SOSYAL MEDYA KULLANIM DAVRANIŞINI KONTROL ETME ZORLUĞU YAŞAYAN KADINLARIN DUYGULARININ VE DENEYİMLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ İLE İNCELENMESİ

İzel Gamze ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sevda SARI DEMİR

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eylül, 2018

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İzel Gamze ÖZKAN' nın "Sosyal Medya Kullanım Davranışını Kontrol Etme Zorluğu Yaşayan Kadınların Duygularının ve Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz İle İncelenmesi" başlıklı tezi 14/09/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora tezi **oy birliğiyle** / **oy çokluğuyla, başarılı** / **başarısız** olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Dr. Öğr. Üyesi Sevda SARI DEMİR	.....
Üye	: Doç. Dr. Özden BADEMCİ	.....
Üye	: Dr. Öğr.Üyesi İpek Güzide PUR KARABULUT	.....

Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL

Enstitü Müdürü

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

11/10/2018

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İzel G. ÖZKAN

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bilgi ve tecrübeleriyle çalışmamın her aşamasında desteğini esirgemeyen, tükenmeyen sabrı ve sevecenliğiyle bana büyük bir güven aşılayan ve çalışma azmimi güçlendiren sevgili danışmanım Doktor Öğretim Üyesi Sevda Sarı Demir'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca ne zaman ihtiyacım olsa ulaşılabilir olan, mesleki beceri ve yeteneklerime katkısının yanı sıra kişisel gelişimimde de çok büyük etkisini hissettiğim, yetişkin ihtiyaçlarımın farkındalığında bana yol göstermiş çok sevdiğim hocam Psikolog Doktor Akgül Esin Uzun Oğuz'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca hep yanımda olan, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, motivasyonumun azaldığı zamanlarda beni yüreklendiren, bana olan inançlarını hiçbir zaman kaybetmeyen canım annem ve babama,küçükken bana peri masalları yerine başarı hikayeleri anlatan, beni akademik eğitim alma yolunda teşvik eden, bana olan sevgisini her daim koşulsuz sunan anneanneme sonsuz teşekkür ederim.

Bilhassa tez sürecinin zorlu aşamalarında her zaman yanımda olduklarını bildiğim ve bana kendimi çok şanslı hissettiren arkadaşlarım Seda, Begüm, Mervenur, Esra, Burcu, Erkan, Şerafettin'e ve tezimin teknik düzenlemelerinde yardımlarını benden asla esirgemeyen Ahmet'e teşekkürü borç bilirim.

En önemlisi, çalışmama katılmayı kabul eden ve tüm içtenlikleriyle deneyim ve tecrübelerini benimle paylaşan katılımcılara teşekkür ederim. Siz olmasaydınız bu tez yazılamazdı.

İZEL G. ÖZKAN

Eylül 2018

ÖZ

SOSYAL MEDYA KULLANIM DAVRANIŞINI KONTROL ETME ZORLUĞU YAŞAYAN KADINLARIN DUYGULARININ VE DENEYİMLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ İLE İNCELENMESİ

İzel G. Özkan
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sevde Sarı Demir Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018

Bu çalışmanın amacı sosyal medya kullanım davranışını kontrol etme zorluğu yaşayan kadınların duygularınıincelemek ve öznel deneyimlerini anlamlandırmaya çalışmaktır. Araştırmada, kadınların sosyal medyayı kullanım davranışlarının neden artış gösterdiği, sosyal medya kullanımının onlara neler hissettirdiği, kendilerine bakışlarının ve tutumlarının nelerden etkilendiği ve kontrolsüz kullanım davranışlarının kökenlerinin derinlemesine anlaşılması amaçlanmıştır. Örneklem, 20-30 yaş arasında, İstanbulda yaşayan, eğitim durumu üniversitede okuyan veya mezun, bekar, her gün neredeyse her boş zamanında sosyal medyaya girmekten kendini alıkoyamayan ve bu durumun kendine bakışı, davranışları ve duygu durumu üzerinde olumsuz etkilerini hisseden kadın katılımcılar olarak belirlenmiştir. Her katılımcıyla 1 görüşme yapılmış ve yapılan görüşmeler yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmiştir. Yapılan analizde, *'Romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar', 'öfkenin yıkıcı deneyimi'* ve '*kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği'* olmak üzere 3 üst tema belirlenmiştir. Temalar literatürdeki bilgilerle harmanlanarak tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımı, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz, İnternet Bağımlılığı, Kadınlar, Nitel Metodoloji

ABSTRACT

AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF EMOTIONS AND EXPERIENCES OF WOMEN WHO HAVE DIFFICULTY TO CONTROL THEIR SOCIAL MEDIA USAGE

İzel Gamze Özkan
Master Thesis
Psychology Department
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Sevda Sarı Demir
Maltepe University Social Sciences Graduate School, 2018

Aim of this study is to examine the feelings of women who have difficulty to control their social media usage and try to make sense of their subjective experiences. The study aimed to understand why women's social media usage is increasing, how social media usage affects them, impact on their attitudes and self-image and an in-depth understanding of the origins of uncontrolled usage behaviors. Participants were selected from females who are located in Istanbul, in their 20's, enrolled in university or graduated, single, unable to detain themselves from engaging social media at any time and felt that they had negative effects on their self-perception, behavior and emotional state. Each participant interviewed one time and interviews were analyzed by interpretative phenomenological analysis. Three superordinate themes have been identified in the analysis, namely *'romantic relation-based difficulties'*, *'destructive experience of the anger'* and *'lack of basic needs in self-development'*. The themes are discussed with related information in the literature.

Key words: Excessive Usage of Social Networking, Interpretative Phenomenological Analyses, Internet Addiction, Women, Qualitative Methodology

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ONAY SAYFASI ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii

TEŞEKKÜR iv

ÖZ v

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER vii

TABLOLAR xi

ÖZGEÇMİŞ xii

BÖLÜM 1. GİRİŞ 1

1.1.İnternet Bağımlılığının Kavramsallaştırılması 2

1.1.1.Davranışsal Bağımlılık 2

1.1.1.1.İnternet Bağımlılığı 4

1.2 İnternet Bağımlılığının Sıklığı 5

1.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi 6

1.3.1. Bilişsel Davranışçı Model 6

1.3.2. Nöropsikolojik Model 7

1.3.3. Dengeleme Teorisi 9

1.3.4. Durumsal Faktörler....11

1.4. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımı....12

1.4.1. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının Kavramsallaştırılması....12

1.4.2. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımı ile İlgili Yapılan Çalışmalar....14

1.4.3.Sosyal Medya Kullanımına Analitik Bakış....16

1.5. Araştırmanın Önemi ve Soruları....19

BÖLÜM 2. YÖNTEM....20

2.1.Sosyal Medya Kullanım DavranışınıKontrol Etme Zorluğu Yaşayan Kadınların Duygu ve Deneyimlerini Araştırırken Nitel Çalışma Tercih Edilmesinin Sebepleri....20

2.2. Neden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Bu Çalışma için Uygun Görülmüştür....21

2.3. Katılımcılar ve Seçme Yöntemi....22

2.4. Veri Toplama Araçları....25

2.4.1.Young Şema Ölçeği (YSQ-S3)....25

2.4.2.Yarı Yapılandırılmış Görüşme....26

2.5. Verilerin Toplanması....26

2.6. Verilerin Analizi....27

2.7. Çalışmanın Niteliği....28

2.8.Bu Çalışmadaki Etik Hassasiyet....29

BÖLÜM 3. BULGULAR....31

3.1. Romantik İlişkide Bağlanma Temelli Zorluklar....32

3.1.1.Ötekine Duyulan Temel Güvensizliğin Yansımaları 32

3.1.2.Dijital Flört Şiddeti.....34

3.1.3.İlişki Sonrası Israrlı Takip 36

3.1.4. Zedelenmiş Ebeveyn-Çocuk İlişkisi.....38

3.2. Kendilik Oluşumunda Temel İhtiyaçların Eksikliği 40

3.2.1. Kusurluluk Temelli Ötekiyle Kıyas 40

3.2.2. Yatıştırılamamış Duygular.....42

3.2.3. Onay İhtiyacı.....43

3.2.3.1. Gündelik Hayatta Onay İhtiyacı.....44

3.2.3.2 Onay Mercii Olarak Sosyal Medya 45

3.3. Öfke Duygusunun Yıkıcı Deneyimi.....46

3.3.1. Kendine Yöneltilen Öfke.....46

3.3.2. Diğerine Yöneltilen Öfke.....48

BÖLÜM 4. TARTIŞMA 50

4.1. Sonuçların Tartışılması.....50

4.1.1. Romantik İlişkide Bağlanma Temelli Zorluklar 50

4.1.2.Kendilik Oluşumunda Temel İhtiyaçların Eksikliği 54

4.1.3.Öfkenin Yıkıcı Deneyimi.....56

4.1.4. Temaların Birlikte Tartışılması 59

4.2.Araştırmanın Sonuçları.....62

4.3. Araştırmanın Katkıları, Sınırlılıkları ve Öneriler.....63

EK'LER 79

KAYNAKÇA.....79

TABLOLAR

Tablo 1. Katılımcıları Özellikleri.....23

Tablo 2. Üst ve Alt Temaları Başlıkları.....31

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : İzel Gamze ÖZKAN

Doğum Yeri ve Tarihi :Çankırı,01.10.1992

E-mail :izell.ozkan@gmail.com

EğitimBilgileri

Yüksek Lisans (2016-devam ediyor) :Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı

Lisans(2010-2015) :EgeÜniversitesi,Fen EdebiyatFakültesi,Psikoloji Bölümü

Lise(2006-2010) : Ahmet Melih Doğan Anadolu Lisesi

İş Tecrübesi & Stajlar

Stajyer psikolog (2017-2018) - Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi

Psikolog (2017-devam ediyor) - Çekmeköy Parlak Adımlar Anaokulu

Psikolog (2016- devam ediyor) - Newlife Sağlıklı Yaşam Merkezi

Stajyer Psikolog (2015) - Dokuz Eylül Üniversitesi Sinir Bilim Laboratuvarı

Projeler

Proje sorumlusu- Duvarlar Engel Değil- Şakran Cezaevi'ndeki kadın ve erkek çocuk mahkûmlarla ve beraber grup etkinlikleri gerçekleştirildi.

Grup lideri- Talking is in Our Hands (Konuşmak Elimizde)- İşaret dilinin yaygınlaştırılarak işitme engellilerin günlük hayatlarını kolaylaştırmak amaçlanmıştır. Malta, Bulgaristan, Yunanistan ve Türkiye'den katılan gençlerle beraber çeşitli workshoplar ve işaret dili eğitimleri düzenlenmiştir.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Sosyal medya siteleri bireylerin kendilerine ait profil oluşturabildikleri, arkadaşlarıyla iletişim halinde kalabildikleri ve benzer ilgiler temelinde yeni arkadaşlıklar edinebildikleri sanal topluluklardır (Kuss ve Griffiths, 2011). Son dönemde yapılan araştırmalar sosyal medyanın yoğun kullanımının bağımlılığa işaret edebileceğini göstermektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011). Davranışların yoğun tekrarlamalarının (seks, video oyunu oynama, internet kullanımı gibi) davranışsal bağımlılık olarak ele alınıp alınamayacağı tartışması, sosyal medyanın aşırı kullanımı için de bir süredir gündemde olan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Griffiths, Kuss ve Demotrovics, 2014). Griffiths (2005), eğer herhangi bir davranışın belirginlik(salience), duygusal değişiklik (mood modification), tolerans (tolerance), yoksunluk semptomları (withdrawal symptoms), çatışma (conflict),nüks (relapse) bileşenlerini karşılıyorsa, bağımlılık olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Madde ile ilişki olsun olmasın, bütün bağımlılık türlerinin altında yatan benzer psikolojik nedenlerdir ve bütün bağımlılık türlerinde beynin opioid sistemi etkilenmektedir (Lingiardi, McWilliams, Bornstein, Gazzilo ve Gordon, 2015). Her ne kadar madde ile ilişkili olmayan diğer bağımlılık türlerinin de Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı IV-R için uygunluğu tartışılmış olsa da, kriterleri sadece kumar oynama bozukluğunun karşıladığı düşünülmektedir (O'brien, 2011). Kumar oynama bozukluğu Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı V içerisinde madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları kategorisinde davranışsal bağımlılık olarak yer alan tek bozukluktur (APA, 2014). Sosyal medyanın, internetin kompülsif veya yoğun kullanımının bağımlılık olarak Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı V kategorisine gidip giremeyeceğine karar verebilmek için alanda daha çok araştırma yapılması önerilmektedir (Young, 2015).

1.1.İnternet Bağımlılığının Kavramsallaştırılması

1.1.1.Davranışsal Bağımlılık

Yaygın inanışın aksine, bireyler ilaç ve kimyasal maddeler dışında da kendilerinde uyarıcı etkiye neden olan şeylere de bağımlı olabilmektedirler (Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami ve Alaghemandan, 2012).Araştırmacılar, yeni bir fenomen olarak bağımlılığın davranışsal boyutu hakkında araştırmaları literatüre dahil etmişlerdir (Young, 2004; Griffits 1999; Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015).

> Davranışsal bağımlılık; hastalık riskini ve / veya ilişkili kişisel ve sosyal sorunları arttıran tekrarlayan bir alışkanlık modelidir. Bağımlılık yapan davranışlar genellikle "kontrol kaybı" olarak öznel deneyimlenir; davranışlar, kullanımdan kaçınmak ya da ılımlı davranmak için istemli girişimlere rağmen gerçekleşir. Bu alışkanlık örüntüleri tipik olarak, genellikle gecikmiş, zararlı etkiler (uzun vadeli maliyetler) ile birleştirilen anlık tatmin (kısa vadeli ödül) ile karakterize edilir. Bağımlılık yapan bir davranışı değiştirmeye yönelik girişimler (tedavi veya kendi kendine inisiyasyon yoluyla) tipik olarak yüksek nüksetme oranları ile işaretlenir(Merlatt, Baer, Donovan ve Kivlahan, 1988, s.224).

Araştırmacılar, davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılığının bazı benzerlikler ve farklılıklar taşıdığını ileri sürmektedirler (Alavi ve ark., 2012). Davranışsal bağımlılık, bilişsel ve fiziksel anlamda bir bozulmaya neden olmasa da (Lesieur ve Blume, 1993), madde kullanım bozukluğunun altında yatan mekanizmalar ile yani; fenomenolojisi, doğal seyri, ek tanısı, genetik mekanizması, neurobiyolojik mekanizması ve tedaviye cevap verme şekli ile benzerlik göstermektedir (Petry, 2015).

Griffithsbir davranışın bağımlılık olarak ele alınması için aşağıdaki bileşenlerin görülmesi gerektiğini ileri sürmüştür (1999, 2005).

1) Belirginlik: özellikle bir aktivite kişinin hayatındaki en önemli aktivite haline gelmiştir ve düşüncelerine (meşguliyet ve bilişsel çarpıklık), duygularına (istek) ve davranışlarına (sosyal davranışlarında bozulma) hakim olmuştur.
2) Duygusal değişiklik: Kişilerin bahsedilen davranıştan sonraki öznel deneyimlerini içerir (uyandırıcı bir uğulma gibi bir uyaranı içerebilir). Ayrıca bir tür baş etme stratejisi (kaçış veya sakinlik duygusunu deneyimelemek gibi) olarak da görülebilmektedir.
3) Tolerans: Önceki etkiyi elde edebilmek için aktivitede artışa ihtiyaç duyulan süreç. Örneğin; kumarbazlar ilk başlarda daha küçük bahislerle alınan öforik etkiyi sonradan da alabilmek için yavaş yavaş bahsin büyüklüğünü arttırırlar.
4) Yoksunluk semptomları: Aktivite kesildiğinde ve/veya aniden azaldığında ortaya çıkan hoş olmayan duygu durumları ve fiziksel etkiler, örneğin; titreme, huysuzluk, sinirlilik.
5) Çatışma: birey ve etrafındakiler arasında (bireylerarası çatışma) ya da belirli bir etkinlik ile ilgilenen bireyin içerisinde (intrapsişik çatışma) yaşadığı çatışmadır.
6) Nüks: Bahsedilen aktivitenin bir süre bırakılmasının ardından, hızlı hatta daha sık bir şekilde tekrar yapılması eğilimidir (Griffiths, 1999, 2005).

Bağımlılık yapan davranışın doğasına bakılmaksızın, aşırılıklarla ortaya çıkan davranışlar bireylerin önemli problemlerle karşılaşmasına neden olabilmektedir (Petry, 2015). Bağımlılık yapan davranış her ne kadar kişinin istenmeyen sonuçlarla karşılaşmasına ve davranışı durdurmak için sürekli başarısızlık yaşamasına ve buna bağlı olarak güçsüz hissetmesine neden olsa da içsel huzursuzluklarından kaçınma ve haz alma işlevini sürdürmektedir (Goodman, 1990).Kumar oynama (Westpal, Rush, Stevens ve Johnson, 2000), internette oyun oynama (Taneli, Guo ve Mushtaq, 2015), internet (Young Pistner, O'Mara ve Buchanan, 1999), alış veriş, egzersiz, sex, iş, video oyunları (Griffiths, 2002) davranışsal bağımlılık örnekleri olarak sayılabilir.

1.1.1.1.İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı Young tarafından 1996 yılında, interneti yoğun düzeyde kullanan 600 kişi ile yaptığı çalışmayla ilk defa araştırılmıştır (Young, 1996; akt. Young, Yue ve Ying, 2011). İnternet bağımlılığının literatürdeki geçmişine bakıldığında, yapılan ilk çalışmaların internet bağımlılığının ne olduğu ile ilgilendiği ve internet bağımlılığı gösteren bireylerin davranış örüntüsünü anlamaya çalıştığı, daha yeni çalışmaların ise; internet bağımlılığının etiyolojisi ve ilişkili faktörlere odaklandığı görülmektedir (Young, 2015). İnternette yapılan pek çok aktiviteye kişiler bağımlılık geliştirebilir ancak genellikle, patolojik bağımlılıklarını tetikleyen belirli bir aplikasyona bağımlılık geliştirirler (Young ve ark., 1999). İnternet bağımlılığın yapısı ile ilgili farklı görüşler mevcuttur: Bazı araştırmacılar internet bağımlılığını bir semptom olarak ele alıp, altta başka hastalıkların olduğunu (Shaffer, Hall ve Bilt, 2000), başka araştırmacılar ise; internet bağımlılığının ayrı bir hastalık olduğunu hatta kendi içinde de ayrı ayrı ele alınması gerektiğini öne sürerler. Örneğin; bu yaklaşımdaki araştırmacılar sosyal medya bağımlılığı ile online kumar oynamayı ayrı ele almaktadırlar (Davis, 2001).

İnterneti aşırı kullanan bireyler için ‘internet bağımlısı’, ‘bilgisayar aracılı iletişim bağımlısı’, ‘bilgisayar bağımlısı’ gibi pek çok etiket kullanılmaktadır (Beard ve Wolf, 2001, s:378). Beard ve Wolf (2001) ‘internet kullanımının bireyin hayatında iş, okul zorlukları sosyal ve psikolojik zorluklar yaratmasını’ problemli internet kullanımı (problematic internet use) olarak tanımlamıştır (s: 378). Problemli internet kullanımı genellikle internet bağımlılığı çerçevesinden ele alınmaktadır (Berad ve Wolf, 2001; Griffiths 1996, Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999; Shaffer ve ark., 2000; Shotton, 1991; Young, 1998, 1999).

Bağımlılık, belirli bir faaliyeti tekrar etme ya da bir maddeyi kullanma alışkanlığının bireyi zorlayan, sıkıntıya sokan durum ve olaylardan kaçınmasını sağlayarak, bireye sahte bir baş etme mekanizması sunar. Genellikle, hem davranışsal hem de madde bağımlılığı bireyde yoksunluk semptomlarıyla kendini gösteren psikolojik bağımlılığa neden olmaktadır (Young, ve ark., 2011).

Kandell (1998) internet bağımlılığını; internete psikolojik bağımlılık olarak tanımlamıştır ve a) İnternet ile ilgili faaliyetlerde artan bir kaynak yatırımı, (b) çevrimdışı olduğunda hoş olmayan duygular (örneğin, anksiyete, depresyon, boşluk), (c) çevrimiçi olmanın etkilerine karşı artan tolerans ve (d) sorunlu davranışların reddedilmesi ile karakterize etmiştir (s:11).

1.2 İnternet Bağımlılığının Sıklığı

İnternet bağımlılığını değerlendirirken kullanılan materyallerdeki tutarsızlıklar ve sınıflandırmadaki farklılaşmalar, bugüne kadar geliştirilen ölçme araçlarının tanı amaçlı değil tarama amaçlı olması gibi sebeplerden dolayı internet bağımlılığının sıklığını araştıran çalışmaların bulgularının sağlıklı olmadığı düşünülmektedir (Rumpf, Tao, Rehbein ve Petry, 2015).

İnternet bağımlılığının sıklığını araştıran çalışmalardan görece örneklem sayısı fazla olan araştırmalar literatürden seçilmiştir. Genellikle seçilen örneklemi oluşturan kesimin lise öğrencileri (Johansson ve Götestam, 2004; Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths ve Mheen, 2013, Cao ve Su, 2007) veya üniversite öğrencileri (Kuss, Griffiths ve Binder, 2013; Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009) olduğu dikkat çekmektedir. Farklı ülkelere ait sıklık çalışmalarında kullanılan ölçme araçları da farklılık göstermektedir. İnternet bağımlılığı oranları Norveç'te %1.98 (Johansson ve ark., 2004); İngiltere'de %3.2 (Kussve ark., 2013); Hollanda'da %3.7 (Kuss ve ark., 2013); Çin'de %6.4 (Ni ve ark., 2009) olarak değişmektedir.

Cheng ve Li (2014), 89.281 katılımcının olduğu 31 ülkenin verilerini barındıran uluslararası metaanaliz çalışmalarında, en yüksek sıklık oranının yaşam doyumunun düşük, hava kirliliği ve trafikte geçen sürenin fazla olduğu Ortadoğu ülkelerinde, en düşük oranın ise Kuzey ve Batı Avrupa'da olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Türk örneklemi ile yapılan çalışmaların literatür taramasında ise, kısıtlı sayıda araştırmaya ulaşılabilmiştir. 386 Tıp Fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %5.2 sinin riskli kullanıcı, %0.8' inin ise bağımlı kullanıcı olduğu

bulunmuştur (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013). Balcı ve Gülnar'ın (2009) 953 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırma, katılımcıların %51,6'sının interneti sağlıklı kullanamadığını, risk altında olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, katılımcıların kendilerinin internet bağımlılıklarının farkında oldukları (Bayhan, 1998) ve internette geçirilen süreyle paralel olarak bağımlılık düzeylerinin de arttığını ortaya koyan bulgular mevcuttur (Balta ve Horzum, 2008).

Örneklemlerin genellikle üniversite öğrencilerinden seçilmesi ve temsil gücünün, değerlendirme kriterlerinin, güvenirliğinin ve geçerliğinin düşük olması bu alanda yapılan araştırmalara daha çok ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Rumpf ve ark., 2015).

1.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

1.3.1. Bilişsel Davranışçı Model

Davis (2001) problemli internet kullanımının nasıl geliştiğini, çıktılarının ne şekilde olduğunu bilişsel davranışçı model çerçevesinde ele almıştır. Davis (2001), bilişsel davranışçı modelde patolojik internet kullanımı ile uyumsuz bilişler arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır.

Davis (2001) problemli internet kullanımını 'genellenmiş patolojik internet kullanımı' (generalized pathological internet use) ve 'spesifik patolojik internet kullanımı' (specific pathological internet use) olmak üzere ikiye ayırmıştır. Spesifik patolojik internet kullanımını, cinsel servisler, online müzayedeler, online kumar oynama gibi internetin tek bir alanında bireylerin patolojik internet kullanımını içermektedir (Davis, 2001). Spesifik patolojik internet kullanımı, daha önce başka bir patolojisi olan bireyin kompülsif şekilde devam ettirdiği davranışının internet ortamında da sürdürülebilir olduğunu fark etmesiyle gelişebilmektedir. Kompülsif olarak porno izleyen bir kişinin internette çok sayıda ve kısa sürede pornoya ulaşabileceğini keşfetmesiyle, spesifik olarak porno içerikli internet içeriklerini aşırı kullanması örnek verilebilir. Burada bireyin pornografiye hemen ulaşabilmesi bir pekiştireç görevi görür ve aradaki davranışsal bağlantıyı güçlendirir. Genellenmiş

internet kullanımında ise, bir amaç olmadan, internetin pek çok alanda aşırı kullanımından bahsedilmektedir (Davis, 2001).

Caplan (2003, 2006), psikososyal problemler yaşayan bireylerin online iletişimi yüzyüze iletişime kıyasla kaygılarını aza indirgemesi sebebiyle tercih ettiklerini ve kullanımlarınınsonradan kompülsif internet kullanımına dönüşebildiğini ileri sürmektedir. Literatüre bakıldığında, insanlar arası ilişkilerin niteliği (Caplan, 2010), yalnızlık (Caplan, 2003; Kim, LaRose ve Peng, 2009), bireyin öz-sunum güveni (Caplan, 2005), sosyal anksiyete (Caplan, 2006), online sosyal etkileşim tercihinin önemli yordayıcılarındandır.

Bireylerin internet kullanımının yetersiz öz-denetimleri ile ilişkili olduğu (LaRose, Lin ve Eastin, 2003) ve sonucunda bu durumun bireylere okul ve iş hayatında olumsuz sonuçlar doğurabileceği görülmektedir (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Yetersiz öz-denetimin bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki boyutu vardır: Bilişsel meşguliyet internet kullanımıyla alakalı obsesif düşünceleri içerirken, bilişsel semptomların belirgin olması, yetersiz öz-denetim kompülsif internet kullanımının davranışsal boyutta formunu almaktadır (Kim ve Davis, 2009).Erteleme davranışı genellenmiş patolojik internet kullanımı olan bireylerde sık görülmektedir. Bu bireyler internette çok fazla zaman harcayarak sorumluluklarını bir kenara bırakmakta ve gündelik işleyişi aksatabilmektedirler (Davis, 2001).

1.3.2. Nöropsikolojik Model

Ying, internet bağımlılık davranışını nöropsikolojik perspektiften zincir modeliyle açıklamaktadır (Tao, Ying, Yue, Hao, 2007). Bu modele göre Tao ve arkadaşları (2007), ilkel dürtü, öforik deneyim, tölerans, yoksunluk tepkisi, pasif baş etme bileşenlerinin internet kullanımıyla beraber bir döngüsü olduğunu vurgular (Tao ve ark., 2007). Bireyin hazzı sürdürme ve acıdan kaçınma dürtüsü, internet kullanımını motive ederve internet kullanımı merkezi sinir sistemini uyararak, bireyin öforik bir deneyim yaşamasını sağlar. Hissedilen mutluluk duygusunu sürekli devam ettirmek için, birey her seferinde daha çok internet kullanımına ihtiyaç duymaya başlar. İnternet kullanımının durması ya da azaltılması durumlarında ise,

bazı psikolojik ve fiziksel semptomlar kendini gösterir. Dış dünyanın hayal kırıklıkları ile yüz yüze gelen birey, duygularını bastırma; olumsuz duygudan kaçınma gibi pasif davranışlar geliştirmeye başlar (Tao ve ark., 2007).

Moleküler düzeyde internet bağımlılığı, dopaminerjik aktivitenin azalmasıyla beraber gelişen ödül yoksunluğu olarak nitelendirilirken; nöral düzeyde bağımlılık ile ilişkili beyin alanlarında uzun süreli artan aktivitenin bir sonucu olarak ortaya çıkan nöroadaptasyon ve yapısal değişikliklerin meydana gelmesi olarak açıklanır (Kuss ve Griffiths, 2012).Mezolimbik dopaminerjik yol fizyolojik uyaran veya psikotropik ilaçların sağladığı ödül hissiyatını temsil etmektedir. (Di Chiara ve Bassareo, 2007).İnternet bağımlılığında da, madde bağımlılığının fizyolojisinde görülen 'ödül sistemindeki' bozulmalar görülmektedir. Dopamin aynı zamanda, bir hedef belirlediğimizde, o hedefe yönelik motivasyonel hareketlerimizi de düzenler. Bağımlılık söz konusu olduğunda, belirlediğimiz hedeflerin ve motivasyonlarımızın önem sırası değişim gösterir.(Camardese, Leone, Walstra, Janiri ve Guglielmo, 2015).

Kuss ve Griffiths (2012), 18 araştırmanın sistematik derlemesinde, internet ve oyun bağımlılığının bilhassa madde ile ilişkili bağımlılık türleri ile benzerliklerinin olduğunu vurgulamaktadır. FMRI çalışmaları oyun oynarken veya oyunla ilgili ipuçlarının sunumuna maruz kalan bireylerde, ödül; bağımlılık; arzu; ve duygu ile ilişkili beyin bölgelerinin aktive olduğunu gösermektedir (Han, Kim, Lee, Min ve Renshaw, 2010).

İnternetin bağımlılık yaratacak derecede kullanımının kortikal ve subkortikal bölgelerle birlikte prefrontal kortekste fonksiyonel beyin değişiklikleri ile bağlantılı olduğu görülmektedir(Brand, Young ve Laier, 2014) . Bu bölgelerde görülen fonksiyonel beyin değişiklikleri özellikle yürütücü işlevler ve etki reaktivitesini ölçen belirli görevleri yerine getirme durumlarında gözlemlenmektedir. Prefrontal kortekste gerçekleşen kontrol süreçlerinin zayıflamasının, bireylerin internet kullanımları üzerindeki kontrol kaybı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Brand, ve ark., 2014).Sun, Chen, Ma, Zhang ve Zhang (2009), yoğun internet kullanımı olan

bireylerin belirsiz koşullar altında karar verme fonksiyonlarının bozulduğu bulgusuna ulaşmışlardır. World of Warcraft oyununu yoğundüzeyde oynayan bireyler(haftada ortalama 24 saat)ile yapılan bir çalışmada, bireylerin uzun vadede sosyal veya iş yaşamlarında oluşabilecek olumsuz sonuçları hesaplamadıkları gözlemlenmiştir (Pawlikowski ve Brand, 2011).

1.3.3. Dengeleme Teorisi

Son 20 yılda Çin toplumundaki genç nüfusun kendi ihtiyaç ve duygularını ifade etme alanlarının gerçek hayattan online platformlara geçiş yapmasıyla beraber, Çin'deki genç nüfusun internet bağımlılığının arkasındaki sebepler Çin Bilim Akademisi Psikoloji Enstitüsü tarafından ''dengeleme teorisi'' ile açıklanmaktadır (Young ve ark.,2011; s:11). Dengeleme teorisi (compensation theory)Çin'deki genç bireylerin yoğun sınav süreçlerindeki duygusal yıpranmalarını adeta online aktivitelerle duygusal iyilik hali hissederek bir tür yerine koyma gibi interneti kullandıkları düşüncesinden doğmuştur. (Tao, 2005).

Daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında, teoriyi destekleyen araştırma bulgularına rastlanmaktadır. İnterneti aşırı düzeyde kullanan bireylerin, ortalama internet kullanıcılarına nazaran daha az dışadönük, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu fakat online aktiviteler aracılığıyla daha fazla sosyal destek algıladıkları görülmektedir (Hardie ve Tee, 2007). 13. 588 internet kullanıcısıyla yapılan geniş çaplı bir çalışmada,internet bağımlılarının yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve fonksiyonel olmayan sosyal davranış ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğuna değinilmiştir (Whang, Lee ve Chang, 2003). Genel olarak bakıldığında, internet bağımlılarınınsiber ortamların kendi kültürü içerisinde online sosyal ilişki ağı oluşturabildiği, bu ilişkiyi kurmalarında anonim kimlik kullanıyor olmalarının kolaylaştırıcı olduğu görülmüştür (Young ve ark., 2011).

Sanal ortamda bir gruba üye olunduğunda, kullanıcıların gerçek hayatta eksik olan ihtiyaçları o grubun izin verdiği ölçüde, diğer grup üyelerinin desteği ile dengelenebilmektedir. Bazı özel durumlar gereği, insanlar dış dünyayla çok fazla

etkileşim halinde olmayabilirler. Böyle durumlarda internet, yaşanan sosyal etkileşimdeki eksikliği gidermek için bir araç olabilir (Young ve ark., 2011). Yeni anne olmuş bireylerle yapılan bir çalışmada, annelerin sosyal medya kullanımı sayesinde, hem akrabaları ve arkadaşlarıyla iletişimde kalabildikleri hem de bebekleriyle olan yeni deneyimlerini paylaşarak veya diğer annelerin deneyimlerini öğrenerek kendilerini sosyal anlamda daha çok desteklenmiş hissettikleri görülmüştür (McDaniel, Coyne ve Holmes, 2012). İnsanlar kendi yaşam alanlarında ifade imkanı bulamadıkları düşünce ve duyguları veya kurgulayamadıkları yakın ilişkileri sanal mecralarda kendilerine alan açarak elde etmektedirler.

Young ve Rogers (1998), depresif insanların düşük öz saygı, diğerleri tarafından kabul görme ihtiyacı, reddedilme korkusu gibi insan ilişkilerinde zorluk yaşamalarına neden olan faktörler sebebiyle elektronik ortamın kendilerini gizleyerek yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmelerini kolaylaştırdığı ve internet kullanımlarının artmasının olası olduğunu vurgulamışlardır. Ailelerle yapılan boylamsal bir araştırmada, daha önce internet erişimi olmayan ailelere internet sağlanmış ve bu aileler internetle geçirdikleri ilk yıldan sonra 1 yıllık süreç içerisinde aile içi iletişim, sosyal etkileşim, yalnızlık ve depresyon düzeyleri açısından incelenmişlerdir. Elde ettikleri bulgular, aile içi iletişim ve sosyal destekte azalma; yalnızlık ve depresyon düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir (Kraut ve ark., 1998). Kraut ve arkadaşlarının (1998) yaptıkları araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren, 12-15 yaş arası bireylerle yapılan boylamsal başka bir çalışmanın sonuçlarına göre depresyonun internet kullanımıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Van den Eijinden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman ve Engels, 2008). İnternet bağımlılığı, sosyal medya ve depresyon konularını aynı çatı altında inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Fakat, internet bağımlılığının veya sosyal medya kullanımının depresyonun sebebi veya sonucu olduğuna dair bir fikir birliği yoktur.Sosyal ağlarda geçirilen zaman (Pantic ve ark., 2012), Instagram kullanımı (Lup, Trub ve Rosenthal, 2015) ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunurken, sosyal medya ile depresyon arasında bir ilişki bulmayan (Jelenchick, Eickhoff ve Moreno, 2013), hatta sosyal medya kullanımının sosyal

destek algısı sağladığı ve bireylerin depresyon düzeylerinde azalma olduğunu gösteren boylamsal çalışmalar mevcuttur (Shaw ve Gant, 2002).

Araştırmacılar internet bağımlılığının ilişkili olduğu dinamikleri anladıkça, kullanıcıların hayatlarında eksik olanı internetle nasıl telafi etmeye çalıştığını da kavrayacaklardır ve bu kavrayış klinik uygulamalarda klinisyenler için tedavi planında nasıl bir yol izleyeceklerini gösterecek önemli ipuçları içermektedir. İnternet kullanımı bireyin bazen yalnızlık hissiyatına, depresyona, veya düşük öz-saygısının bir telafisi olabilmektedir (Young ve ark., 2011).

1.3.4. Durumsal Faktörler

İnternet bağımlılığının gelişiminde, bireye stres yaratan, hayatında büyük değişiklikler meydana getiren veya baskı altında hissettiren durumsal olaylar da büyük rol oynayabilir (Young, 2007). İnternet, kullanıcıların gerçek yaşam problemlerinden kaçtıkları ve görmezden geldikleri bir mecra haline dönüşebilmektedir. Örneğin; boşanma aşamasında olan bir kişi, bu zorlu süreçte ona destek olabilecek birilerine internet aracılığıyla erişebilir ya da hissettiği yalnızlık hissini internet ile doldurmaya başlayabilir.

Bazen, internet bağımlısı olan bireyin psikiyatrik geçmişinde başka bağımlılık problemleri olduğuna rastlanmaktadır. İnternet bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi medikal bir sağlık problemine yol açmıyor olması, kişilere daha sağlıklı gibi görünebilmektedir fakat yine de bağımlılığın altında yatan asıl meseleden kişinin kaçındığı gerçeğini değiştirmez (Young ve ark., 2011). İlerleyen araştırmalarında Young (2015), internet bağımlılarını ‘çift teşhis internet bağımlısı (dual diagnosed internet addict)’ ve ‘yeni internet bağımlısı (new internet addict)’olarak ikiye ayırmıştır. Çift teşhis internet bağımlısı olan bireylerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite (Ha ve ark., 2006), dürtüsellik (Cao, Su, Liu ve Gao, 2007), depresyon (Akin ve Iskender, 2011), sosyal anksiyete (Caplan 2006) gibi çeşitli psikiyatrik problemlerden muzdarip oldukları görülmektedir. Yeni internet bağımlılarının ise, psikiyatrik ya da bağımlılık öyküleri yoktur. İnternetin kendisine bağımlılık geliştirmişlerdir (Young, 2015).

Çin'de eğitim sisteminin gençlerin üzerinde yarattığı baskı da durumsal faktör olarak da ele alınmabilmektedir (Tao, 2005). Türk örneklemi lise ve ortaöğretim yaş grubundaki öğrenciler ile yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının madde ile ilişkili bağımlılık türlerine kıyasla daha genç yaşta başladığı ve (Cömert ve Ögel, 2009) risk faktörü olduğu (Gökçearslan ve Günbatar, 2012) görülmektedir. Yapılan çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı nedensellik hakkında alanda yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Türkiye'deki eğitim sisteminin önemi göz önüne alındığında, lise ve ortaöğretim grubu öğrencilerinin Çin'de görülene benzer olarak, ailelerin yüksek beklentilerinin baskısının onlar için durumsal bir faktör olabileceği göz önüne alınmalıdır.

İnternet aracılığıyla gelişen romantik veya sex ilişkisi de bazen durumsal bir risk faktörü oluşturabilmektedir (Whitty, 2005). Burada dikkat çekilen nokta yaşanan problemlerin veya yalnızlığın internet kullanımına bağımlılık geliştirmede aracı olabileceği yönündedir (Young, 2015)

Duruma bağlı stres faktörleriyle gelişen internet bağımlılığı, boşanma; iş değişikliği; sınav stresi gibi farklı farklı olaylarla ilişkili olabilir ve kişileri yoğun internet kullanımına itebilmektedir. Bu bireylerin içinde bulundukları onlarda hoş duygular uyandırmayan durumlardan anlık bir kaçış veya baş etme stratejisi sağlayan interneti yoğun kullanma davranışları ilk etapta bağımlılık olmayabilir ve hatta zaman içerisinde azalıp, kaybolabilmektedir (Young ve ark., 2011).

1.4. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımı

1.4.1. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının Kavramsallaştırılması

''Sosyal medya kullanımı; bireylerin sosyal medya aktivitelerinin açık, gözlemlenebilir eylemleriolarak tanımlanabilir. Sosyal medyanın kompülsüf kullanımı ise; kişinin kullanımını engellemekteki başarısızlık sebebiyle hayatındaki aktivitelere katılımının sekteye uğraması'' olarak beyan edilebilir (LaRose, Wohn, Ellison, Steinfield, 2011, s:3). Turel ve Serenko (2012), sosyal medya kullanım davranışının kontrolden çıkmasını 3 farklı modelle açıklamışlardır: Bilişsel

davranışçı model, sosyal ilişkilerdeki yoksunluğun da etkisiyle gelişen uyumsuz bilişlerin obsesif kullanıma neden olabileceğini söyler. Sosyal beceri modeli, kendini sunma becerileri eksik olan kişilerin yüz yüze iletişimden ziyade, sanal iletişimi tercih etme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu, bu şekilde kendini daha rahat hisseden bireyin, obsesif kullanımının artacağını vurgular. Son olarak, soysa-kognitif model ise, bireyin sosyal medya platformlarından elde ettiği çıktıları (yalnızlığının giderilmesi gibi) tekrar elde edebilmek için kullanımını devam ettirdiğini ve bu şekilde kullanımın kontrolden çıkabileceği görüşüne dayanır (Turel ve Serenko, 2012).

Sosyal medyanın yoğun düzeyde kullanımı, bireylerin hem iş hayatlarında hem de ilişkilerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır (Echeburúa ve Corral, 2009). Sosyal medyanın sağlıksız kullanımının zayıf duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Hormes, Kearns ve Timko, 2014).24 yaşında kadın bir danışan, bağımlılık kriterlerini karşılamamasına rağmen yoğun sosyal medya kullanımının günlük yaşamını engellemesi üzerine kliniğe başvurmuştur. Günde 5 saatini Facebook sayfasını kontrol etmek için harcadığını, hatta bu sebeple aktivitelere katılımını kısıtladığını ve evde kalmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Öyle ki, sosyal medya ağlarını sürekli kullanması işini aksatmasına ve kovulmasına neden olmuştur. Görüşme esnasında, sürekli telefonunu elinden düşürmediği ve Facebook sayfasını kontrol ettiği göze çarpmıştır (Karaiskos, Tzavellas, Balta ve Paparrigopoulos, 2010) Bu tip ekstrem vakalar, ilerleyen zamanlarda sosyal medya bağımlılığının internet bağımlılığından ayrışmış, bambaşka bir bağımlılık türü olarak tanı kriterleri kitabında ele alınabileceğini akla getirmektedir.

Biyopsikolojik model çerçevesinde incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının, duygusal durumların olumlu şekilde değişmesini sağlaması; bilişsel, duygusal, davranışsal meşguliyet; kullanımın zaman içerisinde sürekli artması; kullanım kısıtlandığında istenmeyen fiziksel ve duygusal semptomların görülmesi; kişiler arası ve ruhsal sorunlara sebep olması; bağımlıların kısa bir süre sonra sosyalmedya kullanımına geri dönmesibileşenlerinin klasik bağımlılık

semptomlarıyla benzerlikleri olduğunu göstermektedir (Griffits, 2005; Kuss ve Griffiths, 2011).

1.4.2. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Sosyal medya kullanımının bu şekilde artış göstermesi ve bağımlılık kategorisinde ele alınmayı düşündürtmesi, arkasındaki kullanım motivasyonlarının ne olduğu sorusunu beraberinde getirmiştir. Bunun neticesinde yapılan araştırmalar; bireylerin sosyal medya ağlarını kullanma motivasyonlarının arkasındaki sebebin genellikle sosyal meselelerle ilgili olduğunu göstermektedir (Quan-Haase ve Young, 2010; Kim, Sohn ve Choi, 2011). Amerika'da 18-29 yaş arası gençlerle yapılan bir çalışmada, katılımcıların %81'inin çok sık görmedikleri arkadaşlarıyla, %48'inin akraba ve ailesiyle iletişimde kalmak, %61'inin arkadaşlarının da sosyal medya hesapları olması, %35'inin sık görüştükleri arkadaşları ile planlar yapmak sebepleriyle sosyal medyayı kullandıkları anlaşılmıştır (Subrahmanyam, Reich, Waechter ve Espinoza, 2008). Livingstone (2008) tarafından yürütülen kalitatif bir araştırmada ise, 13-16 yaş arası gençler için sosyal medyanın, kimliklerini ifade edebilme ve hayata geçirebilme olanağı sağlayan bir platform olması sosyal medya kullanımına iten nedenler olarak görülmüştür. Bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler ile bağımsız benlik kurgusuna sahip bireyler arasında da sosyal medya ağı kullanma motivasyonunun farklılaştığı; bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerde sosyal ilişkilerini geliştirmek için sosyal medyayı kullanımına yönelim olduğu bulunmuştur (Kim, Kim ve Nam, 2010).

Son zamanlarda medyanın gelişmesi ve değişmesiyle beraber beden imajıyla ilgili yapılan çalışmalar bu bağlamda yaygın bir konu haline gelmiştir. Televizyon reklam ve programlarının (Myers ve Biocca, 1992; Botta, 1999) , uyumsuz Facebook kullanımının (Smith,Hames, Thomas, Joiner, 2013; Kim ve Chock, 2015) ve Instagram kullanımının (Sharifi, Omidi ve Marzban, 2016) beden imajı üzerindeki etkilerini araştıran pek çok çalışma negatif etkileri vurgulamıştır. İngeltere'de 17-25 yaş arası kadınlarla yapılan bir araştırma, Facebook kullanımının online moda dergisinden daha çok negatif ruh haline sebep olduğunu ve görünüşüyle ilgili

kıyaslama yapan kadınların, Facebook'ta zaman geçirmesinin görünüşleriyle ilgili (yüz, saç ve deri) özelliklerinde değişiklik yapma isteğini arttırdığını ortaya koymuştur (Fardouly, Diedrichs, Vartanian ve Halliwell, 2015). Tiggemann ve Zaccardo (2016) Instagram'da fitspiration (fitness ve inspiration kelimelerinin birleşimi) etiketiyle paylaşılan fotoğrafları analiz etmişlerdir. Fitspiration etiketiyle paylaşılan insan fotoğraflarının genellikle ince ve bronz vücutlar olduğu ve kullanıcıları olumsuz etkilediğini fakat bir yandan da, bu etiketle paylaşılan sağlıklı yemek ve spor aktivitelerinin kullanıcıları daha sağlıklı yaşamaya motive ettiğini belirtmişlerdir.

Gonzales ve Hancock'un (2011) araştırmasında, insanların kendi profillerini görüntüleyerek, kendilerine yönelik farkındalıklarının artmasının öz-saygılarında artışa sebep olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, Instagram kullanıcılarının sıklıkla başka kullanıcıların selfilerini görüntülemeleri; kendileriyle o kişi arasında kıyaslama yapmalarına neden olduğu ve kıskançlık duygularını tetiklediği vurgulanmıştır. Bununla beraber, öz saygıları üzerinde negatif etkiye sebep olduğu bulunmuştur (Wang, Yang ve Haigh, 2017).

Araştırmacılar sosyal medya platformlarının, bireylerin akran rekabetini yoğun düzeyde hissettikleri yeni mecralar olabileceğini vurgulamaktadır(Ferguson, Munoz, Garza ve Galinda, 2014). Kullanıcılar sosyal medya ağlarını sadece kendilerini sundukları bir platform olarak değil, aynı zamanda başka insanların kendileri hakkında verdikleri bilgilerden haberdar oldukları bir platform olarak da kullanmaktadırlar. Bireylerin diğer insanları gözetleme amaçlı takip etmeleri, onların hayatlarının olumlu taraflarına maruz kalmalarına, kıskançlık duygusu hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu takip, gözetleme durumunun sürekliliği zaman içinde depresif semptomlar geliştirmelerine neden olabilmektedir(Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015). Aynı şekilde bu bulgularla paralellik gösteren başka bir araştırma, Instagram kullanıcılarının ne kadar çok yabancı kişiyi takip ederlerse, o kadar çok sosyal karşılaştırma yaptıklarını ve depresif belirtilerinin arttığını göstermiştir (Lup ve ark., 2015). Lise öğrencilerinde de bu durum çok farklılaşmamıştır; sosyal ağ platformlarında diğer kullanıcıların profillerini (genelde bu profiller yanlış ya da

abartılmış bilgiler içermektedir) baz alarak kendilerini kıyaslayan gençlerin, bu davranışının distimik ruh halini artırdığı görülmektedir (Pantic ve ark., 2014; akt. Blachino,Przepiórka ve Pantic, 2015).

Yukarda bahsedilen bulguların aksine, sosyal medyanın kullanımının olumlu çıktıları olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur.(Oh, Ozkaya ve LaRose, 2014; Krasnova, Wenniger, Widjaja ve Buxmann, 2013).Instagram gibi sosyal medya ağları, insanların kimliklerinin olumsuz yönlerini, negatif duygularını fotoğraflar yoluyla daha rahat bir şekilde ifade etmelerine alan açabilmektedir. Kullanıcıların bu sanal ortamda kendilerini ifade ediş tarzlarına bakıldığında, paylaştıkları fotoğraflarda depresyon hashtagleri ile kullandıkları ifadeler (*''başka bir depresif kız''* gibi) grup kimliği hissiyatının olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, ihtiyaçları olan sosyal desteği de sağlayabilmektedirler (Andalibi, Ozturk ve Forte, 2015). Diğer bir yandan, deneyimlenen bir durum ya da olay hakkında başka insanların görüşlerine başvurmak, fikir alış verişi yapmak da sosyal medyanın başka bir faydası olarak görülmektedir. Günümüzde anneler, ortalama her gün 3 saatlerini internette geçirmektedirler. Diğer annelerin de deneyimlerini okuyabildikleri, ayrıca kendi deneyimlerini paylaşabildikleri blog sayfalarında vakit geçirmek, evden çıkmadan geniş bir aile ve arkadaş çevresine ulaşmaları, sosyal destek algılarını güçlendirmektedir. (Mcdaniel ve ark., 2012).

1.4.3.Sosyal Medya Kullanımına Analitik Bakış

Son dönemde internetin ve sosyal medya ağlarının kullanımının akıl almayacak hızda artması, pek çok psikoloji araştırmasını beraberinde getirmesine rağmen bu konuyu analitik perspektiften ele alan, bireylerin kullanım motivasyonlarını, nasıl anlamlandırdıklarını ve bilinçdışı süreçlerini inceleyen alan yazına nadir rastlanmaktadır (Balick, 2012; 2013).

İlk olarak, özçekimin (selfie) her geçen gün daha da popüler hale gelmesinin bu konu üzerinde düşünmeyi ihtiyaç haline getirdiğini belirtmek gerekir. Özçekim bir modern çağ portre çizimidir. Yani 15. Yüzyıldan beri var olan otoportrenin günümüzdeki uzantısıdır (Silveria, 2015). Otoportreler sayesinde son derece

benzersiz olan benliğimizi, yeniden deneyimeleyabilir, inceleyebilir ve hatta kendi öz farkındalığımızı yakalayabiliriz. Kişinin kendi otoportresini sosyal medyada görmek, kendini daha gerçekçi hissettirir. Otoportrelerini sosyal medyada yayınladıklarında, özellikle kendileri ve hayatları hakkında diğer insanlardan bir geribildirim beklemektedirler. Bununla birlikte, bu otoportleri ve insanların verdikleri tepkileri ne kadar çok incelerlerse, bu görüntülerin onlar hakkında ne söylediğini o kadar iyi anlayabilirler. Bu durum, gözlemleyen egonun başkalarının gözünden kendilerine bakma becerisini uyarır. Böylelikle özçekim, başkalarının kendilerini nasıl gördüklerini anlamada veya kendi kimlikleriyle özdeşlik algıları arasında bir köprü hizmeti görür (Suler, 2015).Uzlaner (2017), özçekimi bireylerin sevgi ve tanınma ihtiyaçlarına dışarıdan sunulan, kendilerine cazip bir imaj yaratmalarına izin veren, görsel kimlikleri haline gelmiş, hayali ve sembolik bir (öz)tanımlama mekanizması olarak ele alır. Lacan, öz-deneyimin tutarlılık derecesi ve egonun, dış dünyadaki kendi imajını tanıyarak ve onunla özdeşleşerek şekilleneceğini belirtir (Vanheule, 2011). Özne temelde kaotik, parçalı, çok yönlü, dış imajla özdeşleştirilerek, uyumlu, koordineli, mantıklı bir şeye dönüştürülebilen dürtülerin bütünüdür. Fakat bu dış imgenin tanımlanmış olması için, öznenin 'öteki (The other-genellikle ebeveyn veya özne için önemli etkisi olan bir otorite)' ne ihtiyacı vardır. Böyle bir otoritenin varlığı olmaksızın, öznenin özdeşleşmek için neden böyle bir dış görüntüyü seçtiğini anlamak zordur. Özne öncelikle kendini ötekinin gözünde görebildiğinde, kabul aldığını hissettiğinde, kendini bununla özdeşleştirebilir (Uzlaner, 2017).

Özçekim kültürü bilinen ile bilinmeyen arasında bir dil sağlar. Başkaları tarafından görülebilir hale geliriz ve onlar da bize aynı şekilde sanki elimizle tutabilirmişiz gibi hissettirir. Çok kısa bir süre içerisinde, blog yazabilir; instagrama fotoğraf koyabilir ya da tweet atabiliriz. Böylece, iç dünyamızı 140 karakterle açarak, yorum yapacak, meydan okuyacak, yansıtacak ve duygularımızı kuvvetlendirecek milyonlarca takipçiye ulaşabiliriz. Kişinin kırılganlıklarının büyük halk kitleleri tarafından bu şekilde anlaşılması ve yansıtılması, bireyin yaşadığı hissiyatı normalleştirmektedir. Bu durum Kohut'un bireyin ikizlik ve insan ırkının bir parçası olma ihtiyaçları hakkındaki düşüncelerini akla getirir (Philips, 2016).

Kohut (1984) erken dönem yaşantıda kendilik gelişimi için önemli gördüğü ikizlik ihtiyacını kabul görme ve ait hissedebilme duygusu ile tanımlar. Kohut'un kuramına göre; bireyler yaşamları boyunca 'öteki'ne ihtiyaç duyarlar. Öteki ile kurduğu etkileşim onun var olma şeklinin bir göstergesidir (Erten, 2002). Kendilik nesnelerinin ruhsal yapılar içerisinde yeniden düzenlenmesi ve kendiliğin bir parçası olarak içselleştirilmesi ilişkiler aracılığı ile gerçekleşir (Beebeve Lachmann, 2002). Kohut kendilik nesnesi ve bağlantı ihtiyacının insanoğlunun itici gücü olduğundan, aynalanmak için görülmek gerektiğinden bahsetmiştir (Philips, 2016).

İmaj, sembolik bir temsildir ve insanların zihinlerinde yaratılmış bir kavram olarak tanımlanır. Çevrimiçi mecralar da dahil olmak üzere toplumda giderek artan bir önem kazanmakta ve yaşamın pek çok yönüne merkezi ve etkili bir şekilde yerleşmektedir. Sosyal ağ platformları kullanıcılara kişisel imaj kontrolü ve kimliklerinin güçlü ve yeni yönlerini sergiyebilecekleri bir alan sağlar (Brunskill,2013). Bireylerin siber ortamlarda kim olduklarını nasıl yönettikleri sorusuyla ilgilenen Suler,çevrimiçi davranışların kişilik özelliklerinden etkilendiğini ifade eder ve bunu şu şekilde sınıflandırır: Şizoid: Çevrimiçi anonimlikten kaynaklanan azaltılmış yakınlıktan etkilenir; antisosyal: Kendi avantajı/kazancı için anonimlikten yararlanır; narsisizm: Hayranlık potansiyelini artırmak için araç olarak kullanır; histrionik: Kendini ifade etmek için çevrimiçi grupları bir sahne gibi kullanır; pasif-agresif: Karşı çıkmak için çevrimiçi grupları kullanır; dissosiyatif: Çevrimiçi kimliği gerçek kimliğinden ayrılır (Suler 2002; akt. Brunskill, 2013).

Çevrimiçi olunduğunda, daha az kısıtlanmış, ayrışmış bir bireylik yani ayrı bir e-kişilik gelişimi söz konusudur (Aboujade, 2012). Bilinçli ya da bilinçsiz olarak insanlar, kendilerini dürüstçe açığa vurdukları gibi, kendilerinin özelliklerini gizlerler ya da yanlış yansıtırlar. Bu süreç, temsil materyalinin kişinin kendi seçimiyle doğrudan ilişkisinin olduğu sosyal medya kullanımı ile doğrudan ilişkilidir. Bireyin kendini en iyi şekilde temsil edeceğini düşündüğü, reel yaşamdaki kimliğiyle benzerliği düşük olan çevrimiçi bir kimlik oluşturması içsel çatışma yaşamasına sebep olur ve uzun vadede duygusal gerilime yol açar (Brunskill, 2013).

1.5. Araştırmanın Önemi ve Soruları

Araştırmacı bu çalışmayı tasarlarken öncelikle kendinde sosyal medya kullanım davranışının gün geçtikçe artan sıklığını ve kullanımı durdurmaktaki zorluğunu fark ederek bu konuyla ilişkili literatür araştırmasına yönelmiştir. Yaptığı gözlemler ve araştırmaların, sosyal medya kullanım davranışının buz dağının görünen kısmı olduğunu, asıl araştırılması gerekenin bunun altında yatan ve kişinin hayatında belirli amaçlara hizmet eden başka durumlar, duygular ve olaylar olduğunu düşünerek bu konuyu derinlemesine anlamayı amaçlamıştır.

Yukarıda verilen literatür araştırmasında da değinildiği gibi, konunun henüz taze bir konu olması sebebiyle çok çalışılmamış olması hem araştırmacı için ayrı bir heyecan kaynağı olmuş hem de alan yazın açısından yararlı olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, araştırmacının ve süpervizörün klinisyen kimlikleri, bu konuyu ele alış şekillerini etkilemiştir. Araştırma esnasında, sosyal medya kullanımını durdurmakta güçlük çeken kadınların klinik ortamdaki örnekleriyle karşılaşıyor olmaları, araştırmayı kolaylaştıran ve yaklaşımlarını etkileyen bir faktör olmuştur.

Konuya bu motivasyonla yaklaşan araştırmacının anlamlandırabilmeyi amaçladığı sorular şu şekilde sıralanabilir: Sosyal medya kullanımını durdurmakta zorlanmanın altında yatan kök meseleler neler? Bu kadınlar sosyal medya kullanımı esnasında ve sonrasında hangi duyguları yoğun yaşıyorlar? Gündelik hayatlarında romantik ilişkilerini nasıl kurguluyorlar? Kendilerine yönelik tutum ve davranışları nelerden etkileniyor?

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1.Sosyal Medya Kullanım DavranışınıKontrol Etme Zorluğu Yaşayan Kadınların Duygu ve Deneyimlerini Araştırırken Nitel Çalışma Tercih Edilmesinin Sebepleri

Çok uzun bir süre, ana akım psikoloji sayısal verilerle ilerleyen, bir takım deney ve gözlemler yardımıyla hipotezlerin pratikte test edilmesine olanak sağlayan nicel yöntemlere dayanıyordu (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Literatüre bakıldığında, sosyal bilimlerin nitel araştırmaları alana dahil etmesi 1960'lara kadar uzansa da, çeşitli politik sebeplerden dolayı psikolojinin nitel araştırmaları benimsemesi 1990'ları bulmuştur (Tanyaş, 2014). Genel bağlamda, nitel araştırmacılar bireylerin yaşadıkları deneyimleri, dünyayı algılama biçimlerini, ele alınan spesifik duruma ne anlam yüklediklerini anlamlandırma çabası içindedirler (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Bu anlamda, nicel araştırmaların sayısal verilere dayanan, objektif ve nesnel olana ulaşma isteğinin karşı kutbunda konumlanarak, öznel anlayış ve deneyime odaklanırlar (Neale, Allen ve Coombes, 2005). Psikolojide nitel yöntemler ise, yapılan anlamlandırma çalışmasının psikolojik bir perspektiften yapılmasını sağlar (Lyons ve Coyle, 2016).

Klinik psikolojide nitel çalışma yapmak, araştırmacıyaduygu ve deneyimleri anlamlandırma imkanı sunması bakımından epistemolojik avantaj sağlar (Cromby, 2012). Katılımcı duyguları ifade edemediğinde ya da duygularını tanıyamadığında, sesinin tonu, hızı, konuşmasının yoğunluğu gibi ipuçlarından faydalanılarak duyguları tahmin edilebilir (Cromby, 2012). Görüşmeler esnasında, katılımcının deneyimleriyle araştırmacıda uyanan duygular analiz kısmında verileri yorumlarken kullanılabilmektedir (Hubbard, Backett-Milburn ve Kemmer, 2001). Sosyal medya kullanımını engellemekte güçlük çeken kadınların duygu ve deneyimleri hakkında

bir araştırma tasarlanırken, yapılan genel literatür taramalarında konunun henüz yeni bir konu olması sebebiyle daha ziyade nicel araştırmalara rastlanmaktadır (Hormes ve ark., 2014;Wu, Cheung ve Hung, 2013; Müller, Dreier, Beutel, Duven ve Giralt; 2016). Önemli olan bir diğer husus ise, yapılan çalışmaların bizim kültürümüzden bağımsız, başka kültürlerde ele alınmış olmasıdır. Bu sebeple, nitel araştırmalarınduygu ve deneyimleri sosyo-kültürel çerçeve içerisinde araştırılmasına imkan sağlaması,nitel araştırma seçiminde bir diğer avantaj olarak görülmüştür (Larkin, Watts ve Clifton, 2006).

2.2. Neden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Bu Çalışma için Uygun Görülmüştür

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz; katılımcıların bireysel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını, objektif çıkarımlara varmaya çalışmadan derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır (Smith ve Osborn, 2004). Yorumlayıcı fenomenolojik analiz fenomenoloji ve hermeneutik ile yakından ilişkilidir. Fenomenoloji; fenomenin ve deneyimlerin özünün ne olduğu ile ilgilenir, dünyanın bilinçli eylemler yolu ile nasıl şekillendiğine odaklanır. Heidegger ise, kartezyen dualistik kavramı reddederek, insanın bir ‘’dasein’’ olduğunu, bireylerin nesne ve diğerleriyle burada (‘’being in the world’’) olduğunu savunur (Willig ve Rogers, 2017). Heidegger’a göre, dilin, ideolojinin, kültürün, beklenti ve varsayımların öznel etkilerini yok saymak mümkün değildir (Larkin ve ark., 2006). Fenomenolojik köklerle tutarlı olarak, Yorumlayıcı fenomenolojik analiz içerisinde hermeneutik-yorumlama bilimi- önemli bir yer tutmaktadır . Araştırma, araştırmacının aktif bir rolünün olduğu dinamik bir süreçtir ve katılımcıların deneyimlerini anlamlandırabilmek iki aşamalı yorumlama (double hermeneutic) sürecini içermektedir. Katılımcı kendi dünyasını yorumlamaya çalışırken, bir yandan da araştırmacı katılımcının dünyasını yorumlamaya çalışmaktadır (Smith ve Eatough,2007; Smith 2011).

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz; idiyografik, tümevarımsal ve sorgulayıcı (interrogative)özellikler taşımaktadır (Smith, 2004). Pek çok deneysel araştırmanın

nomotetik olma özelliğinin aksine, yorumlayıcı fenomenolojik analiz idiyografiktir (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Genel bir ifadeye varmadan önce, bireylerin bakış açılarını ve her bir katılımcıyı kendi özgün bağlamında derinlemesine inceler. Bu sebeple, yorumlayıcı feneomenolojik analiz bir katılımcının derinlemesine incelenmesi ile başlar ve sonra ikinci katılımcının derinlemesine incelenmesiyle devam eder (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Tümevarımsal olması ise, yorumlayıcı fenomelojik analizi benimsemiş araştırmacıların, literatüre dayandırılmış hipotezler kurmak yerine, araştırma soruları kurgulayarak geniş kapsamlı veriye ulaşmayı hedeflemelerinden ileri gelmektedir. Son olarak, yorumlayıcı fenomenolojik analiz sorgulayıcıdır. Yapılmış olan araştırmaların sorgulanması ve aydınlatılması yolu ile psikolojiye katkı sağlamak, yorumlayıcı fenomenolojik analizin önemli amaçlarından biridir (Smith, 2004).

Bu çalışmada, sosyal medya kullanım davranışlarını kontrol etme zorluğu yaşayan kadınların deneyimleri derinlemesine incelenecektir. Amaç; kadınların duygularını nasıl deneyimlediklerini, hissettikleri duyguların erken dönem yaşantılarıyla hangi yönlerden ilişkili olduğunu, duygularıyla nasıl baş etmeye çalıştıklarını onların kendi bireysel perspektifinden anlamaya çalışmaktır. Bu sebeple, yorumlayıcı fenomenolojik analiz idiyografik bir araştırma yapma imkanı vermesi sebebiyle, çalışmaya uygun görülmüştür.

2.3. Katılımcılar ve Seçme Yöntemi

Katılımcılar 20-30 yaş arasında, İstanbulda yaşayan, eğitim durumu üniversitede okuyan ya da mezun, bekar, her gün neredeyse her boş zamanında sosyal medyaya girmekten kendini alıkoyamayan ve bu durumun kendine bakışı, davranışları ve duygu durumu üzerinde olumsuz etkilerini hisseden kadın katılımcılar olarak belirlenmiştir. Katılımcılar, amaca uygun ve homojen bir örneklem grubu oluşturacak şekilde yorumlayıcı fenomenolojik analiz standart kurallarına uygun olarak seçilmiştir (Smith ve Osborn, 2004). Çalışmaya 8 katılımcı dahil edilmiştir. Bu sayı pek çok kalitatif araştırmanın benimsediği, derinlemesine ve yoğun bir

araştırma yapabilmek amacıyla 5-10 katılımcı ile çalışma ilkesiyle paralellik göstermektedir (Smith, 2004).

Araştırmanın konusu ve katılımcı arayışı çeşitli sosyal medya organlarından duyurulmuştur. Gönüllü olan katılımcılar ile görüşmeler yapılmış ve hem araştırmaya katılmaya uygun olup olmadıklarına karar verilmiş hem de gönüllüler araştırma hakkında bilgilendirilmişlerdir. Araştırma ilerledikçe kar topu tekniği ile yeni katılımcılara ulaşılarak örneklemin tamamına ulaşılmıştır. Tablo 1. dekatılımcılar ile ilgili isim, yaş, eğitim durumu ve sosyal medyayı kullanma şekli hakkında bilgiler verilmiştir. Gizliliğin korunması amacıyla, katılımcıların isimleri değiştirilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Kişisel Özellikleri*

İSİM	**YAŞ**	**EĞİTİM**	**SOSYAL MEDYAYI KULLANIM ŞEKLİ**	**ŞEMALARI**
DAMLA	20	ÜNİVERSİTE(OKUYOR)	Twitter ve Instagram, Snapcaht'i sürekli kullanıyorum. Genel olarak online ım.	Başarısızlık-karamsarlık-cezalandırıcılık-ayrıcalıklılık-onay arayıcılık
ELA	20	ÜNİVERSİTE (OKUYOR)	Zaman kavramımı kaybediyorum… Her gördüğüm şeyi çekerim. Her zaman	Kendini feda-ayrıcalıklılık-onay arayıcılık

			elimde Snapchat açıktır.	
KÜBRA	23	YÜKSEKOKUL(MEZUN)	Yatana kadar Instagramdayım.	Karamsarlık-yüksek standartlar-cezalandırıcılık-onay arayıcılık-kendini feda
EDA	26	YÜKSEK LİSANS(OKUYOR)	Her gün neredeyse bütün sosyal medya hesaplarını kullanırım.	Ayrıcalıklılık-onay arayıcılık
GÜL	24	ÜNİVERSİTE(MEZUN)	Çok zamanımı alıyor…Sürekli hikaye paylaşıyorum Instagramda.	Kendini feda-onay arayıcılık-ayrıcalıklılık-tehditler karşısında dayanıksızlık-cezalandırılma
AYDAN	24	ÜNİVERSİTE(MEZUN)	Neredeyse günde bir story paylaşırım. Telefon sürekli elimin	Kendini feda-yüksek standartlar-ayrıcalıklılık-

			altındadır. Beğenileri ve görenleri kontrol ederim.	cezalandırıcılık
SEVİNÇ	22	ÜNİVERSİTE(OKUYOR)	Bir bakıyorum Facebook'ta bir bakıyorum Twitter'da saçma sapan vakit öldürüyorum. Gece iki oluyor üç oluyor kapatıyorum.	Onay arayıcılık-ayrıcalıklılık-cezalandırıcılık-yüksek standartlar
MAYA	22	ÜNİVERSİTE(OKUYOR)	Bazen çok dalıyorum saatlerce bakıyorum. Telefon sürekli elimde.	Onay arayıcılık-ayrıcalıklılık-cezalandırıcılık-kendini feda-karamsarlık-başarısızlık

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1.Young Şema Ölçeği (YSQ-S3)

Bizim çalışmamızda Young şema ölçeği-kısa formu (bknz. Ek-3) katılımcıları daha iyi tanımak için kullanılmıştır.Young şema ölçeği Young ve Brown tarafından erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek için 1990 yılında geliştirilmiştir (Young & Brown, 1994 akt. Yakın, 2015). Öz bildirime dayalı hazırlanan likert tipi bir ölçektir. Bireyler soruları 1'den (benim için tamamıyla yanlış) 6'ya (beni

mükemmel şekilde tanımlıyor) kadar değerlendirmektedirler(Çakır, 2007) . Ölçekten yüksek puan almak daha çok şemanın varlığını göstermekte olup, ölçek için kesme puanı belirlenmemiştir. Şema alanlarının dağılımı orjinaline göre farklılık gösteren ölçek 90 maddeden oluşmaktadır (Çakır, 2007).

Ölçeğin kısa formu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması üniversite örneklemi ile Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından yapılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Türkiye versiyonu14 faktörlü bir yapı (şema boyutu) ve 5 şema alanı (zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar) olmak üzere orijinal versiyonuyla benzerlik göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt alanlar için α= .63-.80 ve şema alanları için α= .53-.81 olarak orta düzey bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği Pearson korelasyon katsayıları şema boyutları için r=.66-.82 ve şema alanları için r = .66-.83 tür (Soygüt ve ark., 2009).

2.4.2.Yarı Yapılandırılmış Görüşme

Bu çalışmada araştırmacı, katılımcılarla empati kurmayı kolaylaştıran; esneklik sağlayan ve daha zengin verilere ulaşma imkanı sunan(Smith ve Osborn, 2004) , yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini kullanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin katı sorularla çerçevelenmiş bir yapısı yoktur. Bu durum araştırmacıya hem kendi sorularının cevaplarını alma hem de katılımcının anlamlandırma şekli ve deneyimlerine göre yeni sorular ve akabinde cevaplarla çalışmayı geliştirme imkanı sağlamaktadır (Smith ve Osborn; 2004). Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmacı konu ile alakalı bir dizi soruya sahiptir fakat bu sorular görüşmenin seyrine göre farklılaşabilmektedir (Smith ve Osborn, 2004).Bu çalışmada araştırmanın sorularını cevaplamayı amaçlayan yarı yapılandırılmış görüşme soruları geliştirilmiştir (bknz. Ek-2).

2.5. Verilerin Toplanması

Görüşmelerden önce, araştırmacı soruların doğru bir şekilde anlaşıldığını kontrol etmek adına 3 kişi ile pilot görüşmeler yapmıştır. Pilot görüşmelerden sonra

revize edilen sorular ile araştırmacı görüşmelere başlamıştır. Görüşmeler istanbul'un çeşitli semtlerindeki kafelerde gerçekleştirilmiştir. Her bir katılımcı ile 60 ile 90 dakika arasında süren 1 görüşme yapılmıştır. Veri toplama süreci 10 ay sürmüştür. Yapılan görüşmelerden önce, katılımcıların mevcut şemalarının anlaşılması amacıyla Young şema ölçeği-kısa form (Young ve Brown, 1990; Soygüt, ve ark., 2009) uygulanmıştır. Araştırmacı görüşmeler esnasında çalışma sorularını katılımcılara yöneltmiştir. Görüşmeler esnasında, katılımcılar söylemlerini detaylandırmaları hususunda desteklenerek (Fischer, 2009), konunun derinleştirilmesi sağlanmaya çalışmıştır.Buna ek olarak, katılımcılardan daha detaylı bir bilginin toplanabilmesi için araştırmacının söylenenleri duyduğu kadar söylenmeyenleri de fark edebilmesi gerekmektedir. Rossman ve Rallis'in (2011) belirttiği; anlatılan bir durum hakkında örnek istemek, konuşmayı derinleştiren başka sorular sormak hatta bazen kısa süren sessizlikler, beden dili gibi teknikler kullanılarak katılımcıların kendilerini açması kolaylaştırılmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Bütün görüşmeler sonradan transkripsiyonu yapılmak üzere ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Veriler, yorumlayıcı fenomenolojik analiz kılavuzuna uygun olarak analiz edilmiştir (Smith ve Osborn, 2004). Yorumlayıcı fenomenolojik analizin idiyografik olması sebebiyle, bir katılımcının ayrıntılı incelenmesinden sonra, diğer bir katılımcının ayrıntılı incelenmesine geçilmektedir (Smith, 2004). Bu sebeple, analizler ilk görüşmeden sonra yapılmaya başlanmıştır. Verilerin tamamı 4 aşamada analiz edilmiştir (Storey, 2007). İlk aşamada, araştırmacı ilk katılımcının transkriptine aşina olana kadar tekrar tekrar transkripti okumuştur. Bu esnada, metinde önemli görülen noktalar ve araştırmacının gözlemlerini içeren kapsamlı notlar metnin sol kenar boşluğuna yazılmıştır. Bir sonraki aşamada, tekrar transkriptin en başına dönülmüş ve tekrar eden temalar kağıdın sağ kenar boşluğuna yazılmıştır. Üçüncü aşamada, temalar arasındaki bağlantılar araştırılarak, alt ve üst temalar oluşturulmuş ve birinci katılımcı için temaların tablosu çıkartılmıştır. Alt ve üst temalar transkript ile beraber araştırma grubu tarafından tartışılmış, uygun olmadığı düşünülen temalar çıkartılmıştır. Aynı işlemler, diğer katılımcıların

transkriptleri için de uygulanmıştır. Son olarak, bütün katılımcılarla yapılan görüşmelerin ve analizlerin tamamlanmasıyla, katılımcıların analizlerinde tekrar eden temalar çapraz karşılaştırma ile son şeklini almıştır. 8 katılımcının tekrar eden temaları; ‘’*romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar’’, ‘’öfke duygusu deneyimi’’, ‘’kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği’’*olarak belirlenmiştir.

2.7. Çalışmanın Niteliği

Nitel araştırmalarda çalışmaların niteliği (quality) sosyal geçerlilik, öznellik, refleksivite, verilerin ve yorumun yeterliliği bileşenleri ile değerlendirilmektedir (Morrow, 2005). Nicel araştırmaların niteliğini belirleyen güvenilirlik kavramlarının nitel araştırmalarda kullanılması yanıltıcı olmaktadır (Stenbacka, 2001). Nicel çalışmalardaki objektif tutumun aksine, nitel araştırmalar toplanan verinin ve yapılan analizlerin doğası gereği subjektif gerçekliğe dayanmaktadır (Morrow, 2005).

Berger (2015), araştırmacının kendi deneyimlerinin ve duygularının araştırma sürecini etkilediğini fakat bunun ‘*araştırmacının refleksif duruşu’* ile çalışmaya katkı sağlayarak, araştırmanın niteliği açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.Araştırmacıların araştırma hakkındaki varsayımları, eğilimleri ve kişisel deneyimlerinin farkına varma ve onları kendilerine ve başkalarına açık hale getirme sürecidir (Fisher, 2009).Bu çalışmada, araştırmacı da katılımcılarla aynı kültürden ve sosyal medya kullanımını bırakmakta zorlanmış bir kadın olarak araştırma grubunun içindendir (insiderness) ve bunu aşağıda açacaktır (Hellawell, 2006).Yürütülen bu araştırmada araştırmacı, görüşmeler esnasında onda uyanan duygulara açık olmaya çalışmış ve kendinde gözlemlediği duyguları not etmiştir. Araştırmacı refleksif duruşunu sağlamak için, analizler sırasında bu notları dikkate almış ve sonuç bölümünde notlara yer vermiştir. Araştırma süreci boyunca, araştırmacı kendi sosyal medya kullanımını irdeleme ve duygularını fark etme imkanı bulmuştur. Kaygılandığı ya da duygusal olarak onu zorlayan meselelerle karşılaştığında, sosyal medya kullanımının arttığını keşfetmiştir. Yoğun sosyal medya kullanımının olumsuz hiçbir duygulanımını değiştirmediği gibi daha çökkün ve bitkin hissettirdiğini deneyimlemiştir. Diğer bir yandan, görüşmeler esnasında,

katılımcıların da başka meselelerden de olsa sosyal medyayı sağlıksız bir baş etme stratejisi gibi kullandıklarını görmek, bu problemi sadece kendisinin yaşamadığını ve son dönemde ne kadar yaygınlaştığını gözlemlemesine sebep olmuştur. Zaman zaman Türkiye'de yaşayan bir kadın olarak, trend haline gelmiş 'her zaman, her daim iyi, enerjik kadın' algısının sosyal medyada kendilik sunumunu aslında ne denli yoğun olarak etkilediğini görmeye başlamıştır. Başından sonuna tezin bütün aşamaları araştırmacının sosyal medya kullanım davranışına direkt etki etmiştir. Katılımcıların öznel deneyimleriyle beraber kendininkileri keşfetmiş, yer yer keşfettiği duygu ve düşünceleri ona acı vermiş ve bu duygularla yüzleşmenin zor geldiği zamanlarda sosyal medya kullanım davranışı artmış, diğer yandan kendiliğiyle ilgili fark ettiği bilgiler adeta onu duygusal olarak tutmuş ve en nihayetinde kendi sosyal medya hesaplarını kapatmayı tercih etmiştir.Bir terapist olarak ise, insanların çok farklı baş etme stratejileri geliştirebileceğini, hiçbir zaman kalıplara bağlı kalarak bakmaması gerektiğini bir kez daha hatırlamıştır. Araştırmanın niteliğini kontrol etmek amacıyla kullanılabilecek bir başka strateji olarak (Elliott, Fischer ve Rennie, 1999) araştırmacı süpervizörüyle beraber analizleri tartışmıştır. Süpervizör de nitel bir araştırmacıdır ve araştırmacıyla beraber temaları, transkriptleri ve araştırmacının refleksif günlüğünü incelemişlerdir. Böylelikle, araştırma sürecinin saydam olması ve araştırmanın niteliğinin artması hedeflenmiştir.

2.8.Bu Çalışmadaki Etik Hassasiyet

Nitel çalışmalardaki etik meseleler araştırmacı ve katılımcı arasındaki kişisel etkileşim (Orb, Eisenhauer ve Wynaden, 2001) sebebiyle, nicel çalışmalardaki etik meselelerden farklılaşmaktadır (Thompson ve Russo, 2012). Nitel bir çalışma tasarlanırken, bilgilendirilmiş onam, gizlilik, sonuçların rapor edilmesi ve araştırmacının rolü gibi konular dikkate alınmalıdır (Willig ve Rogers, 2017). Smith, araştırmaya katılmak için katılımcılardan rıza almanın önemini vurgulamaktadır (1999). Bu çalışmada katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu (bknz. Ek-1) imzalatılarak, katılımın gönüllü olması sağlanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu; çalışmanın genel amacı ve araştırmaya katılımın olası risk ve faydaları,araştırmanın herhangi bir safhasında araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğu ile ilgili

katılımcıya genel hatlarıyla bilgi vermektedir. Çalışmanın sonuçları raporlanırken, katılımcılara zarar verme riski en aza indirilmeye çalışılmıştır. Bu sebeple, özel bir kullanım için katılımcının verdiği kişisel bilgilerin korunması olarak tarif edilen 'gizlilik (confidentiality)' ilkesine (Thompson ve Russo, 2012) uygun olarak araştırmaya dahil olan katılımcıların isimleri değiştirilerek raporlanmıştır. Ayrıca, küçük grupla çalışılması sebebiyle, katılımcılar konuşmalardan yapılacak olan alıntıların nasıl kullanılacağı hakkında bilgilendirilmişlerdir (Orb ve ark.,2001).

Doğası gereği dinamik bir süreci (Smith ve Eatough, 2007) olan nitel çalışmalarda veri toplama sürecinde katılımcı ile araştırmacının kişilerarası etkileşimi, araştırmacının araştırma içerisindeki rolünü ve araştırma odağını, amacını sürekli aklında tutmasını gerektirmektedir (Orb, ve ark., 2001; Wiilig ve Rogers; 2017). Bununla beraber, araştırmacının hem klinik psikolog hem de araştırmacı sıfatlarını taşıyor olması ve terapi ile nitel yapılan görüşmelerin benzer özellikler taşıması bazı etik problemlere neden olabilmektedir. Bu noktada, araştırmacının klinik yaklaşım çerçevesinde katılımcılara terapötik bir müdahale veya yaklaşımının yapılan çalışmaya ve katılımcılara zarar verebileceği unutulmamalıdır (Thompson ve Russo, 2012). Bu çalışmada, araştırmacı katılımcıların yaşamlarındaki hassas konuları ele alırken, iletişim becerilerini kullanarak, katılımcının kendisini ve duygularını açmasını kolaylaştırmayı hedeflese de terapötik bir ilişki içine girmemeye özen göstermiştir. Katılımcıların duygusal yükü olan anılarını anlatırken zorlandıkları durumlarda, çalışmayı durdurmuş ve devam etmek için tekrar izin istemiştir. Yapılan görüşmeler esnasında, katılımcıların terapi desteği almasının faydalı olabileceğinin düşünüldüğü durumlarda, katılımcılar uygun merkez ve kişilere yönlendirilmişlerdir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Sosyal medya kullanım davranışını engellemekte zorluk yaşayan kadınların duygu ve deneyimlerinin fenomenlojik analiz sonuçlarına göre*'romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar', 'öfkenin yıkıcı deneyimi'* ve '*kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği'*olmak üzere 3 üst tema belirlenmiştir (belirlenen üst tema ve alt temalar tablo 2. de gösterilmektedir).

Tablo 2. *Üst ve Alt Temaların Başlıkları*

1)Romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar
- 1.1.Ötekine duyulan temel güvensizliğin yansımaları
- 1.2.Dijital flört şiddeti
- 1.3.İlişki sonrası ısrarlı takip
- 1.4.Zedelenmiş ebeveyn çocuk ilişki

2)Kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği
- 2.1.Kusurluluk temelli ötekiyle kıyas
- 2.2.Yatıştırılamamış duygular
- 2.3.Onay ihtiyacı
- 2.3.1.Gündelik hayatta onay ihtiyacı
- 2.3.2.Onay mercii olarak sosyal medya

3)Öfkenin yıkıcı deneyimi
- 1.Kendine yöneltilen öfke
- 2.Diğerine yöneltilen öfke

3.1. Romantik İlişkide Bağlanma Temelli Zorluklar

Bu temamızın alt temaları '*ilişki sonrası ısrarlı takip','ötekine duyulan temel güvensizliğin yansımaları'* ve *'dijital flört şiddeti''zedelenmiş ebeveyn-çocuk ilişkisi'*olarak belirlenmiştir. Araştırmamıza katılan kadınların yaşadıkları romantik ilişkilerde hissettikleri güvensizlik duygularının tedirginliklerinin ve kaygılarının yoğunluğu, onları adeta küçük bir çocuğun elindekini kaybetme endişesiyle daha çok yapışma göstermesi gibi ilişkilerine yapışmaya, alanlarına çokça nüfuz edilmesine izin vermelerine ve partnerlerinin alanına nüfuz etmelerine yol açtığı düşünülmektedir. Burada nüfuzetmeyle anlatılmak istenen; ilişki içerisindeyken hem partnerlerine alan tanımakta zorlanmaları hem de kendi alanlarına müdahil olunduğu zaman sınır koyamamalarıdır. İlişki bittikten sonra ise, ayrılmayı kendileri istemiş olsalar dahi, bu gerçek anlamda bir bitirme olamamış ve sanal mecralardan ayrıldıkları partnerlerini takip ederek, bir çeşit ilişkinin devam ettiği ilüzyonunu yaşamışlardır.

3.1.1.Ötekine Duyulan Temel Güvensizliğin Yansımaları

Bu tema '*romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar'* üst temasının bir alt temasıdır.Araştırmaya katılan katılımcılar romantik ilişkilerini tarif ederken; huzursuz oldukları, rahatlıkla güvenemedikleri ve genellikle partnerlerinin duygusal anlamda incinmelerine neden olan davranışlar sergiledikleri ya da bununla ilgili endişe duydukları ilişki örüntüleri tarif etmişlerdir.

> *'Ben güvensizliği şöyle takıntımdan dolayı güvensizlik oluyor zaten ilk insan oydu hayatımdaki ve ben onun 4 yıl önceki sevgilisini araştırıyordum. Evlenmiş çocuğu vardı. Çocuğunun doktora gidip gelmesine kadar araştırıyordum. Ciddi takıntım vardı ve sürekli takıntım benim güvensizliğe yol açtı. Yani her an onunla görüşebilecek her an beni bırakıp onunla tekrar iletişime geçebileceğini yani ciddi şekilde takıntı haline gelmişti. 8 sene boyunca Ben o kızı konuştum. Görüyor musun, gördün mü çocuğu olmuş işte öyle bir şeydi ki Sanki daha önce beni aldatmıştı ben o yüzden bir güvensizlik yaşıyormuş gibiydim çok farklıydım.' (Kübra)*

Damla partneriyle olan ilişkisinde birçok defa onu hayal kırıklığına uğratan, güvenini zedeleyecek olay yaşamıştır. Hemen zihninde partnerinin onu tekrar üzecek bir davranış segilediği senaryolar ürettiğini ve hatta zaman zaman bu senaryoların gerçekliğine inanarak, partnerine sinirlendiğini dile getirmektedir.

'Benim gerçekten çok çabuk içim çok çabuk sıkılıyor. Çok çabuk kötü düşüncelere kapılıyorum işte hissediyorum sanki o his değilmiş de gerçekmiş gibi davranmaya başlıyorum. Bu konuda birazcık çünkü bu konuda gerçekten o kadar çok şey yaşadım ki bir saatten sonra artık insan hani içine doğanı bile sanki gerçekten olmuş gibi hissediyor. Mesela benim bir gün durduk yere bir şey İçime doğuyor her türlü galiba yaşadıklarımdan dolayı böyle hissediyorum bir şey İçime doğuyor bir şey olacakmış gibi hissediyorum onunla ilgili en ufak bir bildiğim bir şey yok ...Mesela bir güvensizlik aslında güvensizlik hissediyorum hiç güven yok. '(Damla)

Sevinç ilişkisinden bahsederken,belirsiz bir zeminde ilerlediklerini ve bu durumun onu ne kadar zorladığını ve sarstığını aktarmıştır. Her ne kadar ilişkide partnerinin ilişki içerisindeki varlığına dair güven hissetmese de ilişkisini devam ettirmiştir. Ailesi ile kurguladığı ilişkilerinde de genelde bakım ve ilgi veren taraf kendisi olmuştur. Partnerle kurguladığı ilişki de bundan farklı değildir, çoğu zaman ihtiyaçları karşılanmamıştır.

'Tamamen bir sevgililik ilişkisiydi sadece adı sevgililik değildi 2 sevgilinin yaptığı her şeyi yapıyorduk. Birbirimizde kalıyorduk, haftada 3-4 gün hafta sonları ben ona gidiyordum, hafta içi o bana geliyordu dışarıda görüşüyorduk sohbet ediyorduk dışarıda sevgili gibi değildik ama buluşuyorduk yemek yiyorduk içiyorduk. Sonra birimizin evine gidiyorduk, sıkıntılarımızı paylaşıyorduk bir şey olduğunda daraldığında beni arıyordu, arıyordum. Beraber tatile çıkıyorduk ama inatla bunun bir ilişkiye dönüşmesini istemedi bana aşık olmadığı için ve sevebilme kapasitesi olmadığını söyledi ve kendi istediği zaman bana sevgi gösteriyordu. Her

ihtiyaç duyduğumda ondan şefkatle ilgi alamıyordum aslında beni kendi için seviyordu aslında yani daha ziyade (Sevinç).'

Sevinç ve Damla'nın anlatılarında karşılaştığımız, yaşanan bazı olaylardan sonra hissettikleri güvensizlik duygusundan farklı olarak, Gül en başından itibaren hissettiği güvensizlik duygusundan bahsetmiştir. Araştırmacı Gül'ün güvensizlik duygularının kökenlerini araştırmak için çocukluğuyla ilgili sorular sorduğunda Gül kendi çocukluk yaşantısından bahsetmekten kaçınmıştır ya da hiçbir sorun yaşamadığı bir çocukluk olarakanlatmıştır.

'Güven problemi yaşayan bir insanım arkadaşlarım ve duygusal anlamdaki ilişkilerimde ve dolayısıyla çabuk güvenmiyorum. Bir süre izliyorum. İzlerken de sürekli şüpheci olarak yaklaştığımı düşünüyorum. Gözlemledikten sonra o insan için bir şeyler yapmaya çalışırım ya da yapmam. O son ayrıldığım ilişkide güvensizlik duygusu ile o kadar fevri davranıp o şekilde münakaşaya girdim çünkü ilişki devam ediyor fakat güvensizim huzursuzum adam grafiker ve aynı zamanda moda fotoğrafçılığı yapıyor. Sürekli mankenlerle beraber, ortamını tahmin edebilirsin az çok. Güvenimi sarsacak bir şey yaşamadım ama benim kafamdaki şeyler, sadece herhangi bir şey yakalamadım görmedim ama bence yapabilme potansiyeli çok yüksekti. Bu yüzden güvensiz ve huzursuzdum.' (Gül)

3.1.2.Dijital Flört Şiddeti

'Cep telefonu, internet gibi dijital araçların romantik ilişki içerisinde partneri kontrol etmek, ona baskı yapmak veya onu tehdit etmek gibi sebepler için kullanılması romantik ilişkide dijital araçların kötüye kullanımı (digital dating abuse) olarak adlandırılmaktadır' (Reed, Tolman ve Ward, 2016, s.3). Bu başlık, kötüye kullanımın karşı tarafta yarattığı psikolojik zararı göz önünde bulundurularak flört şiddetinin dijital ortamlarda da meydana geldiğini anlatmak amacıyla dijital flört şiddeti olarak seçilmiştir. Dijital flört şiddeti, romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar üst temasının bir diğer alt temasıdır. Burada çalışmamıza dahil olmuş kadınların hem kendileri partnerleri tarafından dijital yolla flört şiddetine maruz

kalmışlar hem de partnerlerini flört şiddetine maruz bırakmışlardır. Bununla ilgili deneyimlerini anlatırken normalleştirerek anlattıkları dikkat çekmektedir. Sosyal medya platformlarından ilişki bittikten sonra karşı tarafı incitme istekleri alt metin olarak katılımcıların ifadelerinde yer almaktadır.

Maya romantik ilişki yaşadığı partnerinin uzakta yaşadığını ve hayatında birinin olup olmadığını kontrol etmek için sosyal medyayı kullandığını ifade etmektedir. Aynı şekilde partneri de sosyal medya hesaplarından Maya'nın sosyal ilişkilerini, arkadaşlıklarını takip ederek, kavga ettikleri zaman edindiği bilgileri ona avantaj sağlamasını ister şekilde Maya'ya karşı kullanmaktadır.

> *'Takip ederdim sosyal medya hesaplarını aslında şöyle o da biraz bana sapıkça geliyor. Kimleri eklemiş, kimleri beğenmiş falan ama insan tutamıyor şehir dışında okuduğu zaman oradan arkadaşları oluyor, benim de buradan oluyor ben de buradan ekliyorum ama sanki o eklememeliymiş gibi bir his oluyordu. Hani ben eklerim ama o eklemesin. Aslında çok bencilce ama bakıyordum .....Bir kere o kim demiştim o da demişti sen de yapıyorsun ben sana hiç gelip sormuyorum arkadaşım belli ki o takmaz böyle şeyleri ama o da gizli gizli bakardı söylemezdi ben sonradan fark etmiştim biz yine böyle bir arkadaşlarla oturuyorduk fotoğraf çekmişiz vesaire benim böyle başım arkadaşımın göğsüne gelmiş gibi arkadaşım Instagram'a koymuş. Nasıl olduysa o fotoğrafı bulmuş baya iyi stalker nasıl bilmiyorum. Sonra bir gün kavga esnasında bilmem bak diyor işte sen de kimin göğsüne yatmışsın. Sen bunu nereden buldun? Normalde söylemiyor, bir kavga bir şey olduğu zaman direk onu çıkartıp bana gösteriyor.'(Maya)*

Maya'nın belirttiği kontrol etme ihtiyacının Gül'de de olduğu gözlemlenmektedir.Gül romantik ilişkilerinde partnerlerine ulaşmak istediği her an ulaşılabilir olmalarını istediğini belirtmektedir. Ulaşamadığı durumlarda başka hesaplardan gerçekten çevrimdışı durumda mı kontrol etmeye çalışmaktadır.

'Mesela o zamanlarda konuştuğum birileri varsa ilişki anlamında en son ne zaman aktifti diye ona bakmak için giriyorum daha çok giriyorum böyle şeylerde yapıyorum. Atıyorum Whatsapp'tan bir şey yazdım görmedi acaba gerçekten görmedi mi messenger'dan (en son ne zaman online olduğu görülebiliyor) kontrol etmeye çalışıyorum en son kaç dakika önce aktifti diye bu şekilde kafamda bir şey çıkartmaya çalışıyorum.' (Gül)

Sevinç eski partneriyle yaşadığı ilişkisinde sosyal medya hesaplarının şifrelerini birbirlerine verdiklerini, birbirlerinin kimleri takip ettiklerini kontrol ettiklerini dile getirmektedir.

'4 yıl çıkmıştık şifreler (sosyal medya hesaplarının) birbirimizde vardı. Çok sağlam bir kavgamız olmuştu o snapchat kullanıyordu..Bana bir screenshot atmıştı snapleştiği kişilerle alakalı orada başka bir kızın yanında kalp çıktığını gördüm (çok fazla snapleştiğin kişilerin yanında kalp çıkar) baya güzel kavga etmiştik…. Kim kimi takip etmiş, bu kim, nereden tanışıyorsunuz sorardım, arama geçmişine mutlaka bakardım.'(Sevinç)

3.1.3.İlişki Sonrası Israrlı Takip

İlişki sonrası ısrarlı takip, romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar üst temasının alt temalarından biridir. Kadınlar yaşadıkları ilişki reel hayatta bitmiş olsa dahi, dijital platformlarda eski partnerlerini takip etmeyi, onunla ilgili bilgi edinmeyi sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar aradan çok uzun zaman geçmiş olmasına rağmen hala takip ettikleri eski partnerleri hakkında hiçbir şey hissetmediklerini ifade etmişlerdir fakat hala eski partnerle ilgili haberlere kendilerini maruz bırakmaları, takıntı haline gelmiş bu davranış örüntüsünden çıkmayı zorlaştırmaktadır. Gül eski erkek arkadaşının hayatından birden çıkmasıyla bir duygusal yıkıntıya uğradığını, ilişkinin bitişini kabul etmekte zorlandığını anlatmıştır. Takip etme davranışı Gül için bir baş etme stratejisi haline gelmiştir.

'Ne yapıyor, nerede, hayatında biri var mı acaba diye bakarım. Mesela en son biten ilişkimde çevrimiçi muhabbetinden dolayı ona hala bakıyorum. Bu

bende belki çok takıntı haline geldi hikayelerine falan bakıyorum. Sahte bir hesap açtım ,fotoğraflarına bakıyorum ne yapıyor ne ediyor sadece merak bir şey hissetmiyorum kesinlikle bundan eminim iyi ki hayatımdan çıkmış bunu da söylüyorum ama merak ediyorum çünkü takıntı olmuş artık ama şu an şükrediyorum devam etmediği için ama severek ayrıldığım için belki o anki duygusal yıkıntı böyle bir takıntıya dönüştü (Gül).'

Gül'ün en son biten ilişkisinden sonra eski partnerini takip etme davranışını Eda birden fazla eski partneri için yaptığını dile getirmiştir.Eda,genellikle duygularını ne zaman birine aktarsa hep yaralandığını ve tamamen bastırmak zorunda kaldığını dile getirmiştir. Olayları ne kadar rahat anlatsa da, duygularından bahsederken, duygularıyla ilişkisi kopuk olarak anlattığı gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacıya Eda'nın tam olarak ne hissettiğini ifade etmekten kaçındığını veya çarpıttığını düşündürtmüştür.

'Sarhoşken bakıyorum daha başka eski erkek arkadaşlarıma da bakıyorum yani Facebook larına genelde instagramları kilitli olduğu için zaten Instagram'dan göremiyorum çoğunu ama bazı benim içimde yara olanlara Face'ten bakıyorum. Ne yapıyorlar, ne ediyorlar ama kalkıp da herhangi bir etkileşime geçmiyorum. Açıkçası tamamen meraktan yapıyorum diye düşünüyorum ya da onlara bakıyorum oh çok güzel iyi ki ayrılmışım hayatımdan çıkmışsınız yani tam kelime değil Ama onların ezikliklerinden mutlu oluyorum resmen baktığım zaman.' (Eda)

Bu konuda katılımcıların belirttiği bir diğer önemli mesele gizlice takip etme davranışlarını durduramadıkları yönündedir. Sevinç ilişkinin bitmesiyle beraber kendi sosyal medya hesaplarında arkadaşlıktan çıkardığı eski sevgilisini takip edebilmek için yakın arkadaşının hesabından ya da sahte hesap aracılığıyla takip etmeyi sürdürdüğünü, oradan edindiği bilgilere göre eski erkek arkadaşının hayatının gidişatıyla ilgili yorumlarda bulunduğunu anlatmıştır.

'Yakın bir arkadaşımın hesabının şifresini almıştım kendi hesabım dışında onun hesabı da açıktı ve gün içerisinde defalarca bir şey koyup koymadığına (eski sevgilisinin) bakıyordum. Bir ara bir fake (sahte) hesap açtım çünkü arkadaşım diyordu ki yani şifremi değiştireceğim sana kıyamıyorum ama sağlıklı bir şey değil ben değiştirsem gideceksin fake hesap açıp oradan bakacaksın ve aynı ona soruyordum ne koymuş, nerede şu anda ve mesela yazın küçük bir Doğu Avrupa turu yaptı görüşmediğimiz dönemde üç gün önce story sine koyduğu kız bu akşam da vardı demek ki görüşüyor bu falan hani bu bir noktada paranoyaklığa varmıştı.' (Sevinç)

3.1.4. Zedelenmiş Ebeveyn-Çocuk İlişkisi

Bu temamızın altında katılımcılarımızın çocukluklarından itibaren aileleriyle nasıl ilişki kurduklarına değinilmiştir. Katılımcıların anlatılarında, duygularının anlaşılmadığını düşündükleri, ailelerinin beklentilerini karşılama zorluğunun hissiyatı, ebeveynlerinin eleştirel tutumları ve sevgilerini koşullu sunmaları dikkat çekmiştir. Damla küçüklüğünden itibaren babasının sert eleştirilerine maruz kaldığını anlatmıştır. Babasıyla ilgili anısından bahsederken, ara ara duraksamış ve sonra konuşmasına devam etmiştir.

'Babam benim giydiklerimi genelde beğenmez direk de söyler mesela babamlarla yemeğe gittiğimiz zaman üzerime bir şey giymiştim ve ben onu çok beğenerek almıştım. Çok seviyordum. Babam o gün üzerimdekini pijamaya benzetti ve mesela bir daha giymeyeceğim galiba onu. Babam öyle dediği için o bana öyleymiş gibi geliyor şu an. Ya ben beğendiğim bunu ben sevdim beğeniyorum dedim ama babam direk çok kötü sert bir şekilde söylediği için bir şey söylemedim. Babam o konuda hani bir şey beğenmediği zaman benle ilgili, kilo olabilir, derslerim büyük ölçüde veya kıyafet direkt söyler ve sert bir şekilde söyler.' (Damla)

Kübra'nın babasının yaklaşımının da Damla'nın babasının yaklaşımına benzer bir şekilde eleştirel olduğu dikkat çekmektedir. Kübra babasının ondan her zaman çok yüksek beklentileri olduğunu aktarmıştır. Ne kadar babasının eleştirel

söylemleriniağır bulsa da, aslında babasının bir yerde haklı olduğunu düşündüğünü aktardığı gözlemlenmiştir.

> *'Babamın hep yüksek beklentileri olur. Babam hala daha benim bir şirketin başında böyle çok yüksek kademede olmamı olacağımı olmam gerektiğine inanıyor. Benim kendime bu mesleği yaparak hakaret ettiğimi söylüyor babam bu meslekte çok para kazanamazsın senin eğer bu hayatı yaşamak istiyorsan daha yüksek kademede bir işe girmen lazım diyor. Aslında doğru söylüyor fakat bana yansıtması farklı yani benim mesleğimi küçültüyor.' (Kübra)*

Diğer iki örnekten farklı olarak, Eda annesiyle hiçbir zaman yakın bir ilişki kuramadığını ve rahatlıkla annesine duygularını açamadığını aktarmıştır. Şu anda da annesiyle olan ilişkisinde bunun eksikliğini hissettiğini fakat bu ilişkinin kurulması için artık çok geç olduğunu dile getirmektedir.

> *'Genelde hayatta duygularımı ne zaman birine aktarsam hep yaralandım geri dönüş iyi olmadı hiçbir zaman bana ben de tamamen bastırmak zorunda kaldım şöyle mesela annenle mesela ergenlikte anne kız ilişkisi vardır mesela işte bak şu çocuktan hoşlanıyorum falan diye konuşmuşsundur, ben hala anneme anlatmıyorum mesela benim hayatımdaki şeyleri ailemden hiç kimse bilmiyor. Annem Mesela benimle anne kız ilişkisini kurmadığı için çok pişman oldu, keşke kursa da her şeyi ona anlatabilsem ama yapamadı bu saatten sonra da yapamaz.' (Eda)*

Aydan çocukluğunda annesinin sevgisini koşullu olarak ona sunduğundan bahsetmektedir. Eğer onun istediği gibi bir çocuk olmazsa, annesi sevgisinden mahrum bırakarak, cezalandırmaktadır.

> *'Ben çok uzun süre ben kimim nasıl yaşamak istiyorum neler benim değerlerim bunları hiç sorgulamadan verilenin içinde yaşamam gerektiğini düşünerek yaşadım öyle ola geldi çünkü annemin istediği gibi*

davranmadığımda onun istediği gibi olmadığımda uzak ve sevgisiz davranarak görmezden gelerek beni cezalandırdığı anılarım var.' (Aydan)

3.2. Kendilik Oluşumunda Temel İhtiyaçların Eksikliği

Bu temamızın alt temaları *'kusurluluk temelli ötekiyle kıyas', 'yatıştırılamamış duygular'*, ve *'onay ihtiyacı'* olarak belirlenmiştir. Ayrıca *'onay ihtiyacı'* teması da kendi içerisinde ikiye ayrılarak *'gündelik hayatta onay ihtiyacı' ve 'onay mercii olarak sosyal medya'* temalarını kapsamaktadır. Kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği teması, erken dönem yaşantıda karşılanamamış bazı temel ihtiyaçların eksikliği sonucu meydana gelen, kişinin yetişkin yaşamındaki içsel zorlanmalara değinmektedir.

3.2.1. Kusurluluk Temelli Ötekiyle Kıyas

Katılımcıların kendilerini yeterli hissetmedikleri ve diğerleriyle özellikle kadınlarla kendilerini kıyaslama içine girdiklerigörülmüştür. Damla ve Kübra çocukluklarından itibaren babalarının mükemmeliyetçi olduklarını ve kendilerinden hep yüksek beklentiler içine girdiklerini ifade etmişlerdir. Öyle ki diğerleriyle yaptıkları kıyas kendilerine bakışlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

'İlkokuldan beri kilo ile ilgili bir sıkıntın var ve zayıf kızları gördüğüm zaman Instagram'da bakıyorum inceliyorum, diyorum azmin hırsın sonucu çok güzel bu. Şey var öncesi sonrası onlara bakıyorum, diyorum mesela onlardan neyim eksik, diyorum ki mesela ben kilo vermek istesem demekki veririm. Verenler var ki bu kızlar daha önce vermiş. Bazı kızlar var bakıyorum işte saçlarını beğeniyorum kendi saçımı diyorum ki hani ne güzel saçları diyorum ben böyle uzatamadım diyorum. Bunlar bazen sinirlenmeme sebep oluyor kapatıyorum. Mesela bizim kızlarla grubumuz var Oraya biri beğendiği kızın fotoğrafını atıyor diyorum ki mesela artık kız atmayın bazen esprisi oluyor yani kızları gördükten sonra diyorum kendimi bakımsız balık etli yemeyi seven bir kız olarak görüyorum. Hani kendimden soğuyorum diyorum.' (Kübra)

Damla babasının eleştirel yaklaşımını sert bulmaktadır fakat bunu babasına dile getirememektedir. Özellikle babasının dış görünüşü ve kıyafetleriyle ilgili yorumlarda bulunduğunu anlatmaktadır. Görüşmeler esnasında da damla sürekli üstünü, saçını düzeltmiştir. Her an çok iyi görünmesi gerektiğini düşünüyor gibidir.

> *'Genelde fiziki olarak kıyaslıyorum eski sevgilimin yeni sevgilisiyle.. Şöyle bir şey oluyor benim için mesela O kız hiç tanımadığın bir kız olsa, hiç bakmazsın ama eski sevgilinle çıktığı zaman o kız gözünde daha güzel gelmeye başlıyor. Hani hiç beğenmeyeceğin bir insanı hani sevdiğin bir insanla beraber olduğu zaman o kız güzel gelmeye başlıyor. O yüzden beğendiğim için daha çok stalkluyorum mesela veya beğendiği şeylere bakıyorum… Fiziki olarak değerlendiriyorum, atıyorum onun boyu onun kilosu veya mesela hani saçı, gözü, mesela burnu. Eğer twitterdan stalkluyorsam ben beğendiklerine bakarım daha çok insanların çünkü insan aslında gerçekten beğendiği twitleri bence hani beğenir, favlar yani özel olarak birinin girip bakması gerekir. Onlara daha çok bakarım. Oradan belki biraz anlarım kişiliğiyle ilgili bir şey. Bunu kıyaslarım. O böyle bir insan, ben böyle bir insanım gibi.' (Damla)*

Ela'nın diğerleriyle kendini kıyaslaması yukarıda verilen örneklerden daha farklı bir amaca hizmet etmektedir. Ela kendini daha değerli hissetmek için, diğer kadınları olumsuz ve daha aşağıda konumlandırma ihtiyacı hissetmektedir. Partnerinin başka kadınlarla sosyal medya platformlarında fotoğraflarını gördüğü zaman kendini o kadınla kıyaslamaktadır.

> *'Yani şöyle kıyaslarım kendimi derim ki ben hani okuyorum ediyorum eğitimli bir kızım düzgün bir aile kızıyım, rahat bir kız değilim. Daha üstün görüyorum kendimi. böyle kendimi rahatlatmaya çalışıyorum çünkü düşünüyorum onları kadeh tokuşturduğunu kahkaha attığını gülüştüğünü ama sonra kendimi rahatlatmak için diyorum ki yarın onu aramayacak beni arayacak ama yine de sinirlenmemi 1 dakika falan köreltiyor.' (Ela)*

3.2.2. Yatıştırılamamış Duygular

Katılımcılar olumsuz bir duygu hissettiklerinde kendilerini sakinleştirmekte zorluk yaşadıkları o duygunun hemen geçmesini istedikleri ve bunun için çeşitli yollara başvurdukları görülmektedir. En sık başvurdukları yol sosyal medya platformlarında zaman algısını kaybederek ya da sosyal medyanın çeşitli özellikleriyle meşgul olarak, ihtiyaçları olan sakinliği elde etmeye çalışmaktadırlar.Aydan, Gül ve Ela birbirine çok benzer şekilde, sosyal medyanın nasıl onları hissettikleri olumsuz duygudan uzaklaştırdıklarını anlatmışlardır.Aydan çektiği fotoğraflardaki 'iyi' görünümünün duygu durumu üzerindeki etkisinden bahsetmiştir.

> *'Böyle kendimi kötü hissettiğim zamanlarda acaba fotoğraf mı koysam (sosyal medya hesaplarına) diyordum. Eskiden daha fazlaydı bu 3-5 ay önce sadece fotoğraf çekilmek için arkadaşımla giyinip süslenip, bir yere gidip böyle 2 saat 3 saat 600-700 tane fotoğraf çekilip, onlar arasından fotoğraf seçip, sadece instagrama fotoğraf koymak için biliyoruz yani o 700 fotoğraftan sadece 5 tanesi kalacak ama en azından bu fotoğraftaki de benim ve burada iyi çıkmışım, bu biraz daha iyi hissettiriyordu.' (Aydan)*

Gül, sosyal medyada vakit geçirmenin yanı sıra uyumayı da kendini sakinleştirme aracı olarak kullandığını aktarmıştır.

> *'Sinirli olduğumda uyuyup uyanınca geçiyor sonra ben de kırdığım şeyleri toplamaya çalışıyorum ama bir uyuyup sakinleşmem lazım. Mesela daha az görüşüyorum arkadaşlarımla normalde böyle değildi son bir hafta iki haftadır yaşadıklarımın beni derinden etkilediğini düşünüyorum. Kendi kendime kalıyorum, sosyal medya ile ilgileniyorum, olumsuz bir duygu hissettiğimde onunla kafa dağıtabiliyorum. Öyle sıkıntılı bir süreç yaşadığımda önüme açıp, herhangi bir şeye baktığımda 10 dakika da olsa beni rahatlatıyor kalan kısımda biraz daha rahat geçirmemi sağlıyor.' (Gül)*

Ela sosyal medyada gezinirken hissettiği olumsuz duygu durumunun nasıl dağıldığını anlatmasının yanı sıra, kendisinin yaşadıklarına benzer başka yaşanmışlıkları sosyal medyadan okumasının bu duyguları yalnız onun yaşamadığını görmesini sağladığından bahsetmiştir.

> *'Genel olarak bütün olumsuzluklarda annemle kavga ettiğimde, M…. İle (erkek arkadaşı) kavga ettiğimde, arkadaşıma bozulduğunda hep açıyorum Instagram'ı falan Twitter okuyorum Twitter'ı baştan sona okuyorum çünkü Twitter'da böyle çok komik şeyler yazıyor ya da mesela o an hissettiğim duygularla ilgili şeyler yazıyorlar insanlarda böyle hissediyormuş diyorum bazen.' (Ela)*

Yukarıdaki örneklerden farklı olarak Maya kendini sakinleştirebilmek ve/veya onu mutlu eden bir duygunun devam etmesini sağlamak adına eşyalara anlam yüklemekte ve o an yaşadığı anının getirdiği duyguyu eşyalarıyla saklamaya ya da yok saymaya çalışmaktadır.

> *'Bir de şeylere çok anlam yüklüyorum kıyafetlere falan mesela o an giydiğim şeyleri atmıştım (onu çok üzen bir anısını anlatmıştı) onu bir daha görünce şey olmayayım diye… sakladıklarım daha çok aslında attıklarımdan mesela erkek arkadaşım geçen yaz bizim yazlığa geldiğinde giydiğim bir kıyafet var onu mesela uzun zamandır giymiyorum onunla giydim o öyle kalsın gibi sakladığım şeyler oluyor genelde küçük bir obje olur bir şey olur herhangi bir şey ilk gittiğimiz film sinema bileti olabilir. Bana aldığı bir çiçek onun gibi şeyler. Dolabın içinde poşette bir sürü şey vardır ..Şu ara bakmıyorum çünkü üzülürüm diye orada olduğunu biliyorum ama şu an konuşmuyoruz bakıp kendimi üzmeyeyim diye onu açmıyorum.' (Maya)*

3.2.3. Onay İhtiyacı

Katılımcıların hem reel hem de sanal yaşantılarında onay ihtiyacına duydukları dikkat çekmiştir. Bu sebeple bu tema gündelik hayatta onay ihtiyacı ve onay mercii olarak sosyal medya olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

3.2.3.1. Gündelik Hayatta Onay İhtiyacı

Araştırmaya katılan kadınlar gündelik hayatlarında kendilerini ve yaptıkları işleri başkalarının gözünden değerlendirmektedirler. Diğerlerinin onay vermedikleri durumları onlarda olumsuz olarak değerlendirmektedir. Aydan çocukluk yaşantısında sevgiyi koşulsuz alamadığını hep diğerleri tarafından onaylanan, mükemmel çocuk olduğu zamanlarda kendini değerli hissettiğini belirtmiştir.

> *'Eskiden çok daha yoğun yaşardım mesela nasıl göründüğümü çok önemserdim. O an iyi görünmüyorsam belli başlı şeylere katılmamayı, gitmemeyi tercih ederdim. Makyajsız iyi görünmediğimi düşünüyordum diyelim çok eğlenceli bir şey var yok ben gitmeyeyim bugün çirkinim şeklinde ya da benimle ilgili bana söylenen olumsuz bir şey ya da duyduğum üçüncü kişilerce söylenmiş olumsuz şeyler benim kendimle ilgili fikirlerimi etkilerdi doğrudan.' (Aydan)*

Sevinç, diğerlerinin ona verdikleri olumsuz geribildirimlerde utanç duyduğunu aktarmıştır. 'neden daha fazlasını yapmadın' diyen iç sesi dikkat çekmektedir.'karşı taraftan terslenmek istemem' ifadesi yanlış yapmaya tahammülsüzlüğü akla getirmektedir.

> *'Bir şey söylüyorsam karşı taraftan terslenmek istemem, bir tık mükemmeliyetçilik var bazı konularda bir şey söylüyorsam ya tam olsun ya hiç söylemeyeyim düşüncesi oluyor.(olumsuz bir geribildirim aldığında) birazcık utanç hissediyorum ya Sevinç daha iyisini yapabilirdin, neden söyledin, başka bir şeyler de söyleyebilirdin biraz daha düşünseydin en azından.'(Sevinç)*

Damla da Sevinç ve Aydan gibi diğerlerinin düşüncelerinin onun düşünceleri ve davranışları üzerindeki tesirinden bahsetmiştir.

> *'Gündelik hayatımda atıyorum mesela örnek verirsem atıyorum bir yemek yaptım, ben yemeği çok beğenirim ama insanlar beğenmezse demek ki kötü yapmışım gibi düşünürüm. Sık yaşarım mesela yemek yapmam gündelik hayatımda ama kıyafet mesela giyindim, beğendim ama atıyorum annem üstündekini beğenmedim derse hemen aynaya bakarım bir süre sonra bana*

kötü gelmeye başlar o konuda ben çok fazla insanların ne dediğini çok düşünürüm her konuda maalesef.' (Damla)

3.2.3.2 Onay Mercii Olarak Sosyal Medya

Sosyal medyada kadın katılımcıların kendilerini istedikleri 'ideal' olarak gördükleri halleriyle sundukları ve takipçilerinin de bunu destekleyen yorumlarının gelmesini bekledikleri görülmüştür.

Maya her ne kadar sosyal medyaya koyduğu fotoğrafların doğal olmasının hoşuna gittiğini söylese de, fotoğrafların istediği şekilde görünmesi için fotoğraflarda oynama yaptığını anlatmıştır.

'Daha çok doğal olması aslında doğal fotoğrafları seviyorum. Renkler güzel olacak, ışık güzel gelecek mesela doğal ya doğal olması koymadan önce oynama illa yaparım, düzeltirim. Burnumdan sıkıntılıyım, burnumu düzeltirim güzel çıkmaya önem veriyorum mesela Spring Fest oldu bir tane fotoğrafımı paylaşmışlar. Lütfen bunu kaldırın diye yazdım okulun sitesine çok kötü çıktığım fotoğraflara asla tahammülüm yok doğal seviyorum ama güzel doğal çıkayım.' (Maya)

Sevinç açık bir şekilde, yaptığı paylaşımların onun onay ihtiyacının karşılanmasına hizmet ettiğinin farkındalığıyla durumu ifade etmiştir.

'Geçen gün şey paylaştım makalenin yayınladığı kitabı ve kendi adımı makalenin girişini insanlar sadece onu gördü ve vay anasını ya işte bilmem kimle makalesi yayınlanmış helal olsun dediler ya da desinler diye paylaştım ama kimse şeyi bilmiyor yani gecenin ikisinde sinir krizi geçirip, ofiste ağladığımı yapmak istemiyorum ben bunu diye yanıltıcı bir şey o anlamda.' (Sevinç)

Gül, sosyal medyada fotoğraf paylaşımlarıyla ilgili yaptığı açıklamalar esnasında, çelişkili ifadeler kullanmıştır. Diğerlerinin beğenisinin onun için önemli olmadığını dile getirirken, aynı zamanda yakın arkadaşlarından özelliklefotoğraflarını beğenmelerini istediğini anlatmıştır. Araştırmacı bunun altındaki nedenleri sorgulamaya çalıştığında savunmacı bir tutumla karşılaşmıştır.

'Fotoğraf attığımda kaç kişinin beğendiği önemli değil ama kimlerin baktığı önemli mesela çok yakın arkadaşlarımın beğenmesi önemli beğenmedi ise, özelden taciz edip beğenebilirsin diye mesaj attığım olur.' (Gül)

Elanın son dönemde aldığı kilolardan rahatsız olduğu görülmektedir. Diğerlerinin ne düşüneceği endişesi sanki kendi hakkındaki olumsuz düşünceleri gibi yansımaktadır.

'Instagrama fotoğraf koyarken kilolu çıkmış mıyım ona bakıyorum zaten kilo aldım son 1 senede 10 kilo falan aldım onun için mesela son 1 senedir fotoğraf koymuyorum çünkü mesela instagramımda yıllardır görmediğim insanlar var istemiyorum kilo aldığımı görmelerini. Kilo almış, öküz gibi olmuş böyle konuşurlar herkes düşünür.' (Ela)

3.3. Öfke Duygusunun Yıkıcı Deneyimi

Bu temamızın altında katılımcılarımızın kendilerine ve diğerlerine olan öfke deneyimlerine yer verilmiştir. *'Kendine yöneltilen öfke'* ve *'diğerine yöneltilen öfke'* olmak üzere 2 alt temayı kapsamaktadır.

3.3.1. Kendine Yöneltilen Öfke

Kendine yöneltilen öfke, öfke duygusunun yıkıcı deneyimi üst temasının bir alt temasıdır. Çalışmamıza katılan kadın katılımcıların kendilerine yüklenen zaman zaman onları duygusal anlamda hırpalayan öfkeli bir iç seslerinin olduğu gözlemlenmiştir. Aydan erken dönem yaşantısında her zaman bir şeyleri kusursuzyerine getirmesi gereken bir çocuk olmuştur. Yetişkin hayatında da iş deneyimlerinde, ebeveynleriyle ilişkisinde, sosyal ve romantik ilişkilerinde çoğu zaman kendisinden bunu bekler hale gelmiştir. Kendi beklentilerini karşılayamadığını düşündüğü durumlarda, kendine yüklenmektedir.

'Zaman zaman kendime çok yüklendiğim, bir şeyleri yapmam gerektiğini düşünerek ve sonra o çok sıktığımı fark edip gevşemeye çalıştığım periyotlarla geçiyor hayatım. Yani işte spor yapmalısın, düzgün uyumalısın, sağlıklı beslenmelisin, iyi bir evlat olmalısın, iyi bir abla olmalısın, iyi bir

arkadaş olmalısın, insanların problemlerinde yanında olmalısın, annenin daha çok yanında olmalısın.' (Aydan)

Eda aldatıldığı romantik ilişkisinde haksızlığa uğradığını hissetmişti fakat bunun daha ötesinde aldatıldığı zaman bunu nasıl göremediği, anlayamadığı hususunda kendine kızıyordu. Araştırma esnasında neredeyse bütün anlatılarında kendini her şeyi önceden fark etmesi ve kontrol altında tutması, yenilmez olması gibi kavramlarla ifade ederek kendisini tüm güçlü olduğu bir yerde konumlandırdığı dikkat çekmiştir.

*'Demek ki benden önce konuşuyorlarmış, benimle beraberken konuşuyorlarmış, iki günde kalkıp da nasıl sevgili yapabiliyor. Yani ki ben bunu sosyal medya üzerinden gördüm ilk buluştuğun çocukla gel resim çekilelim şeklinde olmaz. Bir hafta konuşursun en az sürekli berabersindir de sosyal medyanda bir şeyler paylaşırsın demek benimle beraberken konuşuyorlarmış daha önce başlamış. S**** yerine konduğuma sinirlendim, kendime sinirlendim, ben bunu nasıl anlamadım, bana bunu nasıl yaptı diye kendime sinirlendim.' (Eda)*

Kübra beklentileri yüksek olan, beklentileri karşılanmadığında eleştirel yaklaşan bir ebeveynle büyümüştür ve şimdi de kendi performansını yeterli bulmadığı zamanlarda kendine öfkeleniyor, onu aşağılayan bir iç sese maruz kalıyordu.

'Bir şey yapacaksam da hakkıyla yapma diye bir kelime var ya hani hakkıyla yapmak istiyorum. Cezalandırılmak kısmı kendi kendime hakaret ediyormuş gibi hissediyorum. Mesela bir etkinlik yapacağım ben o etkinliğin daha iyisini yapabildiğimi görünce kendi kendime kızıyorum Mesela bakıyorum ya diyorum Aslında şunun şurasında böyle yapabilirmişsin Ben niye böyle yaptım ki bence bunu bile yapmasam olurmuş.' (Kübra)

3.3.2. Diğerine Yöneltilen Öfke

Ötekiyle kurulan ilişkilerde duyguların sağlıklı bir şekilde karşı tarafa iletilememesinin sonucu olarak ‘’öfkenin yıkıcı deneyimi’’ üst temasının bir diğer alt teması diğerine yöneltilen öfkedir. Çalışmamızdaki kadınlar ilişkilerinde yaşadıkları problemlerle karşı karşıya kaldıklarında duygu yükünün altından kalkamayarak orantısız tepkiler verdiklerini ifade etmişlerdir. Kübra ve Ela’nın diğerine öfkelerini sözel yolla yönelttiği görülmektedir.

> *’Elimde olsa öfke kontrolü isterdim, yani bu öfke kontrolü dediğim şey değil bir yere vurup kırmak değil de, daha alçak daha orantılı tepkiler vermek isterdim. Neden oluyor bilmiyorum. Elimden geldiğince sakin olmaya çalışıyorum. Mesela çok sakinimdir, elimden geldiğince umursamıyormuş gibi yapmaya çalışırım. Aslında ondan oluyor, çoğu zaman içime atarım daha sonradan en ufak bir şeyde ben çok fazla tepki veririm çünkü aslında önceden biriktirdiğim umursamıyorum sandığım şeyler içimde birikir. Bunun bilincinde olmama rağmen engel olamıyorum.’(Kübra)*

Ela erkek arkadaşının konumunu sosyal medya aracılığı ile takip edebilmektedir. İstemediği, hoşlanmayacağı bir yerde gördüğünde ya da başka bir kadının yanında olabilme ihtimalini düşündüğünde, erkek arkadaşına çok öfkelendiğini dile getirmiştir.

> *‘Deliriyorum evde uyuyamıyorum nefes alamıyorum zaten bende anksiyete var ilaç kullanıyorum. Böyle ne yapacağım ben falan filan sonra yalan uydurdum, aradım 3 kere beni meşgule attı, üçünde de deliriyorum evde bağırıyorum falan sonra yazdım dedim ki sana seni bu saatte 3 kere aradıysam bir şey vardır yani meşgule atmayacaksın açacaktın bir daha aramayacağım seni falan filan böyle yalan söyledim rahatsız edildiğimi falan iddia ettim.’ (Ela)*

Eda sinirlendiği zaman tepkilerini sözel veya dolaylı agresyon yoluyla dışa vurmaktadır Eda yaşadığı kötü anılarını anlatırken bile yaşadıklarını ve hissettiklerini

umursamıyormuş gibi davranmıştır. Araştırmacı mesafeli ve soğuk bir tutum sergilediğini düşünmektedir.

> *'Ağır küfür ederim, çok ağır küfürler ederim bazen bir keresinde ses kaydı almıştım ben bunları biliyor muymuş moduna girmiştim. Benim kelime dağarcığım bu konuda çok geniş olmuştum hatırlamıyorum mesela ve işin kötü kısmı çok sinirlendiğimde hatırlamıyorum şuur kaybı oluyor. Örneğin; en yakın arkadaşımla Erkek arkadaşımı yatakta bastığımda mesela orası yok mesela ben de şey yapmışım telefonu bilgisayarı televizyonu camdan aşağı atmışım. Neyse hatırladığım nokta yatakta olmalarıydı, ondan sonrası yok yani aslında o geceye dair hiçbir şeyi hatırlamıyorum.' (Eda)*

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

4.1. Sonuçların Tartışılması

4.1.1. Romantik İlişkide Bağlanma Temelli Zorluklar

Bizim çalışmamızdaki kadın katılımcılar romantik ilişki kurgularında onları genellikle huzursuz hissettiren yaşanmışlıklara sıkça değinmişlerdir. İlişkilerinde, partnerlerine alan tanımadıkları ve nüfuz edici davrandıkları aynı zamanda benzer davranışı partnerlerinin kendilerine gösterdiklerini belirtmişlerdir. Diğer yandan, her ne kadar ilişkilerinde tatminsiz hissetmiş ya da olumsuz duyguları yoğunlukta yaşamış olsalar da ilişki bittikten sonra partnerlerini tam anlamıyla hayatlarından çıkarmakta zorlanmışlardır. Bireylerin partnerleriyle ilişki içerisindeki güvensiz tutumları sonucu birbirlerini takip etme, izleme davranışının arkasında partnerlerin kaygılı/ambivalant bağlanma(Hazen ve Shaver, 1987) gösterdiği düşünülmektedir. Kaygılı/ambivalant bağlanan bireyler aşkı daha obsesif ve kıskançlık hisselerini yoğun yaşayarak deneyimlemektedirler (Hazen ve Shaver, 1987). Morgan'a (1995) göre nüfuz edici müdahaleci ilişkilerde partnerler birbirlerinin fiziksel ayrışıklığını reddederek, düşünce ve duygu bağlamlarında tek bir kişi varmış gibi ilişkiyi devam ettirmektedirler. Birbirlerinin fiziksel olarak ayrı olduğu düşüncesi (gerçekte bunun böyle olduğunu bilmektedirler. Psikotik düzeyden farklılık gösterir, duygusal düzeyde bunu kavramakta zorlanırlar) onlarda zarar görme endişesi olarak zuhur eder ve bu endişe bireyi ilkel savunma mekanizmalarını kullanmaya yöneltir (Morgan, 1995). İç içe geçmiş ilişkilerde partnerlerin ilişki doyumu düşük olmaktadır ve her iki partner de bir diğerinin ilişkiyi yönettiğinden ve hissettikleri yalnızlık duygusundan bahsetmektedirler (Ruszczynski, 1995, akt. Bilir, 2016).

En yaygın romantik ilişkide dijital araçların kötüye kullanımı (digital dating abuse) davranışları partnerin kimlerle konuştuğunu takip etmek, dijital medyayı kullanarak partnerin kişisel bilgilerine ulaşmaya çalışmak (Reed, ve ark., 2016), partnerinin telefonuna gelen mesajları kontrol etmek, telefonun şifresini istemek, partnerinin eski sevgililerini ya da arkadaşlarını silmek, sürekli partnerle kontak halinde olmak (Stonard, Bowen, Walker ve Price, 2017) şeklinde görülmektedir. Bizim yaptığımız çalışmada da kadın katılımcıların sıklıkla sadakatten şüphe ettikleri ve obsesif bir şekilde bu davranışları yapma eğilimlerinin olduğu görülmektedir. Her ne kadar yapılan bazı araştırmalarda katılımcılar takip etme davranışlarını partnerlerine ilgi ve özen göstermek için yaptıklarını belirtseler de, çoğu katılımcı bu davranışlarını güvensizlik hissiyatları ve sadakat endişeleri ile açıklamaktadır (Draucker, Martsolf, 2010)

Yapılan bazı kalitatif araştırmalarda, partnerlerini defalarca arayan, partnerlerinin gündelik aktivitelerini takip eden, sosyal medya hesaplarını kontrol eden bireylerin aldatılma şüphesiyle bu davranışlara yöneldiği görülmektedir (Draucker ve Martsolf, 2010). Stonard ve arkadaşları (2017), kadın genç adolesanların attığı bir mesaja partnerlerinin geç cevap vermesi ya da cevap vermemesi durumunda hayal kırıklığı, üzüntü ve kaygı hissettiklerini belirtmiştir. Yapılan araştırmalar hem kadınların hem de erkeklerin partnerlerinin karşı cinsten başka biriyle görüşmelerini kıskandıklarını ve başka biriyle birlikte olma ihtimallerinin onları endişelendirdiğini (Baker ve Cerraño, 2016) ve bu endişenin yüksek olduğu zamanlarda partneri izleme ya da sıklıkla arama davranışının artığını, diğer zamanlarda bireylerin ısrarcı davranışlarından bir süre sonra vazgeçtiklerini göstermektedir (Draucker ve Martsolf, 2010).

Teknolojinin kendine has çeşitli özellikleri sayesinde bireyler attıkları mesajın görülüp görülmediği, mesajlaştıkları kişinin en son ne zaman çevrimiçi olduğu bilgilerine ulaşabilmektedirler. Bu bilgilere sahip olmak bireylerin attıkları mesajlara partnerlerinden cevap gelmemesi ya da cevabın gecikmesi durumunda, onları spekülasyonlar üretmeye yöneltmekte ve endişelerini artırmaktadır.

Çoğunlukla, cevabın geç gelmesi obsesif bir biçimde partneri kontrol etmeyi artırmaktadır (Stonard ve ark., 2017).

Bizim çalışmamızdaki kadın katılımcılarımızdan özellikle daha genç yaşta olanların partnerinin başka biriyle görüştüğünü öğrendiklerinde öfkelerinin sadece partnerlerine değil partnerlerinin görüştüğü kişiye de yöneldiği görülmektedir. ‘’*Yani rahat kadınlar oluyor Rakıya götürüyor rakı içiyorlar beraber oluyorlar bir daha aramıyor yani ben hani okuyorum ediyorum eğitimli bir kızım düzgün bir aile kızıyım Rahat bir kız değilim daha üstün görüyorum kendimi’’*. Bizim çalışmamızdaki verilerle paralel olarak, Draucker ve Martsolf da (2010), kendi şüphelerini doğrulayacak biçimde partnerlerinin başka bir kişiyle görüştüğünü öğrenen bireylerin, o kişi hakkında aşağılayıcı sözler sarf ettiğini belirtmişlerdir.

Bireylerin sosyal medyayı kullanış şekilleri doğrultusunda, kendi hayatlarını daha açık bir şekilde paylaşmalarıyla değişen bazı sosyal normlar, ilişki devam ediyorken sosyal medya aracılığıyla partnerin izlenmesi, takip edilmesi davranışlarının, başka bir kontrol edici davranış eşlik etmediği sürece artık çoğu zaman müdahaleci olarak görülmediği vurgulanmaktadır (Reed ve ark., 2016). İlişki sınırlarının şekillenmesini etkileyen bu değişiklik, partnerlerin birbirlerini izleme davranışlarını da göz önünde bulundurularak, izleme ve takip etme davranışlarının ‘normal’ ya da ‘müdahaleci’ olarak yapılacak ayrımda davranışın hangi bağlamda gerçekleştiği ve ilişkinin dinamiğinin hesaba katılması gerekliliğini doğurmaktadır (Reed ve ark., 2016).

Araştırmamızdaki kadın katılımcıların ayrıldıktan sonra ısrarlı takip etme davranışları geliştirdikleri görülmüştür. Literatüre bakıldığında, biten bir ilişki ardından pek çok bireyin eski sevgililerini elektronik yollar aracılığıyla takip etmeyi sürdürdüğü görülmektedir (Dardis ve Gidycz, 2017; Lyndon, Bonds-Raacke veCratty, 2011). Perilloux ve Buss (2008), kadınların erkeklere nazaran ayrılığa daha yoğun tepki verdiklerini ve negatif duygulanımlarının daha fazla olduğunu bunun akabinde istenmeyen takip davranışları gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin eski partnerlerinin profillerini ziyaret etmeleri, onun ilişki güncellemelerine, ilişkiyi

anımsatan herhangi bir içerik paylaşımlarına maruz kalmaları yeni bir ilişkisinin olabileceği ihtimalini anımsatmaktadır. Bu durumda bireyler kıskançlık, öfke ve paranoya ile duygusal bir kuşatılma hissetmektedirler (Lukacs ve Quan-Haase, 2015). Bireylerin tekrar ilişkiye başlamak gibi bir umutları olduğunda ve eski sevgililerine karşı hala romantik duygular beslediklerinde hayatlarına devam etmeye hazır olmaları zorlaşmakta ve partnerlerinin profillerini izleme davranışlarını artırmaktadırlar (Lukacs ve Quan-Haase, 2015).

Yapılan bazı araştırmalar, ilişki bittikten sonra en işlevsel baş etme stratejilerinden birinin eski sevgiliyi sosyal medya hesabındaki arkadaşlarından çıkararak hayata devam etmek olduğunu savunsa da (Holmes, 2011); bunun herkes için işlevsel bir baş etme olmayacağı eski sevgililerini arkadaşlıktan silen bireylerin silmeyenlere nazaran daha sıkıntılı bir duygu durum belirtikleri çalışmalar da mevcuttur (Lukacs ve Quan-Haase, 2015).

Araştırmamıza katılan kadınların geçmişe yönelik kıskançlık hislerinden bahsettikleri dikkat çekmiştir. Geriye yönelik kıskançlık literatürde ‘retroactive jealousy’ ve ‘retrospective jealousy’ olarak ikiye ayrılmıştır. Türkçe’ye çevirileri yapıldığında her ikisinin de ‘geriye dönük kıskançlık’ olarak çevirilmelerinden dolayı, aradaki farkın anlaşılması adına parantez içinde İngilizce olarak da verilmeye devam edilecektir. Geriye dönük kıskançlık (retrospective jealousy) partnerlerden birinin şu anki ilişkilerinde geçmişte bir zaman ilişkilerine karışmış birini düşündüğünde hissettiği kıskançlık, bir diğer geriye dönük kıskançlık (retroactive jealousy) kavramı ise, geçmişte hiçbir şekilde ilişkiye dahil olmamış, şimdiki partnerin eski partnerine duyulan kıskançlık olarak tanımlanmaktadır (Fox ve Frampton, 2017). Katılımcılarımızdan Kübra’nın sevgilisinin 4 yıl önceki eski sevgilisini takip etmesi, sürekli görüşüyor musunuz diye sevgilisine sorması geriye dönük kıskançlığa (retroactive jealousy) örnek olarak verilebilir. Anderson, Kunkel ve Dennis (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin partnerleriyle onların eski sevgilileri hakkında konuşmama nedenlerinin eski sevgiliyle kendilerini kıyaslamaya sebep olması, partnerlerine daha az yakın hissetmelerine yol açtığı ve mevcut ilişkilerinin özelliğini azaltması olarak sıralanmaktadır.

4.1.2.Kendilik Oluşumunda Temel İhtiyaçların Eksikliği

Bizim çalışmamızdaki kadınların kendi benlikleriyle barışık olmadıkları, hissettikleri duyguları rahatlıkla dışa vuramadıkları ve bu durumun zaman zaman onları işlevsiz bazı düşünce ve davranışlara yönelttiği ayrıca duygularını yatıştırmakta zorlanmaya sebep olduğu görülmektedir. Bu temamızın altında verilen pek çok örnekte sosyal medya bu düşünce ve duygularla baş etmelerini sağlayan sağlıklı olmayan bir strateji haline gelmiştir. Sosyal medyaya sarılmalarının altındaki nedenlere bakarken ilk önce konunun erken dönem çocukluktan itibaren incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bireyin sağlıklı ve uyumlu bir benlik oluşturabilmesi için bebekliğinde onun aynalanma, idealizasyon ve ikizlik ihtiyaçlarını karşılayan bir ebeveynin olması gerekmektedir. Bebeğin ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılandığında, kendilik sağlıklı bir yapı kazanır (Kohut, 1984). Bununla birlikte, kişinin bir çeşit duygusal düzenleme yani kendilik-düzenlemesi (self-regulation) yetisi kazanması beklenir (Beebe ve Lachmann, 2002). Kimlik duygusu, kendilik yapılanmasında kimliğin nesnelerle olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Çetin, 2001). Winnicott (2014), bebeğin annenin gözlerinde kendisini gördüğünü '*nasıl göründüğü orada ne gördüğüyle bağlantılıdır'* diyerek ifade etmiştir (s. 139). Ayers (2003), bir bebeğin annenin gözlerinde nefret, boşluk duygusu, memnunsuzluk ifadeleri yakalamasının; annenin bebeğin ihtiyaçlarını tanıyamayarak bebeği yanlış yönlendirmesi, geri çekilmesi, reddetmesinin; annenin depresif bakışlarında kendi benliğini görmesinin benliğinden utanmasına sebebiyet verebileceğini anlatmaktadır. Gelişim devam ettikçe hayatındaki özdeşleşmeler artar, çocuğun aynalama ihtiyacı da azalır fakat bir süre daha 'aile üyelerinin tutumlarında ya da bir bütün olarak ailenin tutumunda kendini görebilmek her çocuk için yararlıdır'(Winnicot, 2014, s.145). Ebeveyn ve çocuk arasındaki sosyal ilişkinin bireyin gelişimindeki önemini vurgulayan Horney (1950), çocuğun kendini güvende hissetmesinin tamamen ailenin davranışlarına bağlı olduğunu savunmaktadır. Ailenin duygusal yakınlığı ve sıcaklığı ile yani sevilen ve istenen bir çocuk olduğu mesajı verilerek, bebeğin kendini güvende hissetmesi sağlanır. Ebeveynler çocuğun güvenlik ihtiyacını baltalayacak şekilde davrandığında

(bunun birçok örneği olabilir) bu davranışın bebekte hissettirdiği düşmanlık duygusunu, çocuk bastırma ihtiyacı hissedebilir. Çocuğun bu ihtiyacı hissettiği bir diğer durum da ebeveynden gelen *'bak seni ne kadar çok seviyorum, senin için ne kadar çok kendimi feda ediyorum'*mesajlarından kaynaklanabilmektedir. Bazen ebeveynin çocuktan gelen asilik ve düşmanlık duygularına açık olmaması ve bu duyguları hissettiği için suçlu hissettirmesi de çocuğun düşmanlık duygularını bastırmasına neden olabilmektedir (Horney, 1950). Bizim araştırmamızdaki kadınların erken yaşam deneyimlerinden bahsederken genellikle çoğunun olumsuz duygularını ebeveynlerine yansıtamadıkları dikkat çekmiştir. Hatta yetişkinlik yaşantılarında da olumsuz duygularını içlerine attıkları ve ebeveynlerine kötü bir şey söylemekten çekindikleri görülmektedir. Damla annesine sinirlendiğinde ona bir şey söyleyemediğini ve kendine zarar vererek (saçını çekerek), çığlık atarak sakinleşebildiğini aktarmıştır.

Kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği temamızın altında olan onay arayıcılık, kendini ötekiyle kıyas ve yatıştırılamamış duygular alt temalarının literatürdeki bulgularla nasıl paralellik ve ayrışıklık gösterdiğini incelerken bu temaların ortak noktasının kişinin olduğu gibi sevilebilir olması hissiyatı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017), bireylerin yakın ilişkiler kurma ihtiyacı ve ideal benlik hissini tamamlamak için sosyal medyanın kendilik sunumunda bir araç haline gelmesinden dolayı (Baraket-Bojmel, Moran ve Shahar, 2016) abartılı sosyal medya kullanımına yönelebileceklerini belirtmektedirler. Bulgulardan anlaşıldığı kadarıyla, kadınlar instagram üzerinde yapacakları paylaşımlarda onay ihtiyacı duymaktadırlar. Genellikle, kendi fotoğraflarını paylaştıkları instagram profillerinde, paylaşacakları fotoğrafın onların en ideal halini yansıtmasına özen göstermektedirler. Literatürdeki çalışmalar da kullanıcıların kendi sunumlarını en iyi şekilde yapabilmek için kullanıcıların çeşitli stratejiler kullandıklarını göstermektedir (Ellison, Heino ve Gibbs, 2006; Baraket-Bojmel ve ark., 2016). Bireylerin çektikleri selfieleri telefonlarında saklamak yerine, kendilerini istedikleri gibi sunma seçeneklerinin olduğunu bilerek sosyal medya platformlarında paylaşmalarının (Shin, Kim, Im ve Chang, 2017) ve paylaştıkları

postların altına yazılan pozitif içerikli yorumların özgüvenleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir (Burrow ve Ranone, 2017). Rusya'da annelerin sosyal medya kullanımını araştıran bir çalışmada, katılımcıların Instagram'ı, Facebook'a göre daha eleştirel buldukları ve gelen olumsuz yorumların öz-güvenlerini de olumsuz yönde etkilediği ve kendilerini hep olumlu içerikler paylaşmaya zorunlu hissettikleri görülmüştür (Djafarova ve Trofimenko, 2017).

Batı toplumlarının etkisiyle, zayıf olmak genellikle olumlu kavramlarla (mutluluk gibi); kilolu olmak ise olumsuz kavramlarla (tembellik gibi) eşleştirilmiştir ve kadınlar değişen trendlerle beraber hep kilolarını ve vücut formlarını değiştirmeleri gerektiğine inandırılmışlardır (Grogan, 2016). Beden imajı memnuniyeti literatür içerisinde yeni bir konu değildir ve yapılan araştırmalar medyanın ve magazin dergilerinin etkisinden (Thompson ve Heinberg, 1999; Tiggemann ve Mcgill, 2004), sosyal medya platformlarının etkisine (Fardoulyve ark.,2015; Tiggemann ve Zaccardo, 2018) kadar uzanmaktadır. Genellikle çalışmalar ilk defa Festinger (1954) tarafından ortaya atılan, bireylerin bazı özellikleri (güzellik, cinsellik gibi) ile alakalı olarak kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına yönelik eğilimlerine atıfta bulunan sosyal karşılaştırma teorisine dayanmaktadır (akt. Sharifi ve ark., 2016). Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanım sıklığı ile beden imajı memnuniyetsizliği arasında pozitif bir korelasyon olduğunu (Smith ve ark., 2013; Tiggeman ve Zaccardo, 2016) ve sosyal medyada geçirilen vakit arttıkça bireylerin kendilerini diğerlerinin dış görünüşleriyle daha çok kıyasladıklarını (Fardouly ve ark., 2015) göstermektedir.

4.1.3.Öfkenin Yıkıcı Deneyimi

Öfkenin yıkıcı deneyimi üst temasının 'diğerine yöneltilen öfke' ve 'kendine yöneltilen öfke' olmak üzere iki alt temasının olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların öfkeyle ilgili anıları sorulduğunda, partnerleriyle yaşadıkları ilişkideki öfke ifadelerini ve agresif tutumlarını anlatmışlardır. Averill (1983), ikili romantik ilişkilerde kadınların daha agresif olabildiklerini ifade etmiştir.

Diğerine yöneltilen öfke temasının altında kadınların öfke duygusunu bastırmadıkları dışa vurdukları anlatılar yer almaktadır. Daha önceki öfke ifadesi üzerine yapılan çalışmalar, öfkesini diğer insanlara ya da objelere yöneltebilen insanlar için 'öfkeyi dışa vuran (anger out)' ; öfkesini bastıran ya da benliğe yönelten bireyler için ise 'öfkeyi içe yansıtan (anger in)' terimlerini kullanmışlardır (Funkenstein, King ve Drolette; 1954, s:407).Dışa yöneltilen öfkediğer kişilere saldırmak, nesnelere zarar vermek, kapıları çarpmak, eleştiri, hakaret, sözlü tehdit ve küfürlerin aşırı kullanımı şeklinde ifade edilebilir. Birey öfkesini ifade ederken, her zaman direkt onda öfke duygusunu uyandıran kişi ya da olaya öfkesini yöneltmeyebilir bazen öfke uyandıran kaynakla ilişkili olabilecek bir objeye ya da sembolik bir kişiye yöneltebilir (Spielberger, Krasner ve Solomon, 1988). Çoğu zaman, pek çok yetişkin birbiriyle anlaşmazlığa düştüğünde, öfkesini fiziksel yollarla dışa vurmak yerine, sözel yollarla ifade etmeyi tercih etmektedir (Eatough, Smith ve Shaw, 2008). Averill (1983) öfke ve agresyon konusunu ele aldığı bir çalışmasında, örneklemin %49'unun sözel yollara başvurduğunu, %28'inin ise öfkesini başka bir nesneye yönelttiğini belirtmiştir. Bir diğer önemli nokta, cinsiyete dayanan kontrol odağı algısıdır. Kadınların erkeklere nazaran hayatlarıyla ilgili daha az sorumluluk aldıkları, kurdukları cümlelerde çelişkili ifadelerin yer aldığı ve hayatlarıyla ilgili anlattıkları hikayelerde hissettikleri duygularla bütünleşmiş olarak anlatmadıkları görülmektedir (Fahlgren, 1987; Vilkko, 1987 akt. Ruth ve Öberg, 1992).

Bizim çalışmamızda öfkesini hem kendilerine hem de başkasına agresif bir davranışla yönelten kadınların ayrıcalıklılık şemaları yüksek çıkmıştır. Ayrıcalıklılık şemasına göre, bireyler gerçekçi bir zemine dayandırmadan ve kendi tepkilerinin diğer bir kişi üzerindeki olumsuz olabilecek sonuçlarını hesaba katmadan istediklerini yapabilmeyi kendilerine hak görmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar ve 2003). Bu çalışmada öfkeyi kendilerine yönelten kadınların kendi hatalarına tahammül edemeyen ve kendilerini aşağılayan sesleri duyulmaktadır. Bireyin bu denli kendisi ile ilgili negatif hiçbir şeye tahammülünün olmaması, narsistik bir reddedişi akla getirmektedir (Salmivalli, 2001). Benlik saygısı bireylerin başarısızlıktan sonra kendileri hakkındaki düşüncelerini etkilemektedir. Benlik

saygısı düşük bireylerde başarısızlığın ardından öz-değer duygularında düşüş olmaktadır ve kendilerini küçük düşmüş hissedebilmektedirler (Brown ve Marshall, 2001).

White'a (1981) göre; romantik ilişkilerde partnerlerden biri başka biriyle birlikte olmak istediği için ayrıldığında, diğer partner reddedilmiş hissetmekte ve bu hissiyatı öz-güvenine olumsuz etki etmektedir. White'ın teorisi üzerine kurulan bazı araştırmalar, ilişkide hem partneri hem de ilişkinin mükafatlarını kaybetmenin bireyde öfke duygusuna yol açabileceğini vurgulamaktadır (Mathes, Adams ve Davies, 1985). Araştırmaya katılan katılımcılardan çoğunun cezalandırıcılık şemasına sahip olduğu görülmektedir. Cezalandırılıcılık şeması olan bireyler yapılan bir hatanın sonucunda sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanırlar. Çevresindekilere ve hatta kendilerine bile suçlayıcı yaklaşabilirler ve onların istediği standartlara ulaşılamaması durumunda tolerans gösterebilme kapasiteleri düşüktür (Young ve ark., 2003).

Bireylerin sağlıklı bir şekilde öfkelerini ifade edememeleri bir tartışma içerisinde argüman geliştirebilme yeteneklerinin eksikliğinden de kaynaklanabilmektedir (Infante, Trebing, Shepherd ve Seeds, 1984). Buna ek olarak, kendilerini rahat ifade edemeyen kadın bireylerin, tartışma içerisinde oldukları kişinin inatçı olması sözel agresyona başvurma eğilimlerini artırabilmektedir (Infante ve ark., 1984). Kadınların çoğu genellikle yakın ilişki içinde bulundukları kişilere karşı 'sessiz kalmak', 'kıyafetleri kesmek' ve hatta 'yemeğe küçük böcekler eklemeye' kadar geniş bir ranj içerisinde uzanan öfkelerini ifade etmek için kullandıkları bir davranış stratejisi seçebilmektedirler (Eatough ve ark., 2008).

Bu çalışmadaki kadınlar diğerlerine yönelttikleri öfkeyi çok farklı yollardan ifade etmişlerdir. Örneğin; genellikle öfke duygusunu partnerleriyle yaşadıkları hayal kırıklığı deneyiminin sonucunda hissetikleri bir olay çerçevesinde anlatmışlardır. Öfke duygusunun pek çok ifade şekli vardır. Bilhassa nitel araştırmacıların, spesifik olaylarda bireylerin öfke duygusunu nasıl yaşantıladıklarını araştıran çalışmalarla alana katkı sağlayabilecekleri düşünülmektedir.

Yetişkinlikte öfke ifadesi erken dönem yaşantıda öfkenin ailede kabul görüş şeklinden etkilenir ve bu dönemde modellenen öfke ifadesi içselleştirilir (Burrowes ve Halberstadt, 1987). Duyguların ifade edildiği bir aile atmosferinde büyüyen bireyler, duyguların daha az ifade edildiği aile ortamında büyüyenlere kıyasla, iletişim içerisindeki duygusal mesajları daha rahat ifade edebilmektedirler (Halberstadt, 1986). Bizim çalışmamızdaki kadın katılımcılar çocukluk yaşantılarında ebeveynleriyle veya yakın çevrelerindeki akrabalarıyla kurdukları ilişkide duygularını rahatlıkla paylaşamadıklarını ya da paylaştıkları zaman duygusal olarak onları yaralayan geri dönütler aldıklarını ifade etmişlerdir. Genellikle, pek çoğunun ebeveyni onların da şimdi kendilerine ve diğerlerine gösterdikleri tahammülsüz tutumu onlara çocukluklarında göstermişlerdir. *'...annemin istediği gibi davranmadığımda onun istediği gibi olmadığımda uzak ve sevgisiz davranarak görmezden gelerek beni cezalandırdığı anılarım var...'(Aydan)*

4.1.4. Temaların Birlikte Tartışılması

Bu başlık altında temaların tamamının kendi aralarında bir bütünlük oluşturacak şekilde sosyal medya bağımlılığı çatısı altında tartışılması amaçlanmaktadır. Tartışmanın bu kısmı ele alınırken, kadın olmak, Türkiye'de kadın olmak ve kültür gibi bazı kavramların da zihinde tutulmasının, konuya bakış açısını zenginleştireceği düşünülmektedir.

Ortaya çıkan temalardan 'romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar' ve 'öfkenin yıkıcı deneyimi' temalarının çekirdeğinki asıl meselelerin 'kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği' temamızla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Burada temanın adının belirlenirken direkt olarak Kohut'un kavramlarından yola çıkılmasa da, onun geliştirdiği kendilik psikolojisi kuramından etkilenildiği görülmektedir. Bu etki, bağımlılık perspektifinden bakıldığında, yazara kendilik psikolojisi sayesinde konuyu tartışma alanı kazandırmıştır.

Chelton ve Bonney (1987), bağımlılık tanımını kendilikte düzen ve sürekliliği sağlamaya yardımcı olan duyguları ve yoğun affektleri yaratmak için tekrarlanan herhangi bir davranışı içerecek şekilde genişletmiştir. Bütünleştirici bir kendilik

yapısının eksikliği, yetersiz uyarılmış kendilik (canlılık yitimi, güç kaybı, amaç ya da anlam yokluğu) ile parçalı ve endişeli kendilik (yatıştırıcı ve sakinleştirici ihtiyacı olan) arasındaki boşlukları meydana getirir. İçsel dengeleri sağlayan psişik yapılar, bağımlılarda kolaylıkla bozulma eğilimindedir (Chelton ve Bonney, 1987). Bağımlıların kendilerini güçlendiren fonksiyonları erken dönem yaşantılarında ebeveynleriyle sağlıklı bir ilişki kurulamamasından dolayı içselleştirilemez. Bir diğer deyişle, kendiliğin dağılmasının sebebi, kritik gelişim dönemindeki kendilik-kendilik nesnesi (selfobject) arasındaki ilişkideki başarısızlıktır (Kohut, 2017).

Kohut'a göre (2017); idealize edilmiş kendilik nesnesinin travmatik kaybı (genellikle annenin neden olduğu ağır, ani veya o evreye uygun olmayan düzeyde hayal kırıklığı yaratması) nedeniyle çoğu zaman çocuk gerekli olan içsel yapıyı oluşturamaz. Bu sebeple, birey yaşamın ileriki evrelerinde ruhsal işlevlerin düzenlenmesi için dışsal kaynaklara bağımlı hale gelmektedir. Annenin çocuğun ihtiyaçlarına empatiyle yaklaşmaması, gerekli olan uyaranı sağlayamamış veya gerginliğini gidememiş olması, sonradan psişenin bu fonksiyonları kendi kendine sağlamasını gerektirmektedir ki bağımlılık geliştirilen madde ya da davranış burada psikolojik yapıdaki bozulmanın yerine konulandır. Kohut (2017), bağımlıların kendilik profilini 'yetersiz uyarılmış kendilik' (understimulated self) ile tanımlamaktadır. Yetersiz uyarılmış kendiliği olan bireylerin ihtiyaçları olan evrede gereksinim duydukları uyarılmanın karşılanmadığını, bu eksikliği giderebilmek için kişinin bağımlılık davranışları geliştirebileceğini söyler. Kendini yatıştırabilme kapasitesi bağımlıların ihtiyacı olan fakat aynı zamanda onlarda eksik olandır (Graham ve Glickauf-Hughes, 1992). Psişik yapısında eksik olanı dışarıdan tamamlamaya çalışır. Bununla birlikte, bağımlılık genelde hüsranla sonuçlanır çünkü kişinin yaşadığı hayal kırıklıklarını ve eksikliğini duyduğu empatik cevapları bu yolla karşılanamaz (Graham ve Glickauf-Hughes, 1992).

Yukarıda anlatılan bağımlı kişinin kendilik nesnesi ile olan ilişkisindeki eksiklikler ve yarım kalmışlıkların, bizim çalışmamızdaki kadın katılımcıların, erken dönem yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda, öykülerindeki kendi nesneleriyle kurdukları ilişkideki deneyimleriyle benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Anlatılarında ve söylemlerinde küçük bir çocukken sevgiyi bir şeyler yaparak kazanmaları gerekliymiş gibi başka bir deyişle, yerine getirdikleri görevlere göre değer gördüklerini hissettikleri anlatıları dikkat çekmiştir.

Bu başlık altında bir diğer ve son olarak ele alınması gereken mesele, araştırmanın 'kadın' aslında 'Türkiye'de kadın' olarak sosyal medyanın duygu ve deneyimlerini ne şekilde etkilediği sorusudur. Türkiye'nin Osmanlı'nın ve batı uygarlığının farklı kültürel yapılanmalarının bir sentezi olması (Kongar, 2004), kendi topraklarında yetişen kadınların bazen bu kültürler arasında sıkışmış, arada kalmış hissetmelerinin en köklü nedenlerinden biridir (Bingöl, 2014).

Çalışmamızdaki kadınların kurdukları romantik ilişki örüntülerinde bırakıp gidemeyen, bazen kendiliklerinden vazgeçen anlayış ve davranışlarının toplumun öngördüğü ve kalıplaşmış olan kadın algısından bu konudaki tutumların oluşumunda payının olduğu düşünülmektedir. Aktaş (2013), kopamama halini şu şekilde açıklamıştır:

> Sosyalleşme süreci içerisinde kadına (özellikle kırsal alan kadınına), kendi yaşamının her döneminde (kız çocuk, genç kız, eş, anne) bir erkeğin desteğine ve yönetimine gereksinimi olduğunu pekiştiren değer kalıpları sürdürüldüğünden sonunda kadın bu inanışları kendi benlik duygusuyla bütünleştirmekte ve kendisine işlenen "erkeğe bağımlılık" rolünü yaşamı boyunca kabul etmektedir (s.58-59).

Elçi'nin (2011) yaptığı bir çalışmada, kadınların, beden imajını 'kadınlığın' tanımını yaparken ön planda tuttukları görülmektedir. Bizim araştırmamızda da, kadınların beden imajlarına ve dış görünüşlerine imtina ettikleri, iyi görünmenin onlar için çoğu zaman gerekli olarak algılandığı görülmektedir. Kendilerinden, bedenlerinden memnun olmayışlarını ya da oluşlarını anlatırken hep 'iyi' görünmeye bu denli vurgu yapmaları, bunu kimliklerinin bir parçası olarak görmeleri, belki de onların kadınlık algısı repertuarında bulunan bir inanış haline gelmiştir.

4.2.Araştırmanın Sonuçları

Bu çalışmanın amacı sosyal medya kullanım davranışını kontrol etme zorluğu yaşayan kadınların duygularını incelemek ve öznel deneyimlerini anlamlandırmaya çalışmaktır. Kadınların sosyal medya kullanımını durdurmakta zorlanmalarının altında yatan kök meseleleri, sosyal medya kullanımı sırasında ve sonrasında hissettikleri yoğun duyguları, romantik ilişkilerini kurgulama şekillerini ve kendilerine yönelik tutum ve davranışlarının nelerden etkilendiği sorularını cevaplama motivasyonuyla araştırmaya başlanmıştır. Bu minvalde, araştırma 20-30 yaş arasında, İstanbul'da yaşayan, eğitim durumu üniversitede okuyan veya mezun, bekar, her gün neredeyse her boş zamanını sosyal medyada geçiren kadın katılımcılarla yürütülmüştür.

Bütün katılımcılarla 1'er görüşme yapılmış ve görüşmeler yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmiştir. Yapılan analizde, 'romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar', 'öfkenin yıkıcı deneyimi', 'kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği' üst temalarına ulaşılmıştır. Romantik ilişkide bağlanma temelli zorluklar teması kadın katılımcıların partnerleriyle olan ilişkilerinde yoğun olarak hissetikleri duyguları, ilişki esnasında ve sonrasında partnelerine yönelik tutum ve davranışlarını içermektedir. Kendilik oluşumunda temel ihtiyaçların eksikliği temasında ise, yetişkin yaşantılarında onları zorlayan hislerin ve durumların neler olduğuna, bu his ve duyguların onların erken dönem yaşantılarıyla nasıl ilişkili olabileceğine değinilmiştir. Son olarak, öfkenin yıkıcı deneyimi temasında, yoğun düzeyde hissettikleri öfke duygusunun onların deneyimlerinde nasıl vücut bulduğu anlatılmıştır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular sosyal medyanın bağımlılığı düşündürten yoğun kullanımı çatısı altında, Türk kültüründe yaşayan kadınlar olarak, kendilik nesnesi ile olan ilişkilerindeki eksiklikler ve yarım kalmışlıkları, erken dönem yaşantılarıyla beraber tartışılmıştır.

4.3. Araştırmanın Katkıları, Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu çalışmanın en temel amacı, sosyal medya kullanımını durdurmakta zorlanan kadınların duygu ve deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile derinlemesine incelenmesidir. Bu minvalde, kadınların partnerleriyle kurdukları ilişkileri, duygularını, deneyimlerini, ebeveynleriyle kurdukları ilişkileri, kendileriyle kurdukları ilişkileri ele alması bakımından diğer çalışmalara ışık tutacak niteliktedir.

Literatürdeki diğer araştırmaların nicel çalışmalara, sosyal medya kullanımı ile diğer başka faktörler arasındaki ilişkilere odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmanın ise nitel bir araştırma olarak kurgulanması alana bir diğer katkı olarak düşünülmektedir. Seçilen metodolojinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz olması, araştırmacıya katılımcıların kendi deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını ve yaşadıkları bu deneyimler karşısındaki duygusal tepkilerini anlama şansı vermektedir (Smith ve Osborn, 2004). Yorumlayıcı fenomenolojik analizin katkı sağladığı diğer bir nokta gizli kalmış, savunma mekanizmalarıyla üzeri örtülen duyguların açığa çıkartılmasını (Lewis, 1971) kolaylaştırmasıdır. Bu sayede katılımcıların dile getirmekte zorlandıkları duyguları üzerine düşünme şansı elde edilmiştir. Buna ek olarak, çalışmanın sadece kadınlarla yürütülmüş olmasının, yorumlayıcı fenomenolojik analizin amaçlı örneklem (Smith ve Osborn, 2004) seçimi özelliğiyle tutarlı olarak alana katkı sağladığı düşünülmektedir.

Son dönemde artan sosyal medya kullanımı, klinisyenlerin de terapi ortamında daha fazla bilgiye ihtiyaçlarını doğurmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular, klinisyenlerin hastalarının, danışanlarının profilini daha iyi anlamaları ve terapi ortamında onlara doğru yaklaşımı geliştirmelerinde yardımcı bir kaynak niteliğindedir.

Bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Araştırma esnasında sürenin kısıtlı olmasından kaynaklı olarak katılımcılarla 1 görüşme yapılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıları daha iyi anlayabilmek adına yapılacak görüşmelerin çoğaltılması önerilmektedir.

Diğer ele alınması gereken sınırlılık araştırmacının, kalitatif araştırma deneyimiyle alakalıdır. Kalitatif araştırmalarda, araştırmacının görüşmeyi uygun şekilde sürdürebilme becerileri, katılımcıların kendilerini açabilmelerine ve buna bağlı olarak elde edilen bilgiye etki etmektedir. Bu araştırmada, araştırmacının zaman zaman görüşmeyi yürütürken zorlandığı görülmüştür.

Araştırmanın kadınlarla yürütülmüş olması, her ne kadar bu araştırma açısından önem arz etse de, literatürde bu konuda erkeklerle yürütülecek çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun altını çizmek gerekir. Bundan sonra yapılacak nitel araştırmaların, örneklem seçiminde bu noktaya dikkat edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, gelecek çalışmalarda sosyal medya çatısı altında konu seçerken, araştırmacıların konu başlığını daha da spesifikleştirerek, daha özel alanlara yönelmelerinin literatüre önemli katkı sağlayacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

EK'LER

EK-1:Gönüllü Katılım Formu

''Sosyal medya kullanım davranışını kontrol etme zorluğu yaşayan 20-30 yaş arasındaki kadınların duygularının ve deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi'' konulu bu araştırma, Yrd. Doç. Dr. Sevda Sarı Demir danışmanlığında Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi İzel G. Özkan'ın tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, sosyal medyayı gün içerisinde sıklıkla kullanan yetişkin bireylerin bu durumdan ne şekilde etkilendiklerinin anlaşılmasıdır. Bu amaçla katılımcılarla birden fazla yapılacak olan bir saat süren derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşmeler tasarlanmıştır. Görüşmelerde sizi daha yakından tanımak, sosyal medyayı kullanma motivasyonunuzu, duygusal deneyimlerinizi, kullanım şeklinizi,sosyal medyanın yaşamınız üzerindeki etkilerini anlamak için sorular sorulacaktır. Görüşme içeriği tamimiyle gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Katılım sırasında görüşmeler sürecinde herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz araştırmadan çıkmakta serbestsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Yrd. Doç. Dr. Sevda Sarı Demir (E posta:sevda.sari@medeniyet.edu.tr)ya daİzel G. Özkan (E-posta:izell.ozkan@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

İsim Soyad: Tarih: İmza

EK-2:Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soru Örnekleri

1) Kendinizden bahseder misiniz?
2) Hangi sosyal medya uygulamalarını kullanıyorsunuz?
3) Bu uygulamaları ne şekilde kullanıyorsunuz? (uygulamaya giriş sıklığı, kaç paylaşım yaptığı vs.)
4) Paylaştığınız fotoğraf ve videoları koymadan önce dikkat ettiğiniz bazı kriterler var mı? (özel bir mekanda olması, paylaşımda yer alacak kişiler vs.)
5) Uygulamalara girme isteğinizin arttığı zamanlardaki duygu durumunuz nasıl oluyor?
6) Uygulamayı kullandıktan sonra nasıl hissediyorsunuz?
7) Ailenizle ilişkinizden bahseder misiniz?
8) Kendinizde değiştirmek istediğiniz, memnun olmadığınız bir özelliğiniz var mı?
9) En son uygulamaya girme ya da paylaşımda bulunma ihtiyacı hissettiğinizde ne olmuştu?

EK-3:Young Şema Ölçeği-Kısa Form

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım.

10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsediğimi göstermek gibi).

13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.

15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.

17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.

19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.

24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.

27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.

33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.

43. _____ Doğru ile yanlışı birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.

45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız

46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.

47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.

48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.

49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.

50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.

54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.

56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.

57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.

58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.

62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.

65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.

67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. _____ Benim yararıma olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. _____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

KAYNAKÇA

Aboujade, E. (2012). *Virtually you*: The dangerous powers of the e-personality. WW Norton & Company.

Abreu, C. D., Goes, D. S. (2011). Psychotherapy for Internet Addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.

Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International online journal of educational sciences*, *3*(1), 138-148.

Aktaş, G. (2013). Feminist söylemler bağlamında kadın kimliği: Erkek egemen bir toplumda kadın olmak. *Edebiyat fakültesi dergisi*, *30*(1), 53-72.

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International journal of preventive medicine*, *3*(4), 290.

American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd Edition. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1980 American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd Edition, Revised. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1987 American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). DSM-5 Tanı ölçütleri başvuru elkitabı (E. Köroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).

Andalibi, N., Ozturk, P., & Forte, A. (2015, February). Depression-related imagery on instagram. In *Proceedings of the 18th ACM Conference Companion on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing* (pp. 231-234). ACM.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American psychologist*, *38*(11), 1145.

Ayers, M. Y. (2014). *Mother-infant attachment and psychoanalysis: The eyes of shame*. Routledge.

Baker, C. K., & Carreño, P. K. (2016). Understanding the role of technology in adolescent dating and dating violence. *Journal of Child and Family Studies*, *25*(1), 308-320.

BALCI, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, *6*(1), 5-22.

Balick, A. (2012). TMI in transference LOL: Psychoanalytic reflections on Google, social networking, and 'virtual impingement'. *Psychoanalysis, Culture & Society, 17*(2), 120-136

Balick, A. (2013). *The psychodynamics of social networking: Connected-up instantaneous culture and the self.* Karnac boks.

Balta, Ö. Ç., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *41*(1), 187-205.

Bareket-Bojmel, L., Moran, S., & Shahar, G. (2016). Strategic self-presentation on Facebook: Personal motives and audience response to online behavior. *Computers in Human Behavior*, *55*, 788-795.

Bayhan, V. (1998). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması). *Young*, *237*, 244.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *4*(3), 377-383.

Beebe, B., & Lachmann, F. (2002). Organizing principles of interaction from infant research and the lifespan prediction of attachment: Application to adult treatment. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, *2*(4), 61-89.

Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative research*, *15*(2), 219-234.

Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, *30*(6), 681-684.

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 156-162.

Bilir, S. E., (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde incelenmesi.*

Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, *2014*(3), 108-114.

Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, *8*, 375.

Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of communication*, *49*(2), 22-41.

Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(5), 575-584.

Brunskill, D. (2013). Social media, social avatars and the pysche: is Facebook good for us?. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 527-532.

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*, 232-236.

Burrowes, B. D., & Halberstadt, A. G. (1987). Self-and family-expressiveness styles in the experience and expression of anger. *Journal of Nonverbal Behavior*, *11*(4), 254-268.

Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(5), 559-570.

Camardese, G., De Risio, L., Di Nicola, M., Pizi, G., & Janiri, L. (2012). A role for pharmacotherapy in the treatment of “internet addiction”. *Clinical neuropharmacology*, *35*(6), 283-289.

Camardese, G., Leone, B., Walstra, C., Janiri, L., & Guglielmo, R. (2015). Pharmacological treatment of Internet addiction. In *Internet addiction* (pp. 151-165). Springer, Cham.

Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, *33*(3), 275-281.

Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, *22*(7), 466-471.

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. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, *55*(4), 721-736.

Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(2), 234-242.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089-1097.

Chelton, L. G., & Bonney, W. C. (1987). Addiction, affects and selfobject theory. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *24*(1), 40.

Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(12), 755-760.

Cömert, I. T., & Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, *6*(1), 9-16.

Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, *9*(1), 88-98.

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Ankara.

Çetin, F. Ç. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *12*(4), 309–314.

Dardis, C. M., & Gidycz, C. A. (2017). The frequency and perceived impact of engaging in in-person and cyber unwanted pursuit after relationship break-up among college men and women. *Sex Roles*, *76*(1-2), 56-72.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, *17*(2), 187-195.

Dell'Osso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin, W. F., & Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: an open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *The Journal of clinical psychiatry*.

Di Chiara, G., & Bassareo, V. (2007). Reward system and addiction: what dopamine does and doesn't do. *Current opinion in pharmacology*, *7*(1), 69-76.

Djafarova, E., & Trofimenko, O. (2017). Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in Russia. *Computers in Human Behavior*, *73*, 20-27.

Draucker, C. B., & Martsolf, D. S. (2010). The role of electronic communication technology in adolescent dating violence. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *23*(3), 133-142.

Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *44*(2), 129-134.

Eatough, V., & Smith, J. A. (2008). Interpretative phenomenological analysis. *The Sage handbook of qualitative research in psychology*, *179*, 194.

Eatough, V., Smith, J. A., & Shaw, R. (2008). Women, anger, and aggression: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of interpersonal violence*, *23*(12), 1767-1799.

Echeburúa, E.,& de Corral, P. (2009). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge.

Elçi, E. (2011). Türkiye'de "Kadın Olmak" Söylemi: Kadınlarla Yapılmış Bir Söylem Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, *31*, 1-28.

Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British journal of clinical psychology*, *38*(3), 215-229.

Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of computer-mediated communication*, *11*(2), 415-441.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *2*(1), 53-83.

Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.

Erten Y (2002) Freud'dan Günümüze Kuram ve Uygulamalar. Kendilik Psikolojisi: Heinz Kohut ve Sonrası. 3 P Dergisi, 10 (3) Ek sayı.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, *13*, 38-45.

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, *43*(1), 1-14.

Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. Psychotherapy Research, 19(4-5), 583-590.

Frampton, J. R., & Fox, J. (2018). Social Media's Role in Romantic Partners' Retroactive Jealousy: Social Comparison, Uncertainty, and Information Seeking. *Social Media Society*, 4(3), 2056305118800317.

Funkenstein, D. H., King, S. H., & Drolette, M. (1954). The direction of anger during a laboratory stress-inducing situation. *Psychosomatic Medicine*.

Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, *8*(4), 597-606.

Gonzales, A. L.,& Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(1-2), 79-83.

Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *Addiction*, *85*(11), 1403-1408.

Gökçearslan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, *2*(2), 10-24.

Graham, A., & Glickauf-Hughes, C. (1992). Object relations and addiction: The role of "transmuting externalizations". *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *22*(1), 21-33.

Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*, *7*(1), 428-429.

Griffiths M. Nicotine, tobacco and addiction. Nature. 1996;384:18

Griffiths, M.D., 2002. Gambling and gaming addictions in adolescence. Leicester,UK: British Psychological Society.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191-197.

Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2197-2207.

Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of clinical psychiatry*.

Halberstadt, A. G. (1986). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of personality and social psychology*, *51*(4), 827.

Han, D. H., Kim, Y. S., Lee, Y. S., Min, K. J., & Renshaw, P. F. (2010). Changes in cue-induced, prefrontal cortex activity with video-game play. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(6), 655-661.

Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., ... & Renshaw, P. F. (2009). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive psychiatry*, *50*(3), 251-256.

Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, *5*(1).

Hazen, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, *52*(3), 511-524.

Hellawell, D. (2006). Inside out: Analysis of the insider outsider concept as a heuristic device to develop reflexivity in students doing qualitative research. *Teaching in Higher Education*, 11, 483–494.

Holden, C. (2001). 'Behavioral'addictions: do they exist?.

Holmes, W. (2011). Crisis communications and social media: Advantages, disadvantages and best practices.

Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, *109*(12), 2079-2088.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*, New York (WW Norton) 1950.

Hubbard, G., Backett-Milburn, K., & Kemmer, D. (2001). Working with emotion: issues for the researcher in fieldwork andteamwork. *International Journal of Social Research Methodology*, *4*(2), 119-137.

Infante, D. A., Trebing, J. D., Shepherd, P. E., & Seeds, D. E. (1984). The relationship of argumentativeness to verbal aggression. *Southern Speech Communication Journal*, *50*(1), 67-77.

Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, *52*(1), 128-130.

Jiang J (2009) Inside China's fight against internet addiction. In: Time. Available via: http://www.time.com/time/world/article/0,8599,1874380,00.html

Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, *45*(3), 223-229.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(1), 11-17.

Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). P02-232-Social network addiction: a new clinical disorder?. *European Psychiatry*, *25*, 855.

Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, *25*(2), 490-500.

Kim, J. H., Kim, M. S., & Nam, Y. (2010). An analysis of self-construals, motivations, Facebook use, and user satisfaction. *Intl. Journal of Human–Computer Interaction*, *26*(11-12), 1077-1099.

Kim, J. W.,& Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, *48*, 331-339.

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(4), 451-455.

Kim, Y., Sohn, D., & Choi, S. M. (2011). Cultural difference in motivations for using social network sites: A comparative study of American and Korean college students. *Computers in human behavior*, *27*(1), 365-372.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS spectrums*, *13*(2), 147-153.

Kohut, H., (1984) *How Does Analysis Cure?*. The University of Chicago Press, London.

Kongar, E., (2004) *21. Yüzyılda Türkiye*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C., & Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(6), 391-394.

Kohut, H. (1984). How Does Analysis Cure?. Eds. *A. Goldberg and P. Stepansky. Chicago.*.

Kohut, H. (2017). *Kendiğilin yeniden yapılanması*. (O. Cebeici, Çev.). İstanbul: Metis.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, *53*(9), 1017.

Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?.

Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, *51*(2), 366-382.

Kuss, D. J.,& Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, *8*(9), 3528-3552.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, *2*(3), 347-374.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 959-966.

Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29*(5), 1987-1996.

Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 102-120.

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, *5*(3), 225-253.

LaRose, R., Wohn, D. Y., Ellison, N., & Steinfield, C. (2011). Facebook fiends: Compulsive social networking and adjustment to college. In *IADIS International Conference ICT*.

Lesieur, H. R., & Blume, S. B. (1993). Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders. *Journal of Addictive diseases*, *12*(3), 89-102.

Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, *58*(3), 419.

Lingiardi, V., McWilliams, N., Bornstein, R. F., Gazzillo, F., & Gordon, R. M. (2015). The Psychodynamic Diagnostic Manual Version 2 (PDM-2): Assessing patients for improved clinical practice and research. *Psychoanalytic Psychology*, *32*(1), 94.

Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New media & society*, *10*(3), 393-411.

Lukacs, V., & Quan-Haase, A. (2015). Romantic breakups on Facebook: new scales for studying post-breakup behaviors, digital distress, and surveillance. *Information, Communication & Society*, *18*(5), 492-508.

Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(5), 247-252.

Lyndon, A., Bonds-Raacke, J., & Cratty, A. D. (2011). College students' Facebook stalking of ex-partners. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(12), 711-716.

Lyons, E., & Coyle, A. (Eds.). (2016). *Analysing qualitative data in psychology*. Sage.

Maddux, J. F., & Desmon, D. P. (2000). Addiction or dependence?. *Addiction*, *95*(5), 661-665.

Mathes, E. W., Adams, H. E., & Davies, R. M. (1985). Jealousy: Loss of relationship rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger. *Journal of personality and social psychology*, *48*(6), 1552.

McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. K. (2012). New mothers and media use: Associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal and child health journal*, *16*(7), 1509-1517.

Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *11*(2), 147-172.

Morgan, M. (2018). The projective gridlock: a form of projective identification in couple relationships. In *Intrusiveness and Intimacy in the Couple* (pp. 49-64). Routledge.

Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, *52*(2), 250.

Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, *55*, 172-177.

Myers, P. N.,& Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of communication*, *42*(3), 108-133.

Neale, J., Allen, D., & Coombes, L. (2005). Qualitative research methods within the addictions. *Addiction*, *100*(11), 1584-1593.

Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & behavior*, *12*(3), 327-330.

O'brien, C. (2011). Addiction and dependence in DSM-V. *Addiction*, *106*(5), 866-867.

Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, *30*, 69-78.

Orb, A., Eisenhauer, L., & Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of nursing scholarship*, *33*(1), 93-96.

Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, *24*(1.), 90-93.

Pawlikowski, M., & Brand, M. (2011). Excessive Internet gaming and decision making: do excessive World of Warcraft players have problems in decision making under risky conditions?. *Psychiatry research*, *188*(3), 428-433.

Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, *6*(1), 147470490800600119.

Petry, N. M. (2015). Introduction to behavioral addictions. *Behavioral Addictions: DSM-5® and Beyond*, 1-5.

Philips, T. (2016). Kohut Memorial Lecture: Race, Place, and Selfie. *International Journal of Psychoanalytic Self-Psychology,* 11(2), 97-114.

Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, *20*(1), 7-14.

Pratarelli, M. E., Browne, B. L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, *31*(2), 305-314.

Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, *30*(5), 350-361.

Rallis, S. F., & Rossman, G. B. (2012). *The research journey: Introduction to inquiry*. Guilford Press.

Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2016). Snooping and sexting: digital media as a context for dating aggression and abuse among college students. *Violence against women*, *22*(13), 1556-1576.

Rowicka, M. (2016). Internet addiction treatment. *Gambling and Internet Addictions: Epidemiology and Treatment*, 55-64.

Rollnick, S., & Miller, W. R. (1995). What is motivational interviewing?. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, *23*(4), 325-334.

Rossman, G. B., & Rallis, S. F. (2011). *Learning in the field: An introduction to qualitative research*. Sage.

Rumpf, H. J., Tao, R., Rehbein, F., & Petry, N. M. (2015). Internet Addiction. *Behavioral Addictions: DSM-5® and Beyond*, 71.

Ruth, J. E., & Öberg, P. (1992). Expressions of aggression in the life stories of aged women.

Salmivalli, C. (2001). Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggression and violent behavior*, *6*(4), 375-393.

Santos, V. A., Freire, R., Zugliani, M., Cirillo, P., Santos, H. H., Nardi, A. E., & King, A. L. (2016). Treatment of internet addiction with anxiety disorders: Treatment protocol and preliminary before-after results involving pharmacotherapy and modified cognitive behavioral therapy. *JMIR research protocols*, *5*(1).

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, *70*(2), 162-168.

Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology & behavior*, *5*(2), 157-171.

Sharifi, S. M., Omidi, A., & Marzban, B. (2016). The Impact of Instagram Use on Body Image Concerns among Iranian University Female Students: A Phenomenological Approach.

Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, *44*(174).

Shin, Y., Kim, M., Im, C., & Chong, S. C. (2017). Selfie and self: The effect of selfies on self-esteem and social sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *111*, 139-145.

Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour & Information Technology*, *10*(3), 219-230.

Silveria, G. (2015). Selfie vs. Self-Portrait. Available via: http://academyartunews.com/newspaper/2015/04/selfie_vs_self-port.html

Smith, A. R., Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2013). Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of affective disorders*, *149*(1), 235-240.

Stenbacka, C. (2001). Qualitative research requires quality concepts of its own. *Management decision*, *39*(7), 551-556

Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. *Doing social psychology research*, 229-254.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, *1*(1), 39-54.

Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health psychology review*, *5*(1), 9-27.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Cakir, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young

Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, *20*(1), 75-84.

Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology* (pp. 89-108). Springer, New York, NY.

Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K., & Price, S. A. (2017). "They'll always find a way to get to you": Technology use in adolescent romantic relationships and its role in dating violence and abuse. *Journal of interpersonal violence*, *32*(14), 2083-2117.

Storey, L. (2008). Doing interpretative phenomenological analysis. *The Sage handbook of qualitative research in psychology*, *179*, 194.

Su, W., Fang, X., Miller, J. K., & Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(9), 497-503.

Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of applied developmental psychology*, *29*(6), 420-433.

Suler, J. (2015). From Self-Portraits to Selfies. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 12*(2), 175-180.

Sun, D. L., Chen, Z. J., Ma, N., Zhang, X. C., Fu, X. M., & Zhang, D. R. (2009). Decision-making and prepotent response inhibition functions in excessive internet users. *CNS spectrums*, *14*(2), 75-81.

Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in Human Behavior*, *43*, 139-146.

TANELI, T., GUO, Y. H., & MUSHTAQ, S. (2015). Internet Gaming Disorder. *The behavioral addictions*, 67.

Tanyaş, B. (2014). Nitel araştırma yöntemlerine giriş: Genel ilkeler ve psikolojideki uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni (Psikolojide Araştırma ve Yöntem Tartışmaları Özel Sayısı)*, *5*, 25-38.

Tao, H. K. (2005). Teenagers' Internet addiction and the quality-oriented education. *Journal of Higher Correspondence Education (Philosophy and Social Sciences)*, *3*, 70-73.

Tao, R., Ying, L., Yue, X., & Hao, X. (2007). Internet addiction: Exploration and interventions.

Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them?. *Journal of social issues*, *55*(2), 339-353.

Thompson, A. R., & Russo, K. (2012). Ethical dilemmas for clinical psychologists in conducting qualitative research. *Qualitative Research in Psychology*, *9*(1), 32-46.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of# fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, *23*(8), 1003-1011.

Tohyama, T., Yokoyama, A., Matsushita, S., & Higuchi, S. (2014). Addiction Research Centres and the Nurturing of Creativity: The Kurihama Medical and Addiction Centre—a profile. *Addiction*, *109*(1), 5-11.

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, *21*(5), 512-528.

Uzlaner, D. (2017). The selfie and intolerable gaze of the Other. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies,* 14(4), 282-294.

Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental psychology*, *44*(3), 655.

Vanheule, S. (2011). Lacan's construction and deconstruction of the double mirror device. *Frontiers in psychology*, 2, 209.

Westphal, J. R., Rush, J. A., Stevens, L., & Johnson, L. J. (2000). Gambling behavior of Louisiana students in grades 6 through 12. *Psychiatric Services*, *51*(1), 96-99.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *6*(2), 143-150.

Willig, C., & Rogers, W. S. (Eds.). (2017). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Sage.

Winnicott, D. W. (2014). *Oyun ve gerçeklik*. (T. Birkan, Çev.) İstanbul:Metis.

Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, *34*(4), 274-283.

Westphal, J. R., Rush, J. A., Stevens, L., & Johnson, L. J. (2000). Gambling behavior of Louisiana students in grades 6 through 12. *Psychiatric Services*, *51*(1), 96-99.

Willig, C., & Rogers, W. S. (Eds.). (2017). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Sage.

Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, *2*(3), 160-166.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(1), 25-28.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, *17*, 19-31.

Young, K.S., Pistner, M., O'Mara, J., Buchanan, J., 1999. Cyber disorders: The mentalhealth concern for the new millennium. CyberPsychol Behav. 2, 475–479.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, *48*(4), 402-415.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(5), 671-679.

Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *25*(4), 304.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.

Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(4), 209-215.

Young, K. (2015). The evolution of Internet addiction disorder. In *Internet addiction* (pp. 3-17). Springer, Cham.