, M. (2017). Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar. *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.*

Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2010). Asrın Vebası: Narsisizm İlleti. (Çev. Ö. Korkmaz). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (İlk baskı 2009).

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology

Whitty, M.T., McLaughlin, D. (2007). Online recreation: The relationship between loneliness, internet selfefficacy and the use of the internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1435–1446.

Winer, B. J. (1971). Statistical principles in experimental design. *New York: McGraw-Hill Book Company.*

Winnicott, D.W. (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. Int. J. *Psycho-Anal*., 41:585-595

Winter, S., Neubaum, G., Eimler, S. C., Gordon, V., Theil, J., Herrmann, J., Meinert, J. ve Krämer, N. C. (2014). Another brick in the Facebook wall – How personality traits relate to the content of status updates. *Computers in Human Behavior, 34*, 194–202.

Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior, 23*, 79–96.

Yaygır, C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yılmaz, Y. (2019). *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Öğrencilerin Depresyon Düzeyi Ve Sosyodemografik Özellikleri İle İlişkisi.* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Tokat.

Yıldız, İ. (2010). Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Young, K.S. (1996). Psychology Of Computer Use: Xl. Addıctwe Use Of The Internet: A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports, 79,* 899-902.

Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behaviour, 1*(1), 25-28.

Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The Emergene of a New Clinical Disorder. *Cyber Psychology, 1*(3), 238-243.

Young, K.S. (2005). Surfing Not Studying: Dealing With Internet Addiction On Campus.25 Aralık 2019, http://netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.pdf.

Yurttaş, G. O. (2013). *İnternet Kullanım Alışkanlıkları Açısından İlköğretim 5.-6.-7.-8. Sınıf Öğrencilerinin Durumu-İnternet Kullanımı İle İlgili Ailelerin Değerlendirmeleri.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yüzer, A. F. (2009). *İstatistik* (Vol. 1448). Anadolu Üniversitesi.

EKLER

EK 1.Ekran Bağımlılı Ölçeği.

Bu araştırma bilimsel amaçlar için yapılmaktadır. Sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Sorulara verdiğiniz samimi yanıtlar bu bilimsel çalışmanın değerini arttıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

1. Doğum yılınız:_____ Büyüdüğünüz yer:_____ Halen yaşadığınız yer_____

2. Cinsiyetiniz □Kadın □Erkek

3. Mezun olduğunuz okul ya da program

İlköğretim	Lise (O.Öğretim)	Önlisans	Lisans	Lisansüstü

4. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz:

Çok kötü	Kötü	Orta	İyi	Çok iyi

5. Kaç kez romantik ilişkiniz oldu?.....

Eğer romantik ilişkiniz olduysa

6. En uzun romantik ilişkiniz kaç ay sürdü?.....

Halen romantik ilişkiniz devam ediyorsa

7. Devam eden romantik ilişkiniz kaç aydır sürüyor?…….

8.Medeni durumunuz:

- □ Evliyim
- □ Partnerim var
- □ Partnerimle beraber yaşıyorum
- □ İlişkim yok
- □ Hiç ilişkim olmadı
- □ Eş kaybı

9. Sizin ya da Ailenizin Aylık Geliri:

0-1500	1501-2500	2501-3500	3501-5000	5001-7000	7001-9000	9001+

10. Aylık Harcamanız:

0-100	101-500	501-1000	1001-2000	2001-3000	3001+

11. ÇALIŞMA GÜNLERİNDE*

Bir iş gününde işiniz dışında televizyon, telefon, tablet, PC, laptop, İnternet vb. karşısında geçirilen ortalama zamanı işaretleyiniz. Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

		0	1	2	3	4	5	6	7+
1	Video izleme								
2	Ders videoları izleme								
3	Animasyon								
4	Anime								
5	Tek oyunculu (singleplayer) oyun oynama								
6	Çok oyunculu (multiplayer) oyun oynama								
7	TV, haber vb. izleme								
8	Film izleme								
9	Dizi izleme								
10	Spor programları izleme								
11	Yarışma programları izleme								
12	Eğlence programları izleme								
13	Klip izleme								
14	Belgesel izleme								
15	Müzik dinleme								
16	Gazete okuma								
17	Facebook'ta dolaşma								
18	Instagram'da dolaşma								
19	Twitter'da dolaşma								
20	E-posta yazma ve okuma								
21	Makale okuma								
22	Metin (kitap) okuma								
23	Araştırma yapma								
24	Mesajlaşma								
25	Arkadaşlık siteleri								
26	Pornografi								
27	HentaiPornografi								
28	Google Maps								
29	Bahis oyunları								
30	Yatırım/Finans								
31	Online Alışveriş								
32	Diğer (belirtiniz)								

12. İş ve yolda geçirilen zaman da dâhil olmak üzere, PC, laptop, telefon, tablet, televizyon vb. karşısında bir günde geçirilen toplam zaman (saat olarak)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13+

13.TATİLGÜNLERİNDE*

Bir tatil gününde TV, telefon, tablet, PC, laptop, İnternet vb. karşısında geçirilen ortalama zamanı işaretleyiniz. Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

		0	1	2	3	4	5	6	7+
1	Video izleme								
2	Ders videoları izleme								
3	Animasyon								
4	Anime								
5	Tek oyunculu (singleplayer) oyun oynama								
6	Çok oyunculu (multiplayer) oyun oynama								
7	TV, haber vb. izleme								
8	Film izleme								
9	Dizi izleme								
10	Spor programları izleme								
11	Yarışma programları izleme								
12	Eğlence programları izleme								
13	Klip izleme								
14	Belgesel izleme								
15	Müzik dinleme								
16	Gazete okuma								
17	Facebook'ta dolaşma								
18	Instagram'da dolaşma								
19	Twitter'da dolaşma								
20	E-posta yazma ve okuma								
21	Makale okuma								
22	Metin (kitap) okuma								
23	Araştırma yapma								
24	Mesajlaşma								
25	Arkadaşlık siteleri								
26	Pornografi								
27	Hentai								
28	Google Maps								
29	Bahis oyunları								
30	Yatırım/Finans								
31	Online Alışveriş								
32	Diğer (belirtiniz)								

14. İş ve yolda geçirilen zaman da dâhil olmak üzere, PC, laptop, telefon, tablet, televizyon vb. karşısında bir günde geçirilen toplam zaman (saat olarak)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13+

15. İŞ GÜNLERİNDE*

Bir gün içindeaşağıdaki aktiviteler için harcanan ortalama süre (saat olarak)

		0	1	2	3	4	5	6	7	8+
1	Alışveriş									
2	Spor									
3	Sohbet									
4	Kitap okuma									
5	Bakım									
6	Hobiler									
7	Araba kullanma									
8	(Varsa) Ders çalışma									
9	Mesai dışında, işle ilgili hazırlıklar									
10	Dışarıda arkadaşlarla vakit geçirme									
11	Arkadaşlarla mesajlaşma									
		4	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12+**
12	Uyku									
13	(Varsa) Çalışma-Mesai									
		1		**2**		**3**		**4**		**5+**
14	Yemek (tüm öğünler için toplam)									
15	Ev işleri									

16. TATİL GÜNLERİNDE*

Bir gün içindeaşağıdaki aktiviteler için harcanan ortalama süre (saat olarak)

		0	1	2	3	4	5	6	7	8+
1	Alışveriş									
2	Spor									
3	Sohbet									
4	Kitap okuma									
5	Bakım									
6	Hobiler									
7	Araba kullanma									
8	(Varsa) Ders çalışma									
9	Mesai dışında, işle ilgili hazırlıklar									
10	Dışarıda arkadaşlarla vakit geçirme									
11	Arkadaşlarla mesajlaşma									
		4	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12+**
12	Uyku									
13	(Varsa) Çalışma-Mesai									
		1		**2**		**3**		**4**		**5+**

14	Yemek (tüm öğünler için toplam)					
15	Ev işleri					

EK 2.Narsisizm Anketi

Aşağıda değişik durumlarla ilgili ikişer seçenek verilmiştir. Bu iki seçenekten sizi en iyi anlattığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

1	A	İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım
	B	İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söyler
2	A	Kalabalık içinde herkesten biri olmayı tercih ederim
	B	İlgi merkezi olmayı severim
3	A	Pek çok insandan ne daha iyi ne de daha kötüyüm
	B	Özel biri olduğumu düşünüyorum
4	A	İnsanlar üzerinde otorite kurmaktan hoşlanırım
	B	Emirlere uymaktan rahatsız olmam
5	A	İnsanları kolayca manipüle ederim
	B	İnsanları manipüle ettiğimi fark ettiğimde rahatsız olurum
6	A	Hak ettiğim saygıyı genellikle görürüm
	B	Hak ettiğim saygının gösterilmesinde ısrar ederim
7	A	Gösterişten kaçınırım
	B	Genellikle fırsatını bulduğumda şov yaparım.
8	A	Her zaman ne yaptığımı bilirim.
	B	Bazen yaptığım şeyden emin değilimdir
9	A	Bazen iyi hikâye anlatırım
	B	Herkes hikâyelerimi dinlemekten hoşlanır
10	A	İnsanlardan çok şey beklerim
	B	Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım
11	A	İlgi odağı olmayı gerçekten severim
	B	İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duyarım
12	A	Otorite olmanın benim için pek bir anlamı yoktur
	B	İnsanlar daima otoritemi kabul ediyor görünürler

13	A	Önemli bir insan olacağım
	B	Başarılı olmayı umuyorum
14	A	İnsanlar anlattıklarıma bazen inanırlar
	B	Herhangi bir kişiyi inanmasını istediğim herhangi bir şeye inandırabilirim
15	A	Kendi kendime yeterim
	B	Başkalarından öğreneceğim çok şey var
16	A	Herkes gibi biriyim
	B	Sıra dışı biriyim

EK 3.Öznel İyi Oluş Anketi

Aşağıda değişik durumlarla ilgili ikişer seçenek verilmiştir. Bu iki seçenekten sizi en iyi anlattığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
4	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
5	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	1	2	3	4	5
6	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	1	2	3	4	5
7	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
8	Ulaşmak istediğim ideallerim var.	1	2	3	4	5
9	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
10	Küçük sorunları bile büyütürüm.	1	2	3	4	5
11	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	1	2	3	4	5

12	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
13	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam	1	2	3	4	5
15	Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	1	2	3	4	5
16	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
17	Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
18	Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5
19	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	1	2	3	4	5
20	Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
21	Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
22	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
23	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
24	Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
25	Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
26	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	1	2	3	4	5

27	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	1	2	3	4	5
28	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	1	2	3	4	5
29	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5
30	Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
31	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
32	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	1	2	3	4	5
33	Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.	1	2	3	4	5
34	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
35	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
36	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	1	2	3	4	5
37	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	1	2	3	4	5
38	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	1	2	3	4	5
39	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
40	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	1	2	3	4	5

41	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.	1	2	3	4	5
42	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	1	2	3	4	5
43	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
44	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	1	2	3	4	5
45	Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.	1	2	3	4	5
46	Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5

EK 4.Vancouver OKB Ölçeği

Her bir ifadeyi, ifadenin sizin için kadar doğru olduğunu en iyi tanımlayan sayıyı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen, belirli bir madde üzerinde çok fazla vakit harcamadan her bir maddeyi yanıtlayın.

Aşağıdaki ifadeler sizin için ne kadar doğru?	Hiç	Çok az	Biraz	Oldukça	Çok
1. Mektupları postalamadan önce, her harfi tekrar tekrar kontrol etme mecburiyeti hissederim.	0	1	2	3	4
2. Kesici bir alet kullanmakla ilgili istenmeyen düşüncelerim nedeniyle sıklıkla keyfim kaçar.	0	1	2	3	4
3. Paraya dokunduktan sonra kendimi çok kirli hissederim.	0	1	2	3	4
4. Önemsiz kararları almak bile bana çok zor gelir.	0	1	2	3	4
5. Kendimi, tamamıyla mükemmel olmaya mecbur hissederim.	0	1	2	3	4
6. Bir kaza hakkındaki aynı istenmeyen düşünce veya imge (hayal) tekrar tekrar aklıma gelir	0	1	2	3	4
7. Musluk ve elektrik düğmesi gibi şeyleri kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
8. Evi veya kendimi mikroplardan korumak için aşırı miktarda dezenfektan (mikrop öldürücü) kullanırım.	0	1	2	3	4
9. Sıklıkla önemsiz şeyleri (ör. araba plakaları, levhalardaki talimatlar) ezberlemeye mecbur hissederim.	0	1	2	3	4
10. Evim, biriktirdiğim eşyalarla darmadağınık olduğu için günlük ev işlerini yapmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
11. Bir şeye karar verdikten sonra, çoğunlukla kararım konusunda uzun süre endişe duyarım.	0	1	2	3	4
12. Hemen hemen her gün, zihnimde istem dışı beliren olumsuz düşüncelerden dolayı rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
13. Ellerimi yıkamak için çok zaman harcarım	0	1	2	3	4
14. Her şeyi tam olarak doğru yapmaya çalıştığım için işleri tamamlamakta sıklıkla zorluk yaşarım.	0	1	2	3	4

15. Ayakkabılarımın tabanına dokunmak beni çok huzursuz eder.	0	1	2	3	4
16. Cinsel içerikli istenmeyen düşünce ve imgelerimden (hayallerden) sıklıkla rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
17. Çok önemsiz bir karar bile vermek zorunda olsam, kendimi gergin hissederim.	0	1	2	3	4
18. Kendimi günlük işleri yaparken, çok katı bir sıralama takip etmeye mecbur hissederim.	0	1	2	3	4
19. Mobilyalarımın veya diğer eşyalarımın her zaman tam olarak aynı pozisyonda/konumda olmaması beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4
20. Her ne kadar bunu yapma isteğine karşı koymaya çalışsam da kapı ve pencerelerin kilitli olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
21. Çöp ya da çöp kutusuna dokunmak bana çok zor gelir.	0	1	2	3	4
22. Bir şeyi atmam gerektiğini düşündüğümde kendimi çok gergin veya üzgün hissederim.	0	1	2	3	4
23. Mikroplar ve hastalık konusunda gereğinden fazla endişeliyimdir.	0	1	2	3	4
24. Günlük işleri zamanında tamamlayamadığım için çoğunlukla geç kalırım.	0	1	2	3	4
25. Bir şey bulaşma (kirlenme) olasılığı nedeniyle umumi telefonları kullanmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4
26. Biriktirdiğim gereksiz eşya yığınlarından dolayı insanları evime davet etmeye utanırım.	0	1	2	3	4
27. Ölüm ile ilgili aynı üzüntü verici düşünce veya imge (hayal) aklıma tekrar tekrar gelir.	0	1	2	3	4
28. Herkesin içinde birden bire küfür etmek ve hakaret etmek ile ilgili istenmeyen düşünce ve imgeler beni sıklıkla rahatsız eder.	0	1	2	3	4
Aşağıdaki ifadeler sizin için ne kadar doğru?	Hiç	Çok az	Biraz	Oldukça	Çok
29. Diğer insanları üzmüş olabileceğime dair çok endişelenirim.	0	1	2	3	4

30. Sıklıkla, akıp giden bir trafiğin içine arabayla veya koşarak dalma dürtüsü beni korkutur.	0	1	2	3	4
31. Rutin işlerimi yaparken neredeyse her zaman sayı sayarım.	0	1	2	3	4
32. Bir hayvana dokunduğum zaman kendimi çok kirlenmiş hissederim.	0	1	2	3	4
33. En büyük sorunlarımdan biri, bir şeyi tekrar tekrar kontrol etmektir.	0	1	2	3	4
34. Aklıma sıklıkla, kontrolü kaybedeceğime dair rahatsız edici istem dışı düşünceler gelir.	0	1	2	3	4
35. Neyi saklayıp neyi atmam gerektiğine karar vermek benim için neredeyse imkânsızdır.	0	1	2	3	4
36. Güçlü bir şekilde, bir şeyleri saymaya kendimi mecbur hissederim.	0	1	2	3	4
37. Bunu yapma dürtüsüne karşı koysam bile, ocağı kapatıp kapatmadığımı tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
38. Yatmadan önceki rutin hazırlığımı kesinlikle aynı şekilde tamamlayamazsam çok rahatsız olurum	0	1	2	3	4
39. Vücut salgıları (kan, idrar ve ter vb.) ile en ufak bir temastan bile çok korkarım.	0	1	2	3	4
40. Sıklıkla, diğer insanlara zarar vermeye yönelik istem dışı istek ve dürtülerimden çok rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
41. Her gün, aynı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmekle çok zaman harcarım.	0	1	2	3	4
42. İsraf etmekten korktuğum için bazı şeyleri atmakta çok zorlanırım.	0	1	2	3	4
43. Sıklıkla elektrik düğmesi, musluk, araç-gereç ve kapı gibi şeyleri birkaç defa kontrol etmek zorunda kalırım.	0	1	2	3	4
44. En büyük sorunlarımdan biri, temizlik konusunda aşırı endişeli olmamdır.	0	1	2	3	4
45. Gelecekte ihtiyacım olabilir diye korktuğum için, eski dergi, gazete ve fişleri biriktirme zorunluluğu hissederim.	0	1	2	3	4
46. Aklıma tekrar tekrar dinsel içerikli rahatsız edici ve kabul edilemez düşünceler gelir.	0	1	2	3	4

47. Aynı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için genellikle işlerimi yetiştiremem.	0	1	2	3	4
48. Hata yapmaktan çok korktuğum için bir konuda karar vermeyi ertelemeye çalışırım.	0	1	2	3	4
49. Sıklıkla aklıma hastalık konusunda rahatsız edici ve istenmeyen düşünceler gelir.	0	1	2	3	4
50. Mikroplar konusunda oldukça hassas olduğum için bakımlı olsa bile, umumi tuvaletleri bile kullanmaktan korkarım.	0	1	2	3	4
51. Karşı koymaya çalışmama rağmen, hiç kullanmayacağım çok sayıdaki nesneyi biriktirme mecburiyeti hissederim.	0	1	2	3	4
52. Rahatsız edici ve istenmeyen biçimdeki ahlak dışı düşünceler aklıma tekrar tekrar gelir.	0	1	2	3	4
53. En büyük sorunlarımdan biri ayrıntıya çok fazla takılmamdır.	0	1	2	3	4
54. Kendime zarar verme dürtüsünden sıklıkla rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
55. Her şeyi tamamen doğru yapmaya çalıştığım için hazırlanıp evden dışarı çıkmam çok fazla zaman alır.	0	1	2	3	4

Bu bilimsel çalışmaya katkılarınız için teşekkür ederiz.