



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ SOSYAL  
MEDYA KULLANIMI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Osman KELEŞ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**

**Doç. Dr. Yüksel EROĞLU**

**2020**

(Her hakkı saklıdır)

T.C.  
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE  
BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relationship Between High School Students Problematic Social Media Use and Cognitive Distortions in Terms of Various Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Osman KELEŞ

Danışman: Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

Bayburt  
Aralık, 2020

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Yüksel EROĞLU danışmanlığında, 172112003 numaralı Osman KELEŞ tarafından hazırlanan “Lise öğrencilerinin problemlı sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” adlı bu çalışma 02.12.2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından EĞitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**BaŐkan** : Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

İmza: .....

**Jüri Üyesi** :Doç. Dr. Adem PEKER

İmza: .....

**Jüri Üyesi** :Dr. Öğrt. Üyesi Metin KAYA

İmza: .....

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü EĞitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

...../...../.....

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

## ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

02/12/2020

Osman KELEŞ

## TEŞEKKÜR

Lise öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konulu tez çalışmamda bilgisi ve emeğiyle yanımda olan tez danışmanım Doç. Dr. Yüksel EROĞLU'na bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren değerli hocam Dr. Öğrt. Üyesi Şükrü DÜZGÜN'e, tez çalışmamda önerileriyle yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Adem PEKER ve Dr. Öğrt. Üyesi Metin KAYA'ya , Arş. Gör. Feridun KAYA'a, Arş. Gör. Furkan KAŞIKÇI ve Arş. Gör. Mustafa ÖZGÖL'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamda emeği geçen Rehber öğretmen Fatih KARA, lisans eğitimim ve yüksek lisans eğitimim sürecinde desteklerini esirgemeyen lisans sınıf arkadaşlarım Mustafa ÖZDEMİR ve Nedim NARTTÜRK'e, Bilişim öğretmeni Zeki BİRCAN'a teşekkürü borç bilirim.

Tüm eğitimim boyunca daima beni yüreklendiren ve cesaretlendiren onlara fazla zaman ayıramadığım halde sabır gösteren annem, babam, ablalarım ve abime teşekkür ederim.

Son olarak çalışmamın hazırlanması sürecinde daima yanımda duran biricik eşim ve zaman ayıramadığım sevgili oğluma bu çalışmada manevi emeği geçen dostlarıma, arkadaşlarıma, tüm öğrencilerime ve okul idarecilerine çok teşekkür ederim.

## ÖZ

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Osman KELEŞ

Aralık 2020, 88 sayfa

Bu çalışmada lise öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılı Bingöl ili merkez ve Genç ilçesindeki liselerde okuyan toplam 419 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak sosyal medya kullanım bozukluğu ölçeği, bilişsel çarpıtmalar ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analiz sürecinde SPSS programı aracılığıyla Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin problemleri sosyal medya kullanımı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Araştırmada problemleri sosyal medya kullanımının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmada felaketleştirme ve etiketleme bilişsel çarpıtmaları problemleri sosyal medya kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı, bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre kızların lehinde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmada bilişsel çarpıtmaların yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışma bulgularına göre bilişsel çarpıtma ve problemleri sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre bilişsel çarpıtmaların öğrencilerin problemleri sosyal medya kullanımı yaşamaları üzerinde etkisinin olduğu değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve daha sonraki çalışmalar açısından önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Problemleri sosyal medya kullanımı, bilişsel çarpıtmalar, lise öğrencileri.

## **ABSTRACT**

### **MASTER THESIS**

#### **AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM SOCIAL MEDIA USE AND COGNITIVE DIFFICULTIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES**

**Osman KELEŞ**

**December 2020, 88 pages**

In this study, it is aimed to examine the relationship between high school students' problematic social media use and their cognitive distortions.

Appropriate sampling method was preferred in determining the research group. The research group consists of a total of 419 students studying at high schools in Bingöl city center and Genç district in the 2018-2019 academic year. Social media use disorder scale, cognitive distortions scale and personal information form were used as data collection tools in the study.

During the analysis of the data, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis, independent t test and ANOVA were used through the SPSS program. As a result of the research, it was revealed that the problematic social media use of students did not differ significantly by gender. In the research, it was found that problematic social media use differs significantly according to age. In the study, it was found that disaster and labeling cognitive distortions significantly predicted problematic social media use, and cognitive distortions showed a significant difference in favor of girls by gender. The study revealed that cognitive distortions differ significantly according to age. According to the findings of this study, it was seen that the relationship between cognitive distortions and problematic social media use was a positive and significant relationship. According to the results obtained from the research findings, it was evaluated that cognitive distortions had an effect on students' problematic social media use. The obtained results were discussed within the scope of the relevant literature and recommendations were made for further studies.

**Keywords:** Problematic social media use, cognitive distortions, high school students.

# İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	ix
KISALTMALAR DİZİNİ .....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş .....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi.....	1
Araştırmanın Amacı .....	4
Araştırmanın Alt Problemleri.....	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Sınırlılıklar .....	7
Varsayımlar .....	7
Tanımlar .....	7
Sosyal medya. ....	7
Bilişsel çarpıtmalar.....	7
Bilişsel şema.....	7
Problemlili sosyal medya kullanımı. ....	8
İKİNCİ BÖLÜM .....	9
Kuramsal Çerçeve ve Yapılan Araştırmalar .....	9
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	9
Sosyal Medya Kavramı .....	9
Problemlili Sosyal Medya Kullanımı .....	10
Problemlili sosyal medya kullanımının nedenleri.....	11
İnternetin Tarihsel Gelişimi ve Sosyal Medya .....	12
Web 1.0. ....	13
Web 2.0. ....	13
Web 3.0. ....	14
Sosyal Medyanın Özellikleri.....	15



Sosyal Medya Araçları.....	17
Bloglar.....	17
Blogger.....	18
WordPress.....	18
LiveJournal.....	18
Mikroblog.....	18
Mikroblogging (Twitter, tumblr vb.).....	18
Twitter.....	18
Tumblr.....	19
Wikiler (Wikipedia vb.).....	19
Sosyal işaretleme.....	20
Medya paylaşım siteleri.....	20
Youtube.....	21
Instagram.....	21
Pinterest.....	22
Podcasting.....	22
Sosyal ağlar.....	23
Facebook.....	23
MySpace.....	24
Snapchat.....	25
Diğer sosyal ağlar.....	25
Sosyal Medyanın Etkileri.....	25
Dünyada Sosyal Medya Kullanımı.....	27
Türkiye’ de Sosyal Medya ve İnternet Kullanımına Ait İstatistikler.....	28
Türkiye’de sosyal medya kullanım istatistikleri.....	28
Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının yaş dağılımına ait istatistikler.....	29
Bilişsel Terapi ve Bilişsel Çarpıtmalar.....	30
Bilişsel üçlü.....	31
Otomatik düşünceler.....	32
Ara inançlar.....	33
Temel inançlar.....	34
Bilişsel Davranışçı Terapi.....	36
Bilişsel şemalar.....	38
Bilişsel çarpıtma.....	39
Bilişsel Çarpıtmalar Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	42

Problemlili Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	48
Yöntem .....	48
Araştırmanın Modeli .....	48
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	48
Veri Toplama Araçları .....	49
Kişisel bilgi formu.....	49
Sosyal medya kullanım bozukluğu ölçeği.....	49
Düşünme türleri ölçeği.....	50
Verilerin Analizi.....	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	53
Bulgular .....	53
BEŞİNCİ BÖLÜM .....	60
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	60
Sonuç ve Tartışma.....	60
Ortaöğretim öğrencilerinde problemlili sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması. ....	60
Ortaöğretim öğrencilerinde problemlili sosyal medya kullanımının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması. ....	61
Bilişsel çarpıtmaların problemlili sosyal medya kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulguların tartışılması.....	62
Ortaöğretim öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması.....	64
Ortaöğretim öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması.....	65
Öneriler .....	65
KAYNAKÇA .....	67
EKLER .....	79
EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....	79
EK-2. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği .....	80
EK-3. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği).....	81
EK-4. Araştırma İzin Yazısı.....	85
ÖZGEÇMİŞ.....	87

## TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler .....	50
Tablo 2. Araştırma Sürecinde Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri .....	52
Tablo 3. Araştırma Sürecinde Kullanılan Düşünme Türleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri .....	52
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 5. Yaş değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 6. Problemlili Sosyal Medya Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	55
Tablo 7. Bilişsel çarpıtmaların cinsiyet değişkenine ilişkin t testi sonuçları .....	56
Tablo 8. Bilişsel çarpıtmaların yaş değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları.....	57

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İnternetin tarihsel gelişimi .....	13
Şekil 2. Web 1.0 ile Web 2.0 karşılaştırılması.....	14
Şekil 3. Web 2.0 ve Web 3.0 karşılaştırması. ....	15
Şekil 4. Temel inançlar .....	35
Şekil 5. Bilişsel şemaları okuma örneği.....	36



## KISALTMALAR DİZİNİ

BDD	:Bilişsel Davranışçı Terapi
CT	:Bilişsel Terapi
ARPANET	:Advanced Research Project Agency Net
NSFNET	:Ulusal Bilim Akademisi
TÜVAKA	:Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı



# BİRİNCİ BÖLÜM

## Giriş

Bu bölümde problem durumu, araştırma konusu, ilgili kuramsal çerçeve ve araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, araştırmanın problemi ve araştırmanın alt problemleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### Araştırmanın Konusu ve Problemi

İnsanların ortaya çıkışından itibaren iletişim kavramı ortaya çıkmıştır. İletişim, sözlü ve sözsüz iletişim olarak başlayıp, değişik şekillerde varlığını sürdürmüştür. İnsanlar yeryüzünün farklı yerlerine yerleştikçe kişiler arası mesafe artmış farklı yerlerde bulunan bireyler arasında iletişime geçme gereksinimi duyulmuş bu gereksinim iletişim araçlarını ortaya çıkarmıştır (Tepret, 2018). İnsanlar ilk iletişim araçlarını mağara duvarlarına resim yapma, duman çıkartma, değişik şekillerde yüksek sesler çıkartma ve sembolleri kullanarak harfleri oluşturup yazı dilini geliştirmişlerdir. Bu iletişim şekilleri günümüze yaklaştıkça telgraf ve telefon ile devam etmiştir. Daha sonra internetin ortaya çıkmasıyla iletişimdeki bu süreç varlığını sürdürmüştür. Günümüzde ise internete paralel olarak yeni bir kavram olan sosyal medya ile devam etmektedir (Akdeniz, 2016, s. 1).

Sosyal medya sürekli yenilenen teknolojik araçlar vasıtasıyla daha yaygın bir kullanım alanına sahip olmuştur. Bu sanal ortamın sahip olduğu özellikler sayesinde ilk kullanım amacı iletişimi kolaylaştırmak ve bilgiye ulaşımı hızlandırmak olsa da günümüzde ise kullanım amaçları çeşitlenmiştir (Cicioğlu, 2014). Bu amaçlar katılım, paylaşım, bilgiye ulaşma, online oyunlar oynama, boş vaktini değerlendirme, iletişim ve etkileşimi sürdürme şeklinde sıralanabilir.

Bireylerin hayatında var olan sosyal medya ile birlikte iletişim, etkileşim ve bilgiye erişim en ileri noktalara taşınmakta çoğu zaman sınırları aşarak kullanılmaktadır. Bu kullanım neticesinde kişiler fikirlerini istedikleri gibi sosyal medya denilen sanal ortamlarda paylaşmakta, toplumun büyük bir kısmına hitap edebilmekte, onları farklı mecralara sürüklemekte hiç tanımadığı bireylere istediği istikamette yönlendirebilmektedir. Sosyal medyanın bu kullanımları ile birlikte sosyal medyayı olumlu ve olumsuz kullanma konusu gündeme gelmiştir (Horzum-Taylor, 2015).

Sosyal medyanın güncellenebilir olması, çoklu kullanıma açık olması, zaman ve mekan kavramını ortadan kaldırması, yeni arkadaşlıklar kurmak, farklı yerlerde yaşayan bireyler arasında iletişim ve etkileşime olanak tanımanın aracı olmuştur. Fikir ve düşüncelerin geniş halk kitlelerine ulaştırmaya olanak sağlamıştır. Güncel konular hakkında tartışabilmekte, düşüncelerini dile getirebilmektedirler (Tepret, 2018, s. 4). Sosyal medyanın bu kullanımının yanında olumsuz kullanımı sonucu yüz yüze iletişim ve etkileşimin azalmasına, sosyal hayattaki işlerin aksamasına, bireylerin çevresindekilere zaman ayıramamasına, görev ve sorumluluklarını yerine getirememesine sebep olabilir.

Sosyal medyanın bu kullanımlarıyla bireylerin yaşamlarında önemli derecede etkili olan bu sanal ortamın günümüz teknolojik çağında insanların çoğunun uygulama araçlarında herhangi birinde bir hesabının olması, güncel konuları takip etmesi, popüler olan sosyal medya fenomenlerini takip etmeleri, anlık fotoğraf ve video paylaşma, herhangi bir konuda paylaştıkları bir gönderinin kimlerin gördüklerini merak etmeleri, bunu yaşamlarının bir gerekliliği olarak hissetmeleri ve günlük hayatlarının bir unsuru haline getirmişlerdir (Köklü, 2019).

Sosyal medyayı hayatlarının bir unsuru haline getirme ve yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesinde internet ve sosyal medyanın, akademik bilgiye kolayca ulaşma imkanı sunması, sosyal iletişim ve sosyal ilişkilerin yönetilmesi, online alışveriş, devletle ilgili resmi ve özel kurumlarla ilgili işlerin takip ve yürütülmesini sağlama gibi insan yaşamını kolaylaştırmıştır. Eğlence, müzik, kişisel gelişim, sosyal sermaye ve sosyal etkileşim gibi pek çok değişik olumlu özelliğe sahip olsa da aşırı kullanımı sonucu endişeler dile getirilmiştir (Demir, 2019). Bu endişelerden bir tanesi de sosyal medyayı olumsuz kullanma neticesinde ortaya çıkan problemler sosyal medya kullanımı konusudur.

Problemler sosyal medya kullanımı, bireylerin sosyal medya araçlarıyla kişisel ve sosyal işlerini ihmal ederek sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesiyle ortaya çıkması şeklinde tanımlanabilir (Tepret, 2018). İnternetin kullanım yaygınlığı ve sanal ortam çekiciliği arttıkça, aşırı kullanımı gibi sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Fazla kullanım bireylerin hayatını olumsuz şekilde etki etmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu fazla kullanımın neticesinde sorunlu internet kullanımının arttığı gözlenmiştir (Peker, 2013). Sorunlu internet kullanımı ile birlikte günlük işlerin aksaması, ders başarısının düşmesi, kişiler arası iletişimin azalması ve sosyal ilişkilerin yürütülmesinde aksaklıklar meydana gelmektedir.

Günümüzde yaşamın her anında sosyal hayatın bir parçası haline gelen sosyal medya zaman alıcı, heyecanlı bir ortamdır. İnternet ve sosyal medya ortamının bilgiye ulaşmak, haberleşmek ve oyunlar oynamak gibi amaçlarla kullanılmaktadır. Ancak internet ve sosyal

medya platformlarının aşırı kullanımı sonucu meydana gelen problemliler sosyal medya kullanımında bireyler olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır (Davis, 2001). Davis internetin ve sosyal medya araçlarının aşırı kullanımının bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarından kaynaklandığını belirtmiştir. Günlük hayatta olumsuz düşüncelere sahip bireyler bu düşünceleri sosyal medya platformlarında kendini gizleyerek ortaya çıkarmaktadır (Davis, 2001).

Davis problemliler internet kullanımını tanımlarken bunu diğer yaklaşımlardan farklı bir biçimde bilişsel yaklaşımı geliştirerek yapmıştır (Yıldız, 2019, s. 14). Normal olmayan davranışların nedeninin düşünceler olduğunu belirtmiştir. Normal olmayan davranışların oluşumunu problemliler biliş kavramıyla açıklamıştır (Davis, 2001). Davis zihinde bulunan işlevsel olmayan düşünce yapısı kişiyi problemliler internet kullanmaya sevk etmektedir. Kişiyi problemliler internet kullanmaya sevk ettiğini düşündüğü bu işlevsel olmayan düşünceleri “bilişsel çarpıtmalar” şeklinde ifade etmektedir (Beck, 2001).

Bilişsel çarpıtmalar, insanların kendisi, arkadaşları, çevresi ve geleceği hakkında olumsuz yargılar yapmasına neden olan zihinde kendiliğinden meydana çıkan sistematik akıldışı inanç yapılarıdır (Fair, 1986). Bilişsel çarpıtmalar bireyin toplum içerisinde davranış biçimini ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Bilişsel çarpıtmaların kalıp yargılar içermesi, abartılı olmaları ve mantıklı olmayan özellikleri vardır (Digiuseppe, & Zee, 1986). Bilişsel çarpıtmaların bu özellikleri konusunda bilişsel davranışçı terapiler insanların duyu ve davranışlarını etkileyen düşünce yapıları üzerinde durarak bu kavramı tanımlamışlardır.

Bu kurama göre bireylerde olumsuzluk oluşturan faktörler bireylerin yaşadığı durumlar değil, durumlara karşı geliştirmiş oldukları katı ve akılcı olmayan düşüncelerdir. Olumsuz yaşantılar bireyde rahatsızlıkların gelişmesine neden olur (Beck, 2001). Bilişsel terapide kişilerin yaşamış oldukları duygusal sorunların düşünce biçiminden kaynaklandığını varsayar, ancak danışanın bu düşüncelerini danışanın kendisinin fark etmesini sağlar (Buğa, 2015). Bilişsel kurama göre kişiler çocukluktan itibaren kendileri hakkında, diğer bireyler ve dış dünyaya ilişkin inançlar geliştirirler (Beck, 2001).

Bilişsel davranışçı teorilerden hareketle en alt düzeyde iletişim problemlerinden bile ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilen düşünme stilleri olduğu söylenebilir. Bu düşünme stillerini Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi mantıklı olmayan inançlar, Bilişsel Terapide ise bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılmıştır. Her iki kuramda da bu düşünme stillerinin işlevsel olmaması, gerçeklikle bağdaşmaması, mantıktan uzak olması, doğmatik ve bireye zarar verici birtakım özellikler içerdiği belirtilmiştir (Türküm, 2003).

Bilişsel kuram danışanın kendisiyle ilgili doğru olmayan düşünce ve inanışlarını düzeltmek yoluyla bireyin ruhsal sıkıntılarının üstesinden gelmesini sağlayan ve sakinleşmesini



sağlayan yaklaşımları kapsamaktadır. Bu terapide düşünceye önem verildiği gibi duygusal tepkilere de atıfta bulunur. Danışanların sahip olduğu duygulara bilişler yardımıyla ulaşıp, bilişte bulunan hatalı düşünce yapıları düzeltilir, uygun olmayan duyguların değiştirilmesi amaçlanır (Beck, 2008).

Yukarıdaki kavramlar kapsamında problemlili sosyal medya kullanımının bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu kapsamda sosyal medyanın faydalı kullanılması, olumsuzluklarının azaltılmasının yanında alan yazında yapılmış olan çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmüştür. Ayrıca bu araştırmanın hangi bilişsel çarpıtmanın problemlili sosyal medyayı yordayacağına ilişkin ipuçları sağlayarak bundan sonraki yapılacak olan çalışmalara bir ışık tutarak araştırmacılara yol gösterici olacaktır.

### **Araştırmanın Amacı**

İnternet ve bilgisayar sistemlerinin kullanımının yaygınlaşmasıyla bilgiye ulaşma, iletişime geçme, veri iletme ve daha birçok noktada günlük yaşamı kolaylaştırırken küçük yaş grubundaki bireyler ve gençler için de tehlike oluşturmaya başlamıştır. İnternet ve bilgisayar sistemlerinin kullanımının hayatımızda daha fazla yer almasıyla birlikte küçük yaş grubundaki bireyler ve gençlerin maruz bırakıldığı problemlili durumlar online ortamlarda farklı önlemler alınması ihtiyacını ortaya çıkarmıştır (Canbek, & Sarıoğlu, 2007).

Sosyal medya platformları günümüzde en çok gençler arasında kullanımı yaygın bir şekilde artmaktadır. Genç neslin hem kendi aralarında hem de karşı cins ile iletişim kurma gereksinimleri, oyun oynama, yalnızlıktan kurtulma vb. davranışların bir sonucu olarak sosyal medyayı kullandıkları düşünüldüğünde, problemlili sosyal medya kullanımının öğrenciler ile yürütülmesi önemli görülmektedir. Günümüzde problemlili sosyal medya kullanımı hızlı bir şekilde artmaktadır (Kara, 2012).

Davis'e (2001) göre problemlili internet kullanımının artışında uyumsuz bilişlerin önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda problemlili internet kullanımının belirtilerinin meydana gelmesinde bilişsel çarpıtmaların önemli bir neden olduğunu vurgulamıştır. Gerçek hayatta başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahip olan kişi kendini sanal ortamda gizleyerek kendini ifade etmektedir. Dolayısıyla sanal ortamda kendini ifade etmek isteyen birey planlanandan fazla sosyal medyayla zaman geçirmesi uyumsuz bilişleri içermektedir (Yıldız, 2019).

Bilişsel çarpıtmalar kişileri problemlili internet kullanımı dolayısıyla problemlili sosyal medya kullanımına sevk eden önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar günlük yaşamımızda, rutin işlerimizde düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkilemektedir. Kişinin aklından geçen işlevsel olmayan düşünce yapısı bireyde değişik

psikolojik sorunlara neden olmakta, birey bunları çözmek yerine sosyal medyayı ve interneti kullanarak bunlardan sıyrılmaya gitmektedir (Shaw, & Black, 2008).

Bu araştırmada problemlili sosyal medya kullanımının bireylerin bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır olup, problemlili sosyal medyayı kullanan 14-18 yaş grubundaki lise öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalar açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda problemlili sosyal medya kullanımının lise öğrencilerine olan etkisi ile ilgili cinsiyet ve yaş değişkeni konusunda alanda yapılacak bilgi birikimine katkı sağlayarak onların daha iyi eğitilmeleri amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Alt Problemleri**

Yukarıdaki amaç ve problemler çerçevesinde bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki biçimde ifade edilmiştir:

1. Ortaöğretim öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı cinsiyete göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
2. Ortaöğretim öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı yaşa göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
3. Bilişsel çarpıtmalar problemlili sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
4. Ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
5. Ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları yaşa göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Teknolojinin son yıllarda hızla kullanımı sonucunda toplumsal hayatta önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Teknolojinin hızla gelişmesi sonucunda bilgiye ulaşma konusunda çeşitlilikler meydana gelmiştir. Bu çeşitlilikler neticesinde bireylerin aynı anda iletişim kurma, kısa sürede bilgiye ulaşma, bilginin kalıcılığını sağlamada fayda sağlamaktadır. Teknolojinin bu olumlu yanları yanında olumsuz kullanımı sonucunda bir takım problemler meydana gelmektedir. Bu problemlerden bir tanesi de problemlili sosyal medya kullanımınıdır; bu kullanım sosyal medya araçlarıyla beklenilenin üzerinde sosyal medya ortamlarında aşırı zaman geçirilmesiyle ortaya çıkan bir kullanımdır.

Bu kullanım bireylerin günlük hayatta sosyal, duygusal ve psikolojik yönden olumsuz etkilere neden olması ve sosyal medyada aşırı zaman harcamasıyla beliren bir kullanım şeklidir. Problemlili sosyal medya kullanımı sonucunda bireylerin günlük işlerinde aksama, gerçek

hayatta insanlarla sorun yaşama, kendini yalnız hissetme ve zamanı planlama konularında sorun yaşama şeklinde ifade edilmiştir (Barak, 2018). Günümüzde ailelerin çoğu çocuklarının sosyal medya ile aşırı zaman geçirmesinden yakınmakta olup öğrencilerin ders başarısının olumsuz etkilenmesinden şikayetçi olmaktadır. Yetişkinlerin dahi zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medya ile geçirmesinden dolayı sosyal hayatlarında aksamaların olduğu düşünüldüğünde gençlerin olumsuz etkilenmesi kaçınılmazdır (Hasan Mustafa, 2018).

Geleneksel medyanın yerini sosyal medyaya bıraktığı günümüzde, yeni neslin sosyal medyayı olumsuz kullanımı sonucu meydana gelen problemlili sosyal medya kullanımının farklı yaş gruplarını etkilediği yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Türkiye’de problemlili sosyal medya kullanımı kapsamında risk durumlarına ilişkin farklı yaş grubundaki bireylere yönelik çalışmalara gereksinim hissedilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar problemlili sosyal medya kullanımının önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir. Davis problemlili internet kullanımını işlevsel olmayan düşüncelerle ilgili olduğunu belirtmiştir. Bireyin kendisi ve çevresi hakkında aşırı genelleştirme, ya hep ya hiç şeklinde düşünceleri problemlili internet kullanımına yöneltmektedir. Örneğin; “internette başarılıyım” şeklinde bir düşünce durumu vardır (Davis, 2001).

Davis’e göre kişinin kendisi ve dış dünyaya ilişkin uyumsuz düşünceleri bireyin online ortamlarda uzun süre zaman geçirmesine neden olmaktadır. Bireyin benlikle ilgili uyumsuz düşüncelere sahip olması problemlili internet kullanımını artırmaktadır. Günlük hayatta olumsuz düşünceye sahip olan kişiler bu düşüncelerini online ortamlarda kendini gizleyerek ortaya koyduğu için rahat davranmaktadır. Bundan dolayı Davis (2001) problemlili internet kullanımının gelişim sürecini ortaya koyarken bilişsel terapidenden yararlanmışır. Bireyin kendisi ve çevresine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olması dolayısıyla kişiyi problemlili internet kullanımına yöneltmektedir. Birey kendisine yönelik olumsuz düşüncelerden sıyrılmak için başkalarından olumlu tepkiler almak amacıyla online ortamda zaman geçirmeyi bir yol olarak seçer (Yıldız, 2019).

Bu araştırmanın problemlili sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin yaş ve cinsiyet değişkenine ilişkin ilk olması açısından önemli olacağı düşünülmüştür. Ayrıca felaketleştirme ve etiketleme bilişsel çarpıtmalarının problemlili sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olması açısından bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara farklı bir bakış açısı sağlayarak araştırma bulgularından elde edilen sonuçlarla problemlili sosyal medya kullanımına ilişkin kuramsal katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma bulguları 2018-2019 eğitim öğretim yılı ikinci dönem Bingöl il merkezinde ve Genç ilçesindeki liselerde öğrenim görmekte olan 14-18 yaş grubundaki 419 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma sosyal medya kullanım bozukluğu, bilişsel çarpıtmalar ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu uygulanan 419 lise öğrencisi ve bu öğrencilerin şahsi değerlendirmelerine dayalı ölçeklere verilen yanıtlarla sınırlıdır.

## **Varsayımlar**

1. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin (Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin) geçerli ve güvenilir olduğu,
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerde bulunan sorulara samimi ve içten yanıtlar verdiği,
3. Araştırmada seçilen örneklem grubunun evreni temsil edebilecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.

## **Tanımlar**

Bu araştırmadaki kavramlar aşağıdaki anlamlarda kullanılmıştır.

### **Sosyal medya.**

Sosyal medya, paydaşlarının kendi kişiliklerini oluşturup, mevcut etkileşimlerinden meydana getirdikleri birey gruplarıyla iletişim halinde oldukları ve diğer paydaşların da profillerini görebildikleri sanal ortamlardır (Boyd, & Ellison, 2004).

### **Bilişsel çarpıtmalar.**

Bilgiyi kullanma sürecinin hatalı olduğu veya etkin olmadığı dönemlerde, ya hep ya hiç şeklindeki düşünme stili, seçici soyutlama, yapılan genelleme hataları, kişiselleştirme vb. biçimlerde meydana gelen, kişilerin önemli düşüncelerinin ya da şemalarının sebep olduğu ve en yüzeyde bulunan düşüncelerimizdeki tipik hatalar/bilişsel yapılardır (Beck, 2001).

### **Bilişsel şema.**

Bilişsel şemalar, kişinin evvelki deneyimleriyle ve öğrenmeleriyle ortaya çıkan, kişinin karşılaştığı olayları seçme, birbirinden ayırt etme ve kodlama işlemiyle şekillendirip, bilişleri meydana getiren zihinsel faaliyet bağlantılarıdır. Bilişsel şemalar, kişilerin herhangi bir bilgiyi

algılama, kodlama ve geriye dönük hatırlamalarda başvurdukları, kişiliklerini ve içinde buldukları dünyayı nitelendiren kavramlardır (Ardanç, 2017).

### **Problemlı sosyal medya kullanımı.**

Gelişen teknoloji ile birlikte bireylerin sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesiyle kişisel, sosyal ve iş ortamlarında sorunlar ortaya çıkması şeklinde tanımlanabilir (Caplan, 2010).



## İKİNCİ BÖLÜM

### Kuramsal Çerçeve ve Yapılan Araştırmalar

#### Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde sosyal medya tanımı, internetin gösterdiği tarihi gelişim, sosyal medyanın özellikleri, problemleri sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtma kavramlarına ilişkin kuramsal görüşlere yer verilmiştir.

#### Sosyal Medya Kavramı

Kişilerin kendi sayfalarını oluşturup, mevcut ilişkilerinden buldukları kişi gruplarıyla paylaşımda buldukları ve diğer kişilerin hesaplarını da takip edebildikleri sanal platformlardır (Boyd, & Ellison, 2004). Sosyal medya tanımı için alan yazında çok fazla tanımlama vardır. Birtakım araştırmacılar sosyal medyayı, bireyler arasında etkileşime destek olan, benzer ilgilere sahip kişilerin paylaşım yapmasını sağlayan ve çoğu kişinin kişisel hesabını iletişime geçmek istediği arkadaşlarının listesini yapma fırsatı sunan internet tabanlı sanal ortam olarak belirtmektedir (Boyd, 2003; Vural, & Bat, 2010).

Toprak ve diğerlerine (2009) göre, sosyal paylaşım siteleri, kişinin oluşturduğu hesap ile kişinin şanını ve konumunu artırma ögesi olduğu gibi, bu ağların başkalarının paylaşımlarını takip etme ve karşılıklı ileti bırakma özellikleri ile etkileşim durumlarını da ortaya çıkaran platformdur. Günümüzde internet tabanlı ortamların ilerlemesiyle yeni iletişim araç ve gereçleri gelişmeye başlamıştır. Bu doğrultuda geleneksel iletişim yöntemlerinden farklı olarak sosyal medya araçları bireye özgü olanaklar tanınması, kişilerin mekan ve zaman sınırlamasını yok eden bir iletişim biçimi sunmaktadır (Özkök, 2019, s. 18).

Sosyal medya kişilerin hayatlarında genellikle kullandıkları ve alışkanlık haline gelen bir uygulamadır. Sosyal platformların olmazsa olmaz bir öge olmasında kişilerin sosyal ortamını artırma arzusu ve diğerlerinin hayatında neler yaptıkları ile ilgili merak hayati bir öneme sahiptir (Kara, 2013). Çoklu etkileşimi sağlayan teknolojinin gelişmesi ile birlikte belli başlı ağ bağlantılarıyla kullanıcı kişilere bilgi, belge oluşturma ve bunları paylaşma imkanı tanıyan bir ortamdır (Meriç, 2015).

Sosyal medya, insanların farklı bir teknolojik gelişimi ve icadıdır. Bilgi ve belge aktarımının olduğu dijital ortamdır. Medyayı klasik şeklinden kurtararak farklı bir evreye

koymuştur. Bu nedenle sosyal platformların özellikle özel ağ niteliğinde olanların toplumsal hayatı da önemli ölçüde etkilediğini, bireye özgü olmasının yanı sıra geniş kitleleri ve bireyleri birleştirmesi ve aralarındaki iletişimi/etkileşimi çoğaltması bakımından önem ifade etmektedir. İnternette faydalanma sıklığı artarak devam ederken, bu aşırı kullanma içerisinde sosyal medya kullanımı oranı artmaktadır. Morgan Stanley'in 2004 senesinde yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre iletişim araçlarıyla kıyaslandığında 50 milyonluk bir kullanıcı kitlesine ulaşma hızının radyoda 38, televizyonda 13, internet ortamında ise 5 yıl olduğunu ortaya koymuştur (Kara, & zgen, 2012).

İnsan yaşamında önemli yeri olan sosyal medyanın, paylaşım yapma, aynı zamanda çoklu kullanılabilmesi ve etkileşime imkan vermesi, devamlı güncellenebilir olması gibi özellikleri bakımından kitle sayısını sürekli artırmayı başarmaktadır. Sosyal medya, sahip olduğu uygulama araçlarıyla birçok imkandan yararlanma olanağı sunar. Toplumun bütün bölümlerine seslenebilmektedir. Yalnızca iletişim kurmak gayesiyle değil, kişilere araştırma yapma, bilgi edinme, yorum yapma, içerik ekleme, oyun oynamak gibi birçok olanak da sunmaktadır. Sosyal medyayı oluşturan sosyal platformların başında Facebook, Twitter, Instagram ve swarm vb. sosyal platform siteleri gelmektedir. Bu sosyal platformlarda bireyler videoları, resimleri istediği an paylaşabilir.

### **Problemlili Sosyal Medya Kullanımı**

Problemlili sosyal medya kullanımı; kişinin gelişen teknoloji ile birlikte sosyal medya ortamlarında çok zaman harcaması ile meydana gelen bir kullanım şeklidir. Başka bir deyişle bireylerin günlük hayatta sosyal, duygusal ve psikolojik yönden olumsuz etkilere neden olması ve sosyal medyada aşırı zaman harcamasıyla beliren bir kullanım halidir. İnsanların kendini duygu ve düşünce yönünden açma günümüzde sosyal medya platformlarında hızlı bir şekilde artış göstermektedir. İnsanların iletişim kurma gereksinimi sosyal ağlarda olması gerektiğinden fazla olduğu zaman birey zamanla kendisini içinde yaşadığı toplumun gerçeklerinden soyutlanmasına ve kendi benliğiyle çatışmasına neden olmaktadır (Tepret, 2018, s. 3).

Sosyal medyanın kontrolsüz bir şekilde kullanılması, problemlili sosyal medya kullanımı kavramını insan yaşamına geçirmiştir (Kapudere, 2020). Caplan (2003) problemlili sosyal medya kullanımını planlanan srenin üstünde olması şeklinde tanımlamıştır. Sosyal medyanın sanal bir platform olduğu web tabanlı uygulamalarla erişim sağlandığı bu nedenle problemlili internet kullanımı ile ele alındığı bilinen bir gerçektir (Tutgun nal, 2015, s. 77). Problemlili sosyal medya kullanımı literatürde araştırmaya konu olan diğer sorunlar gibi ‘‘problemlili internet kullanımı’’, ‘‘aşırı internet kullanımı’’ ve ‘‘internet bağımlılığı’’ gibi kavramlarla farklı şekillerde ifade edilmiştir (Kapudere, 2020, s. 9).

Problemlili sosyal medya kullanımı için farklı tanımlar yapılmış olsa da alan yazında geçen kavramların ortak özelliği aşırı zaman geçirme ve kişinin günlük rutin işlerinde sorunlara neden olmasıdır. Bireylerin sosyal medyada zaman geçirmesi bir çeşit sorunlarından uzak durma ve bunları çözme şeklinde düşünülür. İş çok olan, sorunlu olan kişiler bilgisayarda harcadığı zaman ve internet kullanma ile dikkatleri dağılmakta, dikkatin bir yere odaklanması ile de kişi içsel problemlerini veya bu problemlerin seviyesini düşürmektedir (Ögel, 2012).

Sosyal medyada harcanan zaman nedeniyle kişiler eğitim öğretim süreçlerinde daha az araştırma ve geliştirme yapmakta kitaplar ile çok az zaman geçirmekte deney, gözlem ve uygulama gibi kalıcı araştırmalar yapmak yerine internet üzerinden hazır bulunan bilgilere ulaşarak bilginin kalıcı gücünden yoksun kalmaktadır. Araştırmalarda problemlili sosyal medya kullanan bireylerin gayeleri dışında ve uzun süre sosyal medyayı kullanmalarının nedeni olarak kişilerin kendilerini yalnız hissetmelerini, dürtüsel bir kontrolsüzlük yaşaması ve sosyal çevrelerinden gerekli yardımı almaması olarak belirtilmektedir (Kapudere, 2020).

### **Problemlili sosyal medya kullanımının nedenleri.**

Bireylerin sosyal medyayı kullanmaları birçok nedene bağlı olarak değişmektedir. Bunların başında bilgi edinmek, iletişim kurmak, içerik sağlamak, oyun oynamak, yeni arkadaşlar edinmek, boş vaktini değerlendirmek ya da sosyalleşmek olarak sıralanabilir. İnsanların sosyal medyadan yararlanmak amacıyla onları motive eden ve kullanmaya yönelten birçok sebep vardır. Her şeyden önce ulaşmanın kolay olması, ücretsiz kullanılan uygulamaların olması, iletişim ve etkileşim ortamı sunması, bilgiye hızlıca erişimi sağlaması bireylerin sıkça tercih etme kaynaklarındanır (Köklü, 2019).

Bireylerin sosyal medyayı sıkça kullanmalarında şunları da sıralayabiliriz: Başka insanlarla iletişime geçebilmek, kurulan iletişimleri sağlıklı şekilde sürdürebilmek, güncel haber, bildiri, yayın ve gelişmelerden hemen haberdar olabilmek. Boş vakitlerini iyi şekilde sürdürmek kendi kimliklerini diğer insanlara paylaşımları yardımı ile tanımlayabilmek, yeni arkadaşlıklar edinmek, sosyalleşme ihtiyacını gidermek, iş amaçlı etkileşimler oluşturmak, diğer insanların paylaşımları takip etmek, örgütlenmek gibi nedenler sosyal medyanın kullanım sebepleri arasında en önemli olanlarındanır (Sabuncuoğlu, & Gülay, 2016).

Caplan (2003) sosyal medya kullanımının aşırı olmasını kişinin ruhsal haline göre açıklarken Davis (2001) uyumsuz düşüncelerin neden olduğunu belirtmiş, Kapudere (2020) ise güdü ve içsel ihtiyaçlardan kaynaklandığını vurgulamıştır. Kişilerin sosyal medyayı aşırı kullanmalarının sebebi nasıl ifade edilirse edilsin kişilerin yaşadığı çevre, iş ve arkadaş



ortamında olumsuz sonuçlara neden olduğu araştırmalarda belirtilmektedir. Bugün gelinen noktada sosyal medya ortamları geleneksel iletişim araçlarının yerini almasıyla sosyal medya ortamları sosyal olmanın ve sosyal görünmenin kalbi olarak görülüyor. Bu nedenle insanlar sevgi, saygı, değerli görölme, herhangi bir grubun üyesi olma ihtiyaçlarını sosyal medya ağlarıyla gidermektedir.

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde insanların sosyal medyayı kullanmalarının temel nedenleri başkalarının yaptıklarını merak, ilgi beklentisi ve onaylanma beklentisi olduğu bulunmuştur (Burrow, & Rainone, 2017). Bakıroğlu'na (2013) göre insanlar sosyal ve psikolojik sorunlarından uzaklaşmak, doyum yaşamak ve kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal medyayı kullanırlar. Sosyal medyayı kullanmanın temelindeki duygulardan biri ait olma gereksinimini yerine getirme, başka insanların yapıp ettikleri hakkında bilgi sahibi olmaktır (Akt., Köklü, 2019). İnsanların bu aşırı bilgi ihtiyacını karşılama, ait olma, sevgi, saygı ve güncel gelişmeler vb. aşırı kullanım bireylerin problemlili sosyal medya kullanımına neden olabilir.

### **İnternetin Tarihsel Gelişimi ve Sosyal Medya**

İnternet ilk kez ABD de ARPA-NET adlı çalışmayla gerçekleşmiştir (Wingate, 2001). Barner Lee adlı bilim adamının bütün bilim insanlarının işbirliği içinde olmasına olanak verecek bir sistem önermesiyle yol alınmış ve tarayıcılar geliştirilmiştir (Türkoğlu, 2004). Bu alanda yapılan çalışmalar neticesinde sonraki zamanlarda Amerika'da internetin grafik özelliğinden yararlanmak amacıyla "Mosaic" i geliştirmiştir (Ayfer, 1997). İnternet ilk başta askeri amaçlı kullanılmaya başlanmış olsa da daha sonraları kişisel ve kurumsal alanlarda kullanılmaya başlanmıştır. İnternetin gelişimi web 1.0 ile başlamış, zamanla web 2.0 geliştirilmiş bundan sonrada web 3.0 ile devam etmiştir (Can, & etin, 2016). Web 1.0 teknolojisinde internet kullanıcılarının sadece alıcı olması, hiçbir şekilde içerik oluşturma ve paylaşma yetkisine sahip olmaması Web 2.0 teknolojisinin gelişini hızlandıran etmenlerden biridir (Barak, 2018). Web 2.0 teknolojisinin dönüşümüyle birlikte hızla gelişen sosyal medya siteleri gün geçtikçe çok sayıda kullanıcıyı bir araya getirmektedir (Barak, 2018, s. 22).

Türkiye'de internet gelişimi şöyle başlamıştır. İlk internet çalışmaları 1987 senesinde üniversitelerde BITNET/EARN bağlantıları ile ortaya çıkmıştır. 1987–1993 yıllarında TUVAKA adlı sistem kurulmuştur. 1991 yılına gelindiğinde ODTÜ ve TÜBİTAK internet çalışmaları yapmaya başlamıştır. Bu oluşuma da TR-NET adı verilmiştir (İşman, 2005).

Bu süreçte Ege, Bilkent, Boğaziçi ve İstanbul Teknik üniversitesi internet bağlantısı yapmışlardır. 1996 yılında Turnet omurgası hayata geçirilmiştir. ULAKBİM sistemi 1997

yılında 34 Mbps'e çıkartılmıştır. Bugün gelinen noktada resmi devlet kurum ve kuruluşları, özel sektör, bankalar vb. internet hizmetlerinden yararlanmaktadırlar (İşman, 2005). İnternetin tarihsel gelişimi aşağıdaki şekil 1'de belirtilmiştir.

YIL	İLERLEMELER
1969	ARPANET sistemi kuruldu.
1974	Kıtalararası ilk internet bağlantısı gerçekleşti.
1980	e-posta iletimi yapıldı.
1983	Kişisel bilgisayar dönemine girildi.
1986	NSFNET geliştirildi.
1990	Dünya ağı (www) geliştirildi.
1991	İnterneti herkesin kullanmasına açıldı.

Şekil 1. İnternetin tarihsel gelişimi

### **Web 1.0.**

Web 1.0 da internette bilgiyi karşıya ulaştırma özelliği bulunmaktaydı. Kontrol büyük ölçüde web sitelerinin kontrolü altındaydı.

Web 1.0 ile dosyaları bulup indirilmekte ve sunulan bilgileri okuma imkanı veriyordu. Bu nedenle kişiler arası katılımcı bir platform sunmuyor çok kişili kullanım ve bağlantı gerçekleştirilemiyordu (Ergenç, 2011).

### **Web 2.0.**

Bu sistemin gelişimiyle kişiler yeni zeminde ağlara aktif bir biçimde üye olarak kendi aralarında da aktif iletişim kurmaya başladı. Kişilerin içerik meydana getirmesiyle birlikte internet ortamının genişlemesine ve türlü fırsatların oluşmasına imkan sağlandı (Büyüksener, 2009). 1989 yılına gelindiğinde Tim Berners-Lee Robert Cailliau ile beraber Web 1.0, Cenevre'de geliştirilmiş olan internet vasıtasıyla bilgisayarlar arası etki oluşturmak amacıyla ortaya konan bir sistemdir. Bu haliyle küçük bir grup büyük bir kitleye kendini ifade etme fırsatını bulmuştu. Web 2.0' ın geliştirilmesiyle beraber kişiler pasif konumdan aktif konuma geçmiş böylece web yeni tasarımıyla alanlarda yer almaya başlamıştır (Köseoğlu, 2012).

Web 2.0 kullanıcı kişilerin birbirleriyle işbirliği yaptığı, sosyal ağ ortamlarına etkin katıldığı, aktif bir yapının olduğu kullanıcı kişilere herhangi bir grup ve topluluğa katılma fırsatı sunmaktadır (Singh, 2008). Günümüzdeki sosyal medyanın zeminini hazırlayan Web 2.0'ın en önemli yeniliği kişilerin karşılıklı iletişimine imkan sunmasıdır (Tuğlu, 2017). Web 1.0'ın kullanım amacında tanıtım ve bilgiye ulaşma ön plandadır. Bir kişi tarafından yönetilen sitelerde diğer kullanıcılar okuyucu konumunda yer alıyordu (Özkök, 2019). Web 2.0 sosyal ve ticari alanda önemli fırsatlar sunuyordu (Barak, 2018).

Web 1.0 ve Web 2.0 karşılaştırılması aşağıdaki Şekil 2'de belirtilmiştir.

Web 1.0	Web 2.0
Sadece okuma	Okuma ve yazma yapılabilir
Şirketler kullanırdı	Topluluklara açık
Müşteri sunucusu	Akranlar
Portal ve HTML	RSS
İletişim tek yönlü	Karşılıklı iletişim
Yayınlama	Katılım
İçerik yönetim sistemlerine sahip	Wikilere sahip
Şahsi web sitesi	Bloglama siteleri

Şekil 2. Web 1.0 ile Web 2.0 karşılaştırılması.

### Web 3.0.

Web 3.0 bilgisayarlardan verileri analiz ederek kullanıcı kişilere net veri ve sonuçları sunması amaçlanmaktadır. Var olan teknoloji kişilerin anlam vereceği biçimde ayarlanmış olup, Web 3.0 teknolojisiyle bilgisayarlar eldeki verileri analiz etmektedir (Demirli, & Kütük, 2010). Web 3.0'da içerik kontrolünün yazılımın eline geçtiği, birbirleriyle bağlantılı veri tabanının bulunduğu ve herhangi bir konuda bize çözüm geliştiren web sistemidir. Herhangi bir konuda komut vermeden yazılım sayesinde karar geliştiren, kullanıcı kişilere uygun zamanda uygun hizmet ve ürünlerle buluşturma fırsatı sunar (Özkök, 2019).

Web 2.0 ile Web 3.0 arasındaki farklılıklar aşağıdaki Şekil 3'te belirtilmiştir.

Web 2.0	Web 3.0
Okuma- Yazma yapılıyordu	Kişisel Web Sayfası oluşturma
Topluluk	Kişiler
İçeriği paylaşma	İçeriği yorumlama ve değerlendirme
Blog sitesi	Canlı yayın uygulamaları
Java	Owl
Wikiler	Anlamsal web
Web uygulaması	Akıllı mobil uygulamalar

Şekil 3. Web 2.0 ve Web 3.0 karşılaştırması.

**Kaynak:** (Özkök, 2019) <http://www.ftsm.ukm.my/ss/Book/Evolution%20of%20www.pdf>, 25.11.2018

### Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya araçlarının en etkili özelliği kişilerin başka bireylere kendilerini net bir biçimde internet aracılığıyla anlatabilmesidir. Medya uygulamaları yardımı ile kişiler kendi profillerini yaratabilmekte ve bu sayede etkileşimde bulunabilmekte, diğerleriyle etkileşim içinde olabilmektedir (Hazar, 2011). Sosyal medya kaynak ile alıcı arasındaki mesafeyi ortadan kaldırarak insanların zaman ve mekâna bağlı olan iletişim yerine sosyal ağ üzerindeki bir etkileşim haline gelmiştir. Sosyal platformlar aracılığıyla bireyler, kendilerinin inançlarını, doğum yerleri, ilişki durumu, cinsiyet, siyasi görüş, sevdiği kitaplar, gittiği yerler gibi kişisel bilgilerini yükleyerek kendi adlarına ait sanal bir profil meydana getirmektedirler (Kara, 2012).

Kendilerine ait sanal bir profil oluşturan bireyler, herhangi biriyle tanışmayı sağlama, herhangi bir olayda bilgi edinmek, yorum yapma, yeni mekânlar keşfetmek, popüler sanatçı ve kişileri takip etmek, yeni video ulaşmak ve paylaşmak için çoğu kişinin başvurduğu sanal bir ortamdır. Değişik gayelerle sosyal medyayı kullanan kişilerin sosyal platformlarda bulunmalarındaki daimi gaye seslerini iletme, bende burada varım mesajını vermektir. Bireylerin bu ortamlarda vermek istedikleri mesajları sanal ortam gruplarında yaymaktadır. Sosyal platformlar yardımıyla oluşan gruplarda kişiler, sorunlarını rahatça anlatabilmekte ve yalnız olmadıklarını düşünmektedirler (Güzel, 2006).

Sosyal medya platformlarının bir başka kullanım şekli ise kullanıcıların psikolojik olarak kendini iyi hissetmesidir. Bireyler, gerçek kişiliklerini saklayarak oluşturduğu sanal kişiliğin profiline bürünüp arkadaşlıklar oluşturmaktadır. Bu yöntemle hayattaki iletişimlerinden doyumsuz olan bireyler, kendilerini anlatabilecekleri sayfalar oluştururlar (Goffman, 2009). Oluşturdukları sanal sayfalar aracılığıyla, sosyal platformların bilgi üretme ve bunu insanlara aktarma imkanı ile kendilerini daha rahat görmekte ve mevcut durumlara karşı düşüncelerini rahat biçimde aktarabilmektedir (Polat, 2011).

Sosyal medya, dijital platformlarda var olan bilgileri barındıran ve çok üst seviyede montaj özelliklerini barındıran bir oluşum şeklidir (Tuğlu, 2017). Kitle iletişim araçlarının çoğunun kullanımının toplumda çok hızlı gelişerek dünyamızın küresel bir köy olacağını ileri süren Mc Luhan, araçlarımıza şekil veririz, sonrada araçlarımız bize şekil verir cümlesiyle kişilerin günümüzde oluşturduğu sosyal medya oluşumlarının yine kişilerin hayatına nasıl etki ettiğini anlatır (Chatfield, 2013).

Sosyal medyanın özelliklerini Mayfield (2008) aşağıdaki özellikler şeklinde açıklamaktadır (Akt., Altınay Bor, 2018).

**Katılımcılar:** Sosyal medya kullanıcıları paylaşım yapma konusunda cesaret verir ve ilgili olan her kişiden geribildirim alır.

**Açıklık:** Sosyal medya ortamları dönüt vermeye ve kullanıcı kişilere açıktır. Bu ortamlar yorum yapmak, bilgi paylaşımı yapmak herhangi bir etkinliğe katılıp oylama yapma gibi değişik konularda kullanıcılara cesaret verirler.

**Konuşma:** Geleneksel medya araçları yayına ilişkin iken (içerik sunumu veya dinleyiciye bilgi sağlama), sosyal medya ise iki yönlü konuşmaya imkan sunması bakımından olumlu özellikleri daha çoktur.

**Toplum:** Sosyal medya araçları geniş kitlelere kısa sürede bir araya gelme fırsat sunar. Topluluklar da buna bağlı olarak sevdikleri kişilere fotoğraf, politik değerler, gözde televizyon programları gibi ilgi duydukları konuları paylaşım sunarlar.

**Bağlantılılık:** Sosyal medya uygulamalarının çoğu, birbiriyle bağlantılı işler gerçekleştirir; araştırmalar, bireylerin merak ettiği bir konu veya kişilerin ilgi duydukları herhangi bir konuda link verilmesine imkan sunar.

## Sosyal Medya Araçları

Akar'a (2010) göre günümüzde daha çok kullanılan ve en çok bilinen sosyal medya platformlarını şu şekilde sıralayabiliriz (Akt., Altınay Bor, 2018, s. 14).

- a) "Boglar (Blogger, Wordpress vb.)
- b) Mikroblogging
- c) Wikiler
- d) Sosyal İşaretleme
- e) Medya Paylaşım Siteleri
- f) Podcasting
- g) Sanal Dünyalar
- h) Sosyal Ağlar" (Akt., Ökte, 2014, s. 26).

Bu araştırmada sosyal medya platformları aşağıdaki başlıklar altında ele alınacaktır.

### **Boglar.**

Web tabanlı günlükler diye tanımlayacağımız Blog veya Weblog, bir teknik birikim olmadan video, resim, yazı ve sesin yer aldığı web platformlarıdır (Deperlioğlu, & Köse, 2010). Boglar herhangi bir mali destek olmaksızın yazarın istediği bilgi ve içerikleri paylaşıp sayfanın üyeleriyle iletişim halinde olduğu ve denetimin blogun sahibine ait olduğu platformdur. Boglar kişilerin ve kurumların yönettiği isteklere bağlı olarak herhangi bir konuda bilgilendirme yapan sanal platformlardır (Akar, 2010).

Boglarda yazı yazan kişilere blogger denilir ve bloggerlar reklam, tasarım ve yemek konularında paylaşım yaparak görselleri aktarırlar. Bloggerlerin takipçileri konu hakkında yorum yaparak yanıt verirler (Odabaşı, 2010).

Aydede (2006) bogları dörde ayırmıştır. Bunlar; (Akt., Türkel, 2018, s. 33).

**Kişisel Boglar:** Bireylerin herhangi bir konuda duygu, düşünce ve ilgi alanları gibi akla gelebilecek her konuda bir şeyler yazıp paylaştıkları blog türüdür. En çok kullanılan blog türü olarak öne çıkmaktadır.

**Temasal Boglar:** Konusunda uzman kişilerin belli başlı konularda sanat, bilim, edebiyat ve tasarım gibi alanlarda yazı yazdığı blog türüdür.

**Topluluk Bogları:** Birçok kişinin bir araya gelip tartışmayı geniş kitlelere yayma şeklinde oluşan belli bir merkezden yönetilen ve birçok kişinin katılımıyla oluşan blogdur. Burada bazen insanları tartışmaya sevk etmek amacıyla da kurulabilirler.

**Kurumsal Bloglar:** Kurum ve kuruluşların daha etkin kullandıkları bloglardır. Kuruluşlar kendi personeline burada bilgi ve güncel konuları sunarlar. Kurumlar tüketiciyle iletişime geçmek, ürünlerini daha iyi pazarlamak tüketiciden gelen dönütleri takip etmek için bu blogdan yararlanırlar.

### **Blogger.**

Online ortamlarda yazılar hazırlayıp paylaşım yapma işlemi blogger olarak adlandırılmaktadır. Oldukça sık kullanılan bu site kullanıcılar ücretsiz kullanabilir hızlı şekilde paylaşım yapabilirler. Aynı zamanda kullanıcıları paylaşılan konular hakkında yorum ve değerlendirme yapabilirler (Pointer, 2012).

### **WordPress.**

Bir içerik yönetim sistemi olan wordpress, kullanıcının içerik üretip yayınlatabildiği blog olmasının yanında birçok hizmeti veren bir sistemdir. Kodlama gerektirmeden tıklama ile herhangi bir içerik oluşturmaya, web ortamında yönetmeye olanak tanıyan bu sistem uluslararası alanda okuyucular arasında bilgi ve belge aktarımı yapılabilir (Pointer, 2012).

### **LiveJournal.**

Sosyal medya tabanlı bir blog ve günlük tutma sitesidir. Üye sayısı çok olan bu sitenin kullanıcıları bilgi, tecrübe ve düşüncelerini paylaşma fırsatı bulurlar (Pointer, 2012).

### **Mikroblog.**

Kullanıcıya uzun olmayan anlatımlar, resimler ve videolar gibi içeriklerin linklerini paylaşma olanağı sunar. Herhangi bir konuda kullanıcıya fikirlerini paylaşması için 140 ile 200 karakter arasında sınırlandırma getiren bu blogda ilk hizmetleri twitter vermiştir. Kısa mesajları verdiği için kısa sürede inceleme yapıp konu hakkında haberdar edilmeyi sağlar (Özök, 2019).

### **Mikroblogging (Twitter, tumblr vb.).**

Bloglar içerisinde kapsamı en dar olan sanal platformdur. Kullanıcılar herhangi bir konuda paylaşım yapabildiği gibi belli kişilere de ulaşma engeli koyabilirler (Pointer, 2012).

### **Twitter.**

Bir mikroblog sitesi olan twitter 2006 yılında Jack Dorsey tarafından geliştirilmiştir. İlk başlarda geniş kitlelere ulaşmasa da kısa süre içinde geniş halk kitlesine ulaştı (Zarella, 2010). Twitterda paylaşılan yazılar 140 karakter ile sınırlıdır. Kullanıcıları duygu, düşünce ve

fikirlerini herhangi bir sınır olmadan paylaşabilirler. Bu platformda herhangi bir kullanıcı başka bir kişinin paylaşımına tweet yaptığında retweet adı verilen işlemi yapmış olur. Bunun sayesinde kullanıcı kişinin sahip olduğu bilgiye herkesin yararlanma imkanı oluşmaktadır (Kwak, Lee, Park, & Moon, 2010).

Türkiye’de 25 Nisan 2011 tarihi itibariyle daimi olarak kullanıma açılan twitter sahip olduğu içeriklerin programlama ara yüzü ile mesaj gönderme ve almayla bilgi aktarımını hızlandırmıştır. Şu anda neler oluyor? sorusuna tweet diye adlandırılan iletilerle yanıt verilen bilgi ve konuları içerir. İtibarlı bir sözlük olan Collins; Twitter sözcüğünü sözlüğe katarak uygulamaya bilimsel bir anlam katmıştır (Demirel, 2013). Twitterda bulunan (#) hashtag özelliği kullanıcı kişilerin tweet yapacakları sözcüğün önüne (#) karakterini getirmesini ve paylaşım yapmasına olanak sağlar. Twitter barındırdığı hashtag oluşturma özelliğiyle, kişiler belli durumlar hakkında ses getirebilmektedir (Barak, 2018, s. 29).

Twitter kullanan kişi, karakterini gösteren bir fotoğraf, kısa açıklama ve arka plan fotoğrafıyla oluşturulan kişisel bilgiler, kişilerin tweetlerinizden beklentileri ve sizi niçin takip etmeleri gerektiği mekan olarak oluşturulabilir. Bir hesabı olan çoğu kişinin rahatça paylaşım yapmasına olanak sunan Twitter, düşüncelerin, duyguların ve fikirlerin çabuk ve kolay bir şekilde aktarıldığı bir sosyal ortam olarak öne çıkmıştır (Hasan Mustafa, 2018). Bu sosyal ortamda twitter kullanım amaçları şu şekilde sınıflandırabiliriz. İlgi alanları, verileri indirme, iletişime geçmek, güncel konular hakkında paylaşım yapmak, reklam verme, alış veriş ve pazarlama imkanı sunma şeklinde sıralanabilir (Köseoğlu, & Köker, 2014).

### **Tumblr.**

David Karp adlı kişi tarafından 2007 yılında kurulan blog tabanlı bir sitedir. Ülkemizde daha çok gençler tarafından kullanılan sitede yazı, fotoğraf ve videolar paylaşılmaktadır (Seviniş, 2017). Tumblr ile kısa paylaşımlar yapılır. Bundan dolayı kullanmak da kolaydır. Tumblr ile renkler ve kullanılan temanın HTML kodlarına kadar çoğu özellik, kullanıcı sayesinde kişiselleştirilir. Tumblr, kullanım açısından basit ve işlevsel bir sitedir. Dünyada kullanımı oldukça yaygındır. Diğer bloglarda olduğu gibi, bu uygulama sayesinde kişiler ses, fotoğraf ve metin paylaşımı yaparlar (Satıl, 2011).

### **Wikiler (Wikipedia vb.).**

Wikiler kişilerin bilgi yüklediği, düzenleme yaptığı üzerinde değişiklikler yapmanın mümkün olduğu herkese açık sanal platformlardaki bilgi sayfaları topluluğudur (Bostancı, 2010). “What I Know is” sözcüklerinin kısaltılmış şekli olan Wiki, ‘bildiğim kadarıyla’ şeklinde dilimize aktarılmıştır (Kahraman, 2010). İki milyondan fazla makaleye sahip olan



ansiklopedik arşiv olarak da adlandırabileceğimiz wikilerden en çok bilineni Wikipedia'dır (Dikme, 2013). Sanal bir ansiklopedi olarak 2001 yılından itibaren hizmet vermeye başlayan Wikipedia, beraberce hazırlanan tüm bireylerin erişebildiği sanal ansiklopedidir. Kişilerin üzerinde her zaman değiştirme yapabildiği ve ek bilgiler yüklediği uygulama asla tamamlanamayacaktır (Bostancı, 2010).

### **Sosyal işaretleme.**

Kişilerin etiket denilen temel sözcüklerle sevdikleri web siteleri, resim ve videoları anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır. Kişilerin arşivde korudukları bilgileri geçmişe gidip bulma şansına sahip oldukları Digg ve Reddit gibi yapıları vardır (Süzgün, 2013). Web tabanlı ortamda hızla çoğalmakta olan ve yayılan en yeni sosyal yazılım programlarından biridir. Sosyal işaretleme geleneksel işaretlemeyi daha ileriye taşıyarak kullanıcılara arkadaşlarıyla paylaşmak amacıyla yer imlerini kaydetmeye olanak verir. Sosyal işaretleme ile benzer ilgilere sahip kişiler yer imleri sayesinde içerik paylaşma imkanına sahip olurlar.

Çokça kullanılan sosyal işaretleme sitelerinin başında Friendfeed ve Delicious gelmektedir. Delicious kişilerin açıklama yazmalarına ve paylaşımlarına imkan sunan, sık kullanılan web sitelerini etiketleyerek, sınıflandıran ve arşivde depolayan web platformudur. Friendfeed ise kişilerin web sitelerindeki iş akışlarını arkadaş listesindeki kişilerle paylaşmasına olanak sunar (Akgündüz, 2013).

### **Medya paylaşım siteleri.**

Medya paylaşımlarının başında ilk zihne gelen video ve fotoğraf paylaşma platformlarıdır (İşlek, 2012). Video paylaşım platformları ile bireylere ait herhangi bir videoyu istediğiniz biçimde düzenleyip birçok kişinin görmesini sağlayabilirsiniz. Youtube bu paylaşma platformlarının en bilinen örneklerinden biridir (Bayram, 2012). Medya paylaşım siteleri ile birlikte bireyler büyük kitlelere ulaşabilmektedir. Bilgi aktarımının hızlı olduğu bu sanal platformda içerikler tüm paydaşlara ulaşabilmekte ve kullanıcı sayıları gittikçe artmaktadır. Günümüzde akıllı cihazların artması, internet teknolojisinin gelişmesiyle sosyal paylaşım sitelerinde artış olduğu görülmektedir.

En çok kullanılan Pinterest ile Instagram platformlarına mobil araçlar yardımı ile resim koyulabilir ve paylaşma butonu açıksa bu resimleri aynı anda Facebook, Blogger, Twitter gibi sosyal platformlar da paylaşabilir (Gülbahar, Kalelioğlu, & Madran, 2010). Çağımızın teknoloji dönemi olmasıyla birlikte sosyal medyanın temas grubunun başında gençlerin olduğu görülmektedir. Genç neslin gelişmelere açık olması değişen ve gelişen teknolojik araçlara

çabuk uyum sağlaması teknolojiyi onlar için vazgeçilmez bir unsur haline getirmektedir (Düvenci, 2012).

### **Youtube.**

2005 yılında kurulmuş olan Youtube'a daha sonra 2006 yılında Google şirketi tarafından bünyesine katılmıştır. Video depolama deposu olan Youtube' a kişiler üye olmasalar bile videolar görüntülenebilir, üye olurlarsa video yüklenebilir (Bostancı, 2010). Kişiler site sayesinde videolar yollayabilir, paylaşabilir ve mevcut videoları tıklayıp izleyebilir. Youtube gerek bireylerin gerekse de ticari medya oluşumlarının meydana getirdiği videoları adobe flash video teknolojisinden yararlanarak bu hizmeti vermektedir. Site üzerinde bulunan video klipler, müzik videoları, kısa süreli video ve eğitim videoları yer almaktadır. Siteye üye olmayan kişiler site üzerindeki videoları izleyebilirken, üye kullanıcılar ise kendi videolarını siteye ekleyebilirler.

Bir günde 4 milyardan fazla video bu platformda tıklanmaktadır. Dünyada 39 ülke ve 54 farklı dilde yerele yayılan Youtube her ay 800 milyondan daha çok kişi tarafından ziyaret edilmektedir (Aksu, 2013). YouTube uygulamasında kişiler mevcut video klipleri izleyebilmekte videolarını YouTube'a yükleyebilmektedir. Buradaki ağlarda yer alan kişilerin oluşturduğu içerikler, bireysel amatör videolar, film, televizyon programı ve müzik kliplerinden meydana gelmektedir. Günümüzde büyük bir keşif gibi durmasa da YouTube ilk video paylaşım platformu özelliğini oluşturması bakımından değerlidir (Hasan Mustafa, 2018).

### **Instagram.**

Mike Krieger ve Kevin Systrom adlı kişiler tarafından 2010 yılında üst derecede filtreleme özelliğiyle hayata geçen fotoğraf paylaşım uygulamasıdır. 2012 yılında Facebook tarafından bünyesine katılan uygulamanın aylık 600 milyon kullanıcısı vardır (Altınay Bor, 2018). Akıllı cihazlar için oluşturulmuş olan Instagram, ücretsiz kullanılan bir sosyal medya platformudur. Bireylerin fotoğraflarını sosyal ağlarda filtreleme ve paylaşım imkanı sunmakla birlikte farklı diller de kullanma imkanı sunmaktadır. Instagramda bireyler fotoğrafları ve videoları anlık paylaşma özelliğine sahip oldukları gibi bunları diğer sosyal paylaşım sitelerinde de paylaşma imkanına sahipler (Sabuncuoğlu, & Gülay, 2016).

Instagram günümüzde daha çok akıllı telefonlarda kullanılan bir fotoğraf ve video paylaşım uygulaması haline gelmiştir. İstant anında fotoğraf gönderen ve gram ise bizdeki karşılığı olan telgraf olan telegramdan adını almaktadır. “instant telegram” kelimesi anında foto gönderme anlamına geliyor. Instagram sayesinde fotoğraflar çok kısa bir sürede profesyonel bir fotoğrafçının çektiği gibi ünlü olabilir (Hasan Mustafa, 2018). Statista'nın yapmış olduğu

araştırmaya göre 700 milyondan fazla kişi tarafından kullanılan Instagram, sosyal uygulamalar arasında 7. Sırada gelmektedir. Bu bilgi ışığında bu uygulamanın son beş yıl içerisinde kullanım oranının %500 oranında artış gösterdiği ifade edilmiştir (Statista, 2017).

Instagramda bulunan özellikleri şöyle sıralayabiliriz (Özkök, 2019).

Filtre yönetme,

Etiketlenen görüntüleri gizleme,

Takip edilen kullanıcıların beğendiği gönderileri gösterme,

Beğenilen tüm fotoğraflara istenilen zamanda yeniden ulaşabilme,

Kullanıcının beğendiği hesapların tüm paylaşım hareketlerini içeren bildirim,

Kullanıcıların birbirlerine bireysel mesaj gönderebilme,

Kullanıcıların gönderilerini diğer kullanıcılara aktarabilme,

Instagramda hikâye paylaşım,

Instagramda canlı yayın yapma,

Instagramda hashtag ekleme,

Mention paylaşım yapma,

Link atma ve tıklama.

### **Pinterest.**

California'da bir grup arkadaş tarafından 2010 yılında kurulmuş olan Pinterest, kişilerin hoşlandıkları şeyleri bulmak ve bunları yerine getirmek amacıyla plan yapmasına yardım eden bir sitedir. Pinterest ile daha önce beğenilen sonra gidilmek istenilen veya paylaşılmak istenen fotoğraflar, videolar incelenerek panoda bir araya getirilmektedir (Altınay Bor, 2018). Pinterest yeni dönem fotoğraf incelemeye ve yüklemeye sağlayan platformdur. Daha çok görselliğe önem veren bir sosyal paylaşım sitesi olan bu uygulama adını pin ve interest kelimelerinin birleşiminden almaktadır. Kişiler ilgilerine göre fotoğrafları panolarına iğneleyebiliyorlar (Altınay Bor, 2018).

### **Podcasting.**

Teknoloji terimi olarak gösterilen Podcast İngilizce bir kelime olan dijital medya ürünü bir sistemdir. Bir dizi dijital medya ürününün çoğunlukla radyo yayınları ve videoların web tabanlı ortamlarda, akıllı telefonlarda, tabletlerde ve phabletlere indirilebilecek şekilde paylaşılmasıdır.

## **Sosyal ağlar.**

Sosyal ağ siteleri, kişilerin kapsamı belli bir sistem içinde başka insanlara açık veya yarı açık hesaplar oluşturmalarına, kullanıcı kişinin iletişimde olduklarının ismini vermesine ve kullanıcı kişinin diğer insanların bağlantılarına ulaşabilmesine imkan sağlayan web tabanlı sitelerdir (Altınay Bor, 2018). Günümüzde sosyal medya kullanıcıları zamanının büyük bir kısmını sosyal ağlarda değerlendirmektedir. Sosyal ağlar sayesinde yeni arkadaşlıklar kurup iletişime geçerken aynı zamanda yeni bağlar oluşturmaya imkan sağlamıştır. Sosyal ağ ortamları küreselleşmiş bir kullanım ortamı sunmaktadır (Köseoğlu, 2012).

## **Facebook.**

Sanal okul yıllığı düşüncesiyle 2004 yılında Mark Zuckerberg tarafından sadece Harvard üniversitesine özgü faaliyete geçirilen bu platform kullanıcı sayısını her geçen gün dünya genelinde artırarak en çok takipçisi ve kullanıcısı bulunan platformlardan biri olmuştur (Irak, & Yazıcıoğlu, 2012). Pek çok insanın üye olduğu Facebook'un ilk çalışmaları nisan 2006 yılında yapıldı. Aynı yılın ağustos ayında "not" hizmetini vermeye başlayan Facebook, Microsoft'la çalışmaya karar verdi. Eylül 2006'dan itibaren facebook tüm kullanıcılara açıldı. Facebook ortamında paylaşılan video, fotoğraf, bilgi, haber ve reklam vb. her geçen gün kişilerin yaşamında önemli bir yere gelmektedir (Yeniçiktı, 2014).

Kişilerin yaşamındaki bu önemi kullanıcılar arasında iletişim kurma, bilgi alışverişi yapma, içerik ve fotoğraflarını paylaşma imkanı sunan bir sosyal platform olmasıdır. Kullanıcılar Facebook profillerinde fotoğraflarını, özgeçmişlerini, ilgilerini, açık ve gizli iletilerini ve arkadaş topluluklarını burada sergileme imkânına sahiptir. Kullanıcılar profillerini düzenlerken sadece kendisi, arkadaşları veya herkese kapalı olacak şekilde bulunan özellikleri seçerek sınırlandırma yapabilirler (Barak, 2018). Diğer sosyal ağlarda olduğu gibi facebook da bazı kullanıcı bilgileri istemektedir. Facebook platformuna katılabilmek için birtakım bilgiler ana sayfada giriş kısmında kişilerden talep edilir (Akdemir, 2013).

Giriş kısmında kişilerin renk, medeni hali, fiziksel özellikleri ve diğer yapılarıyla kıyafet, takı gibi dış görünüşlerini diğer kişilere aynı anda anlatmak için hesap bilgilerini içermektedir (Çam, 2012). Facebook, kişilerin bir grup olarak oluşturduğu ağlarda çeşitli izin durumlarına göre herkese açık veya kişisel paylaşımlarla insanların birbirleriyle iletişim ve etkileşim oluşturmalarını, farklı topluluklar meydana getirmesini ve diğer kişiler ile bilgi aktarılmasına açık imkan veren çevrimiçi bir sosyal ağ platformudur (Gonzales, & Vodicka, 2010).

Facebook'ta kullanıcılar önemli bir anını veya videoyu arkadaşlarını etiketleyerek paylaşabilir. Kullanıcılar karşılıklı yazılı, görsel ve sözlü ileti gönderimini hedefleyen mesajlaşma uygulaması olan Messenger uygulaması da mevcuttur. Farklı eğitim ve etkinlikleri meydana getiren etkinlik uygulaması bulunmaktadır. Anlık olarak çekim yapma ve arkadaşlarıyla paylaşma olanağı sunan canlı yayın özelliği mevcuttur. Snapchat'e has bir durum olan ama Facebook'un da kullandığı hikaye seçeneğiyle 24 saatlik paylaşımlar meydana getirebilir ve bu paylaşımları arkadaşlarımızla paylaşma imkanı sunan hikaye paylaşma özelliği de bulunmaktadır.

Bir başka uygulaması dürtmeler (pokes) ile kişiler arasında karşılıklı iletişim kurulması amaçlanmaktadır. Bu uygulama çoğunlukla “merhaba” manasına gelmektedir. Hediyeler uygulaması 2007 yılının şubat ayında hizmete geçmiştir. Bireyler birbirlerine küçük ikonlardan oluşan hediyeler yollayabilmektedir. Sonradan eklenen bir özellik olan anlık fotoğraf ve videoların eklendiği hikaye özelliği kişinin arkadaşlarının da görmesine imkan tanımaktadır. Şener'e (2009) göre kişiler facebookta daha çok arkadaşlarının yaptıkları hakkında bilgi sahibi olmak ve onların görsel paylaşımlarını inceleme gelmektedir (Akt., Seviniş, 2017).

Facebook'taki bir başka uygulama olan pazar yeri uygulaması ise Mayıs 2007 yılında kişilere hizmet sunmaya başlamıştır. Pazar yeri uygulama hizmetiyle kişiler kiralık, satılık ve diğer işleriyle ilgili market şeklini oluşturmuş, kullanıcı kişilerin birbirleriyle alışveriş yapmasına olanak sunmuştur. Bu hizmetler sunulurken ücretsiz bir şekilde faydalanılmaktadır. Daha çok üniversite öğrencilerince kullanılan bu uygulamada bireyler ikinci el eşyalarını, kitaplarını satmakta; kiralık veya satılık ev ilanları ve diğer ilanlarını burada verebilmektedirler.

Facebook'un en önemli özelliğinden birisi yeni arkadaşlar edinme ortamı sunmasıdır. Arkadaş edinmek gerçek hayattaki kişileri kapsadığı gibi sanal ortamda tanışarak arkadaş edinme imkanı sunmaktadır. Facebook kullananların sık kullandığı özelliklerinden bir tanesi de önceki yıllarda eğitim hayatında, çalışma ortamında vb. ortamlarda oluşan ama zamanla etkileşimin kaybolduğu kişilerin bulunmasını sağlayarak etkileşime geçilmesidir (Barak, 2018). Kullanıcılar arkadaş oldukları kişilerin profillerine ulaşabildiği ve arkadaşlarını görebildikleri gibi paylaştıkları içerik ve görsellere de ulaşabilirler. Facebook'ta grup kurma ve gruplara katılma özelliği de bulunmaktadır. Facebook; sanat, siyaset, spor ve güncel konuların ele alındığı ve serbestçe tartışıldığı sanal ortamdır (Barak, 2018).

### **MySpace.**

Thomas Anderson tarafından 2003 yılında açılmış olan MySpace, arkadaşlık yeri sloganı ile Facebook' la birlikte üye sayısını artıran sosyal ağlardan biridir (Bat, 2012).

Etkileşimli ortamda kullanıcı kişinin iletişim kurduğu ve arkadaşlıklar yaptığı, blogların, kişisel profil, arkadaş gruplarının, video ve müziklerin bulunduğu web kaynaklı iletişim ortamıdır. Uygulamayı kullanan bireylerin profillerine kendilerine has fotoğrafları, yazıları ve videoları ekleyebildiği bir ağ olmasına karşın çok fazla müzik grubunun üyeliğine sahip olmasıyla ünlü olmuştur (Altınay Bor, 2018, s. 18).

### **Snapchat.**

2011 yılında kurulmuş olup sadece akıllı ve mobil cihazlarla giriş yapılan bir sosyal ağ ortamıdır. Kullanıcıların fotoğraf çekebildiği, video koyabildiği ve bunları belli bir zaman süresinde paylaştığı sosyal mesajlaşma platformu olarak da bilinir. Burada paylaşılan tüm içerikler bir gün içinde silinmektedir (Çayırılı, 2017).

### **Diğer sosyal ağlar.**

#### **WhatsApp.**

Biran Acton ve Jan Koum isimli kişiler tarafından 2010 yılında kurulmuş hizmet vermeye başlamıştır. Akıllı telefonlar ve mobil cihazların kullanımı amacıyla geliştirilen bu uygulamanın mesajlaşma, video veya ses kaydı gönderme, fotoğraf gönderme ve alma, toplu arkadaş grubu oluşturulup toplu mesaj gönderme gibi farklı özellikleri vardır (Altınay Bor, 2018). WhatsApp' ta bulunan Messenger uygulaması, mobil cihazlarda ve akıllı telefonlarda çalışan bir uygulama olmasından dolayı, çalışma kuralları birçok mesajlaşma ve iletişim içinde olma özelliğine sahip diğer uygulamalarla aynıdır. WhatsApp'ın bu uygulamasında yazılı, ses dosyası ve görüntü dosyalı içerikler, bilgi gönderimi, konum paylaşımı, görüntülü telefon görüşmesi gibi mesaj ve iletişim türleri özellikleri mevcuttur (Akdeniz, 2016).

### **Sosyal Medyanın Etkileri**

Son zamanlarda sosyal ağlarda ve internette harcanan zamanın artması, hızla gelişen internetin insana tesirlerinin araştırılmasına sebep olmuştur. Özellikle klinisyenlerin sosyal medyada harcanan vaktin planlayamamasından ötürü çok fazla bireyin olumsuz etkilendiğini, bu bireylerin yaşamlarında pek çok olumsuzluklar yaşadığını hatta internette fazla zaman geçiren kişilerde psikolojik rahatsızlıkların da gözlemlendiğini bildirmesiyle durum bambaşka boyutlara ulaşmış, araştırmaların seyrine etki etmiştir (Gönül, 2002). Sosyal ağlar hayatımızda önemli bir yere gelmiştir. Bu manada günlük yaşamın kalitesini de etkiler seviyeye ulaşmıştır. Sosyal platformlar yardımıyla sosyal yaşama dair çok fazla konu analiz edilir ve bunlar hakkında bilgi edinilir (Hasan Mustafa, 2018).

Sosyal medyanın sürekli yenilenmesi, sanal paylaşımlara olanak sunması, çoklu kullanım hesaplarına izin vermesi yönüyle en ideal yerlerden biri olduğu belirtilmektedir. Bireyler sosyal medya ortamlarında fotoğraf ve video paylaşımı yapmakta, günlük düşüncelerini aktarmakta, bu ortamlarda tartışabilmekle beraber yeni düşünceler meydana getirebilmektedir (Tepret, 2018).

Sosyal medya ortamlarında bireyler serbestçe düşüncelerini dile getirmekle birlikte olumsuz sosyal medya kullanımı sonucu okul ve günlük hayatta öğrencilerin ders başarısı düşmektedir. Ayrıca biz yetişkin insanlar için en değerli olan vakit sosyal medyada geçirilerek bireylerin üretkenlik potansiyeli düşmektedir. Okul ortamında öğretmenlerce yapılan gözlemlerde aşırı sosyal medyada zaman geçiren öğrencilerin devamsızlık yaptıkları, okuldaki derslerden uzaklaştıkları ve zihinlerinde okula ve derse karşı olumsuz bilişsel özellikler geliştirdikleri belirtilmiştir.

Ortak ağ kullanımının artması ve akıllı cihazların yaygınlaşmasıyla beraber kişilerin sosyal medyada zaman harcama süresi artmıştır. Sosyal platformları meydana getiren sosyal ağların başında Facebook, Instagram, WhatsApp ve Twitter vb. sosyal platformlar gelmektedir. Sosyal medyanın günümüzde toplumlar ve kişilerde kalıcı etkiler oluşturduğu var olan bir realitedir. Sosyal medyanın tesirlerini olumlu ve olumsuz olmak üzere gruplayabiliriz.

### **Sosyal medyanın olumlu etkileri.**

Günümüzde yeni bir iletişim biçimi olarak varlığını sürdüren sosyal medyanın etkisini inkar etmek mümkün değildir. Bu doğrultuda sosyal medyanın mümkün oldukça olumlu kullanımı konusundaki etkilerini artırmak gerekir. Birçok birey için gün içinde karşılaştıkları olayları paylaşma ve sesini duyurmanın bir nesnesi haline gelen sosyal medya aynı zamanda fikirlerin, düşüncelerin, bilgi alış verişinin olduğu ortak ilgilere sahip bireyleri bir araya getiren bir platform olmuştur. Bu sanal ortamda sadece belli kişiler değil her kullanıcı bilgi ve birikimin kaynağı olmuştur. Sosyal medyanın olumlu etkileri aşağıda ifade edilmiştir.

- Yeni arkadaş ortamı edinmek ve çevre edinmenin bir aracı olmuştur.
- Farklı kültür ve yerlerde yaşayan insanların birbirlerini tanımlarına ve etkileşimde bulunmalarına olanak sunmuştur.
- Sahip oldukları uygulama araçları sayesinde video, resim ve fotoğrafların gönderilip alınmasına imkan sağlamıştır.
- Herhangi biriyle canlı görüntülü görüşmeye olanak sunmuştur.
- Kurum ve kuruluşların reklamlarını geniş kitlelere ulaştırabildiği platform haline gelmiştir.
- Fikir, düşünce ve bilginin kitlelere ulaştırma imkanı oluşturmuştur.

- Arkadaşlarımızla iletişim halinde olmamıza katkıda bulunur.
- Kurum ve kuruluşlar bu yolla faaliyetlerini geniş kitlelere ulaştırma fırsatı bulurlar.
- Bilginin kısa zamanda geniş kitlelere ulaşmasına imkan sunmuştur.

### **Sosyal medyanın olumsuz etkileri.**

Sosyal medyanın olumlu yanları olduğu gibi olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Çoğu birey için yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olan bu sanal ortam kişinin kendisine ve çevresine karşı duyarsız olduğu, görev ve sorumluluklarını yerine getirmediği zamanının çoğunu harcadığı bir mecraya dönüşmüştür. Bireylerin vaktinin çoğunu bu ortamlarda harcamasında akıllı telefonlar ve mobil cihazların etkisi büyüktür (Tepret, 2018). Sosyal medyanın olumsuz yönleri aşağıda ifade edilmiştir.

- Kullanıcıların zamanlarının çoğunu sanal ortamlarda geçirmesine neden olabilir.
- Aile ve arkadaş çevresine zaman ayıramamasına ve gittikçe ilişkilerin kopmasına neden olabilir.
- Bireyleri gerçek yaşamın içerisinde alıp gerçek olmayan bir ortamın üyesi yapabilir.
- Sanal ortamlarda verilen tepkiler gerçek ortamda verildiğinde ilişkilerin kopmasına neden olabilir.
- Bireylerde bağımlılık oluşturup insani ilişkilerin ve yüz yüze iletişimin azalmasına neden olabilir
- Sanal ortamlarda verilen bilgiler bazen kitlelerin yanlış yönlendirilmesine neden olabilir.
- Sanal ortamlarda geçirilen uzun zaman sonucunda bireyler gerçek hayatta işlerinde sorun yaşayabilirler.
- Sanal ortam ve sosyal hayat arasındaki iletişim farklılığı gerçek hayatta iletişim sorunlarına neden olabilir.

### **Dünyada Sosyal Medya Kullanımı**

We are Social 2019 yılına ait ortaya koyduğu rapora göre yaklaşık 7 milyar 676 milyon olan dünya nüfusunun 5 milyar 112 milyon kişi cep telefonu kullanmaktadır. Cep telefonu kullanmakla beraber 4 milyar 388 milyon kişinin ise internet kullanıcısı olduğu ifade edilmiştir. Yine aynı araştırma raporuna göre sosyal medyayı kullanan kişi sayısı 3 milyar 484 milyon kişi, sosyal medya ağlarında sadece cep telefonu kullananlar ise 3 milyar 256 milyon kişi olarak belirtilmiştir. Aynı araştırmada önceki yıl ile karşılaştırıldığında mobil telefon kullananların



oranı %1 artış göstermiş ve sosyal medyayı mobil telefonlar aracılığıyla bağlananlarda da %1 oranında artmıştır.

## **Türkiye’ de Sosyal Medya ve İnternet Kullanımına Ait İstatistikler**

We are Social ile Hootsuite’in beraber birlikte hazırladıkları “2019 Türkiye İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri” raporuna göre;

82 milyon 44 bin kişilik ülkemiz nüfusunun;

Toplam nüfusun %72’sini barındıran bireylerden 59.36 milyon internet kullanıcısı bulunmakta,

Nüfusun %63’lük kısmını oluşturan bireylerden 52 milyon sosyal medya kullanıcısının olduğu,

Nüfusun %53’ünü oluşturan bireylerden 44 milyon aktif mobil sosyal medya kullanıcısının olduğu ortaya konulmuştur.

Sosyal Medya İstatistikleri raporuna göre Türkiye’ de sosyal medya kullanım oranında önceki yıla göre iki milyonluk bir artışın olduğu ifade edilmektedir. Sosyal medyaya mobil telefonlar üzerinden bağlananlar ise önceki yıla göre sabit kaldığı belirtilmiştir. Yine sosyal medya kullanıcı sayısında önceki yıla göre 2 milyon kişinin arttığı ortaya konulmuştur.

Türkiye’de 2019 yılında elektronik cihaz kullanımına ait istatistik raporuna ilişkin veriler aşağıda ifade edilmiştir.

- Yetişkin bireylerin %98’i cep telefonu kullanıcısıyken, bunların %77’si ise akıllı telefon kullanıcısıdır.
- Masaüstü bilgisayar yada laptop kullanan bireylerin oranı %48 iken, tablet cihazlarını kullananların oranı %25 olarak belirtilmiş,
- Çoğu kişinin ev ya da iş yerinde televizyonunun olduğu belirtilmiş olup bunun oranı %99,
- Giyilebilir teknoloji ürünleri kullanan bireylerin oranı ise %9 olduğu ifade edilmiş,
- İnternette televizyona bağlanan kişilerin oranı %15 olduğu belirtilmiştir.

### **Türkiye’de sosyal medya kullanım istatistikleri.**

We Are Social 2019 sosyal medya kullanım raporuna göre ülkemizde 52 milyon sosyal medya kullanıcısının olduğu ve bunların 44 milyonu ise mobil cihazlar aracılığıyla sosyal medyaya ulaşmaktadırlar. Türkiye’de en çok kullanılan sosyal medya platformu nüfusun % 92

si tarafından kullanılan Youtube olarak ifade edilmiştir. Onu nüfusun %84'ünü oluşturan Instagram kullanıcıları ve nüfusun %82'sini oluşturan Facebook kullanıcıları takip etmektedir. Bu uygulamalardan sonra Twitter ve Snapchat en fazla kullanılan diğer sosyal medya platformları oldukları belirtilmiştir. Türkiye'de LinkedIn ve Pinterest daha az kullanılsa da, özel bir gruba hitap etmesi bakımından dijital pazarlamacıların iş akışlarında bulundurmaları gereken sosyal medya uygulamalarındandır.

### **Türkiye'de sosyal medya kullanıcı sayıları.**

Dünyada sosyal medya kullanıcı sayısının artmasına paralel olarak Türkiye'de bu kapsamda kullanıcı sayısının arttığı görülmektedir. Kullanıcı sayısının sürekli artması bu sosyal ortamın sahip olduğu geniş özellikler ve sunmuş olduğu hizmetlerin çok olmasından kaynaklanmaktadır (Tuğlu, 2017). Bu doğrultuda We are Social 2019 raporuna göre en fazla kullanılan sosyal medya ortamlarının kullanıcı sayıları ile cinsiyet ait dağılım şu şekilde ifade edilmiştir;

Facebook uygulamasının 43 milyon kullanıcı bulunmakta olup erkeklerin %64 ile daha çok kullandığı bir uygulama olduğu belirtilmiştir.

38 milyon kullanıcı olduğu ifade edilen Instagram'ın, Facebook gibi erkeklerin %59 ile daha fazla kullandığı bir sanal ortam olduğu belirtilmiştir.

Türkiye'de 9 milyon kullanıcısı bulunan Twitter, %81 ile erkeklerin daha fazla kullandığı ifade edilmiştir, bu her 10 kullanıcıdan 8'inin erkek olduğunu ortaya koymaktadır.

Snapchat kadınlar tarafından daha çok kullanılan bir platform olup kadınların oranı %68 olarak ifade edilmiş, ülkemizde 6.3 milyon kullanıcısı bulunuyor.

LinkedIn erkeklerin daha fazla kullandığı bir uygulama olduğu belirtilmiştir. Aktif 7.3 milyonluk kullanıcı sayısına sahiptir.

### **Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının yaş dağılımına ait istatistikler.**

We Are Social 2019 Türkiye'de sosyal medya kullananların yaş dağılımı incelenildiğinde sosyal platform uygulamalarını erkekler bütün yaş grubundan kızlardan daha çok zaman geçirdiği ifade edilmiştir. Kullanıcıların yaklaşık 1/3'ü 25-34 yaş grubundadır. Bu yaş grubunu 18-24 yaş aralığını kapsayan kullanıcıların takip ettiği ifade edilmiştir. Daha ileri yaşlarda 65+ ve üzeri grubun en az sosyal medyayı kullandığı belirtilmektedir.

## **Bilişsel Terapi ve Bilişsel Çarpıtmalar**

Bilişsel Terapi (BT) 1960'lı yıllarda Aaron Beck tarafından temelleri atılan bir terapi yaklaşımıdır. Bilişsel terapide bireyin davranışlarını ortaya koymak amacıyla otomatik düşüncelerle bu düşünce yapısının neden olduğu kabul edilen şemalar olmak üzere bu yapılara önem verilmiştir (Avcı, 2016). Bilişsel terapi hatalı düşünce yapısını tanımayı ve onları değiştirmeyi öngören bir terapi modeline dayanır (Terlemez, 2019). Beck hatalı düşünce yapısının değiştirilerek bireylerin ruhsal sorunlarında iyileşme olabileceğini ön görmüştür (Corey, 2015).

Bilişsel terapide duygu, düşünce ve davranışların birbirleriyle ilişkili olduğu savunulur. Genelde yanlış oldukları kabul edilen olumsuz otomatik düşünceler bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılırlar (Kartol, 2018). Bu kuramda bireyleri rahatsız eden olaylara ilişkin duygu ve davranış olmadığını bireyin zihninde geliştirmiş olduğu düşünce yapısının olduğu belirtilmiştir (Demiray, 2018). Terapi esnasında danışanın aktif olduğu işbirliğine dayalı terapötik bir ilişki vardır. Terapide içinde bulunulan şüana önem verilir, danışanın sorununu ortadan kaldırmaya yönelik bir yol izlenir. Terapide yapılandırılmış bir süreç mevcuttur, danışanın fonksiyonel olmayan düşünce ve inançları değiştirilmeye çalışılır (Demiray, 2018).

Bilişsel davranışçı terapiler insanların duygu ve davranışlarını etkileyen düşünce yapıları üzerinde dururlar. Kuramın aktardığına göre kişilerde rahatsızlık yaratan faktörler bireylerin başından geçen durumlar değil, durumlara karşı geliştirmiş oldukları katı ve akılcı olmayan düşüncelerdir. Olumsuz yaşantılar bireyde rahatsızlıkların gelişmesine sebep olur. Terapi sırasında kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmek amacıyla sokratik soru sorma ve yönlendirilmiş keşif gibi yöntemlerden yararlanılır (Beck, 2001).

Bilişsel davranışçı ekollere göre düşük seviyedeki iletişim problemlerinden ciddi ruhsal sorunlara kadar götüren düşünme şekilleri mevcuttur. Düşünme şekillerini akılcı duygusal davranışçı terapi mantıklı olmayan inançlar, bilişsel terapide ise bilişsel çarpıtmalar olarak ifade edilmiştir. Kuramın her ikisinde de bu düşüncelerin işlevsel olmaması, gerçeklikle uyuşmaması, mantıksız, dogmatik düşünce ve kişiye zarar verici özellikleri barındırdığını söylerler (Türküm, 2003). Bilişsel zihni yaşantılarımız her alanda olduğu gibi başka insanlarla kurduğumuz iletişimlerin niteliğinde de önemli etkiye sahiptir. Dış dünya, kendimiz ve başkaları ile ilgili sahip olduğumuz düşüncelerimiz davranışlarımızı ve başkalarıyla olan ilişki biçimlerimizi etkileme gücüne sahiptir (Gül, 2016).

Bilişsel şemalar, kişinin önceki yaşantılarıyla ve öğrenmeleriyle ortaya çıkan, kişinin karşılaştığı durumları ayırt etme, sağılma ve kodlama yoluyla şekillendirip, bilişleri oluşturan zihinsel faaliyet yapılarıdır. Bilişsel şemalar, kişilerin bilgiyi kodlama, algılama ve anımsamada

başvurdukları, kendilerini ve yaşam sürdükleri dünyayı ortaya çıkaran unsurlardır (Ardanç, 2017). Günlük hayatta yaşamımızı kolaylaştıran şemalar, sürekli yeni bilgilerle karşılaşmakta yaşamımızı kolaylaştırmaktadır. Yeni bilgiyle karşılaştığımız bu süreçte şemalar bize bilgiyi alma ve istenildiğinde kullanma fırsatı verirler. Zihnimize aldığımız şemalar herhangi bir durumla karşılaştığımız zaman kısa sürede karar vermemize yardımcı olmakla birlikte yeni bilgiye uyum sağlamayı da sağlamaktadır.

Yeni bir bilginin tanınması, anımsanması ve ihtiyaç duyulduğunda uygun davranışın yapılması amacıyla yeni bilgi önceki bilgiyle etkileşim kurularak bellekte yer alır. Şemalar olayları anlamlandırırken bize zihinsel kısa yollar oluştururlar. Dünyadaki nesnelere, olaylar ve ilişkilerin soyut temsillerinin akılda bulunan bilişsel yapılarına denk gelecek biçimde kullanılır. Bellekte bilgiyi tutabilmek, farklı duyu organlarından alınan bilgileri entegre edebilmek, birbiriyle alakalı bilgileri anımsayabilmek, şemalar aracılığıyla mümkün olmaktadır (Savaşır, & Batur, 2003).

Şemalar bazı durumlarda fonksiyonunu yitirebilmektedir. İşlevsel olmayan şemalar çoğunlukla başlangıcı kişinin yaşamının ilk dönemine kadar giden, değişmez ve kalıcı özelliklerdir. Kişi ne yaparsa yapsın, kendisini önemli görebilmek amacıyla başka bireylerin onayının olmasına inanma, her dalda başarılı olması gerektiğine inanma ve hayattaki her şeyin kontrol altına alabileceğini sanma, devamlı bilişsel çarpıtmalarla desteklenen fonksiyonel olmayan bilişsel şemalardır. Bilişsel terapide, bireyin fonksiyonel olmayan şemaları üzerinde çalışılır (Savaşır, & Batur, 2003).

Bireylerin önemli düşünceleri veya şemaları bilişsel çarpıtmalara neden olmaktadır. Hayatın ilk yıllarında bilgiyi analiz etme süreçlerinde meydana gelen kusurlar bilişsel şemaların oluşmasını sağlamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar da birikimi kullanma sürecinin hatalı ya da etkisiz olduğu durumlarda meydana gelmektedir. Otomatik düşünceler çoğunlukla hatalı olmasa da, bir kısmının gerçek olma olasılığı azdır. Bunun nedeni çoğunlukla tutarlı olarak var olan ve bilişsel çarpıtmalar olarak isimlendirilen algıdaki otomatik mantık hatalarıdır (Ardanç, 2017).

### **Bilişsel üçlü.**

Kişinin diğer kişiler tarafından aciz, yetersiz, yoksun, değersiz ve kabul görülmediğine dair doğru olmayan düşünce şekline bağlı oluşan olumsuz bakış açısının ortaya çıkmasını barındırır. Bireyin dünyayı olumsuz algılama düşüncesi başarısız olma ve cezalandırılma beklentisi içinde olmasına, devamlı olarak sorun, yokluk ve başaramama beklentisiyle baş etmesine neden olmaktadır (Ağır, 2007, s. 41).

Bilişsel üçlü,

- a) bireylerin kendileri hakkında olumsuz değerlendirme ve yorum yapması,
- b) kişinin yaşadığı çevreyi, hayatını olumsuz yorumlaması,
- c) kişinin gelecek hakkında olumsuz görüşlere sahip olması durumudur.

Bilişsel üçlü, bireyin kendisini tanımladığı kimliğine, cinsiyetine, statüsüne, geleceğe dair tasavvuruna ve dünyaya bakış açısına bağlı olarak şemalara ilişkin gerçek olmayan bir bakışı kapsamaktadır. Kişi kendisini önemsiz ve kusurlu biri olarak değerlendirirken, olumsuz benlik algısı bireyin inkar etmesine neden olur. Kişi çevresi ile hayatının anlam amacını inkar etmektedir. Bu kişilerde diğerlerini sevmeme, eksiklik, pes etme, bırakma, kayıp vb. olumsuz şemalarla karşılaşmak çoğu zaman olmaktadır (Elman, 2002). İnsanın kendisini değersiz, aciz ve sorunlu bir birey olarak düşünmesine bağlı gelişen olumsuz kendilik algısı kişinin kendisini inkâr etmesine sebep olur. Bu nedenle kişi, hayatta karşılaştığı problem ve zorluklar sebebiyle geleceği hakkında karamsar düşünme yapısını geliştirmektedir (Beck, 2005).

#### **Otomatik düşünceler.**

Bu düşünce sistemi kişi önceden tasarlamadan, düşünmeden, yargıya varmadan, hızlı ve otomatik olarak meydana gelirler. Bu düşünce sistemleri çok hızlı ve örtük olarak oluşurlar. Amaca yönelen düşünce veya sorunu ortadan kaldırma gibi mantıksal sırayı takip eden basamaklar olmaksızın bireye has oluşurlar (Yalçın, 2014). Otomatik düşünceler, direkt daha temel işlevsel olmayan şemalar veya sayılıları barındırırlar ve birey tarafından doğru olduğu var sayılır. Bunlar bazen çok hızlı meydana gelir birey bunların farkında dahi olmayabilir (Ardanış, 2017, s. 26).

Beck'e göre şemalar halinde kodlandığı varsayılan daha önceki olumsuz yaşantılar, daha sonra benzer yaşantılar meydana geldiğinde aktif hale gelirler. Başka bir ifadeyle geçmiş yaşantıda acıya neden olan ve kişiyi inciten olayların değerlendirilmesi bu şemaların oluşmasına zemin hazırlamakta şemaların etkin olması bu olayların yorumlama biçimine etki etmektedir (Fair, 1986). Bilişsel kuramda otomatik düşünce yapısı zihin akışı içerisinde bulunan çoğu zaman duygusal darlığa yol açan mekan ve olaya has bilişlerdir. Bu düşünce bizzat bireyin aklında olup biten zihin ürünleridir. Kendiliğinden meydana gelirler, yönlendirilen ya da güdülenmiş düşünce yapısı değildir. Çoğu zaman fark edilmez ancak eşlik ettiği duyguyla beraber farkına varılır (Türkçapar, 2012).

Üç tür otomatik düşünceden bahsetmek mümkündür. Bunlardan ilki, hiçbir zaman gerçeğe ilişkisi olmayan düşünce biçimidir. İkinci kategoridekiler doğru olabilir, fakat bireyin bundan yaptığı çıkarım doğru değildir. Üçüncü kategorideki düşüncede ise otomatik düşünce

doğru olabilir fakat işlevselliği yitirilmiştir. Sistemli fikirlerin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel şekilde tepki ortaya koymak genellikle duygularda olumlu bir etki katmaktadır (Beck, 2001).

Olumsuz otomatik düşünceler, bazı ortak özellikleri kapsamaktadırlar. Şunları şu şekilde sıralayabiliriz (Beck, 1990);

Otomatik düşünceler, dizayn olmuş, somut, kısa ve net cümle yapılarıdır.

Reflekse benzer kendiliğinden meydana gelirler, sorun giderme ya da hedefe yönelik düşünmeye benzer mantıksal sıralamayı kapsamaz.

Kendiliğinden ve istemsiz bir şekilde meydana çıkarlar.

Gerçekle bağdaşmadıkları halde bireyin zihninde devam ederler. Gerçek hayatta kaç defa geçersiz olmalarının ortaya konulmasının bir değeri yoktur.

### **Ara inançlar.**

Kişinin herhangi bir olay ya da duruma nasıl tepki verdiğini etkileyen bireyin kendisi, kişisel hayatı ve diğer insanlarla ilgili tutum ve olasılıklardır. Bu algı sistemi düşüncelerimizi, hislerimizi ve davranışlarımızı belirlemektedir. Otomatik düşüncelere göre net olmasalar da, ara inançlar temel inançlara göre değiştirmek mümkündür. Ara inançları kavramak amacıyla, bir olasılık cümlesinin boş bırakılan yerlerini tamamlatma, bir kural veya tutumu direkt sorma veya aşağı doğru ok yöntemlerinden yararlanılabilir (Beck, 2001).

Ara inançlar fikir ve algı şeklinde zihnimizin derinliğinde yer aldıkları için sözel biçimde ifade edilmeleri pek mümkün değildir. Örnekeleyecek olursak her zaman en iyisi olmalıyım (Karahana, & Sardoğan, 2004). Ara inançlar otomatik düşüncelere göre çabuk meydana gelmeseler de temel inançlara nazaran kolay şekilde düzenlenebilir. Bir bilişsel terapist için esas olanın işlevsel olmayan inançların doğuştan var olmadığı, sonradan öğrenme yoluyla edindiğidir. Kişinin temel inançları ara inançların gelişimini etkilemektedir (Kılınç, 2005).

Ara inançlar ve kurallara aşağıdaki cümleler örnek verilebilir.

“Diğer insanları memnun edersem ancak bana tahammül gösterirler.”

“Başarısız olursam kimse beni sevmez.”

“Duygularımı kimse fark etmemeli.”

“Yardım istemek acizliktir.”

## Temel inançlar.

Temel inançlar bireyin önceki deneyimleri ve çocukluktan başlayarak şekillenen, kişinin kendisi, çevresi veya dünyayla alakalı temel varsayımlarından oluşan bilişsel yapılardır. Çocukluk dönemlerde bireysel tecrübeler ve çevrede mühim olarak görülen kişilerle yapılan özdeşim kurma ile meydana gelen ana inanç yapıları; sonraki yıllarda benzer yaşantı ve öğrenme yoluyla pekişirler. Beck (2001) temel inançları üç kategoride bir araya getirmiştir. Bunlar; çaresizlik, sevilme ve değersizlik temel inançlarıdır (Türkçapar, 2012).

Çaresizlikle ilgili temel inançlar “yetersizim, acizim, yeteneksizim ve bir şeyle baş edemem.”

“Kuvvetsizim, güçsüzüm, sıkışmışım, kısıtlanmışım.”

“Dayanaksız, zayıf, muhtacım, çabuk incinebilirim.”

“Düşüküm, başarısızım, kaybedenim, olması gereken durumda değilim, başkalarıyla aynı seviyede olamam.”

Sevilme temel inanç düşüncesine örnekler:

“Hoşlanılmayacak, zaman geçirilmek istenmeyen çirkinim. “Başka kişilere verilecek hiçbir şeyim yok.”

“Sevilmiyorum, istenilmiyorum, değersizim.”

Değersizlik temel inançlarına örnekler:

Zararlı, sinirli, zehirli ve kötü kişilikliyim.

Hayatta kalmayı hak etmiyorum (Avcı, 2016).

Tüm kişilerde temel inançlar olumlu ve olumsuz olmayan ikilemler şeklindedir. Sağlıklı bireylerde olumlu temel inançlar daha etkindir. Beck olumsuz temel inançları çaresizlik ve sevilmezlik şeklinde ikiye ayırmıştır. Çaresizlik temel inancı ile ilgili; acizim, dayanaksızım, etkisizim gibi sözcüklerle ifade edilir. Sevilmezlik temel inançları; sıkıcıyım, istenilmeyen biriyim gibi inançlardır. Olumsuz temel inançlar genellemeleri içerir ve kişi için değişime kapalıdır (Karahana, & Sardoğan, 2004).

Olumsuz temel inançlara ait duygular aşağıdaki Şekil 4’ te belirtilmiştir.

Çaresizlik(güç,performans, başarı)	Değersizlik(ahlaki eksiklik, suçluluk)	Sevilme(duygusal eksiklikler)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yetersizim,</li><li>• Etkisizim,</li><li>• Yeteneksizim,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Değersizim,</li><li>• Kabul edilemem,</li><li>• Kötü ruhluyum,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Hoşlanılmayan,</li><li>•İstenilmeyen,</li><li>•Çirkin, sıkıcıyım,</li></ul>

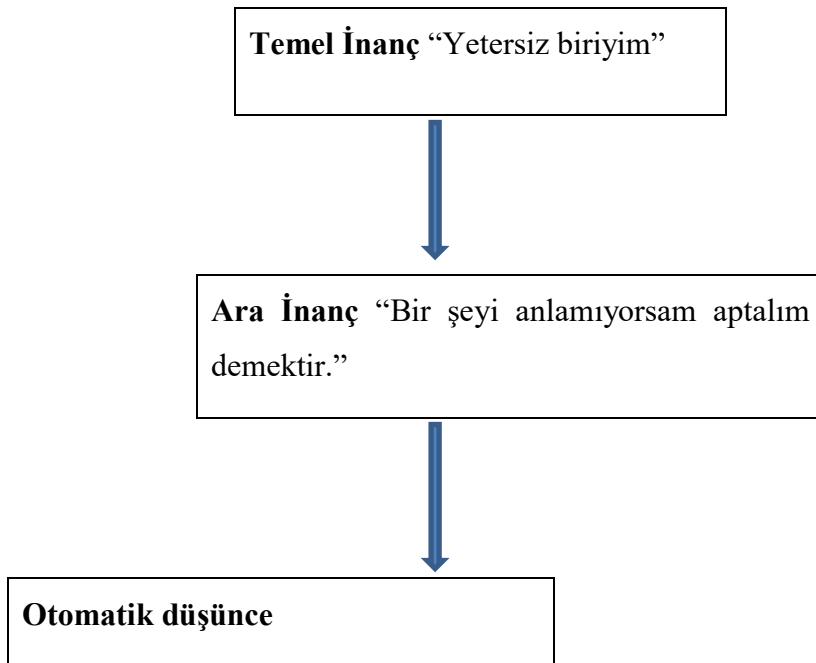
<ul style="list-style-type: none"><li>•Baş edemem,</li><li>• Dayanaksızım,</li><li>• Kolayca incinebilirim.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yaşamayı hak etmiyorum.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Sevilmiyorum, önemsiz.</li></ul>
---	---	---

Şekil 4. Temel inançlar

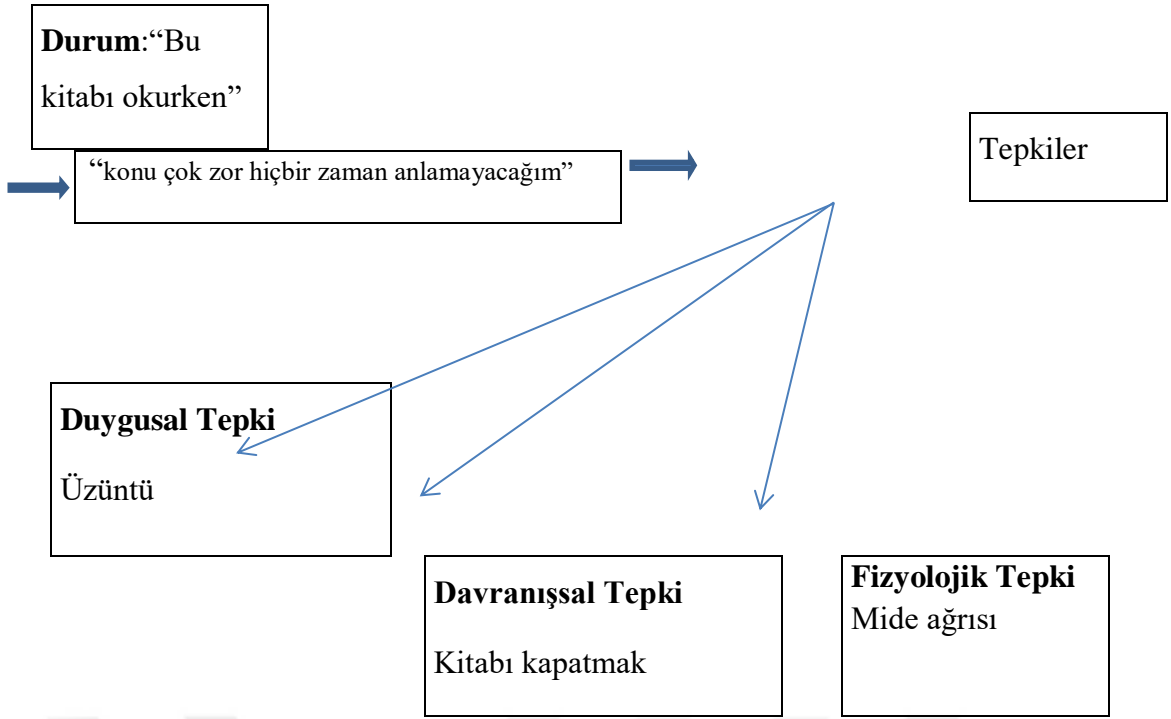
**Kaynak:** Temel İnançlar 12/23/2014 Prof. Dr.Gülşen Erden.



Bilişsel şemalara ait düşünce biçimleri aşağıdaki Şekil 5' te belirtilmiştir.







Şekil 5. Bilişsel şemaları okuma örneği

**Kaynak:** Beck, J (2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi. Şahin, N.H. (Çev.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, s. 21.

### Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı kuram 1960'lı yıllarda Aaron Beck tarafından geliştirilen bir kuramdır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile benzer yönleri olsa da bağımsız olarak sürekliliğini sağlamıştır. Her iki kuramda Bilişsel Davranışçı Terapi adıyla bilinirler. Beck'in kuramının esasında duygularımızın ve davranışlarımızın sonucu herhangi bir olayla ilgili zihnimizde gelişen algıların sonucudur. Olaylara verdiğimiz tepki, olayların zihnimizde meydana getirdiği anlamlardır (Avcı, 2016). Bilişsel Terapi duygu, düşünce ve davranışların birbirine bağlı olduğunu ileri sürmekle beraber bunların birbirlerini etkilediğini belirtmektedir (Kartol, 2018).

Bireylerin hem mantıklı hem mantıksız düşünce ve inançlara sahip olduğunu belirten akılcı duygusal yaklaşımda bireyi rahatsız eden düşünceleri ve bilişlerdeki çarpıtmaları ortaya koymak için ABC formülünü uygulamaya koymuşlardır. A, kişiyi harekete geçiren olaydır. Bir düşünceyi, gerçeği ve o düşünceye yönelik tutum ve davranışları temsil etmektedir. B, kişinin A hakkındaki düşüncelerden ve inançlarından oluşur. C ise sonuç kısmıdır olay ve inanç hakkında verilen duygusal tepkileri kast etmektedir.

Beck'in Bilişsel Yöntemi' nin esasında;

Duygular direk olayları temel almaz, olaylar ile ilgili yapılan değerlendirmeyi kapsayan fikirlerden doğar.

Olayları anlamlandırma tarzları, inançlar, tutumlar gibi geçmişten gelen bilişsel yapılar olayları değerlendirmeyi etkiler.

Danışanın tutum ve beklentisi terapötik sürecin planlanmasında ve uygulanmasında esas alınır (Avcı, 2016).

Beck kuramının bazı varsayımları aşağıda verilmiştir.

Yapısaldır: Görüşme terapisi, terapist ile danışanın birlikte kararlaşmasıyla işbirliği esasında yapılır.

Aktiftir: Danışan ile terapist aktif bir şekilde terapi sürecine katılım gösterirler. Süreç önemli ve sıkıdır. Danışman öğretici rolündedir.

Direktiftir: Terapist görüşme sürecini yönetir.

Esnektir: Gelişimin seyrine bağlı olarak danışanın ihtiyaçları göz önünde bulundurularak uygun teknikler tercih edilmektedir.

Kurama bağlıdır: Sorunu ortadan kaldırma psikiyatrik rahatsızlıkların bilişsel kuramına dayanır.

Kısa süreli ve zamanla sınırlıdır: Danışanların destek almadan başa çıkma stratejileri geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Probleme dayalıdır: odak sorunları devam ettiren etken ile etkenleri ortaya çıkarmak bunları yok etmektir.

İleri sürülen kavramlar bilimsel kaynaklara dayandırılmıştır.

Danışanın hayatında sorun oluşturan zihinsel algıları değiştirerek güçlendirici beceriler kazandırır (Demir, 2019).

Danışmada amaç hatalı düşünceleri ortaya koymak ve değiştirmektir (Türkçapar, 2012).

Danışanın geçmişiyle ilgilenmek yerine şimdiki zamana odaklanır.

Beck'in yaklaşımında fazla olumsuz duygulanımın (psikolojik rahatsızlıkların) oluşmasında ilk başta bilişler (Cognition) yükümlüdür. Aşırı olumsuz duygulanımın ortaya çıkmasına neden veren bilişsel yapılar; bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ile bilişsel hatalardır (Ardanış, 2017).

Kişinin yaşamında meydana gelen olumsuz olaylar sorunların oluşumuna neden olsa da asıl sorun kişinin geliştirmiş olduğu akılcı olmayan düşüncelerin oluşmasıdır (Demir, 2019). Bilişsel terapide öncelikle işlenen konulardan biri, kişiye otomatik düşüncelerini kontrol altına almayı sağlamak, bu düşüncelerin duygu ve davranışlara ne biçimde etki ettiğini göstermektir.

Terapi sürecinde hedef, kişinin olumsuz olay ile düşünce akımının reaksiyonuna odaklanarak, düşünce tarzını farklılaştırmaktır. Beck'e göre uyumsuz duygu ve düşünceleri düzeltmenin kestirme şekli, doğru olmayan ve yanlış analiz edilmiş düşünceleri ortaya çıkarmaktır (Ardanç, 2017, s. 12).

### **Bilişsel şemalar.**

Şemalar, bireyin yaşamının ilk dönemlerinden itibaren uyumsuz yaşantıları, hatıraları, duygulanımları, beden ile biliş duyularını barındıran, bireyin kendisi ve çevresindekilerle iletişimlerine yönelik, ömür boyunca geçerli, geniş bilişsel şemalar olarak isimlendirilmektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

Beck (1967) şema kavramını bir kodlama, ayıklama ve değerlendirme sistemi olarak ifade etmektedir. Şemalar bireyin tecrübe ettiği daha önceki yaşantılarından ve öğrenmelerinden oluşmakla birlikte yaşamın ilk yıllarında ve ergenlik dönemlerinde geliştiği belirtilmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan bilişsel şema ile otomatik düşünce arasındaki bağlantılar diyebiliriz. Bilgiyi işleme sürecinde ilk kez karşılaşılan bir bilgi mevcut bulunan şemaya örtüştürmek amacıyla çoğu zaman çarpıtılır veya bu düşünceler otomatik bir şekilde bilinç yüzeyine gelir (Kuyucu, 2007).

Kişi, çok fazla uyarıcıdan birtakımını seçerek algılar, seçilen uyaranlardan bir örüntü çıkararak vaziyeti açıklayabilir. Aynı durumu birbirleriyle ilişkisi olmayan bireyler değişik tarzda algılayabilirler. Ancak aynı şahıs, benzer durumlara belirli bir ısrarla aynı tepkiyi gösterme tutumuna sahip olabilir. Şema kavramı bu tutarlı, dengeli yapıları saptamaktadır (Hisli, 1989; Beck, 1990).

Sharf (2000) şemaların açıklanmasında 5 etkiyi ortaya koymaktadır.

1. Herhangi bir şema inanç sistemiyle ilgili kuvvetli duygusal tamamlayıcıdan meydana gelmektedir.

2. Şemalar, herhangi bir inanç sistemine ne zamandan beridir sahip olduğumuza bağlı olarak değişmektedir.

3. Şemalar toplum içinde rol model görülen farklı bireylerden öğrenme yoluyla edinilir ve bu bireyin konumu önemliyse şemalarda onunla değerlidir.

4. Bilişsel element, bireyin düşünce sistemindeki şemanın nasıl ayrıntılı ve geniş olduğunu tanımlar.

5. Şemalar, kişinin inanç örüntüsüne bağlı olarak toplum içerisindeki hal ve hareketlerine etki eden davranış biçimlerini barındırır (Akt., Ardaniç, 2017).

### **Bilişsel çarpıtma.**

Bilgiyi işleme sürecinin hatalı ve eksik olduğu durumlarda etiketleme, aşırı genelleme, duygudan sonuca ulaşma ve kişiselleştirme düşüncesi şeklinde meydana çıkan, kişilerin değer verdiği inanç sistemlerinin veya şemalarının sebep olduğu ve en yüzye de yer alan düşüncelerdeki bilişsel yapılarıdır (Beck, 2001). Yaşamın ilk yıllarından başlayarak oluşan şemalar zamanla değişip farklı şekillerde gelişmektedir, değişen bu şemaları etkileyen düşünme süreci bilişsel çarpıtmalarla bağlantılıdır. Bilişsel çarpıtmalar bilgiyi işleme sürecinin yetersiz ve etkin olmadığı durumlarda daha çok meydana gelmektedir (Sharf, 2014).

Bilişsel kuramın temel bileşenleri arasındaki etkileşimi özetlemek gerekirse; en temel ve derinlerdeki örüntülerden oluşan temel inançlar, dünyayı algılayıp kavramamızı sağlayan bilişsel şemaların temelini oluşturmaktadır. Yeni bir bilgi alındığında bilişsel olarak işlenmekte zihinde mevcut olan şemalara uydurulmak için çoğu zaman çarpıtmakta ya da çarpıtılmış yordamlar da otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkmaktadır (Beck, 2001). Tüm insanlarda bilişsel çarpıtmalar görülebilir fakat psikolojik sorunları olan kişilerde daha çok görülme ihtimalleri vardır (Türkçapar, 2011).

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili düşünce tipleri aşağıda belirtilmiştir.

### ***Ya hep ya hiç tarzı düşünme.***

Siyah veya beyaz, çift kutuplu ya da iki uçlu düşünme biçimi şeklinde literatürde yer alan bu düşünme tarzında, ‘herhangi bir şey ya istenilen şekilde olur ya da hiç olmaz’ şeklinde ortaya çıkan düşünme biçimidir. Bireyin yaşamdaki değerlerini, yargılarını, düşüncelerini iki aşırı uç kutuplardan birisine yerleştirmesi durumudur denilebilir (Cengiz, 2017). Herhangi bir durum süreç içinde düşünerek değerlendirmek yerine yalnızca iki sınıfta değerlendirilmektedir. Mutlak bir başarı sahibi olamadıysam, başarısızım oldum demektir cümlesinde olduğu gibi bir düşünce yapısı hâkimdir (Ardaniç, 2017, s. 18). Okulda öğrencilerin sınavlarda yüksek not almadığında kendisini başarısız kabul etmesi bu düşünme durumuna örnek verilebilir.

### ***Seçici soyutlama.***

Zihinsel filtreleme diye isimlendirilen bu düşünme tarzı, kişinin başından geçen olayla ilgili farklı yönde deliller olmasına karşın, sadece bir duruma göre olumsuz görüş geliştirme ve değerlendirme yapmadır (Beck, 2005). Genel olarak kişinin yaşamış olduğu olaylara yönelik olarak olumsuz detaylar üzerinde yoğunlaşması ve o detaylar içerisinde özellikle bir ayrıntıya

aşırı bağlanması olarak tanımlamıştır (Cengiz, 2017). Olayları gerçeğinden kopararak bir ayrıntıya dikkatini verme durumunun daha belli olması başka durumları önemsememe ve bu özelliği tüm yaşama yayarak kavramlaştırma durumudur. Bütün sınavları başarılı olan bir talebin kötü bir sonucuna takılması, bundan dolayı sınıf tekrarına kalacağını düşünmesi bu düşünme şekline bir örnektir.

### ***Duygulara (keyfe) göre mantık yürütme.***

Keyfi çıkarım olarak adlandırılır. Herhangi bir durum ya da yaşantıda, kesin bir ipucu ve delil olmadan, içsel ve dışsal olguları değerlendirilmek amacıyla kişinin kendine göre bir yargıya ulaşmasıdır (Ardanış, 2017). Sonuca ulaşma olarak da bilinir. Destekleyici deliller olmaksızın veya gerçekte tam tersi kanıtlar olduğu durumda bile belli bir kaniya varmayı anlatmaktadır. Örneğin; Okul müdürünce çağrılan bir öğretmenin ders işleyiş biçimiyle ilgili bir problem olduğu için müdür beni çağırdı diye düşünmesi bu düşünceyi açıklar niteliktedir.

### ***Zihin okuma /keyfi çıkarsama.***

Başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüklerini bildiğini veya bilmeleri gerektiğine olan inanç ve tutumu ifade eder. Öte yandan olabilecek başka sebepleri belirtmeye gerek kalmadan karşımızda olan kişinin zihninden neler geçtiğini bildiğimizi de sanmaktır. Kişinin önemli gördüğü ve bir şeyler beklediği kişilerden göremediği davranışlar üzerine olumsuz sonuçlar çıkarma düşüncesidir. Zihin okuma düşünce yapısında kişilerarası etkileşimde düşünce ve duygularımızı gerçek dışı bir halde kestirim yapmayı barındırır (Hamamcı, 2002).

Beck'e (2001) göre karşısındaki kişinin zihnini okumaya çalışmak başka sebepleri hesaba katmadan karşıdaki bireyin neleri düşünebileceğini bildiğine dayanan tahmin etme durumudur. Beck (1979) bu düşünce şeklini olumsuz tahmin ve zihin okuma olarak ele almıştır. "Sevdiğiniz bir arkadaşınız yanınızdan geçerken selam verdiniz o sizi görmeyince beni sevmiyor, beni görmek istemiyor ya da beni insan yerine koymuyor." diye düşünmek veya diğer kişilerin sizi küçümsediğine inanmak, bunu kontrol etmeyi düşünmemek, bu düşünce biçimini örnekler niteliktedir (Türkçapar, 2011).

### ***Felaketleştirme.***

Gerçek olan neticeleri önemsemeden ileriye karamsarlıkla düşünme ve tahminde bulunma düşünce biçimidir. Bu bilişsel çarpıtma şeklinde, kişiler bir olay ya da olguyu alır onu abartır ve böylece paniğe kapılırlar. Gerçekçi durumları göz önünde bulundurmada gelecek hakkında bazı örneklerden yola çıkarak olumsuz varsayımda bulunma durumudur. Örneğin,

patronu ile bir terfi için görüşme yapacak olan bir şahıs, görüşme esnasında mesleğini tehlikeye atacak saçma sapan şeyler söyleyebileceğini düşünerek paniğe kapılır (Ardanç, 2017, s. 19).

Olması muhtemel öteki durumları hesaba katmadan geleceği hep kötümser ya da olumsuz görme eğilimi olarak tanımlanabilir. Küçük bir kanıt ya da örnekten yola çıkarak olası durumları tam değerlendirmeden olacağı önceden belli neticeleri düşünmeden durumu hep olumsuz ve kötümser görme eğilimidir. Örneğin; derste öğrenciyi sözlü yapacak olan öğretmen için öğrencinin heyecandan hiçbir şey yapamayacağım demesi gibi.

### ***Aşırı genelleme.***

Klar, Gabai ve Baron'a (1997) göre tek bir sebebe veya duruma dayanarak, bireyin kendi yetersizliği ile ilgili veya başkaları konusunda çıkarım yapması ve bu durumu diğer olay ve olgular içinde genellemesidir. Bir durum kişi tarafından bir bütünü kendisiymiş şeklinde bir yargıya varılır (Akt., Ardanç, 2017, s. 19). Bu bilişsel çarpıtmayı kullanan kişiler daha çok, asla, her zaman, kesinlikle gibi genelleyici kelimeleri kullandıkları ifade edilmiştir (Haaga, & Davison, 1986). Sınırlı sayıda örneği ele alıp bir genel duruma inanma durumudur. Bu durumu örnekleyecek olursak, kız arkadaşı tarafından terk edilen bir erkeğin, bütün kızlar aynıdır demesi ve bütün kızlara inanılmayacağı görüşüne varması. Örneğin; sınava girip düşük not alan bir öğrencinin bütün sınavlarının daha kötü geçeceğine inanması. Kendisine verilen bir görevi yerine getiremeyen bir kişinin ben hiçbir görevi yerine getiremem düşüncesine kapılması bu düşünce biçimine örnek verilebilir.

### ***Etiketleme.***

Elde bulunan deliller dikkate alınsa, daha az acı çekme durumu olmasına rağmen, kişinin bu kanıtları umursamayıp kendisine ve başkalarına tümünden, yargılayıcı ve olumsuz bakış oluşturmasıdır. Örneğin; ben hiçbir işe yaramıyorum, beş para etmem şeklinde kişinin kendisini tanımlaması (Ardanç, 2017, s. 20). Akla uygun ve gerçeklerle uyulacak çıkarsamalar yapmak yerine bireyin kendisine ve başkalarına genel etiketlemeler yakıştırması ve bütün durumları bu nitelikler kapsamında değerlendirmeye tabi tutması durumudur. Örneğin çocuğu derslere ilgi göstermeyen bir velinin, çocuğum derslere ilgisiz diyeceğine 'çocuğum tembel' demesi bu düşünceyi örneklendirir.

### ***Aşırı büyütme/küçültme.***

Kişi için olumsuz sonuca ulaşırken algıda seçicilik ile bir araya getirilen bilgiler kararın oluşması için yeterli olmamaktadır, mevcut olumsuz bilginin abartılması gerekmektedir. Bu düşünce biçiminde yaşanan olumsuz durumun anlamını, önemini abartmayı kapsar. Yaşanılan

olayların büyüklüğü ve küçüklüğüne göre düşünme şeklidir. Özellikle bazı durumlarda kişinin performansına ilişkin değerlendirme yapılırken büyütme ve küçültme düşüncesini kullanma olarak tanımlanabilir (Cengiz, 2017, s. 48). Büyütme türü çarpıtmalar çoğunlukla kişilerin korkularını ve mükemmel olmayışlarını yorumlarken meydana gelmektedir.

Kişiler olumsuz durumların daha kötü olduğu buna karşın olumlu özeliği daha küçük görme eğilimi olarak görme durumudur. Bu düşünce durumuna sahip kişiler planlı şekilde yapabileceklerini küçük yapamayacaklarını büyük görme eğilimine sahipler. Bu düşünme biçimine sahip bireyler olumlu özellikleri önemsizmiş gibi görürler. Örneğin; ders anlatırken öğrencinin almış olduğu olumlu ifadeleri önemsiz, ders anlatma aşamasındaki yaşadığı olumsuz bir durumun büyüterek kendisini beceriksiz olarak görme düşüncesidir.

### ***Kişiselleştirme.***

Bireyin şahsı ile ilgili olmayan bir durumu alarak kendisiyle ilgili olarak algılamasıdır. Değişik sebepleri olabileceğini önemsemeyen başkalarının olumsuz hareketlerinin sebebinde bulması biçimindeki zihinsel düşünme sistemidir. Kişiselleştirmeyi kullanan kişilerin değersiz, yetersiz ve eksik görme düşüncelerinin bulunduğunu belirtmiştir (Dökmen, 1994). Bu düşünce hatası kişinin kendisiyle ilgili olmayan bir durumu kendisiyle ilgiliymiş gibi görmesi ve durumun olumsuz sonucunu kendisine bağlama düşünce biçimidir. Örneğin; aynı toplantıya katılacak iki öğretmenin diğer arkadaşı gelmediğinde ben burada olduğum için gelmedi şeklinde düşünmesi.

### ***Meli-malı cümleler/ emirler.***

Bireyin karşısındaki insanların onun hakkında ne düşündüğünü bilmediği halde elinde kanıt olmadan onlar hakkında kendisiyle ilgili düşündüklerini bildiğini öne sürerek davranma biçimidir (Leahy, 2004). Bireyin kendisinin ve başka bireylerin neler yapması gerektiğine dair kesin kuralları benimsemek, bu düzenlere uyum sağlanmadığı zaman da çoğu olayın kötü olacağı ile ilgili abartma şeklidir. “Daima en iyisini ben yapmalıyım. Hata yapmam ve güçsüz olmam korkunç olur” gibi örneklendirilebilir. Kişilerin kendine bazen ağır sorumluluklar yükleyen cümleleridir; kişi bu cümleleri kendi kendine söylemeye ve mırıldanmaya başladıktan sonra başka alternatifin kesinlikle olmadığı ve akabinde gelen çaresizlik ile ümitsizlik düşüncesine kapılma durumudur (Türkçapar, 2012).

## **Bilişsel Çarpıtmalar Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Bilişsel çarpıtmalar konusunda alan yazın araştırmaları incelendiğinde bu konunun daha çok farklı kavramlar üzerindeki etkisinin incelendiği görülmektedir. Ayrıca yaş grupları

açısından daha çok ergen ve lisans öğrencileri örnekleminde araştırmalar yapıldığı alan yazında görülmüştür. Son yıllarda yapılan çalışmaların daha çok ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar konusunda yapıldığı görülmüştür. Akın (2010) lisans öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öz duyarlılığın olumlu yönlerine sahip kişilerin ilişkilerle ilgili daha az bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz duyarlılığın içe çekilme boyutuna sahip kişilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara daha fazla sahip olduğu belirtilmiştir.

Cengiz'in (2017) ergenlerde bilişsel çarpıtmalarla ilgili yaptığı araştırmada bilişsel çarpıtmaların öncelikle duygusal tepkiselliği pozitif yönde yordadığı ve ergenlerde bilişsel çarpıtmaların artmasının duygusal tepkisellik açısından önemli bir risk kaynağı olduğunu değerlendirmiştir. Zihin okuma ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Çiftçi (2008) lisede okuyan 200 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin disiplin cezası alıp almama durumu ile bilişsel çarpıtma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmaya göre disiplin cezası alan ve almayan öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Avcı (2016) üniversitede okuyan 879 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Aynı araştırmada sosyal özgüven eksikliği ile zihin okuma arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Boran Sarı (2017), lisans öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında bilişsel çarpıtma ile öz duyarlılık arasında negatif bir ilişkinin olduğunu kişiselleştirme, aşırı genelleme, felaketleştirme ve etiketleme bilişsel çarpıtmalarının ise öz duyarlılığı negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Demiray (2018) lisans öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bilişsel çarpıtma ve kişilerarası duyarlılık atılgan olmayan davranışlar alt ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Aynı araştırmada duyguların değerlendirilmesi ve zihin okuma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Türkan Aydın (2019) ergenlerin zorbalıkla başa çıkma stratejileri ve bilişsel çarpıtma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmaya göre ergenlerin kullanmış oldukları başa çıkma stratejilerinde yardım arama ve sosyal desteğe başvurma ile zihin okuma bilişsel çarpıtması arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur.

Demir (2019) lisans öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmasına göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir



ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yıldız (2019) farklı bölümlerde okuyan 575 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Bu araştırmasında bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmıştır. Bu araştırmada problemlili internet kullanımıyla bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Altıntaş (2006) “Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” konulu araştırmasında, 233 kız ve 162’ si erkek olmak üzere toplam 395 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmaya göre liseli öğrencilerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada cinsiyet değişkeni açısından iletişim beceri düzeyleri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında kızların erkeklere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Yurtal Dinç (1999) “Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi” konulu araştırmasında 180 kız ve 380’ ni erkek olmak üzere toplamda 560 üniversite öğrencisi katılmıştır. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminde kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerde suçlama eğilimi kızlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmadaki öğrencilerde akılcı olmayan inançların toplam puanlarında ve alt ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Lemos ve ark. (2007) duygusal bağımlılık gösteren kişileri ayırt eden bilişsel çarpıtmaları ortaya koymak amacıyla Kolombiya Medellin bölgesinde 18-55 yaş grubunda araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya göre duygusal bağımlılığa sahip bireyler duygusal ihtiyaçlarını –meli –malı zihinsel inançlarıyla haklı çıkarmaktadır. Araştırma sonucunda duygusal bağımlılığı olan kişilerin bilişsel çarpıtmalarında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Capuano (2007) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında empati becerisi ve bilişsel çarpıtmaların saldırganlık düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmaya göre öğrencilerin bilişsel çarpıtma seviyesi arttıkça saldırganlık puanlarının yükseldiği ortaya konulmuştur. Stackert ve Bursik (2003) genç yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada yetişkinlerin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmaları incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip kişilerin bilişsel çarpıtmaları daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak araştırmalar incelendiğinde bu konuda araştırmacıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, öz duyarlılık ve kişilerarası duyarlılık kavramları üzerinde araştırma yaptıkları görülmüştür. Son yıllarda bazı araştırmacıların bilişsel çarpıtmalarla internet bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar yaptığı

görülmüştür. Bilişsel çarpıtmalar ve problemler sosyal medya kullanımını birlikte ele alan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür.

### **Problemler Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Günlük hayatın bir unsuru haline gelen sosyal medya bireyleri heyecanlandıran bir platform olarak görülmektedir. Bu sanal ortamın meydana getirdiği etkilerden dolayı konu hakkında farklı araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Son yıllarda üzerinde çalışma yapılan problemler internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığı konulu çalışmalara ilgi yoğunlaşmaktadır. Yapılan çalışmaların daha çok problemler internet kullanımı temelinde üniversite öğrencileri üzerinde ele alındığı fakat son yıllarda lise ve ergen öğrencilerin sosyal medya kullanımı ve bağımlılıkları üzerinde araştırmaların da yapıldığı görülmüştür.

Young (1996) yaptığı araştırmasında normal bireylerin haftada 4.9 saat internette zaman geçirdiğini, problemler internet kullananların ise 38.5 saat internet ile vakit harcadıklarını belirtmiştir. Bu çalışmada internet bağımlılığı ve bunun sonucunda meydana gelen kontrol kaybı, yoksunluk ve tolerans şeklinde sonuçlanan olumsuz sosyal ve akademik sonuçlar yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Ellison, Steinfield ve Lampe'nin (2007) 286 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmasında çalışmaya katılan öğrencilerin %94'ü facebook kullandığı tespit edilmiştir. Bu kullanıcıların günde ortalama 10 ile 30 dakika facebookta vakitlerini harcadıkları ortaya konulmuştur. Morris'in (2010) yaptığı çalışmada gençlerin aşırı sosyal medya kullanımı sonucu bu kişilerde sosyal etkileşimin azaldığı buna karşın yalnızlık ve içine kapanmanın arttığını vurgulamıştır.

Eroğlu (2011) üniversitede okuyan 505 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında koşullu öz- değer, riskli internet davranışları ve siber zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada öz- değer fiziksel görünüm alanında riskli internet davranışlarını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Aynı çalışmada riskli internet davranışlarının siber zorbalığı pozitif şekilde yordadığı belirtilmiştir.

Hazar (2011) sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmasında öğrencilerin %50.4'ü günde ortalama 2-4 saat zarfında sosyal medyada zaman geçirmişlerdir. Aynı çalışmada facebook %76.2 ile en çok vakit geçirilen platform olduğu ortaya konulmuştur. Facebook'tan sonra youTube %7.3 ile ikinci sırada vakit geçirilen ortam olmuştur.

Peker (2013) deney ve kontrol grubundan oluşan 24 kişilik lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında "insani değerler yönelimli psiko- eğitim programının problemler internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi" konulu çalışma yapmıştır. Bu çalışma

neticesinde insani değerler yönelimli psiko- eğitim programının problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilmiştir.

Türkoğlu (2013) ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmasını 540 ergen ğrenci üzerinde yapmıştır. Bu araştırma neticesinde problemleri internet kullanımı ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu, problemleri internet kullanımının artması siber zorbalık eğilimlerini artırdığı ifade edilmiştir.

Cicioğlu (2014) 563 meslek lisesi ğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında 10. ve 12. sınıflarda okuyan öğrenciler katılmıştır. Bu araştırmasında öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşleri araştırmasında problemleri internet kullanımının aşırı kullanım ve internetin olumsuz sonuçlarına ilişkin görüşlerinde siber zorbalık davranışını etkilemede süre değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Tuğlu'nun (2017) ortaokulda okuyan öğrencilerin sosyal medya kullanma amaçları ve sosyal medya kullanmaları ile ilgili tutumlar araştırmasına 500 ğrenci katılım sağlamıştır. Bu araştırmaya katılan 265 ğrenci sosyal medyada her gün bir kereden fazla zaman geçirmekte ve bunların oranının %53 olduğu, her gün bir seferlik sosyal medyayı kullanan 118 ğrenci olup bunların oranı %23.6, haftada bir defadan fazla sosyal medyada zaman geçiren 88 ğrenci olup bunların oranı %17.6, haftada bir defa sosyal medyayı kullanan 16 ğrenci olup bunların oranı %3.2 ve ayda birkaç defa sosyal medyayı kullanan 13 ğrenci olup bunların oranı %2.6'dır.

Deniz ve Gürültü (2018) farklı okullarda okuyan 473 ortaöğretim öğrencisiyle sosyal medya bağımlılıkları konusunda bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre ortaöğretim ğrencilerinin orta derecede bağımlı oldukları ortaya konulmuştur.

Ekiz ve Taşçı (2018) sosyal medya bağımlılığı üzerinde yapılan alan araştırmasında 228 kişi katılım göstermiştir. Yapılan çalışmada kadınların erkeklere göre sosyal medya platformlarında daha çok zaman geçirdikleri, sosyal medyada daha fazla duygusal destek hissettiği erkeklerin ise sosyal medyada olumsuz etkilendiğini ortaya çıkarmıştır. Aynı araştırmada günlük kullanım süresi, yaş, ne zamandan beridir kullanıldığı, uygulama sayısına göre değişiklik olduğu tespit edilmiştir.

Barak'ın (2018) "Sosyal medya kullanım motivasyonları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma: facebook, twitter, instagram rneği" konulu araştırmasında Twitter kullanan bireylerin en fazla sosyal medyada (yaklaşık 6 saatin üzerinde) zaman geçirmektedir. Sosyal medyada en az facebook kullanan kişilerin (30-60 dakika) vakit geçirdiği ortaya konulmuştur.

Aynı araştırmada facebook ve twitter gibi ortamların erkekler tarafından daha çok kullanıldığı, instagramın ise kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı ortaya konulmuştur.

Köklü'nün (2019) "Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım özelliklerinin beğenilme arzusu, kendini mükemmeliyetçi gösterme ve sosyal kaygı ile ilişkisi" konulu araştırmasında kadınların sosyal medyayı kullanım amaçlarında daha çok hikaye, video, fotoğraf ve güncel konulara ilişkin paylaşımlar yaptığı, erkeklerin ise yeni kişileri tanımak amacıyla daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır.

Altıntaş (2020) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında problemlili internet kullanımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya göre problemlili internet kullanımı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sezgin (2020) ortaöğretime devam eden 457 üzerinde yaptığı araştırmada ergenlerde problemlili internet kullanımı, empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada problemlili internet kullanımı ile akılcı olmayan inançlar arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Aynı araştırmada problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim düzeyleri arasında negatif yönlü düşük bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Yıldırım (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında narsistik kişilik eğiliminin problemlili internet kullanımına etkisini araştırmıştır. Bu araştırmasına 453 öğrenci katılmış olup araştırma neticesinde problemlili internet kullanımı ve narsistik kişilik eğilimi arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Aynı araştırmada üniversite öğrencilerinin orta düzeye yakın problemlili internet kullandıkları bulunmuştur.

Sosyal medya platformlarında insanlar diğer kullanıcılara kimliğini istediği şekilde sunma imkanı tanır. Bu özellikleri nedeniyle kişi bu ortamda kendisini daha özgür ve mutlu hissedebilir. Bu sebeple kişi gerçek hayattakine benzer ilişkiler değil de sanal ilişkileri seçerek yalnızlık, içine kapanma ve toplumdandan kopma vb. duyguları yaşayabilirler (Türkel, 2018).

Sonuç olarak problemlili sosyal medya kullanımına ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde bu alandaki çalışmaların daha çok problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı, sosyal medya ve internette harcanan zamanın yaş, cinsiyet ve ekonomik düzeye göre ilişki olup olmadığının araştırıldığı görölmüştür.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma 14-18 yaş grubundaki lise öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, herhangi bir konuya ilişkin katılan bireylerin ilgi, beceri, yetenek veya görüşlerinin ortaya konulduğu araştırma yöntemidir. İncelenmeye konu olan olay, birey ya da nesne, kendi şartları içinde ve herhangi bir değişiklik yapılmadan olduğu şekliyle tanımlanır. Değişkenleri, nesnelere herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme gayesi güdülmez (Karasar, 2015).

#### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2018-2019 öğretim yılı bahar yarıyılında Bingöl İli ve Genç İlçesinde çeşitli liselerde öğrenim görmekte olan 6299 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz olmayan örnekleme yönteminden uygun örnekleme yöntemi Bingöl Fen Lisesi, Bingöl Yunus Emre Anadolu Lisesi, Bingöl Karşıyaka Anadolu Lisesi ve Bingöl Genç Anadolu Lisesinin çeşitli sınıflarında okuyan ve gönüllülük esasına göre seçilen 419 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan analiz bu bireylerden elde edilen verilerle yapılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Demografik değişken	Özellik	f	%
Cinsiyet	Kadın	221	52.7
	Erkek	198	47.3
Sınıf	9	120	28.6
	10	129	30.8
	11	131	31.3
	12	39	9.3
	14	29	6.9
Yaş	15	104	24.8
	16	131	31.3
	17	117	27.9
	18	38	9.1
<b>Toplam</b>		<b>419</b>	<b>100.0</b>

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %52.7'si kadın, %47.3'ü ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyi açısından araştırma grubunun %28.6'sı 9.sınıf, %30.8'i 10.sınıf, %31.3'ü 11.sınıf ve %9.3'ü 12.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları açısından ise %6.9'u 14 yaşında, %24.8'i 15 yaşında, %31.3'ü 16 yaşında, %27.9'u 17 yaşında ve %9.1'i 18 yaşında dağılım göstermektedir.

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel bilgi formu.

Araştırmada öğrencilerin farklı özelliklerini ortaya çıkarmak amacıyla araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu bilgi formu ile öğrencilerin cinsiyetleri, sınıfları ve yaş durumları tespit edilmiştir.

#### Sosyal medya kullanım bozukluğu ölçeği.

Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından ergenlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerini belirlemek üzere geliştirilmiştir. 8'li derecelendirme şeklinde hazırlanan ölçeğin kısa formunda 9, uzun formunda ise 27 madde bulunmaktadır. Ölçekte 0 ile 63 arasında puan alınmaktadır. 8'li derecelendirmede "0=Hiçbir zaman, 7= Günde 40 kereden fazla" şeklinde derecelendirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yaşları 10-17 arasında değişen 2198 kişiden oluşan üç farklı grup üzerinde yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirliği ilk grup için .90 üçüncü grup için ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Sarıçam ve Karduz (2018) tarafından 586 kişiden oluşan 13-18 yaş arasındaki ergenlere yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75, Guttman iki yarı test güvenilirlik katsayısı .64

olarak bulunmuştur. Ölçeğin kısa ve uzun formu arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .94$  güvenilirliği ise 0.883 olarak bulunmuştur.

### **Düşünme türleri ölçeği.**

Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında 118 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçekte katılımcıların anlayabilmeleri için 10 bilişsel çarpıtma hikayelendirilmiştir. Ölçeğin iç geçerliliği Cronbach alfa testi ile yapılmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliği  $\alpha = .85$  olarak belirtilmiştir. Ölçek daha sonra üniversitede okuyan 200 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Burada ölçeğin iç geçerliliği .91 toplam güvenilirlik ise 0.887 olarak belirlenmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan ölçekte her bir maddenin kişiler arası (sosyal) ile (başarı) şeklinde ayrı ayrı değerlendirme halinde standartlaştırılmıştır. Yedili likert halinde hazırlanan ölçekte, cevaplama yapılırken “asla” 1 ve “her zaman” 7 arasında ifadeler yer almaktadır (Ardanç, 2017).

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının problemlili sosyal medya kullanımının bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin problemlili sosyal medya kullanımı ile bilişsel çarpıtmalarının yaş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak için t testi ve ANOVA yapılmıştır. Fark yaratan grubu belirlemek amacıyla da Bonferroni testi yapılmıştır. Kolay ulaşılabilir gerçekçi somut veriler elde etmek için, örneklemin büyüklüğüne bağlı olarak bu yöntemler tercih edilmiştir.

Kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 3$  arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Aykırı değerler, hata varyansının değerini arttırdığından istatistiksel testlerin güçleri üzerinde de etkili olmaktadır. Bu nedenle istatistiksel testlerden önce aykırı değerlerin incelenen veri setlerinde mevcut olup olmadığına bakılmıştır. Aykırı ve uç değerler içerdiği belirlenen 5 öğrenciye ait ölçekler veri setinden ayıklanmış ve normallik analizleri sonucu elde edilen değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Parametrik koşullar için bir diğer varsayımlar ise veri setinin homojen bir dağılım göstermesidir (Shao, 2002). Bu doğrultuda veri setinin homojen bir dağılıma sahip olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla Levene testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda toplam 5 katılımcıya ait ölçekler veri setinden çıkarılmış olup çıkarılan verilerden sonra veri setinin parametrik analizler için gerekli olan ön koşulları sağladığı tespit edilmiştir. Daha sonra 419 katılımcıya ait veriler üzerinden araştırmanın sorularına cevap aranmıştır.

Tablo 2. Araştırma Sürecinde Kullanılan Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri

	$\bar{X}$	Medyan	Ss	Çarpıklık	Basıklık
<b>SM-Toplam</b>	13.45	11.00	11.98	.804	-.243

Veri setinin normal bir dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan analizler sonucu Tablo 2’de verilmiştir. Elde edilen bulguların veri setinin kriter değerlere uygun olduğu ve veri setinin normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 3$  arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002).

Tablo 3. Araştırma Sürecinde Kullanılan Düşünme Türleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri

	$\bar{X}$	Medyan	Ss	Çarpıklık	Basıklık
<b>Zihin Okuma (Sosyal)</b>	3.95	4.00	1.95	.045	-1.130
<b>Zihin Okuma (K. Başarı)</b>	3.71	3.00	1.92	.294	-1.026
<b>Felaketleştirme (Sosyal)</b>	4.11	4.00	2.06	-.082	-1.256
<b>Felaketleştirme (K. Başarı)</b>	3.14	3.00	1.94	.641	-.725
<b>İki Uçlu Düş. (Sosyal)</b>	3.31	3.00	2.01	.520	-.938
<b>İki Uçlu Düş. (K. Başarı)</b>	3.14	3.00	2.06	.622	-.917
<b>Duygudan Sonuç (Sosyal)</b>	3.52	3.00	2.03	.375	-1.115
<b>Duygudan Sonuç (K. Başarı)</b>	3.24	3.00	1.92	.459	-.914
<b>Etiketleme (Sosyal)</b>	3.32	3.00	1.96	.471	-.907
<b>Etiketleme (K. Başarı)</b>	3.41	3.00	2.13	.341	-1.244
<b>Zihinsel Filtreleme (Sosyal)</b>	3.18	3.00	1.87	.616	-.720
<b>Zihinsel Filtreleme (K. Başarı)</b>	3.00	3.00	1.87	.669	-.600
<b>Aşırı Genelleme (Sosyal)</b>	3.16	3.00	2.03	.577	-.950
<b>Aşırı Genelleme (K. Başarı)</b>	3.42	3.00	2.00	.369	-1.068
<b>Kişiselleştirme (Sosyal)</b>	3.07	3.00	1.91	.623	-.809
<b>Kişiselleştirme (K. Başarı)</b>	3.26	3.00	1.86	.538	-.733
<b>Zorunluluk (Sosyal)</b>	3.72	4.00	2.04	.222	-1.216
<b>Zorunluluk (K. Başarı)</b>	2.93	2,00	1.88	.693	-.691
<b>Olumluyu Azımsama (Sosyal)</b>	2.76	2,00	1.85	.893	-.243
<b>Olumluyu Azımsama (K. Başarı)</b>	3.305	3,00	1.94	.519	-.867
<b>Düşünme Türleri Ölçeği</b>	66.642	65,00	2.11	.175	-.293



Veri setinin normal bir dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan analizler sonucu Tablo 3'te verilmiştir. Elde edilen bulguların veri setinin kriter değerlere uygun olduğu ve veri setinin normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi arpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 3$  arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002).



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında yapılan analizler ve bunun sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

**Alt Problem 1.** *Ortaöğretim öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı cinsiyete göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre problemleri sosyal medya kullanımı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak amacıyla Bağımsız Örneklem için t Testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Problemleri Sosyal Medya Kullanımı</b>	Kadın	221	14.34	12.58	1.61	0.11
	Erkek	198	12.45	11.22		

Tablo 4 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği gözlenmiştir ( $t=1.61$ ,  $p>.05$ ).

**Alt Problem 2.** *Ortaöğretim öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı yaşa göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin yaş gruplarına göre problemleri sosyal medya kullanımı arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. *Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları*

	Yaş	n	$\bar{X}$	S.s	F	p	Bonferroni
<b>Problemleri Sosyal Medya Kullanımı</b>	14	29	13.34	10.57	2.68	<b>0.031*</b>	<b>E&gt;B</b> <b>E&gt;D</b>
	15	104	12.08	12.46			
	16	131	13.93	12.42			
	17	117	12.36	11.16			
	18	38	18.95	11.45			

A=14 Yaş, B= 15 Yaş, C=16 Yaş, D=17 Yaş, E=18 Yaş

Tablo 5 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımına ilişkin puanlarının öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı seviyede farklılaştığı ortaya çıkmıştır [ $F= 2.68$   $p<.05$ ]. Fark yaratan grubu bulmak için post hoc testlerden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, elde edilen bulgular problemlili sosyal medya kullanımı açısından 18 yaşındaki öğrencilerin puan ortalamalarının 15 yaşındaki ve 17 yaşındaki öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

**Alt Problem 3.** *Bilişsel çarpıtmalar problemlili sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarının problemlili sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu kapsamda ilk önce regresyon analizinin birkaç temel varsayımları incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda VIF değerleri incelenmiş, 5'in altında olması gerektiği ve bu değerlerin sağlandığı aşağıdaki Tablo 6'da verilmiştir. Son olarak otokorelasyonu test etmek için Durbin-Watson değeri incelenmiş ve 1.91 olarak bulunmuştur. Durbin-Watson değerinin ise 1.5 ile 2.5 arasında değer alması gerekmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar problemlili sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını saptamak amacıyla ilk olarak regresyon analizinin varsayımları denenmiş ve bir sonraki adımda Enter yöntemi kullanılarak Çoklu Doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu kapsamda ulaşılan sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. *Problemlili Sosyal Medya Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine İlişkin Bulgular*

Değişken	B	Standart hata	$\beta$	t	p	VIF
Sabit	2.09	1.76	-	1.19	.23	-
Zihin Okuma (Kişisel Başarı)	-.16	.34	-.03	-.47	.64	1.41
Felaketleştirme (Sosyal)	.13	.33	.02	.39	.70	1.55
<b>Felaketleştirme (K. Başarı)</b>	<b>1.13</b>	<b>.34</b>	<b>.18</b>	<b>3.32</b>	<b>.0</b>	<b>1.45</b>
İki Uçlu Düş. (Sosyal)	.21	.31	.03	.67	.50	1.3
Duygudan Sonuç (Sosyal)	-.18	.32	-.03	-.55	.58	1.41
Duygudan Sonuç (K. Başarı)	.21	.37	.03	.57	.57	1.67
Etiketleme (Sosyal)	.19	.34	.03	.58	.56	1.45
<b>Etiketleme (K. Başarı)</b>	<b>.82</b>	<b>.33</b>	<b>.14</b>	<b>2.46</b>	<b>.01</b>	<b>1.67</b>

Zihinsel Filtreleme (Sosyal)	.64	.39	.10	1.65	.10	1.76
Zihinsel Filtreleme (K. Başarı)	-.74	.38	-.12	-1.96	.05	1.68
Aşırı Genelleme (Sosyal)	-.18	.34	-.03	-.54	.59	1.57
Aşırı Genelleme (K. Başarı)	.54	.35	.09	1.54	.13	1.63
Kişiselleştirme (Sosyal)	.49	.36	.08	1.36	.17	1.57
Kişiselleştirme (K. Başarı)	.26	.36	.04	.72	.47	1.49
Zorunluluk (Sosyal)	-.19	.32	-.03	-.58	.56	1.42
Zorunluluk (K. Başarı)	.20	.33	.03	.62	.54	1.29
Olumluyu Azımsama (Sosyal)	-.03	.35	-.01	-.09	.92	1.44
Olumluyu Azımsama (K. Başarı)	.14	.33	.02	.42	.68	1.39

**R= .163 R<sup>2</sup>= .125. F= 4.32. p<.05**

Tablo 6 incelendiğinde Felaketleştirme (K. Başarı) ile Etiketleme (K. Başarı) bilişsel çarpıtmalarının öğrencilerin problemlili sosyal medya kullanımını %12,5'ini açıkladığı görülmektedir (R= .163. R<sup>2</sup>= .125. F= 4.32. p<.05). Bu kapsamda Felaketleştirme (K. Başarı) ile Etiketleme (K. Başarı) bilişsel çarpıtmalarının öğrencilerin problemlili sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

**Alt Problem 4.** *Ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak amacıyla Bağımsız Örneklem için t Testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. *Bilişsel çarpıtmaların cinsiyet değişkenine ilişkin t testi sonuçları*

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Zihin Okuma (Sosyal)</b>	Kadın	221	4.40	1.96	<b>5.11</b>	<b>0,00</b>
	Erkek	198	3.45	1.82		
<b>Zihin Okuma (K. Başarı)</b>	Kadın	221	3.92	1.93	<b>2.41</b>	<b>0.02</b>
	Erkek	198	3.47	1.88		
<b>İki Uçlu Düş. (Sosyal)</b>	Kadın	221	3.39	2.01	0.92	0.36
	Erkek	198	3.21	2.02		
<b>Duygudan Sonuç (K. Başarı)</b>	Kadın	221	3.45	1.97	<b>2.36</b>	<b>0.02</b>
	Erkek	198	3.01	1.84		
<b>Etiketleme (Sosyal)</b>	Kadın	221	3.45	2.01	1.44	0.15
	Erkek	198	3.17	1.90		
<b>Etiketleme (K. Başarı)</b>	Kadın	221	3.69	2.13	<b>2.88</b>	<b>0.00</b>
	Erkek	198	3.10	2.09		
<b>Zihinsel Filtreleme (Sosyal)</b>	Kadın	221	3.45	1.88	<b>3.17</b>	<b>0.00</b>
	Erkek	198	2.88	1.81		

<b>Zihinsel Filtreleme (K. Başarı)</b>	Kadın	221	3.17	1.90	<b>2.00</b>	<b>0.05</b>
	Erkek	198	2.80	1.81		
<b>Aşırı Genelleme (K. Başarı)</b>	Kadın	221	3.53	2.02	1.21	0.23
	Erkek	198	3.29	1.97		
<b>Kişiselleştirme (Sosyal)</b>	Kadın	221	2.97	1.90	-1.09	0.28
	Erkek	198	3.18	1.93		
<b>Zorunluluk (Sosyal)</b>	Kadın	221	3.95	2.11	<b>2.55</b>	<b>0.01</b>
	Erkek	198	3.45	1.93		
<b>Zorunluluk (K. Başarı)</b>	Kadın	221	2.89	1.89	-0.50	0.62
	Erkek	198	2.98	1.87		
<b>Olumluyu Azımsama (Sosyal)</b>	Kadın	221	2.81	1.96	0.65	0.52
	Erkek	198	2.70	1.74		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre zihin okuma (sosyal) ( $t=5.11$ ,  $p<.05$ ), zihin okuma (k. başarı) ( $t=2.41$ ,  $p<.05$ ), duygudan sonuç (k. başarı) ( $t=2.36$ ,  $p<.05$ ), etiketlenme (k. başarı) ( $t=2.88$ ,  $p<.05$ ), zihinsel filtreleme (sosyal) ( $t=3.17$ ,  $p<.05$ ), zihinsel filtreleme (k. başarı) ( $t=2.00$ ,  $p<.05$ ) ve zorunluluk (sosyal) ( $t=2.55$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluştuğu görülmektedir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre bu puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir.

**Alt Problem 5.** Ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları yaşa göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına göre bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen veriler Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Bilişsel çarpıtmaların yaş değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	S.s	F	p	Bonferroni
Zihin Okuma (Sosyal)	14	29	4.90	1.45	5.98	<b>.000*</b>	<b>E&lt;A, E&lt;B, E&lt;C, E&lt;D</b>
	15	104	4.20	1.88			
	16	131	3.81	1.87			
	17	117	4.03	2.07			
	18	38	2.79	1.89			
Zihin Okuma (K. Başarı)	14	29	4.48	2.13	1.83	.123	
	15	104	3.87	1.84			
	16	131	3.50	1.83			
	17	117	3.64	1.95			
	18	38	3.58	2.06.			
Felaketleştirme (Sosyal)	14	29	3.52	2.21	0.83	.503	
	15	104	4.30	2.20			
	16	131	4.11	2.06			
	17	117	4.11	1.96			

	18	38	4.03	1.78			
	14	29	3.59	1.99			
	15	104	3.00	1.82			
Felaketleştirme (K. Başarı)	16	131	3.23	1.94	1.09	.361	
	17	117	2.96	1.97			
	18	38	3.45	2.09			
	14	29	3.21	2.14			
İki Uçlu Düş. (Sosyal)	15	104	3.31	2.03			
	16	131	3.35	2.08	0.11	.979	
	17	117	3.33	1.97			
	18	38	3.13	1.86			
	14	29	2.93	2.19			
İki Uçlu Düş. (K. Başarı)	15	104	3.37	2.06			
	16	131	2.87	2.01	1.47	.211	
	17	117	3.38	2.15			
	18	38	2.89	1.83			
	14	29	4.10	2.09			
Duygudan Sonuç (Sosyal)	15	104	4.03	2.11			
	16	131	3.44	1.95	4.87	<b>.001*</b>	<b>A&gt;E, B&gt;E</b>
	17	117	3.32	2.01			
	18	38	2.55	1.70			
	14	29	3.17	1.75			
Duygudan Sonuç (K. Başarı)	15	104	3.32	2.00			
	16	131	3.11	1.92	.27	.893	
	17	117	3.32	1.92			
	18	38	3.32	1.92			
	14	29	3.69	2.19			
Etiketleme (Sosyal)	15	104	3.11	1.96			
	16	131	3.09	1.90	1.79	.129	
	17	117	3.63	2.02			
	18	38	3.42	1.72			
	14	29	3.52	2.03			
Etiketleme (K. Başarı)	15	104	3.27	2.25			
	16	131	3.11	2.11	4.32	<b>.002*</b>	<b>E&gt;B, E&gt;C, E&gt;D</b>
	17	117	3.44	2.07			
	18	38	4.68	1.74			
	14	29	3.31	2.17			
Zihinsel Filtreleme (Sosyal)	15	104	3.29	1.92			
	16	131	3.02	1.86	.42	.797	
	17	117	3.26	1.83			
	18	38	3.11	1.64			
	14	29	2.69	1.85			
Zihinsel Filtreleme (K. Başarı)	15	104	3.07	2.06			
	16	131	2.78	1.77	1.09	.362	
	17	117	3.18	1.87			
	18	38	3.21	1.60			
	14	29	2.62	1.97			
Aşırı Genelleme (Sosyal)	15	104	3.11	2.06			
	16	131	3.16	2.09	.67	.615	
	17	117	3.28	2.04			

	18	38	3.29	1.74			
Aşırı Genelleme (K. Başarı)	14	29	3.28	2.12	3.07	<b>.016*</b>	<b>E&gt;C, E&gt;D</b>
	15	104	3.26	2.13			
	16	131	3.12	1.90			
	17	117	3.65	1.94			
	18	38	4.26	1.81			
Kişiselleştirme (Sosyal)	14	29	2.38	1.50	4.60	<b>.001*</b>	<b>E&gt;A, E&gt;B, E&gt;C</b>
	15	104	2.73	1.83			
	16	131	3.04	1.87			
	17	117	3.27	1.96			
	18	38	4.03	2.09			
Kişiselleştirme (K. Başarı)	14	29	3.21	1.78	1.21	.308	
	15	104	3.38	1.78			
	16	131	3.06	1.91			
	17	117	3.23	1.90			
	18	38	3.76	1.79			
Olumluyu Azımsama (K. Başarı)	14	29	3.07	1.87	.15	.964	
	15	104	3.32	1.93			
	16	131	3.29	2.03			
	17	117	3.38	2.01			
	18	38	3.29	1.58			
A=14 Yaş, B= 15 Yaş, C=16 Yaş, D=17 Yaş, E=18 Yaş							

Tablo 8 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarına ilişkin zihin okuma (sosyal) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F=5.98$ ,  $p<.05$ ). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda yaşı 18 olan öğrencilerin zihin okuma (sosyal) puanlarının, yaşı 14, 15, 16 ve 17 olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına göre duygudan sonuç (sosyal) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F=4.87$ ,  $p<.05$ ). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda yaşı 14 ve 15 olan öğrencilerin duygudan sonuç (sosyal) puanlarının, yaşı 18 olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına göre etiketleme (k. başarı) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F=4.32$ ,  $p<.05$ ). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda yaşı 18 olan öğrencilerin etiketleme (k. başarı) puanlarının, yaşı 15, 16 ve 17 olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına göre aşırı genelleme (k. başarı) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F=3.07$ ,  $p<.05$ ). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda yaşı 18 olan öğrencilerin

aşırı genelleme (k. başarı) puanlarının, yaşı 16 ve 17 olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin yaşlarına kişiselleştirme (sosyal) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F=4.60$ ,  $p<.05$ ). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda yaşı 18 olan öğrencilerin kişiselleştirme (sosyal) puanlarının, yaşı 14, 15 ve 16 olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.





## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

#### Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada lise öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin yaş ve cinsiyet açısından incelenmesi tartışılmıştır. Bu kapsamda cinsiyet ve yaş değişkenlerinin bilişsel çarpıtmalar açısından etkisi incelenmiştir. Bu bölümde istatistiksel verilerden elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

#### **Ortaöğretim öğrencilerinde problemlili sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması.**

Bu araştırmada ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin problemlili sosyal medya kullanımının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş bunun sonucunda problemlili sosyal medya kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu bulguyu destekleyecek çalışmalar olduğu gibi farklı çıkan bulgularda bulunmaktadır. İlgili alan yazını incelendiğinde problemlili sosyal medya kullanımına ilişkin bu araştırma bulgusuyla örtüşen araştırmalar bulunmaktadır. Uysal (2013) cinsiyetin sosyal medyayı kullanma ve sosyal medya kullanım amacı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir. Altıntaş (2020) cinsiyet ile problemlili internet kullanımını arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

Bu araştırmalarda benzer şekilde problemlili sosyal medya kullanımının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirtilmiştir (Ak, 2019; Argın, 2013; Batıgün, & Hasta, 2010; Korkmaz, 2019; Peker, 2013; Ünal, 2015; Yıldırım, 2020). Tuğlu'nun (2016) yapmış olduğu araştırmaya göre sosyal medyayı kullanma sıklıklarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Sezgin (2020) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmaya göre problemlili internet kullanımının internetin olumsuz sonuçları alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığını bulunmuştur.

Mevcut araştırma bulgularının aksine yapılan bazı araştırmalarda internet kullanımı ve problemlili sosyal medya kullanımında erkeklerin kızlara göre anlamlı şekilde farklılaştığı ortaya konulmuştur (Alçay, 2019; Anderson, 2001; Batıgün, & Kılıç, 2011; Canan, 2010; Çam, 2012; Demir, 2019; Kabataş, 2020; Karaburç, 2017; Saruhan, 2019; Tanrıverdi, 2012; Türkoğlu, 2013; Yalçinkaya, 2019). Benzer şekilde Kapudere (2020) lisans öğrencilerinde problemlili

internet kullanımının erkek öğrencilerinde kız öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım konusunda cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak bu konuda sosyal medyanın günümüzde özellikle yeni yetişen z kuşağı olarak bilinen yeni nesil üzerinde etkisinin büyük olacağı düşünülmektedir. Konuyla ilgili yapılacak çalışmalarda sosyal medyayı olumlu kullanma, önleme ve eğitici çalışmalarda sosyal medya ile ilgili çalışmaların yapılması konuyla ilgili etkili olacağı düşünülmektedir. Yapılan bu araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin problemleri sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılaşma olmaması araştırmaya katılan her iki cinsiyet grubunun, sosyal medya araçlarına ulaşmalarının kolay olmasının etkili olduğu düşünülmüştür (Altıntaş, 2020).

### **Ortaöğretim öğrencilerinde problemleri sosyal medya kullanımının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması.**

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşlarına göre problemleri sosyal medya kullanımına ilişkin bulgular incelenmiş olup bu kapsamda problemleri sosyal medya kullanımının yaş açısından anlamlı bir farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan 18 yaşındaki öğrencilerin puan durumunun 15 ve 17 yaşındaki öğrencilere göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilebilir. Buna göre yaş arttıkça bireylerin problemleri sosyal medya kullanımı puanlarının arttığı görülmüştür. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bu bulguyu destekleyecek araştırmalar olduğu gibi farklı sonuçların da olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde benzer şekilde bu araştırma bulgularını destekleyecek çalışmalarda bulunmaktadır (Altınay Bor, 2018; Arğın, 2013; Çam, 2012; Uysal, 2013). Benzer şekilde Korkmaz (2019) yapmış olduğu araştırmaya göre problemleri internet kullanımının yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın 16-19, 20-23 yaş aralığındaki bireylerin 35-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla problemleri internet kullandıkları bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde problemleri sosyal medya kullanımı ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan araştırmalarda bulunmaktadır (Cicioğlu, 2014; Kabataş, 2020; Türkoğlu, 2013). Tutgun Ünal'ın (2015) araştırmasında sosyal medya bağımlılığının yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Kaçmaz Zahir (2019) yaptığı çalışmada internet bağımlılığının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Her yaş grubunda sosyal medyanın etkileri elbette vardır. Ancak lise döneminde kimlik gelişimi, gençlerin kendini sosyal medya ortamlarında ifade etme, oyun oynama, fotoğraf

paylaşma, bilgi edinme, takipçi elde etme gibi farklı şekillerde sosyal medyayı kullandıkları belirtilebilir.

Bu araştırma neticesinde yaş değişkenine ilişkin yaş artıkça öğrencilerin problemleri sosyal medya kullanımının artmasının nedeni olarak öğrencilerin buldukları eğitim kademesinin ergenlik dönemini kapsamaması bu dönemde öğrencilerin kendilerini toplumdan soyutlaması (Demir, 2019). Sosyal medya ortamlarında vakit geçirme, online oyunlar oynama (Tuğlu, 2016). Arkadaşlıklar kurma ve biz duygusunu geliştirme (Cheung, Chiu, & Lee, 2010). Popüler olma, kendilerini sosyal medya ortamında rahat hissetme (Yemen, 2018). Yaş artıkça sosyal medya araçlarına ulaşmanın kolay olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

### **Bilişsel çarpıtmaların problemleri sosyal medya kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulguların tartışılması.**

Yapılan çalışmada felaketleştirme ve etiketleme bilişsel çarpıtmalarının öğrencilerin problemleri sosyal medya kullanımını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bunun sonucunda felaketleştirme ile etiketleme bilişsel çarpıtmaların ortaöğretim öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilebilir. Diğer alt boyutlardaki bilişsel çarpıtmaların problemleri sosyal medya kullanımının anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Alan yazında konuya ilişkin farklı araştırmaların olduğu görülmüştür.

Alan yazın çalışmaları incelendiğinde bu araştırma bulgusuyla kısmen örtüşen sonuçlar bulunmaktadır. Bilişsel çarpıtmalarla web tabanlı eğitim ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı fark olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Buğa, 2015; Kalkan, 2012). Liu ve Peng (2009) yaptığı çalışmada oyun bağımlısı olan kişilerin bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Demir'in (2019) Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada Özparlak (2020) seçici soyutlama, felaketleştirme ve etiketleme ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yıldız (2019) yaptığı çalışmaya göre problemleri internet kullanımı ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin (çaresizlik, umutsuzluk, kendini suçlama, benlik algısı ve yaşamı olumsuz görme) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Benzer şekilde yapılan farklı çalışmalarda bilişsel çarpıtmaların problemleri internet kullanımını yordadığını ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır (Çelik, & Odacı, 2013; Şahan, & Eraslan Çapan, 2017). Avcı (2016) yapmış olduğu çalışmada kişilerarası bağımlılık ile zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel çarpıtmaları kullanan birey internet kullanımına yönelmekte ve

internet kullandıkça problemlili sosyal medya kullanımını artmaktadır. Buna bağlı olarak da kişi zamanla interneti kontrolsüz bir şekilde kullanmayı sürdürmektedir (Caplan, 2002).

Araştırma sonucunda felaketleştirme ve etiketlenenin problemlili sosyal medya kullanımını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Felaketleştirme, bireylerin geleceği hep kötümser ya da olumsuz olarak görme eğilimidir (Ardanıç, 2017). Bu bulgu dikkate alındığında felaketleştirme eğilimi yüksek bireylerin felaketleştirmenin doğurduğu kaygıdan kurtulmak için internete yöneldikleri söylenebilir. Nitekim Dalbudak, Evren, Aldemir, Coşkun, Uğurlu ve Yıldırım (2013) yaptıkları araştırmada bireylerin interneti depresyon ve anksiyete ile başa çıkmak için kullandığını bulmuşlardır. Söz konusu araştırmada ayrıca aşırı internet kullanımının depresyon ve anksiyetenin olumsuz etkileri karşısında bireyin rahatlamasını sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgu kapsamında sosyal medyada aşırı zaman harcamanın bireyin acı veren duygu ve düşüncelerinden kurtulmasını sağladığı söylenebilir. Ko ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada internetin aşırı kullanımının duygusal kararlılığa yol aıtığının bulunması bu bulguyu destekler niteliktedir.

Etiketleme bireyin kendisine ve başkalarına tümünden, yargılayıcı ve olumsuz bir bakış açısı oluşturmasıdır (Ardanıç, 2017). Etiketlemeyi sıklıkla kullanan insanların sosyal ilişkilerinde sorun yaşadıkları söylenebilir. Sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin sosyal ilişki kurma ihtiyacını çevrimiçi ilişkiler yoluyla gidermeye çalışacakları ifade edilebilir. Bu bulgu sosyal ödünleme teorisini doğrulamaktadır. Sosyal ödünleme teorisine göre (McKenna, Green, & Gleason, 2002) gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan bireyler bu ihtiyaçlarını karşılamak için çevrimiçi iletişime yönelmektedir. Çevrimiçi iletişimde bireyler kimliğini gizleme ve kendini istediği gibi sunabilme olanağına sahiptir. Ayrıca çevrimiçi iletişimde birey kendisini karşıdaki kişinin tepkilerinden soyutlayabilmektedir. Çevrimiçi iletişimin sağladığı bu özellikler, gerçek yaşamda yakın sosyal ilişkiler kurmakta sorun yaşayan bireylerin sosyal ilişki kurma ihtiyacını sosyal medyaya yönelerek telafi etmelerine yol açabilmekte ve bu durum bağımlılıkla sonuçlanabilmektedir (Valkenburg, Schouten, & Peter, 2005; Valkenburg, & Peter, 2007).

Bu araştırmada diğer bilişsel çarpıtma türlerinin problemlili sosyal medya kullanımını yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgu zihin okuma, iki uçlu düşünce, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve olumluyu azımsama gibi bilişsel çarpıtma türlerinin problemlili sosyal medya kullanımını üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Buradan hareketle bu bilişsel çarpıtma türlerinin gençlerin çevrimiçi ilişkileri üzerinde bir etkisi bulunmadığı söylenebilir. Bilişsel çarpıtmaların çevrimiçi iletişim üzerindeki etkisini başka değişkenleri de için içine katarak inceleyen yeni araştırmaların yapılması bu ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu

bağlamda bilişsel çarpıtmalar ve problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide rol oynayabilecek aracı ve düzenleyici değişkenlerin araştırılması önerilebilir.

### **Ortaöğretim öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması.**

Yapılan araştırma sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, zorunluluk ve olumluyu azımsama bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Alt boyutlar incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan almış olup anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Konuyla ilgili bunu destekleyecek çalışmalar olduğu gibi farklı araştırmalarda çelişen sonuçların da olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmalarda bu araştırma sonucuyla örtüşen çalışmalar mevcuttur (Boran Sarı, 2017; Bozkurt, 1998; Çakır, 2019; Çam, & Çelik, 2018; Demiray, 2018; Erginson, 2010; Kılınç, 2005; Kılınç, & Sevim, 2005; Kervancıoğlu, 2016; Suadiye, & Aydın, 2009). Benzer şekilde Hamamcı (2005) yaptığı araştırmada zihin okuma bilişsel çarpıtmasının kızların lehinde cinsiyete göre farklılık olduğunu ortaya koymuştur.

Demir'in (2019) yaptığı araştırmaya göre bilişsel çarpıtmaların alt boyutundan biri olan "yakınlıktan kaçınma" bilişsel çarpıtmasında erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aynı araştırmada zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde (Demiray, 2018; Özsoy, 2014; Yıldırım, 2018) yapmış olduğu araştırmada zihin okuma bilişsel çarpıtmasının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Turan (2010) ve Uğur (2013) yapmış oldukları araştırmada kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Terlemez (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada bilişsel çarpıtma ile cinsiyet arasında bir fark bulunmamıştır.

Gül (2016), Ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisinde erkeklerin kızlara göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde yapılan farklı araştırmalarda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarda erkeklerin kızlara göre daha yüksek puan aldıklarını ortaya koyan araştırmalarda bulunmaktadır (Avcı, 2016; Bilgiz, 2018; Çivan, 2013; Kalkan, 2008).

Sonuç olarak bu araştırmaya göre kız öğrencilerin daha çok bilişsel çarpıtmaları kullanmaları toplumsal cinsiyet rolleri, sevgi ve saygı ihtiyacını karşılama (Demir, 2019). İçinde bulunan toplumun bakış açısı (Bilgin, 2011). Herhangi bir duruma karşı tepki biçimleri,

cinsiyet grupları arasındaki farklılık (Yıldız, 2019). Bazen de kendileri hakkındaki olumsuz bakış etkisinin olması şeklinde düşünülebilir.

### **Ortaöğretim öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların yaşa göre farklılaşmasına ilişkin bulguların tartışılması.**

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin yaş değişkenine ilişkin bilişsel çarpıtmalarında yaşa göre öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Konuya ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı araştırma bulgularının olduğu görülmektedir.

Bu araştırma sonucuyla örtüşen Boran Sarı'nın (2017) yaptığı araştırmada, bilişsel çarpıtma ile öğrencilerin yaşı arasında negatif yönlü düşük bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çelik (2019) zorunluluk ifadeleri hariç diğer bilişsel çarpıtma ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir fark bulmuştur. Benzer şekilde Kaynar (2016) yapmış olduğu araştırmada zihin okuma ve yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir fark bulmuştur. Yine (Sarsıcı, 2019; Yıldırım, 2018) yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan bazı araştırmalarda bu araştırma bulgusuyla örtüşmeyen çalışmalar olduğu görülmüştür. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma boyutunda yaşın anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Ağır, 2007; Artukoğlu, 2016; Demiray, 2018; Duman, 2018; Gülbayrak, 2016; Özsoy, 2014; Turan, 2010; Yurtal, 1999). Yine benzer şekilde Kervancıoğlu'nun (2016) yaptığı araştırmada zihin okuma bilişsel çarpıtması ile yaş arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığını belirtmiştir.

Yapılan bu araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin ergenlik döneminde onaylanma ihtiyacı ve bireyselleşme (Cengiz, 2017). Başkalarının onlar hakkındaki düşüncelerine önem vermeleri, yaşa ilişkin alt ölçek boyutlarında çıkan farklılığın öğrencilerin tepki biçimleri, bazı durumlarda davranma biçimlerinde zorunluluk hissetmeleri yaşa göre bilişsel çarpıtmaları kullanmalarında bir sebep olduğu düşünülmüştür.

### **Öneriler**

Yapılan bu araştırma sonucunda lise öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmalar konusunda sınırlı sayıda araştırmanın olduğu, çağımızın bir gereği olarak teknolojiye faydalanma düzeyi artıkça olumsuzluklarının da olacağı belirtilebilir bu kapsamda aşağıda önerilerde bulunulmuştur.

1. Bu araştırma Bingöl merkez ve Genç ilçesindeki çeşitli liselerde öğrenim gören 14-18 yaş arasındaki öğrencilerle yürütülmüştür. Farklı ilköğretim kurumlarında okuyan öğrenciler

üzerinde benzer çalışmalar yapılarak problemlı sosyal medya kullanımının bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisi araştırılabilir.

2. Bu araştırma lise öğrencileri örneklem olarak seçilmiştir. Araştırmada yaş dağılımının farklı olduğu görülmüştür, bu doğrultuda yaş dağılımının daha dengeli dağıldığı başka örneklemeler üzerinde araştırmalar yapılabilir.

3. Bu araştırmada etiketleme ve felaketleştirme bilişsel çarpıtmalarının problemlı sosyal medya kullanımını yordadığı bulunmuştur. Bu araştırmada zihin okuma, aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama ve duygudan sonuç çıkarma gibi bilişsel çarpıtmaların problemlı sosyal medya kullanımını yordamadığı görülmüştür. Bu kapsamda bilişsel çarpıtmaların çevrimiçi iletişim üzerindeki etkisini ortaya koyan farklı değişkenler seçilerek yeni araştırmalar yapılabilir.

4. Problemlı sosyal medya kullanımına ilişkin yaş ve cinsiyet önemli bir değişken olarak görülmektedir. Benzer araştırmalarda yaş ve cinsiyet değişkeninin problemlı sosyal medya kullanımını üzerindeki etkisini ortaya koyan değişkenleri araştırmalara katarak aracı ve düzenleyici değişkenlerin araştırılması önerilebilir.

5. Öğrencilerin sosyal medyayı olumsuz kullanımına karşı bilişsel çarpıtmalar dikkate alındığında okulda rehber öğretmenler tarafından bilişsel terapinin uygulama yöntemlerinden yararlanılarak psiko-eğitim programının uygulanması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 601740)
- Akar, E. (2010). *Sosyal medya pazarlaması*. İstanbul: Elif Yayınevi.
- Akın, A. (2010). Öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39, 01-09.
- Akdemir, N. T. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349965)
- Akdeniz, Y. (2016). *3G ve 4.5G Mobil internet bağlantısının, matematiksel iletişim modelindeki mesaj, iletili, kanal ve alıcı unsurlarına etkisi: Whatsapp messenger örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 446277)
- Akgündüz, D. (2013). *Fen eğitiminde harmanlanmış öğrenme ve sosyal medya destekli öğrenmenin öğrencilerin başarı, motivasyon, tutum ve kendi kendine öğrenme becerilerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, S. (2013). *Lüks markaların sosyal medya kullanımı: Facebook üzerine bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 344791)
- Aktan, E. (2018). *Instagram kullanıcılarının kullanım motivasyonları ve instagram takip davranışlarının incelenmesi*. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 9 (33), 127-146.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 572345)
- Altınay Bor, H. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 502543)
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 624071)
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 191062)
- Amancio, M. (2017). *Put it in your Story: Digital Storytelling in Instagram and Snapchat Stories*. Master's Thesis, Uppsala University, Uppsala, Sweden.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50 (1), 21-26. doi: 10.1080/07448480109595707



- Ardanıç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460686)
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi* (Çekmeköy Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 326660)
- Artukoğlu, F. Z. (2016). *Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 435249)
- Avcı, G. (2016). *Kişiler arası bağımlılık eğiliminin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 442969)
- Aydede, C. (2006). *Sanal ortam günlükleriyle blog çağı*. İstanbul: Hayat Yayınları
- Ayfer, C. (1997). *İnternet Kitabı*. Ankara: Ada Net Yayınevi.
- Barak, A. (2018). *Sosyal medya kullanım motivasyonları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma: facebook, twitter, instagram* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 523931)
- Bat, M. (2012). *Dijital Platformda Sosyal Medyanın Stratejik Kurumsal İletişime Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişiler arası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayram, A. T. (2012). *Pazarlama veri tabanının güncel bir unsuru olan sosyal medyanın otel pazarlamasındaki yeri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretic aspects*, University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression: A treatment manual*. Guilford Press, New York.
- Beck, Aaron T., & Freeman, A. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, USA: The Guildford Pres.
- Beck, Aoran T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Tedavisi*. (Ö. Yalçın, & E. N. Akçay çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s. 1-191.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328023)

- Bilgiz, Ş. (2018). *Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 513411)
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 495600)
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2004). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, pp. 210– 230.
- Boyd, S. (2003). Are you ready for social software? [http://www.stoweboyd.com/message/2006/10/are\\_you\\_ready\\_f.html](http://www.stoweboyd.com/message/2006/10/are_you_ready_f.html) web adresinden edinilmiştir.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünce* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 072887)
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How Many Likes Did I Get?: Purpose Moderates Links between Positive Social Media Feedback and Self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, pp. 232-236.
- Buzlu, S., & Keser Özcan, N. (2005). Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, (6), 19-26.
- Büyüksener, E. (2009). *Türkiye'de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış*. 14. Türkiye'de İnternet Konferansı. Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Can, P., & Çetin, İ. (2016). Sosyal medya pazarlamasından elde edilen faydaların tüketici marka bağlılığına etkisi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(4), 885-909.
- Canan, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, dissosiyatif belirtiler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Düzce.
- Canbek, G., & Sarıoğlu, G. (2007). Çocukların ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10(1), 33-39.
- Capuano, A. M. (2007). *Empathy and cognitive distortion: examining their relationship with aggression in adolescents*. Unpublished master thesis. College of Bowling Green State University.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18 (5), 553–575. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.

- Cengiz, S. (2017). *Ergenlerde duygusal tepkisellik, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 463301)
- Chatfield, T. (2013). *Dijital çağa nasıl uyum sağlarız* (L. Konca çev.). İstanbul: Sel Yayınları.
- Cheung, C. M. K., Chiu, P., & Lee, M. K. O. (2010). *Online social networks: why do students use Facebook?* *Computers in Human Behavior*, 27(4), 1337-1343.
- Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 370233)
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene çev.). İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322.
- Çakır, B. (2019). *Lise öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların kariyer geleceği algısına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 553146)
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328125)
- Çam, Z., & Çelik, G. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. *Muş Alparşlan Üniversitesi*, 6(6), 787-797.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 475936)
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35 (3), 505–508. doi: 10.1016/j.childyouth.2013.01.001
- Çelik, N. (2019). *Kadın tutuklu hükümlülerin travma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma şekillerinin toplum örnekleme ile karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 583367)
- Çiftçi, M. (2008). *Disiplin cezası alan ve almayan lise öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri bilişsel çarpıtmaları ve empatik becerilerinin karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 235824)
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını başışlama davranışlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349118)
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: sosyo-demografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(19), 9–19.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K.S., Uğurlu, H., & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of Internet Addiction Severity with Depression, Anxiety, and Alexithymia, Temperament and Character in University Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272-278.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demir, B. (2019). *Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 555509)
- Demiray, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 533536)
- Demirel, S. (2013). *Sosyal medya ve müşteri ilişkileri yönetimi facebook uygulaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirli, C., & Kütük, Ö. F. (2010). Anlamsal web 3.0 ve ontolojilerine genel bir bakış. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 9(18), 97-107.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018) Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.
- Deperlioğlu, Ö., & Köse, U. (2010). Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı. XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 337- 432.
- Digital: 2019 İnternet kullanımı hızlanıyor. (2019, 30 Ocak). <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>,25.09.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Diguiseppe, R., & Zee, C. (1986) A rational emotive theory of marital dysfunctional marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4, 22-37.
- Dijilopedi:2019 Türkiye internet kullanım ve sosyal medya istatistikleri. (2019, 6 Şubat). <https://dijilopedi.com/2019-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>, 25.09.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Dikme, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişimde ve günlük hayatta sosyal medya kullanım alışkanlıkları Kadir Has Üniversitesi Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duman, N. (2018). A Research on Cognitive Distortation in Working Adults. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 8 (3), 1-10 doi: 10.26579/jocress-8.3.1
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Ekiz, S., & Taşçı, B. (2018). *Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı*. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı Eğlence ve Ürün Yerleştirme, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites" Journal of Computer-Mediated Communication 12(4), 1143-1168. Equation Modelling. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher
- Elman, S. (2002). An Anger Management Intervention For Adolescent Males In A Residential Treatment Center: The Impact of Treatment For Cognitive Distortion Deficiencies . University of Wisconsin. Milwaukee. A.B.D.2002(UMI Microform)
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* . Bahar 2015, 2(1), 53-83. doi:10.15805/addicta.2015.2.1.015
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 261978)
- Eroğlu, Y. (2011). *Koşullu öz-değer, riskli internet davranışları ve siber zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 401692)
- Fair Stephen, E. (1986). Cognitive Content and Distortion Associated with Mood- Induced Depressive and Anxious States. Arizona. Arizona State University.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd Edition). London: Sage Publication.
- Froggatt, W. (2005). A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. <http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdf> adresinden 25.09.2019 tarihinde elde edilmiştir.
- Gülbayrak, P. (2016). *Yetişkinlerin yeme tutumları, otomatik düşünceleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441671)
- Gofmann, E. (2009). *Günlük yaşamda benliğin sunumu*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gonzales, L., & Vodicka, D. (2010). Top Ten Internet Resources for Educators. *Leadership*, 32-37.
- Gönül, A. S. (2002). *Patolojik internet kullanımı*. Yeni Symposium, 40(3), 105-110.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441626)
- Gülbahar, Y., Kalelioğlu, F., & Madran, R. O. (2010). *Sosyal ağların eğitim amaçlı kullanımı*. İnet-tr 2010 Türkiye'de İnternet Konferansı. İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1, 1-16.
- Haaga, D. A., & Davison, G. C. (1986). *Cognitive Change Methods. Helping People Change*. (3.Edition). Great Britain: Pergamon Pres, s. 249.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışsal yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve temel inançlar üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 117647)

- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33 (4), 313–328.
- Hasan Mustafa, B. (2018). *Sosyal medyanın gelişimi ve toplumda sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Erbil Salahaddin üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 532717)
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Horzum Taylor, I. (2015). *Facebook and the being liked motive. International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1216-1227. DOI:10.24289/ijsser.279131
- Irak, D., & Yazıcıoğlu, O. (2012). Türkiye ve sosyal medya. İstanbul: Okuyan Us.
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- İşman, A. (2005). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. (2. Baskı). Ankara: Sempati Yayınları.
- Kabataş, M. (2020). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve başarı amaç yönelimleri ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 636340)
- Kaçmaz Zehir, A. (2019). *Yetişkinlerde problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığını yordayan faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 600526)
- Kahraman, M. (2010). *Sosyal medya 101*. İstanbul: Mediacat Yayınları.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 219942)
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic internet use. *Children and Youth Services Review*, 34 (7), 1305– 1308. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.03.003
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki problemlili internet kullanımı, algılanan anne baba tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 615841)
- Kara, T. (2012). *Sosyal medya kobiler için bir fırsat mı? facebook ve linkedin üzerinden bir inceleme*. *Sosyal Medya Akademi*. (T. Kara, E. Özgen ed.). İstanbul: Beta Yayınları.
- Kara, T. (2013). *Sosyal medya endüstrisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Kara, T., & Özgen, E. (2012). *Sosyal medya akademisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karaburç, G. C. (2017). *Evli bireylerin problemlili internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470252)
- Karahan F. T., & Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. (2. Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (28.baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kartol, A. (2018). *Akılcı duygusal davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin depresyon ve anksiyete belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 531181)
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 417176)
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454203)
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılınç, H., & Sevim, S. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38(2), 69-88.
- Ko CH, Yen JY, Yen CF, ve diğerleri (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1–8.
- Korkmaz, S. (2019). *Siber zorbalık ve mağduriyet, problemli internet kullanımı ve dindarlık ilişkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 559602)
- Köklü, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım özelliklerinin beğenilme arzusu, kendini mükemmeliyetçi gösterme ve sosyal kaygı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 545016)
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 58-81.
- Köseoğlu, Ö., & Köker, N. (2014). Türk üniversiteleri twitteri diyalogsal iletişim açısından nasıl kullanıyor: Beş Türk üniversitesi üzerine bir içerik analizi. *Global Media Journal: TR Edition*, 4 (8), 213-239.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kwak, H., Lee, C., Park, H., & Moon, S. (2010). What is twitter, a social network or a news media? North Carolina, USA
- Leahy, L. R. (2004). *Contemporary Cognitive Therapy: Theory, Research, and Practice*. London: The Guilford Press.
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Diaz, Z. T. & De la Ossa, D. (2007). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia*, Universitas Psychologica, 11(2), 395-404.
- Liu, M., & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25, 1306-1311.
- Mayfield, A. (2008). *What is Social Media*. (E-book). Erişim Tarihi: 12.05.2019 [http://www.icrossing.co.uk/Fileadmin/Uploads/Ebooks/What Is Social Media Icrossing Ebook.Pdf](http://www.icrossing.co.uk/Fileadmin/Uploads/Ebooks/What_Is_Social_Media_Icrossing_Ebook.Pdf).

- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E.J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9–31.
- Meriç, Ö. (2015). *#dijitalleşiyoruz dijital çağda siyasal gündem belirleme yaklaşımı. İletişimde sosyal medya sosyal medyada etkileşim.* (Ö. Oğuzhan çev.). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Morris, J. (2010). Computer-Mediated Communication and the Self. *Cure*, 1(1), 35- 41.
- Myspace Türkçe Bilgi (2019, 26 Mart). <https://www.turkcebilgi.com/myspace> adresinden edinilmiştir.
- Odabaşı, H., Mısırlı, M., Günüç, S., Şahin-Timar, Z., Ersoy, M., Som, S., Dönmez, F.İ., Akçay, T., & Erol, O. (2012). Eğitim için yeni bir ortam: Twitter. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, Ocak-2012, 2(1).
- Odabaşı, K. (2010). *İnternette pazarlama ve sosyal medya stratejileri.* İstanbul: Cinius Yayınları.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünüşleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı.* İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi.* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 205198).
- Ökte, A. (2014). *Öğrencilerin zorbalık eğilimleri ile sosyal medyaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sancaktepe Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkök, Ö. (2019). *Sosyal medyada sanal kimlikler; sosyal medya fenomenlerinin benlik sunumları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 546972)
- Özparlak, A. (2020). *Lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtımlar ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 638259)
- Özsoy, K. (2014). *Parçalanmış aileye sahip üniversite öğrencilerinin anne baba tutumlarını algılama biçimleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtımları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 368279)
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 336039)
- Pointer, R. (2012). *İnternet ve sosyal medya araştırmaları el kitabı.* İstanbul: Optimist Yayınları.
- Polat, İ. H. (2011). *Cesur yeni medya. Cesur yeni medya, e-kitap*, (M. Binark, I. B. Fidaner der.). 30-32. İstanbul: Alternatif Bilişim Derneği Yayınları.
- Sabuncuoğlu, A., & Gülay, G. (2016). Sosyal medyada görsel paylaşımından reklamcılığa: Instagram reklamlarının genç kullanıcılar üzerine etkisine dair bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 7(15), 107-131.



- Sarıçam, H., & Karduz, F. F. A. (2018). Sosyal medya kullanım bozukluğu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme Değerlendirme Dergisi*, 9(2), 116-135.
- Sarsıcı, S. (2019). *Boşanmış bireylerde bilişsel çarpıtmaların, bağlanma stilleri ve sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 549346)
- Saruhan, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. Tez No. 551189)
- Satıl, E. (2011). *Yeni medya ve sosyalleşme* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savaşır, I., & Batur, S. (2003). *Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. Bilişsel Davranışçı Terapiler*. (I. Savaşır, G. Soygüt, & E. Kabakçı, ed.). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sezgin, A. (2020). *Ergenlerde problemleri internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 625650)
- Sevinç, S. (2017). *Yetişkinlerde sosyal ağ kullanımının beş faktör kişilik özellikleriyle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Shao, A. T. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making*, Cincinnati, Ohio: South-Western/ Thomson Learning.
- Shao, G. (2009). Understanding The Appeal Of User-Generated Media: A Uses And Gratification Perspective. *Internet Research*, 19 (1), 7-25.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları- kavramlar ve örnek olaylar*. (N. Voltan Acar çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Shaw, M., & Black, W. D. (2008). Internet addiction definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22 (5), 353-365. DOI: 10.2165/00023210-200822050-00001
- Singh, T., Veron Jackson, L., & Cullinane, J. (2008). Blogging: a new play in your marketing game plan, *Business Horizons*, 51, 281-292.
- Sosyal Medya İnfografik Verileri (2017, 14 Temmuz). <https://www.socialmediatoday.com/social-networks/top-social-networkdemographics-2017-infographic>.adresinden edinilmiştir.
- Statista. (2017). Most Famous Social Network Sites Worldwide as of January 2017, Ranked by Number of Active Users.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Suadiye, Y., & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Süzgün, S. (2013). *Türkiye'deki kurumsal marka imajlarının sosyal ağlar üzerinden yönetimi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şahan, M., & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 887-913.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tepret, D. (2018). *Üniversite öğrencilerinde facebook ve instagram kullanımı ile narsistik yapılanma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi ). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 527166)
- Terlemeç, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi ). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 587023)
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygül, E., Binark, M., Börekçi, S., & Çomu, T. (2009). *Toplumsal paylaşım ağı facebook: "Görülüyorum öyleyse varım"*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454683)
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 258114)
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 396821)
- Türkan Aydın, B. (2019). *Ergenlerde zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 606845)
- Türkçapar, H. (2011). *Bilişsel terapi, temel ilkelere ve uygulama*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2012). *Bilişsel terapi, temel ilkelere ve uygulama*. (6. Baskı). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2014). *Ruhsal Hastalıklar*. (4. Baskı). (N. Yüksel ed.). Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi.
- Türkel, Z. (2018). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529484)
- Türkoğlu, N. (2004). *Toplumsal iletişim*. İstanbul: Babil Yayınları.
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 350006)
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.

- Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 345539)
- Uysal, S. (2013). *Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ile eğitsel sosyal medya kullanımlarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçe Şehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267–277.
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media & Society*, 7(3), 383–402.
- Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). *Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma*. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wingate, P. (2001). *İnternet*, (S. İkiz çev.). Ankara: Tubitak Yayınları.
- Yalçın, B. S. (2014). Bilişsel terapi. A. Akın & R. Şahin (Ed.), *Psikolojik danışma kuramları içinde* (1. baskı, ss. 219-251). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Yalçınkaya, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımında bağlanma stilleri ve sosyal bağlılığın yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 580579)
- Yemen, N. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 515376)
- Yeniçiftçi, N. T. (2014). İletişimsel eylem ve facebook: Gezi parkı olaylarında sosyal medyanın gücü. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 8 (2), 263-284.
- Yıldız, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 549395)
- Yıldırım, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı: problemleri internet kullanımının etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 620191)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press, 7.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Youtube tarihi (2019, 20 Mart). [Htps://www.kimnezamanicatetti.com](https://www.kimnezamanicatetti.com). adresinden erişilmiştir.
- Yurtal Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 087591)
- Zarella, D. (2010). *The Social Media Marketing Book*. Oreilly Media, USA.

## EKLER

### EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu form ve ölçekler lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye yönelik tez çalışmasında kullanılacaktır. Aşağıda yer alan bilgileri samimi ve doğru bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Araştırmaya vereceğiniz yanıtlar sadece bu çalışma için bilimsel verilere kaynaklık etmesi amacıyla kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar bireysel olarak değerlendirilmeyecektir.

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
3. Sınıfınız:



## EK-2. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği

Sarıçam, H., Adam Karduz, F. F. / Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

### Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği-9

Son 1 yıl içerisinde aşağıdaki 9 tane ifadeyi ne sıklıkla yaşadığınız karşısında bulunan "0-7" ("0=Hiçbir zaman", "1=Günde bir kereden daha az", "2=Günde 1-2 defa", "3=Günde 3-5 defa", "4=Günde 6-10 defa", "5= Günde 11-20 defa", "6= Günde 21-40 defa", "7= Günde 40 kereden fazla" anlamına gelmektedir) arasındaki rakamları (X) işareti koyarak belirtiniz.

*Lütfen sadece tek rakamı işaretleyiniz ve boş bırakmayınız.*

Cinsiyetiniz (Kız), (Erkek)

Yaşınız:

Sınıfınız:

	0	1	2	3	4	5	6	7
1.Sosyal medyayı tekrar kullanabileceğin zamana kadar kendini sürekli olarak başka hiçbir şey düşünemez halde buldun mu?								
2.Sosyal medyada daha fazla zaman harcamak istediğin için kendini sürekli memnuniyetsiz (tatmin olmamış) hissettin mi?								
3.Sosyal medyayı kullanmadığında kendini sıklıkla kötü hissettin mi?								
4.Sosyal medyada daha az zaman harcamaya çalıştın ama başaramadın mı?								
5.Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı sıklıkla kullandın mı?								
6.Sosyal medya kullanımı yüzünden başkalarıyla sürekli olarak tartışma yaşadın mı?								
7.Anne babana veya arkadaşlarına sosyal medyada geçirdiğin süreyle ilgili sürekli yalan söyledin mi?								
8.Sosyal medya kullanmak istediğin için diğer aktiviteleri (örn. hobiler, spor) sürekli olarak ihmal ettin mi?								
9.Anne baban ve kardeşlerinle sosyal medya kullanımı yüzünden ciddi çatışmalar yaşadın mı?								

Not: Kaynak gösterilmesi koşuluyla ölçek maddeleri kullanılabilir.

### EK-3. Düşünme Türleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği)

#### DÜŞÜNME TÜRLERİ ÖLÇEĞİ (BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ)

Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünme türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.

Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınızı konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok nadir	Ara sıra	Bazen	Sık	Oldukça sık	Her zaman

**1- ZİHİN OKUMA** :İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem "iyi" olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem'in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**2- FELAKETLEŞTİRME** :İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)





**B-** Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı . (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**3- İKİ UÇLU (YA HEP YA HİÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME** İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları "ya...ya..." olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir : "Bir iş ya yapılır ya da başarısızlıktır."

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz . (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun "İyi Kitabı" ndasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla "Ya hep-Ya hiç" düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz . (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**4- DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA :** İnsanlar öyle "hissettikleri" için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Filiz'in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de, kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

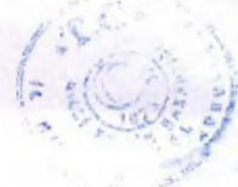
Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin. . (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Patronu Selim'e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**5- ETİKETLEME :** İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.



Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B- Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendi kendisine bir salak olduğunu söyler.**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**6- ZİHİNSEL FİLTRELEME** :İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuz odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: " Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talepkar olabiliyor ama sorun yok." Demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**7- AŞIRI GENELLEME** :Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarak. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine : "Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim" şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: "Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım" şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**8- KİŞİSELLEŞTİRME** :İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:





**A-** Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**9- ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ) :** İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**10- OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA :** İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, "Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma" olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Büşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen 'sadece şanslıdır'.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

**B-** Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi göründüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)



## EK-4. Araştırma İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19/04/2019-3048



T.C.  
BİNGÖL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 48605746-44-E.7428992  
Konu :Anket Uygulanması

11/04/2019

### BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

**İlgi** : a) 18/03/2019 tarihli ve 83542712-44-859 sayılı yazı.  
b) 10/04/2019 tarihli ve 48605746-44-E.7327929 sayılı Olur.

İlgi (a) yazınız ekinde alınan Üniversiteniz Eğitim Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 172112003 numaralı öğrencisi Osman KELEŞ'in yürütmekte olduğu "Lise öğrencilerinin sosyal medya bozukluğu ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi" konulu anket çalışmasının 20/04/2019-01/06/2019 tarihleri arasında, ilimiz merkezindeki TBMM Vakfı Fen Lisesi, Karşıyaka Anadolu Lisesi, Yunus Emre Anadolu Lisesi ve Genç ilçesinde bulunan Genç Anadolu Lisesinde görüşme yapılmasına yönelik uygulanması ilgi ( b) Makam Onayı ile uygun görülmüş olup, İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş uygulanacak anket formlarının birer örneği kapalı zarf içerisinde ilişikte gönderilmiştir.

Bilimsel veri toplamak amacıyla ekte gönderilen anket çalışmasının tamamlanmasından itibaren en geç 2 hafta içerisinde, CD'ye kayıtlı olarak bir örneğinin ilişikte gönderilen (Ek-1) formu ile birlikte Valiliğimize (İl Millî Eğitim Müdürlüğü) gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Taner BOLAT  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

#### EKLER:

- 1-Valilik Onayı (1 adet)
- 2-Araştırma Değerlendirme Ek-2 Formu (1 adet)
- 3-Anket Formu (5 adet )

#### Bilgi için:

- Genç Kaymakamlığına (İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne)
- İlgili Okul Müdürlüklerine

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır

12 Nisan 2019  
Müşür AKGÜNDOĞDI  
VHKİ

BİNGÖL İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
Adres: Hükümet Konağı Kat:3 12090 BİNGÖL  
Tel: (426) 213 25 85 – 214 31 09 Fax: (426) 213 48 47

e-posta: bingolmem@meb.gov.tr  
Web adr: http://bingol.meb.gov.tr  
Bilgi için: A.Muttalip İLKYAZ

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 40bf-ec10-392c-b93d-23e8 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.  
BİNGÖL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 48605746-44-E.7327929  
Konu: Anket Uygulanması

10.04.2019

VALİLİK MAKAMINA

**İlgi** : a) 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı ve 2012/ 13 Nolu Genelge  
b) 03/09/2018 tarihli ve 48605746-44-E.15341639 sayılı Valilik Onayı.  
c) 18/03/2019 tarihli ve 83542712-44-859 sayılı yazı.

Bayburt Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 172112003 numaralı öğrencisi Osman KELEŞ 'in yürütmekte olduğu "Lise öğrencilerinin sosyal medya bozukluğu ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi" konulu anket çalışmasının 20/04/2019-01/06/2019 tarihleri arasında, ilimiz merkezindeki TBMM Vakfı Fen Lisesi, Karşıyaka Anadolu Lisesi, Yunus Emre Anadolu Lisesi ve Genç ilçesinde bulunan Genç Anadolu Lisesinde ile görüşme yapılmasına yönelik uygulanması ile ilgi (c) yazı ile talep edilmiş olup söz konusu anket çalışması ilgi (b) Valilik Onayı ile görevlendirilen Müdürlüğümüz "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" nca incelenmiş ve yapılan inceleme sonucunda ilgi (a) Genelge esaslarına aykırı olmadığı ekte sunulan Araştırma Değerlendirme Formu ile tespit edilmiştir.

Buna göre; bir nüshası ekte sunulmuş olan anket çalışmasının ilimiz merkezindeki Liselerde ve İlçedeki kurumlarında uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Orhan BUĞRAHAN  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

**EKLER:**

- 1-Yazı ve Anket Formları (9 sayfa)
- 2- Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)

OLUR  
10.04.2019  
Kadri ENGİN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Hükümet Konağı Kat:3 12090 BİNGÖL  
Elektronik Ağ: <http://bingol.meb.gov.tr>  
e-posta: [ozelogretim12@meb.gov.tr](mailto:ozelogretim12@meb.gov.tr)

Ayrıntılı Bilgi İçin :A.İLK YAZ  
Tel: (0426) 213 25 85 -150  
Faks: (0426) 213 48 47

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4e92-f415-3b7b-a3a9-9f46 kodu ile teyit edilebilir.

## ÖZGEÇMİŞ

20.06.1992 tarihinde Bingöl Genç ilçesinde dünyaya geldi. İlköğrenimini 2006 yılına kadar Servi Yatılı İlköğretim Bölge Okulu, 2007 yılında Genç Yatılı İlköğretim Bölge Okulundan mezun oldu, lise eğitimini ise 2011 yılında Ardahan Anadolu Öğretmen Lisesi'nde tamamladı. 2011 yılında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne başladı. 2013 yılında Atatürk Üniversitesinde memur olarak çalışmaya başladı. 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne yatay geçiş yaptı ve buradan 2015 yılında mezun oldu. 2015 yılında Diyarbakır Vali Ahmet Cemil Serhadlı Ortaokulunda rehber öğretmen olarak atandı. 2017 yılında Bayburt Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programına başladı. 2018-2019 eğitim öğretim yılından itibaren Bingöl Genç Mevlana Ortaokulunda rehber öğretmen olarak çalışmaktadır. Evli ve bir çocuk sahibidir.