



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA SOSYAL
MEDYA KULLANIMI VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

BURAK CİBA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŐA
2018

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA SOSYAL
MEDYA KULLANIMI VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

BURAK CİBA
20166033

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI

Prof. Dr. EBRU ÇAKICI

LEFKOŐA
2018

KABUL VE ONAY

Burak Ciba tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 17/8/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans/ Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Ebru ÇAKICI (Danışman)
Yakındoğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN
Yakındoğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin BAYRAKTAROĞLU
Kıbrıs İlim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad, Soyad

Beni her zaman destekleyen ve cesaretlendiren sevgili annem Aynur CİBA ve sevgili babam Veysel CİBA'ya...

TEŞEKKÜR

Bu çalıőmamın gerçekleőtirilmesinde değerli kiőtilerin bir çok katksı olmuştur. Öncelikle tezimin her aőamasında değerli fikir ve geri bildirimleri ile çalıőmama yön vermeme büyük bir sabır ve anlayıő ile yardımcı olan, olumlu yaklaşımıyla desteğini her zaman hissettiğim tez danıőmanım değerli Prof. Dr. Ebru akıcı'ya sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca ihtiyacım olan maddi-manevi detseği veren özellikle hayatımda var oldukları için çok mutlu olduğum biricik annem Aynur CİBA, biricik babam Veysel CİBA'ya teőekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca Yüksek Lisans Tez çalışmam sırasındaki verileri toplama aőamasında emeği geçen tüm herkese teşekkür ederim

Burak CİBA

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, sosyal medya kullanımının sosyal kaygı düzeyiyle ilişkisini incelemektir. Araştırmaya 2017-2018 öğretim yılında, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören ve amaca dönük örneklem yöntemi ile seçilen 300 lisans ve yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere Sosyo-Demografik Veri Formu (SDVF), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) verilmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, korku ve kaçınma düzeylerinin ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygıları ve kaçınma; cinsiyetlerine, yaşlarına, üniversitede kaçınıcı yılda olduklarına, yakın arkadaş sayısına, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve korku alt boyutundan; yaşlarına göre aldıkları puanlar birbirinden farklıdır. Genel sosyal kaygıları, kaçınmaları, cinsiyetleri ve yaşları, üniversitede kaçınıcı yılda oldukları açısından Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan korku ve kaçınma alt boyutlarından, yakın arkadaş sayısı gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinde yer alan korku alt boyutundan, arkadaşları ile görüşme sıklığı, internette harcadığı süre, interneti kullanma amacı gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan korku ve kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya, sosyal kaygı, kaçınma, korku

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SOCIAL ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of this research is to examine the relation of social media use with level of social anxiety. In the academic year of 2017-2018, 300 undergraduate and graduate students selected from the Psychology Department of the Near East University with the convenient sampling method. Socio-Demographic Data Form (SDVF), Liebowitz Social Anxiety Scale (LSSS) and Social Appearance Anxiety Scale (SSA) were administered to the participants. As a result, students were found to be below the level of social anxiety, fear and avoidance levels. Social Appearance Concerns and Avoidance; gender, age, college years, close friends, Liebowitz Social Anxiety Scale and fear subscale; the scores they get according to their age are different from each other. In the Liebowitz Social Anxiety Scale and the fear and avoidance subscales of the scale, in terms of their general social concerns, avoidance, gender, and age, the time they spent on the internet, the social appearance anxiety according to their intention to use the Internet, the scores they received from the Liebowitz Social Anxiety Scale and the fear and avoidance subscales on the scale were found to be similar.

Keywords: Social media, social anxiety, avoidance, fear

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

İTHAF

TEŞEKKÜR iii

ÖZ iv

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER vi

TABLO DİZİNİ..... ix

KISALTMALAR x

1. BÖLÜM..... 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu..... 1

1.2. Çalışmanın Amacı..... 2

1.3. Çalışmanın Önemi 3

1.4. Araştırmanın Soruları ve Hipotezi 3

1.5. Çalışmanın Sınırlılıkları 5

1.6. Tanımlar..... 5

2. BÖLÜM 6

KURUMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 6

2.1.Sosyal Medya 6

2.1.1 Sosyal Medya Kavramı..... 6

2.1.2 Sosyal Medyanın Özellikleri..... 9

2.1.3. Sosyal Medyanın Gelişimi..... 11

2.1.4. Sosyal Medyanın Geleneksel Medya Arasındaki Farkı.....	13
2.1.5 Sosyal Medyanın Avantajları	14
2.1.6. Sosyal Medya Araçları.....	15
2.1.6.1. Facebook.....	15
2.1.6.2. Twitter.....	16
2.1.6.3. Youtube	17
2.1.6.4. Instagram	17
2.1.7. Sosyal Medyanın Etkileri.....	18
2.1.8. Sosyal Medya Üzerine Yapılmış Araştırmalar	19
2.2.Sosyal Kaygı.....	20
2.2.1. Kaygı Kavramı.....	20
2.2.2. Sosyal Kaygı Kavramı	21
2.2.2.1 Sosyal Fobi	28
2.2.2.2 Utangaçlık	30
2.2.3 Sosyal Kaygı Yaklaşımları	30
2.2.3.1. Biyolojik Yaklaşım	30
2.2.3.2. Kültürel yaklaşım.....	31
2.2.2.3. Psikolojik yaklaşım.....	32
2.2.2.3. Beceri Eksikliği Yaklaşımı	33
2.2.2.3. Kendini Sunma Yaklaşımı.....	34
2.2.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı.....	34
3. BÖLÜM	41
YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem	41
3.3. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu	41
3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	42
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	42
3.4. Veri Toplanması.....	43
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	43

4. BÖLÜM	46
BULGULAR	46
4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	46
4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Korelasyon Analizleri	57
5. BÖLÜM	58
TARTIŞMA	58
6.BÖLÜM	65
SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKÇA	67
EKLER	82
ÖZGEÇMİŞ	86

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı	56
Tablo 2. Öğrencilerin internet kullanma özelliklerine göre dağılımı	57
Tablo 3. Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler	58
Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	59
Tablo 5. Öğrencilerin yaş gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu.....	60
Tablo 6. Öğrencilerin üniversitede kaçınıcı yılda oldukları gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu.....	61
Tablo 7. Öğrencilerin yakın arkadaş sayısı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu	62
Tablo 8. Öğrencilerin arkadaşları ile görüşme sıklığı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu	63
Tablo 9. Öğrencilerin internette harcadığı süre gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu	64
Tablo 10. Öğrencilerin interneti en çok kullanma amacı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu	65
Tablo 11. Öğrencilerin bazı demografik özelliklerinin, SGKÖ ve LSKÖ puanlarının günlük internet kullanım süresine etkisi	67

KISALTMALAR

F	: Frekans
N	: Denek Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
s.s	: Sayfa Sayısı
SS	: Standart Sapma

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı sosyal kaygısı düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre belirlenmesi araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

İnsanlar için yeni bir hayat tarzı haline gelen hatta çoğu insan için hayatının merkezinde yer alan sosyal ağlar, web 2.0 teknolojisi ve internet üzerinden etkileşim ve içerik paylaşımlarında bulunmalarını sağlayan online uygulamalar sosyal medya olarak tanımlanmaktadır (Tosun, 2010).

Sosyal medya, “web 2.0’in ideolojik ve teknik temelleri üzerine kurulmuş ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğin ortaya çıkmasına ve değiştirilmesine izin veren internet tabanlı bir grup uygulama” olarak tanımlanır. Sosyal medya platformlarının güncel örnekleri Facebook gibi sosyal ağ siteleri, Flickr gibi fotoğraf paylaşım siteleri, Youtube gibi video paylaşım siteleri, LinkedIn gibi iş ağı siteleri, Twitter gibi mikro bloglama siteleri ve buna benzer daha birçok site olarak gösterilebilir. Sosyal medya siteleri ucuzdur, ücretsizdir ve çoğunlukla kullanımı kolaydır. Sosyal medya, binlerce ve belki de milyarlarca kullanıcının, dünyanın dört bir yanındaki bireylerle etkileşim kurmasını sağlayan bir iletişim mekanizmasıdır (Whiting, 2013).

Sosyal medyanın tarihi süreci 1979’da Jim Ellis ve Tom Truscott tarafından kurulmuş User’s Network (Usenet) ile başlamıştır. (Özcan ve Akıncı, 2017). Birden çok kullanıcıları aynı ağ içinde bulunduran Usenet, kullanıcıya odaklı

içeriği oluşturma amaçlı olarak sağlamasıyla sosyal medya ilk adımı niteliğinde olmuştur (Golder, 2003'den aktaran Özcan ve Akıncı, 2017).

Günümüzde kullanım bakımından sosyal medya ortaya çıkışı 1989'da Bruce ve Susan Abelson tarafından kurulmuş ve çevrimiçi günlükler yazan bireyleri bir topluluk içinde bir araya getiren Open Diary Web sitesiyle olmuştur. İnternet hızı giderek artması ve büyük bant servisinin çoğalmasıyla bloglar, forumlar, wikiler, myspace (2003) ve facebook (2004) gibi yeni sosyal ağ siteleri oluşturulmuş ve sosyal medyanın ortaya çıkışı böyle olmuştur (Kaplan ve Haenlein, 2009).

1903' de Janet tarafından ilk kez kullanılan sosyal kaygı (social anxiety) kavramı, başkalarının önünde performans sergilemede geri durmaktan, kalabalık yerlerde konuşmaya çekinmekten ve yazı yazıyor olmaktan çekinme durumları için kullanılmıştır. Daha önceleri normal olarak kabul edilen bu belirtiler, psikolojik bir bozukluk olarak görülmemiştir (Aydoğdu, 2013). Sosyal kaygı 1966' da Marks ve Gelder tarafından kaygıdan ayrılarak farklı bir bozukluk olarak tarif edilmiştir (Koyuncu, 2012). 1970' de ise Isaac Marks' in basit fobi, agorafobi ve sosyal kaygıyı ayrı belirtilerle farklılaştırması sonucu tanımı daha da belirginleşmiştir (Beck ve ark., 2011).

Bu araştırma ile birlikte üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler incelenecek olup, sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği konusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.2. Çalışmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Üniversite öğrencilerin öğrenimleri sırasında karşı karşıya kalabilecekleri sosyal medya kullanımları ile ilgili problemlerinin, büyüüp ilerideki yaşamlarında sosyal kaygıya yol açmaması adına yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.3. Çalışmanın Önemi

Bu araştırmanın analiz kapsamı 2017-2018 öğretim yılında, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören lisans ve yüksek lisans öğrencileridir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarının sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi incelenerek, sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

Sosyal medya özellikle üniversite çağındaki gençler üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal medya hayatlarında büyük bir yer kaplamaktadır. Bazıları için sanal platformlarda onay almak özellikle fiziksel açıdan beğenilmek yaşamlarında çok önemli bir yer kaplamaktadır. Sosyal medyada olumlu geri bildirimler almayan bireyler özellikle fiziksel görünüş anlamında kendilerini yetersiz hissetmektedirler. Bunun sonucunda görünüşleri ile ilgili kaygı yaşamaktadırlar.

1.4. Araştırmanın Soruları ve Hipotezi

Belirtilen araştırmaya ilişkin detaylı araştırma soruları aşağıdaki gibi ifade edilmektedir.

- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı seviyeleri arasında ilişki bulunmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre etkilenmekte midir?

Araştırma modelimizden yola çıkarak üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmayacağını saptanması için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

Temel hipotez: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeyleri birbirleri ile ilişkili olup, sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

Alt hipotezler:

H1: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H3: Üniversite öğrencilerinin üniversitede kaçınıcı yılda olduklarına göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H4: Üniversite öğrencilerinin yakın arkadaş sayısına göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H5: Üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla görüşme sıklığına göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H6: Üniversite öğrencilerinin internette harcadıkları sürelele göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H7: Üniversite öğrencilerinin interneti en çok hangi amaçla kullandıklarına göre sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeylerine ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H8: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ile sosyal kaygı düzeyleri ilişkilidir.

Araştırmaya 2017-2018 öğretim yılında, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören ve amaca dönük örneklem yöntemi ile seçilen 300 lisans ve yüksek lisans öğrencisi katılmıştır.

1.5. Çalışmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sadece 2017-2018 öğretim yılında Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi psikoloji bölümünde öğrenim gören lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.
2. Araştırma için veri toplanırken anketi doldurmayı kabul etmeyen öğrenciler kapsam dışı bırakılmıştır.
3. Araştırma 5'li Likert ölçeğindeki anket soruları ve açık uçlu sorular ile sınırlandırılmıştır. Soruların dışına çıkılmamıştır. .

1.6. Tanımlar

Sosyal Kaygı: bireyin, topluluk içinde ortama uymayan bir şekilde hareket edeceği, olumsuz bir duruma düşeceği ve diğer insanlar tarafından yetersiz ve zavallı gibi görüleceği düşüncesiyle yaşanan bir rahatsızlıktır (Gümüş(a), 2006).

Sosyal Medya: Sosyal medya, kullanıcılarının düşüncelerini paylaştıkları, sohbet sitelerini, firmaların müşterilerinin birlikte etkileşim kurabilecekleri elektronik postaları, ürün ve hizmet bilgilerini sağlayan siteleri ve forumları, ses, görüntü ve filmlerin paylaşabileceği bloklar ve sosyal ağ sitelerini de içine alan geniş bir internet ortamıdır (Erol ve Azize, 2013).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Bireylerin, fiziksel görünüşlerini, başkalarının beğenip beğenmemesine karşı hissettiği bir tepkidir. Bu kaygı çeşidi, kendini gösterme yönetimi kuramlarına ulaşmaktadır. İnsanlar kendi fiziksel yapılarının farkındadırlar ve bunun üzerine algıları vardır, ancak bazıları diğer insanlar tarafından fiziksel görünüşlerinin nasıl algı uyandırdıkları konusunda endişe duyarlar (Çınar ve Keskin, 2015).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Sosyal Medya

2.1.1 Sosyal Medya Kavramı

Medya adını verdiğimiz kavramdan, yeni ve geleneksel olmak üzere iki şekilde bahsedebiliriz. Gazeteler, dergiler, televizyon ve radyo geleneksel medya kavramının içine girmektedir. Yeni medya kavramı ise CD-ROM, HTML, akan ortam, ağ uygulamaları, sayısal video düzenleme, DVD video gibi ortamlara adını vermektedir. Yeni medyanın çok hızlı bir şekilde gelişmesi sonucunda sosyal medya ortaya çıkmış ve iletişimde büyük bir çığır açan yeni bir devrim başlatmıştır (Tosun, 2010).

Geleneksel medya ile yeni medyayı birbirinden ayıran en temel fark “eşzamansızlık”tır. Yeni medya ile birlikte aynı anda ve aynı zamanda olma durumu ortadan kalkmıştır. Geleneksel medya kavramının içinde bulunan yazılı ve görsel basında – gazete, televizyon vb. – iletişim tek yönlü bir biçimde meydana gelmektedir. Yeni medyada ise karşılıklı etkileşim ve iletişim söz konusudur. Alıcı ve vericinin tek platformda toplandığı yeni medyada kitle yerine birey ve bireyin tercihleri ön planda olmaktadır (Çakmak, 2014).

İnsanlar için yeni bir hayat tarzı haline gelen hatta çoğu insan için hayatının merkezinde yer alan sosyal ağlar, web 2.0 teknolojisi ve internet üzerinden

etkileşim ve içerik paylaşımlarında bulunmalarına yardımcı olan online uygulamalar sosyal medya olarak tanımlanmaktadır (Tosun, 2010).

Peltekoğlu'na (2012) göre sosyal medya eğlence ve eğitimin birleşmesinden doğan yeni bir medya kavramıdır. Sosyal medyanın hayatlarımıza girmesi ile birlikte toplum, 3G teknolojisi, akıllı telefonlar ve tabletlerle tanışmışlardır (Peltekoğlu, 2012).

Sosyal medya “değişik fikirlerin, yaşanmışlıkların ve düşüncelerin kamu oluşumlu web hizmetlerince paylaşımına imkan tanıyan ve interneti hayatımıza çok hızlı bir şekilde getiren bir uygulamadır” (Weinberg (2009)'dan aktaran Yeğen, 2013)

Sosyal medya bazı araştırmalarda çocukların ve ergenlerin toplumsal bağlarını ve hatta teknik becerilerini geliştirerek fayda sağlayan rutin bir etkinliktir. Facebook ve Myspace gibi siteler kullanıcıların ortak ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurmaları için çeşitli fırsatlar sunmaktadır (O’Keeffe ve Pearson, 2011).

Laird'e göre sosyal medya bilgi ve içerik paylaşımı yapabilen, yorumlar ve kişisel mesajlarıyla insanların meşgul olmasını sağlayan ve topluluk oluşturmayı amaçlayan bir yapısı olan sanal ortamlardır (Aktaran Sarsar ve ark., 2015).

Rao ve Shalin sosyal medyayı, çevrimiçi hizmetlere katılmaya yarayan internet ve mobil hizmetleri şeklinde adlandırmakta; blogları sosyal ağ siteleri ve medya paylaşımı gibi içeriklerin bu hizmetler arasında olduğunu söylemektedir (Aktaran Sarsar ve ark., 2015).

Sosyal medya, “web 2.0’ın ideolojik ve teknik temelleri üzerine kurulmuş ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğin ortaya çıkmasına ve değiştirilmesine izin veren internet tabanlı bir grup uygulama” olarak tanımlanır. Sosyal medya platformlarının güncel örnekleri Facebook gibi sosyal ağ siteleri, Flickr gibi fotoğraf paylaşım siteleri, Youtube gibi video paylaşım siteleri, LinkedIn gibi iş ağı siteleri, Twitter gibi mikro bloglama siteleri ve buna benzer daha birçok site olarak gösterilebilir. Sosyal medya siteleri ucuzdur, ücretsizdir ve çoğunlukla kullanımı kolaydır. Sosyal medya, binlerce ve belki de milyarlarca

kullanıcının, dünyanın dört bir yanındaki bireylerle etkileşim kurmasını sağlayan bir iletişim mekanizmasıdır (Whiting, 2013).

Sosyal medya siteleri, insanların kamuya açık ya da açık olmayan profil oluşturmalarına, diğer kişileri arkadaş listelerine eklemelerine ve bağlantıda oldukları kişilerin profillerini ziyaret edip bakmalarına imkan sağlayan web tabanlı bir uygulamadır (Ada ve ark., 2012).

Kaplan ve Haenlein'e (2010) göre, sosyal medya, "Web 2.0 üzerinde ideolojik ve teknolojik içeriklerin kullanıcı tabanlı üretilmesine gelişme göstermesine izin veren internet üzerindeki uygulamaların tamamıdır" (Aktaran Öztürk, 2015).

Sosyal medya siteleri kullanıcıya, kişisel içerik oluşturup bunun değişimini yapabilme, diğer sosyal medya kullanıcıları ile etkileşime geçebilme ve kişisel web sitesi kurma imkanı sağlayan sanal uygulamalardır (Köseoğlu, 2012).

Sosyal medya sadece iletişimi sağlamak amacıyla kullanılmamaktadır. Kullanıcılar arama yapma, oyun oynama, bilgi toplama diğer pek çok konuyu da kullanarak, bütün ihtiyaçlarını sağlama amacındadırlar (Tektaş, 2014).

Sosyal medyayı kullanan insanlar farklı kültüre ait olan kişilerle kolayca iletişime geçmekte ve normal hayatta kullanılan jest ve mimiklerin sanal ortamda karşılığı olan sembollerle duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebilmektedirler.

Sosyal medya sitelerine büyük ölçüde talep gösterildi böylelikle sosyal medya hem yetişkinler hem de gençler arasında kıymetini arttırdı. Sosyal medya kullanıcıları ile ilgili sayısal verilere bakacak olursak çok önemli sonuçlar ile karşılaşabilmekteyiz.

1. Üniversite öğrencilerinin %82'si ve 19 yaş altının %55'i sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır.

2. 13-19 yaş arası kullanıcılarının %28'i kendilerine ait bir blog sayfasına sahiptir.

3. Kullanıcıların %28'i etiketlenmiştir veya fotoğraflar, hikayeler, blog mektuplar gibi birtakım içeriklere göre sınıflara ayrılmıştır.

4. Sosyal medya kullanıcılarının %48'i YouTube gibi video içerikli paylaşım sitesi kullanmaktadır (Kaplan ve Haenlein (2010)'dan aktaran Tektaş, 2014).

2.1.2 Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya, kullanıcıların konular veya kişiler üzerinde hızlı bir şekilde oluşmasına ve etkili bir biçimde iletişim kurmasını sağlar. Sosyal medya çeşitlerinden oldukça büyük bir kısmı bağlantısaldır. Kullanıcılar için kolaylık sağlarlar, reklam ve diğer gerekçelerden dolayı, diğer kişiler ve sitelere link verirler. Sosyal medya kullanıcıları bazen çekingen ve isteksiz olabilir, bunun nedeni olarak hizmet süresiyle ilgili tam olarak eğitilmemiş ve kişinin anlayacağı bir şekilde kullanımla ilgili talimatlar verilmemiş olması gösterilebilir (Uysal, 2013).

Gürsakar (2009) sosyal medya özelliklerini 5 başlık altında toplar. Bu özellikler; katılım, açıklık, bağlantı, topluluklar, konuşma gibi özellikleridir. Sosyal medya, etkileşim kurulan bireylerin geribildirim yapmasını ve gerekli katkılar yapmasını sağlar, bireyin katılmasını kolaylaştırır. İçeriğe ulaşabilme ve kullanabilmede zorlukları ortadan kaldırır, kullanılması oldukça sade ve basittir. Kişilere ikili iletişim sağlar.

Katılım: Sosyal medya, etkileşim halinde olan bireylerin geribildirimde bulunmasını ve katkı sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Medya ile izleyici arasındaki köprüyü ortadan kaldırarak, yönetimi kullanıcının hizmetine sunmaktadır. Bu duruma, siyasetçilerin sosyal medya aracılığıyla kendileriyle iletişim kurmak isteyen kişilere cevap vermesi çok güzel örnek oluşturmaktadır. Sosyal medya alanındaki bütün kullanıcılar kendilerinin veya başkalarının duvarına bir takım yorumlar yazarak geribildirim alabilmektedirler.

Açıklık: Sosyal medya söz konusu olduğunda içeriklere erişim sağlanabilmek için bütün engeller ve zorluklar ortadan kaldırılmaktadır. Kullanması oldukça açıktır ve kolay hale getirilmiştir.

Karşılıklı konuşma: Geleneksel medyanın kurduğu iletişim tek yönlü olmaktadır. Eski iletişim araçlarında geribildirim imkansızdır ve zamanın

büyük çoğunluğunu alır. Sosyal medya ise kişilere, çift yönlü etkileşim, kolaylık ve zamanında geribildirim sağlamaktadır.

Topluluk: Sosyal medya, kullanıcılarının ilgilendikleri konular veya bireyler üzerinde hızlı bir şekilde oluşturulmasına ve çok yönlü bir biçimde etkileşim kurulmasına olanak sağlamaktadır.

Bağlantısallık: Sosyal medya araçlarının çoğu bağlantısaldır. Reklamlarda veya herhangi bir nedenden dolayı başka sitelere ve bireylere link (bağlantı) vermektedirler (Gürsakal, 2009).

Yukarıda sayılan özellikler, sosyal medya araçlarının hepsi için geçerlidir. Ancak bu çalışma kapsamında en çok kullanılan medya araçları ele alınmıştır.

Facebook, kullanıcıların profil sayfasındaki bir boşluk olup, arkadaşların mesaj gönderip alması sebebiyle kullanılmaktadır. Bu özellik sayesinde Facebook kullananlar kendi ağ sistemindeki arkadaşlarıyla veya bu arkadaşların tanıdıklarıyla iletişim oluşturabilmektedirler. Bu bölümde gizlilik ayarları ortaya çıkmaktadır. Eğer Facebook kullanıcısı izin veriyse, duvarını izin verdiği diğer kişiler görebilmektedirler. Duvara yazılan yorumlar diğer kullanıcılar tarafından görüntülenebilir. Bu durum Facebook'un katılım özelliğine imkan sağlar.

Özel mesaj / sohbet, iletilerin, başka kullanıcılar tarafından görülmeyeceği biçimde gönderilmesine imkan oluşturur. Facebook'ta bulunan sohbet ve mesaj özellikleri ile kullanıcılar arkadaşlarıyla konuşabilmektedirler. Karşılıklı etkileşim, karşılıklı konuşma ile ortaya çıkabilmekte, kullanıcılar bu etkileşimi fotoğraf altına yorum yazarak sağlayabilmektedirler.

Oyun, katılım ve etkileşime yarayan bir başka Facebook özelliğidir. Kullanıcılar birbirleriyle oyun oynayabilmekte ve işbirliği oluşturabilmektedirler.

Grup, çeşitli hizmetler sağlayan grupların oluşmasını sağlamakta olup topluluk özelliğine hizmet etmektedir.

Açıklık özelliğini, uygulamanın bütün yaş gruplarına hitap etmesi ve kullanımının kolay olmasına bağlayabilmekteyiz. Bununla birlikte katılım, karşılıklı konuşma ve topluluk ağ içerisinde etkileşim ortaya çıktığında birbiri içine geçmektedir. Örneğin, Facebook'ta yer alan diğerleriyle iletişim, hem katılım, hem karşılıklı konuşma hem de topluluk özelliğine imkan sağlamaktadır (Gürsaka, 2009).

Son olarak bağlantısallıktan söz edecek olursak bu özellik günümüzde kullanılan sosyal medya araçlarında bir hayli popülerdir. Örneğin, Facebook, Instagram uygulaması ile bağlantılıdır. Kişiler Instagram'da fotoğraf paylaştıklarında Facebook ve Twitter'da da bunu yayınlayabilmektedirler. Bu şekilde hem Instagram hem de Facebook ve Twitter kullanıcıları paylaşılan ögeyi görebilmektedirler. Bir diğer bağlantısallık özelliği de oyunlarda mevcuttur. Farklı uygulamalarda oynanan oyunlar birbirleriyle bağlantılı oldukları için kullanıcılar kaldıkları aşamadan devam edebilmektedirler (Gürsaka, 2009).

Reklam amaçlı diğer sitelerin tanıtımının yapılması bir diğer bağlantısal özelliktir. Belirli bir ürünün tanıtımı yapılarak ürün sitesine yönlendirme yapılabilmektedir. Bu duruma Facebook'ta sıkça rastlanmaktadır (Gürsaka, 2009).

Facebook yukarıda sayılan özelliklere sürekli yenilerini eklerken, mobil cihazlarla uyumlu olan versiyonu da kullanılmaktadır. Android ve iOS üzerinden oluşturulan fotoğraflara çıkartma ekleyebilen Facebook'un fotoğrafları daha eğlenceli hale getirdiği görülmektedir (Gürsaka, 2009).

Sosyal medya sitelerinin bu kadar kullanıcısı olması tesadüf değildir. Çünkü sosyal medya sitelerini diğer sitelerden ayırt eden bir takım özellikler bulunmaktadır. (Söylemez, 2013)'e göre bu özellikler aşağıdaki gibidir:

- Sosyal medya sayesinde kişiler kendilerine özgü profillerini oluşturabilir,
- Kullanıcılar arası bağlantı kurulabilir,
- Kullanıcılar gruplar kurar ve bu gruplarda paylaşımlarda bulunabilirler,

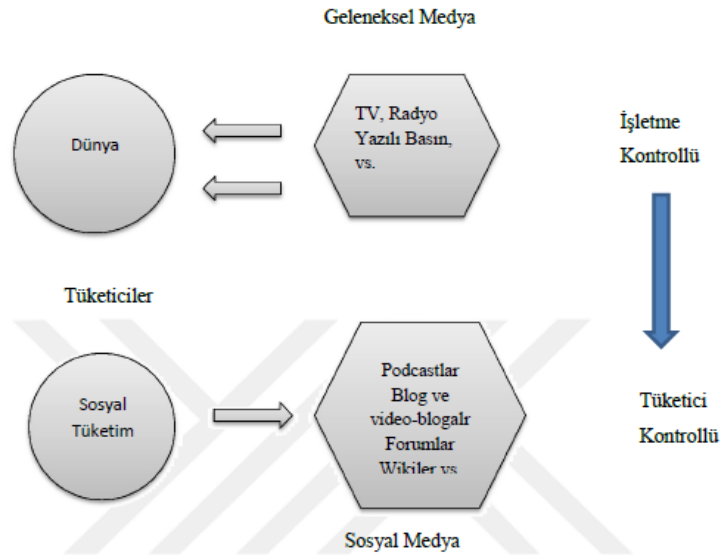
- Bu sitelerde uzun süre çevrimiçi olarak bulunabilirler.

Sosyal medya da bir iletişim teknolojisi aracı olduğu için, zaman ve mekân gibi bir sınırlama yoktur, kullanıcılar istedikleri yer ve zamanda sosyal medya sitelerini kullanabilirler (Yıldırım, 2014). Kullanıcılar bir fikir beyan ederek tartışma konusu yaratabilir (Süzgün, 2013). Bunun yanı sıra bireyin göstermiş olduğu davranışlar sosyal ilişkileriyle doğrudan bağlantılıdır (Akyazı, 2014).

2.1.3. Sosyal Medyanın Gelişimi

1997 yılında hayata geçirilen Sixdegresss.com sitesi günümüzde bilindiği kadarıyla ilk sosyal medya ağı olarak kabul edilmektedir. ‘Sixdegrees’ adı 1960 yılında sosyolog olan Stanley Milgram’ın kişiler arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmak için yaptığı bir deneye gönderme yapmaktadır. Milgram, insanlar birbirlerinden farklı dünyalarda mı yoksa birbirleriyle ilişkili büyük bir ağ içerisinde mi yaşadıkları sorularına cevap bulmak istemekteydi. Adını bu deneyden alan Sixdegrees.com, kişilerin kendi adlarına profil oluşturma, arkadaşlarını listelerine ekleme ve bu listelerde gezinme imkanı sağlayan bir siteydi. Bu özellikler Sixdegrees.com sitesinden önce de mevcuttu fakat bu özelliklerin hepsini bir arada toplayan ilk site olma özelliğini taşımaktadır. Bu ilk sosyal ağ sitesi binlerce kişinin dikkatini çekmiş ve bu kişilerin kullanıcı profili oluşturmalarını sağlamasına rağmen 2000 yılında kapanmıştır (Köseoğlu, 2012).

Günümüzde kullanım bakımından sosyal medya ortaya çıkışı Şekil 1.’de de görüldüğü gibi 1989’da Bruce ve Susan Abelson tarafından kurulmuş ve çevrimiçi günlükler yazan bireyleri bir topluluk içinde bir araya getiren Open Diary Web sitesiyle olmuştur. İnternet hızı giderek artması ve büyük bant servisinin çoğalmasıyla bloglar, forumlar, wikiler, myspace (2003) ve facebook (2004) gibi yeni sosyal ağ siteleri oluşturulmuş ve sosyal medyanın ortaya çıkışı böyle olmuştur (Kaplan ve Haenlein, 2009).



Şekil 1.1.2: Sosyal Medyanın Ortaya Çıkışı ve Yükselişi

Kaynak: Akar, 2010.

2.1.4. Sosyal Medyanın Geleneksel Medya Arasındaki Farkı

Sosyal medyanın geleneksel medyadan bazı farkları bulunduğu ileri sürülmektedir. Bunlar (Dilmen, 2012);

Erişim: Geleneksel medya ile sosyal medya teknolojisiyle herkesin genel bir topluluğa ulaşabilmesine imkan tanınmaktadır.

Erişilebilirlik: Geleneksel medyada üretim yapabilmek genel olarak özel ortaklıkların ve hükümetlerin sahipliğinde olup; sosyal medya araçları genellikle herkes tarafından az ya da sıfır maliyetle kullanılmaktadır.

Kullanılabilirlik: Geleneksel medya üretiminde genellikle uzmanlaşmış yetenek ve eğitim gerekmektedir. Pek çok sosyal medya için geçerli olmamaktadır, kısaca herkes üretime katılabilir.

Yenilik: Geleneksel medya iletişimde ortaya çıkan zaman aralığı (gün, hafta, ay) anında etkisi ve tepkisi oluşan sosyal medyada karşılaştırıldığında uzun olabilmektedir. Geleneksel medyada sosyal medya aracına adapte olabilmektedir.

Kalıcılık: Geleneksel medya oluştuktan sonra değiştirilemez (bir dergi makalesi basıldıktan ve dağıtıldıktan sonraki sürede aynı makale üzerinde değişiklikler yapılamaz); oysaki sosyal medya yorumları ya da tekrar düzenlemeleriyle anında değiştirme şansına sahiptir.

2.1.5 Sosyal Medyanın Avantajları

- Sosyal medya sayesinde kullanıcılar sürekli aktif halde buldukları için bilgiye ulaşma imkânları çok fazladır (Sütlüoğlu, 2014).
- İnternet üzerinde en yaygın olarak kullanılan video paylaşım sitesi Youtube'dir. Eğitimde de akılda kalıcı en etkili yöntemlerden birisi görsel materyaller kullanılarak yapılan öğrenme yöntemidir. Bu bakımdan Youtube' de istenilen eğitim videosu bulunup izlenirse, bilgi daha kalıcı bir hale gelmiş olur (Özmen ve Yıldırım, 2011).
- İnternet sayesinde sosyal medya eğitimde de kullanılmaya başlanmıştır. Bunun sonucunda eğitim hayatında yeni bir dönem açılmıştır. Yıllardır alıştığımız geleneksel, standart öğretmen modeli gidip yerine daha çok öğrenimi kolaylaştıran bir öğretmen modeli gelmiştir. İnternet yardımı ile ders materyallerine daha kolay ve çabuk ulaşılmıştır. Öğretmenler de bu ders materyallerini öğrencilere sosyal medya yardımıyla sunmaktadır (Alakuş, Aydemir, Bölükbaş, Ergün, Ergün, Gülşen, Oral, Tarcan, Uluğ, Yıldız, Yöntem, 2005).
- Burada kullanıcılar blog oluşturarak ticaret bile yapabilecek duruma gelmişlerdir (Güllüdağ, 2013). 21.yüzyılın en çarpıcı ve öne çıkan popüler teknolojik araçlarıdır (Tektaş, 2014).
- Sosyal medya araçlarının kontrolü tamamen kullanıcılardadır. Çünkü bireyler istedikleri zaman bu sosyal medya araçları yardımıyla birbirleri veya diğer kullanıcılarla iletişime geçebilir (Adıgüzel, 2012).

- Sosyal medya çok etkili ve iyi kullanılırsa da çok kalitelidir. Çünkü gerçekleşen bir olay kısa sürede milyonlarca kişiye ulaşabilmektedir. Bu bakımdan çok etkili ve kalitelidir.

2.1.6. Sosyal Medya Araçları

Sosyal medya araçları büyük bir kullanım alanına sahiptir. Çoğu insana göre Friendster ilk önemli etki yaratan sitedir. Friendster'den sonra birçok internet sitesi faaliyete girmiştir. (Çakmak, 2014).

Sosyal ağlar çoğunlukla aşağıda yazılanları içine almaktadır:

- Sosyal siteler: Myspace (2003), Facebook (2004), Twitter (2008).
- Fotoğraf paylaşım siteleri: Flickr (2004), PhotoBucket.
- Wikiler: Wetpaint, PBWiki.
- İçerik etiketleme: MERLOT, SLoog.
- Profesyonel ağ siteleri: LinkedIn (2003), Xing.
- Bloglar: Blogger.com, Wordpress.
- Sanal kelime: SL, Active Worlds, There, Whyville, Club Penguin, HiPiHi (Çakmak, 2014).

Sosyal medya hesapları Web 2.0 teknolojisiyle ortaya çıkan bir kavramdır. Sosyal medyanın alt yapısını internet tabanlı teknolojiler oluşturmaktadır. Sosyal medya platformlarında iletişim, sosyal medya araçlarının içeriğini arttırmakta ve değişik türlerde araçlar oluşturmaktadır (Dal ve Dal, 2014).

Web 2.0 teknolojisinin hayatımıza sunduğu yeniliklerle beraber farklı sosyal medya araçları oluşmaya devam etmektedir. Bu çalışmanın sosyal medya araçları bölümünde en popüler olanlar açıklanmaya çalışılmıştır (Dal ve Dal, 2014'den aktaran Kalender, 2016).

2.1.6.1. Facebook

En popüler Web 2.0 uygulamalarındandır. Amerikalı üniversite öğrencileri, öğretmenler ve üniversite çalışanlarının ülke içindeki diğer öğrenciler, öğretmenler ve üniversite çalışanlarıyla etkileşim kurmaları için ortaya çıkmış çevrimiçi ağ yazılımıdır. 2006 yılında elektronik posta adresi olan herkesi bu

ağa üyeliği kabul ederek sosyal ağ sitesini internet ortamındaki herkese açmıştır (Dal ve Dal, 2014'den aktaran Kalender, 2016).

Facebook kullanıcıları, hoşlarına giden müzikleri, çektikleri fotoğrafları, buldukları yerleri, kiminle olduklarını, planlarını ve duygularını eş zamanlı olarak Facebook arkadaşlarıyla paylaşarak kendileriyle ilgili bilgilerini paylaşmaktadırlar. Bu paylaşımlar yapılırken zamanın etkin ve kısa süreli kullanılması Facebook tutkunlarının çoğalmasında büyük önem taşımaktadır (Dal ve Dal, 2014'den aktaran Kalender, 2016).

Wearesocial adlı kuruluşun 2015 yılında Facebook üzerinde yaptıkları araştırmaya göre

Dünya'da;

- Aylık 1.55 milyar aktif kullanıcı sayısı bulunmaktadır.
- Mobil cihazlardan Facebook'a giren kullanıcı sayısı 1.39 milyarın üzerindedir.
- Facebook'ta ki videoların sayısı günde 8 milyardan fazladır.
- Facebook'a girip video izleyen profil sayısı 500 milyonun üzerindedir.

Türkiye'de;

- Günlük 27 milyonun üzerinde aktif kullanıcı vardır.
- Türkiye'de her 2 kişiden biri üyedir.
- Mobil cihazlar üzerinden Facebook'a bağlanan kullanıcı sayısı 34 milyonu geçmektedir.
- Nüfusun %36'sı (27 milyon) her gün Facebook'a girmektedir. (We are social, 2015).

2.1.6.2. Twitter

Twitter, sosyal medya türlerinden olan mikroblog sınıfına girmektedir. Günümüzde hızlı bir şekilde devam eden bilgi alış-verişiyle birlikte en yeni ve en çok ilgi çeken sosyal medya araçlarından birini oluşturmaktadır. Bu sosyal medya aracı olan mikrobloğun kullanıcıları başka kişileri takip edebiliyor ve diğerleri tarafından takip edilebiliyorlar. Facebook ve Myspace'den farklı

olarak Twitter’da diğer sosyal ağlarda olduğu gibi takipleşme süreci karşılıklılık gerektirmemektedir. Bu özellik Twitter’ın çok fazla sayıda takipçisinin olmasının nedenlerinden biridir. Twitter kullanıcısı, bir başka kullanıcıyı geri takip teklifi gelmeden de takip edebilir; takip isteğinin yollandığı kişi bu isteği onaylayabilir ama aynı kişiyi geri takip etmeyebilir. Twitter’da ki kullanıcı takip ettiği kullanıcıların yazdığı bütün “tweet”leri görebilir. Gelen tweet’e RT yazan işarete tıklayarak cevap verebilir. Kişi, hesabından bir gönderi paylaşmak isterse, tek seferde yalnızca 140 karakterle sınırlı bir yazı yazabilmektedir. Kişinin öğrenilen bilgileri paylaşmak yönelimindeki davranışı, bir kişinin yazdığı bir metni kendi “tweet”i olarak göndermek (retweet) güçlendirmektedir (Türkmenoğlu, 2014).

2.1.6.3. Youtube

Youtube, 2005 yılında kurulan ve kişilerin paylaşım yapmasına, videolar yükleyip izlemesine ve yorum yapmasına imkan sunan sosyal medya aracıdır. Dünya’da en çok kullanılan üçüncü internet sitesi olma ünvanına sahiptir. Youtube’da, 1 ay gibi kısa sürede yaklaşık 6 milyardan fazla video izlenmektedir. Youtube kullanıcıları bu sosyal medya aracında geçirdikleri zamanlarını, videoları beğenip, paylaşp, bu videolara yorum yazarak geçirmektedir. Bununla birlikte her saatte bir, Youtube’a yüz saatlik yeni videoların paylaşılması sürmektedir (Türkmenoğlu, 2014’den aktaran Düşünceli, 2016).

2.1.6.4. Instagram

Instagram; kullanıcılarına fotoğraf ve video paylaşma ve kaydetme imkanı sağlayan bir sosyal medya platformudur. Fotoğrafı çekilen görüntüleri kaydeder, yazılımlar ve filtreler ile bu görüntüleri değiştirebilme olanağı sağlar. Bununla birlikte ürünleri kendi bünyesinde ve diğer sosyal medya platformlarında paylaşma imkanı sağlamaktadır. Android ve iOS sistemlerinde çalışan uygulamadır. Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 yılında oluşturulmuş bir sosyal medya aracıdır (Türkmenoğlu, 2014’den aktaran Türkmenoğlu, 2014).

Fotoğrafları düzenlemeye olanak tanınması ve çekilen görüntüler üzerinde değişiklik yapılabilmesi, Instagram'ı son yıllarda en popüler sosyal medya araçlarından biri haline getirmiştir. Instagram kullanıcıları, çevrelerindeki kullanıcıları görebilmekte ve etkileşim kurabilmektedirler. Instagram üzerinden paylaşılan fotoğrafları diğer kullanıcılar beğenebilmekte ve yorum yazabilmektedirler. 2013 yılında "etiketleme" özelliği getirilmiş bu sayede çekilen fotoğraflar sosyal ortamda sınıflandırabilme fırsatı sağlanmıştır. Instagram'ın kullanıcı sayısı diğer sosyal fotoğraf paylaşımlarından fazladır (Türkmenoğlu, 2014'den aktaran Türkmenoğlu,2014).

2.1.7. Sosyal Medyanın Etkileri

'We are social' sitesinden Kemp (2014)'in hazırladığı istatistik verilerine göre yeryüzünde 1.182 milyar Facebook, 232 milyon Twitter kullanıcısı bulunmaktadır. Türkiye'de 36 milyon Facebook kullanıcısı, her gün 2 saat 32 dakikasını bu sanal platformlarda geçirmektedir. Kullanıcıların %45'i sosyal ağları kullanmaktadır ve %93 Facebook %72 ise Twitter üyeliğine sahiptir (Kemp, 2014'den aktaran Toruk, 2008).

Sosyal medya kullanıcıların ekonomik, kültürel, siyasi yaşantıları üzerinde söz sahibi olmaktadır. Giyilen kıyafetlerden, gidilecek mekanların tercihine kadar birçok şey sosyal medya aracılığıyla takip edilmektedir. Hızlı gelişen teknoloji insanların toplumsal hayatlarını da hızlı bir biçimde yönlendirmektedir (Kemp, 2014'den aktaran Toruk, 2008). Sanal platformlar, ödev yapma, kitap okuma, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarımızın yanı sıra arkadaşlarımızla olan etkileşimimizi de değişime uğratmaktadır.

Sosyal medya kullanımının olumlu etkilerine bakacak olursak insanların birbirleriyle daha hızlı bir ve kolay bir şekilde etkileşim kurmalarını sağlayıp onları daha fazla sosyalleştirdiğini söyleyebiliriz. Kullanıcılar değersizlik, yalnızlık gibi hislerini bu sanal platformlarda gidermeye çalışmaktadırlar. Başkalarıyla düşüncelerini ve duygularını paylaşabilmekte, kendilerini istedikleri gibi ifade edebilmektedirler.

Pelling ve White (2009) gençlerin sosyal medyayı kullanmalarındaki başlıca etkenlerden birinin diğerleriyle etkileşim kurma isteğinin gerçekleştirilmesi ve

bir yere ait olma ihtiyaçlarının karşılanması olarak belirtmişlerdir. McCarthy (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada sosyal medya sitelerinin bellemeyi takviye ettiğini ortaya koymuştur. Jones, Blackey, Fitzgibbon ve Chew (2010) ise gençlerin iletişim kurma yeteneklerini ve sosyal bağlanmasını geliştirdiğini bulmuşlardır (Jones ve diğ., 2010'sen aktaran Doğan ve Karakuş, 2016)

Bazı araştırmacılar ise sosyal medya kullanımının olumsuz yanlarına vurgu yapmaktadır. Sosyal medyanın insanları toplumdaki ve ailelerinden uzaklaştırdığını düşünmektedirler. Bunun yanında kişilerin karakteristik özellikleri sosyal medyayı ne sıklıkta ve ne amaçla kullandığını etkilemektedir. İnsanların sosyal medyayı hangi amaçlarla kullandıkları ve olumlu ya da olumsuz olarak yaşadıkları tecrübeler sosyal medyanın üzerlerindeki etkilerini değiştirebilmektedir.

İnsanların sosyal medyayı kullanma amaçları kişiden kişiye göre değişmektedir. Sosyal medyadan beklediğimiz şeyler hepimize göre farklılaşmakta, kullanımlar ve tatmin duygusu farklı nedenler oluşturmaktadır. Sanal ortamlar bir kesim için sosyalleşmek istemediği, tek başına olduğu, çoğunlukla izleyici konumunda bulunduğu bir platform iken, başkaları için diğerleri tarafından onay görme ve takip edilme arzusunun bir sonucu olmaktadır (Tektaş, 2014).

Gençler, onlara ait olan hayatı oluşturma bakımından yeterli güdünün kendilerinde mevcut olduğunu düşünmektedirler. Teknoloji, farklı ve yeni sanal platformlar oluşturmada ve genç kitle bu sanal ilişkiler yolu ile etkileşim oluşturmada, kendi hayatlarını ve tecrübelerini paylaşabilmektedir. Bunun yanında sosyal medya araçları gençlerin hayatlarına çok hızlı bir biçimde girmekte ve bu durumda seçici olmamaktadırlar. Özellikle üniversite çağındaki gençler gelişmelerinin bir parçası olan, çevresiyle derin ilişkiler kurma çabası ile hareket etmekte ve bunun sonucunda günlük yaşamında arkadaşlık kurmayacağı kişilerle iletişim kurmakta, özel yaşamlarına yönelik çeşitli paylaşımlarda bulunabilmekte ve bunların sonucu olarak sağlıklı sosyal medya sitelerini kullanmada risk grubu oluşturmaktadırlar.

2.1.8 Sosyal Medya Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Literatürde yer alan çalışmaların mühim bir kısmı en kapsamlı sosyal medya sitelerinden biri olarak görülen Facebook üzerinedir. Bu mevzudaki başlıca araştırmalar Lampe, Ellison ve Steinfeld (2005, 2006, 2008) üçlüsünün değişik zamanlarda yaptıkları çalışmalarıdır.

Lampe ve arkadaşları (2006) Michigan Devlet Üniversitesi'nde Ağustos 2005'te 1440 ve Ocak 2006'da 1085 öğrenci üzerinde iki araştırma yürütmüştür. Araştırmaların başlıca problemi Facebook sitesini, yeni ilişkiler kurmak için mi yoksa var olan bağlantılarını sağlamlaştırmak için mi kullandığı yönündeydi. Bu iki çalışmanın sonuçlarına göre, araştırmaya katılanlar, Facebook sosyal ağ sitesini daha çok sosyal araştırma yapmak için kullanmaktaydılar. 2008 yılında yaptıkları başka bir çalışmada ise Facebook ağına yeni katılanların eski kullanıcılara kıyasla daha fazla sosyal göz atma faaliyeti yaptıkları bulunmuştur (Lampe ve arkadaşları (2006)'dan aktaran Köseoğlu, 2012).

Acquisti ve Gross ise Kuzey Amerikan Kolej Enstitüsü'nde 294 öğrenci üzerinde araştırma yapmış, Facebook sosyal ağ sitesini gizlilik kavramları ve kullanım amaçları açısından tetkik etmiş ve eski sınıf arkadaşlarını bulma, nelerle uğraştıklarını öğrenme, diğerleriyle iletişimi devam ettirme gibi nedenlerin yüksek oranlara sahip olduğunu bulmuştur (Lampe ve arkadaşları (2006)'dan aktaran Köseoğlu, 2012).

Lampe ve arkadaşları (2008), 2006 (288 kişi), 2007 (468 kişi), ve 2008 (419 kişi) yıllarında Michigan Devlet Üniversitesi'nde 'Facebook Kullanımındaki ve Algısındaki Değişimler' adlı bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya göre, Facebook kullanıcı ağının gerçek ortamda tanışılan kişiler üzerine malumat elde etme amacıyla kullanılması her sene anlamlı bir şekilde artmıştır (Lampe ve arkadaşları (2006)'dan aktaran Köseoğlu, 2012).

Sosyal medya alanındaki en kapsamlı araştırma olan Universal McCann'ın 2009 yılındaki verilere göre, sosyal ağ kullanıcılarının %81.5'i arkadaşlara mesaj yollamak, %76.3'ü fotoğraf yüklemek, %74.3'ü eski arkadaşlarını bulmak, %56.4'ü yeni arkadaşlar edinmek, %47.9'u bir gruba dahil olmak,

%35.3'ü uygulama indirmek, %33.1'i video yüklemek, %29.9'u uzmanlaşmış bir takım bağlantılarda bulunmak gibi etkinlikler içerisindedirler (Lampe ve arkadaşları (2006)'dan aktaran Köseoğlu, 2012).

Gülner ve ark. (2010) Selçuk Üniversitesi'nde 728 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada sosyal ağların kullanım motivasyonları üzerinde durmuştur. Yedi farklı motivasyon saptamıştır. Önem sırasıyla narsisizm ve kişisel sunum, medya alışkanlığı ve performans, boş zamanları kullanma, bilgi arama, kişisel statü, bağlantılarını devam ettirme ve eğlence olarak sıralanabilir (Gülner ve ark., 2010).

2.2 Sosyal Kaygı

2.2.1. Kaygı Kavramı

Türk Dil Kurumu' na göre kaygı “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” ifadeleriyle tanımlanmaktadır (TDK, 2017). Psikoloji sözlüğündeyse kaygının tanımı “tehlike ya da başa gelebileceği düşünülen talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik durumu” şeklinde yapılmıştır (Budak, 2013). Kaygı terimi dilimize anksiyete sözcüğünün tercümesi sonucu girmiştir. Sebebi olmayan korku, endişe ve sıkıntı ile kendini gösteren kaygı, kişide engel olamayacağı kötü bir şey olacağına dair bir düşüncenin ortaya çıkmasıyla oluşur (Anthony ve Swinson, 2000).

Kaygı, günlük hayatta kullanımına bakıldığında olumsuz şeyleri ifade ediyor gibi olsa da nerdeyse tüm insanlar tarafından hissedilen, yaşamın devam ettirilmesi için var olması gerekli bir duygudur (Hamarta, 2009). Belirli bir düzeye kadar sağlıklı olan bu duygu, şiddeti ve sürekliliğinin artması durumunda bireyin günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Tunç ve ark., 2007). Kaygının öğrenme ile ilişkisine bakılan araştırmalarda düşük seviyedeki kaygının düşük verimliliğe, orta düzeyde bulunan kaygının en yüksek verimliliğe ve çok yüksek kaygının da öğrenmede verimliliğin en düşük seviyeye ulaştığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Işık ve Taner, 2003). Bu gibi sonuçlara bakılarak normal düzeyde kaygının bireyin kendini geliştirip başarılı olmak için verimli çalışma performansını arttırdığı ve bireyi güdülediği ortaya çıkmaktadır (Işık, 1996).

Kaygı, çok hafif gerginlik ve endişeden; panik derecesine varana kadar farklı yoğunluklarda olabilmektedir. Kaygının bu farklı yoğunluk dereceleri bu kavramın farklı isimlendirilmesine sebep olmaktadır. Kaygı kavramı ile karıştırılarak zaman zaman birbirinin yerine kullanılan kavramlardan biri korkudur. Korku, kaygıdaki duygusal tepkinin aksine bilişsel bir süreci ifade eder. Korku, bir durum karşısında gerçek bir tehlikenin bulunduğu dair yapılan bir değerlendirmeyi içerirken, kaygı bu değerlendirmeye verilen tepkidir. Yani korku olası bir tehlikenin derecesini belirlerken, kaygı ise korku yaşayan bireyde oluşan rahatsızlık veren duyguyu ifade eder (Beck ve Emery, 2006).

2.2.2. Sosyal Kaygı Kavramı

Kaygı, psikoloji biliminde çok kapsamlı olarak kullanılan bir kavramdır. Korku olarak adlandırdığımız kavram, algılanan bir tehlike durumunda, duyuşsal, fizyolojik ve davranışsal tepkilerdir. Çoğunlukla nesne veya kavramlara gösterilir. İnsanların kendilerini tehdit edici durumlardan korumasını sağlayan önemli bir araçtır. Fobi, herhangi bir tehlike olmaksızın, mantık dışı olan, daha özel bir korku olayıdır. Bireyin etrafında bulunan çevrenin ve koşulların dışında meydana gelir (Erkan, 2002).

Bütün insanlar, dünyaya geldiği andan başlayarak, hayatını devam ettirebilmek için başkalarıyla iletişim kurup bu sürekliliği devam ettirmek durumundadır. Bu nedenle, toplum içinde toplum dışı hayat sürdürmek hem kişi için hem de toplum için önemli bir sorundur. Bireyin bu şekilde toplum dışı hayat sürmesi onun utangaçlık yalnızlık ve sosyal kaygılı olması ile doğrudan ilgilidir (Yıldırım, 2006).

Sosyal kaygı bozukluğunda diğerlerinin yanında aşağılanacağı, gerginlik duyacağı ve utanacağı kişinin başlıca korkularından biridir. Bu insanlar bir davranışı onu izleyen başkaları önünde gerçekleştiremezler ve bu durumdan korkup kaçmaya çalışırlar. Başkalarının yanında duygularından bahsetme, yemek yeme, herkesin yararlandığı tuvaletleri kullanma, topluluklarda bulunma gibi durumlar sık görülen sosyal fobilerdir. Bu insanlar korkularının

diğerleri tarafından anlaşılıp gülünç duruma düşeceklerinden endişe duyarlar (Köroğlu, 2015).

Son yıllarda sosyal fobi, araştırmacıların ve klinisyenlerin ilgisini daha çok çekmeye başlamıştır. Sosyal fobiye duyulan ilgi artmaya başlayınca bu kaygı bozukluğu çeşidinin tahmin edildiğinden daha çok görüldüğu ve bu bozukluğa sahip kişilerin yaşamlarında önemli güçlüklerle karşılaştığı anlaşılmaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Sosyal kaygı, sosyal temaslar sırasında ortaya çıkması muhtemel olan bir çeşit kaygı türüdür. Sosyal kaygı problemi olan kişiler, fiziksel uyarılma seviyesinin yükseliyor olması, dikkat eksikliği, gergin olma gibi belirtiler gösterirler. Sosyal kaygısı olan kişiler, yaşadıkları endişe halinin o an gerçekleşecek toplumsal etkileşim sonucunun bir parçası olduğunun farkındadırlar. Bütün insanlar iş görüşmesinden veya biriyle görüşmeden önce kendilerini huzursuz hissetmektedirler; fakat bu durumu sürekli hisseden ve işlevselliği olumsuz yönde etkilenen kişilerin sosyal kaygı bozukluğu yaşadığı düşünölmektedir. İçinde bulunduğumuz sosyal kaygı seviyesine göre, bizler bu devamlılıkta yer alan bir noktadayız (Çağlar ve ark., 2012).

Bir başka tanıma göre sosyal kaygı, topluluk önünde veya sosyal ortamlarda performans göstermesi gerekirken kişinin davranışlarında meydana gelen ve devam eden, utanacağı durumlar ya da rezil küçük düşme korkularıyla ortaya çıkan, bireyin kendisine yönelik negatif düşünceleridir (Çağlar ve ark., (2012)' den aktaran Palancı, 2004).

Amies, Gelder ve Shaw (1983) yaptıkları çalışmalarda sosyal kaygı yaşayan bireylerde en fazla ortaya çıkan fizyolojik belirtilerin çarpıntı, terleme, kas gerginliği, ağız kuruluğu, karında ağrı hissi ve titreme olduğunu saptamışlardır. Sosyal kaygı bozukluğunda en çok kaçınılan ve endişe duyulan durumların da yeni bir kişiyle tanıştırılma, otorite konumundakilerle görüşme, başka biri etrafındayken telefonla konuşma, eve misafir gelmesi ve bir şeylerle uğraşırken izlenilme olduğu saptanmıştır (Amies, Gelder ve Shaw (1983)'den aktaran Çakır, 2010).

Sosyal kaygı, sosyal durumlara dönük yaşanmışlıklar ve öngörülerin birey açısından rahatsız edici uyaranlar taşıması ve bu uyaranların birey tarafından kaçma ve geri çekilme davranışları meydana getirme durumudur. Başkaları tarafından kabul göremeyeceği ve eleştirileceği biçimde davranabileceğine yönelik varsayımlardır. Sosyal platformlarda bulunmaya yönelik güçlükler ve bu güçlüklerle baş edebilmeye yönelik yetersiz olma algısıdır. Günlük yaşama etki gösteren sosyal etkileşim sorunudur. Davranışlarda kendini çekme, yetersiz ve uygun olmayan biçimde davranabileceği yönündeki korkulardır. İletişim kuramama ve benlik imajını yeterince doğru bir şekilde değerlendirememesi sonucu, özellikle başkalarına yönelmiş hislerdir (Palancı, 2004)

Sosyal kaygılı bireylerde ortaya çıkan çeşitli sorunların ortak düşüncesi, kişinin diğer insanların ilgisinin kendi üzerine odaklanmasıdır. Bu düşünce biçimi, kişiyi etkiler ve ilerleyen zamanlarda, kişiyi sosyal topluluklarda az konuşan, topluluk içinde yemek yiyemeyen, karşı cinsle etkileşimi olumsuzlaştıran bir duruma sürükler. Sosyal kaygılı bireyler yaşadıkları ve gereğinden fazla büyüttükleri olumsuz yaşantıları kendi kendilerine çok fazla tartışır ve bu yaşananların sürekli başkaları tarafından hatırlandıkları yanılgısına düşerler. Bu kişiler kendilerine çok fazla yoğunlaştıkları için, diğer insanların bu konularla çok fazla ilgi olmadığını ayırt edemez. Bunun sonucunda, sosyal kaygılı birey, sürekli endişe duyar, bu endişe hali nedeniyle olumsuz olaylar yaşama ve sonrasında tekrar kaygı şeklinde bir sirkülasyon içinde sosyal ve keyifli olması gereken anları bile ıstırap içinde yaşarlar (Çakır, 2010).

Öztürk ve Uluşahin (2008)'e göre sosyal kaygı, toplulukta veya günlük aktivitede bulunurken yüz kızarması, ellerin titremesi, rezil olacağı davranış içinde bulunma endişesi şeklinde adlandırılır. Bundan dolayı birey sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçmaktadır. Eğer bu topluluğa girmek zorundaysa kaygının tüm belirtileriyle rahatsız olur. Kaçamadığı zamanlarda, örneğin kendini ifade etmesi gerekecekse, varsayılan tarihten uzun zaman önce beklenti bulantısı geçirmeye başlar. Problemin kritik parçası, beklenti bunaltısı olabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Sosyal kaygısı olan kişiler bir eylemde bulunacağı zaman bu olaya kendisini zorlayarak katılmaya çalışabilir fakat bunu yaparken endişe seviyesi çok yüksek bir hale gelebilir. Yaklaşmakta olan toplum önünde konuşma veya buna benzer performans gerektirecek durumlarda çok önceden bir beklenti kaygısı ortaya çıkarabilirler. Beklenti kaygısı, sanki endişe duyulacakmış gibi bir yanılgıya aynı zamanda endişe belirtilerine neden olur, bahsedilen bu durum da hayale dayalı veya gerçek bir düşmeye neden olur ve daha sonra kaygı duyulan problemle ilgili sıkıntı oluşmasına ve beklenti kaygısında artış olmasına sebep olarak kısır döngüye yol açabilir (Köroğlu, 2015).

Sosyal kaygısı olan kişiler, diğerlerinin onayına çok fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Diğer insanların kabul görmesi, onay arama beklentisi çok fazla olan bireylerin sosyal kaygıları, kabul görme ve onay aramayan kişilere oranla daha yüksektir. Gerçek durumlarda kişilerarası değerlendirmenin ya da ihtimalinin olması sosyal kaygıyı, diğer kaygı türlerinden ayıran özelliklerden biridir. Bu sebeple sosyal kaygı “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırılır. Sosyal kaygı sadece bireyin başka kişiler tarafından nasıl algılandığı veya değerlendirildiği ile ilgili olarak gerçekleşmez, bununla birlikte sosyal kaygının oluşmasına da sebep olur (Amies, Gelder ve Shaw (1983)’den aktaran Erkan, 2002).

Sosyal kaygı bozukluğu, evrensel olarak çocukluk ya da ergenlik döneminde başlayan yaygın bir hastalıktır. Son tahminlere göre, genel popülasyondaki %4 ve %8 arasındaki yetişkin, belirli bir yılda sosyal bozukluğu çekmektedir ve bu oranlar yaşam boyu yaygınlık düşünüldüğünde daha yüksek seviyeye çıkabilmektedir. 14-24 yaş aralığındaki genç yetişkinler ile ergenler arasında yapılan bir çalışmada, anksiyete bozukluğu yaşam süresi yaygınlık oranı kadınlarda %9.5, erkeklerde ise %4.9 olarak bulunmuştur (Stein, 2001).

Sosyal kaygı, yetişkinlerin kişilerarası davranışlarını ve psikolojik işlevlerini anlamak için uzun zamandır önemli bir faktör olarak kabul edilmesine rağmen, çocuk ve ergenler arasında yapılan sosyal kaygı çalışmaları daha çok yeni kabul edilmektedir (Greca ve Lopez, 1998).

Sosyal kaygısı olan bireyler, korku duydukları ortamlarda çok fazla düzeylerde kendilerinin farkındadırlar ve kendilerini eleştirmeye yönelimleri vardır. Bu kişilerde terlemeler, kalp çarpıntısı, yüz kızarmaları, gibi belirtiler meydana gelir. (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygısı bulunmayan insanlar, isteklerine ve zihinlerinde yapacakları şeylere odaklanırken, bu sorunu yaşayanlar başlarına gelmesini istemedikleri davranışları temel alarak tam tersi bir şekilde kendilerini güdülemeye çalışmaktadırlar (Karagün ve ark., 2010).

Çalışmalara göre sosyal kaygılı kişilerin diğerlerine göre sosyal etkileşimlerinin az olduğu, daha az girişken olduğu, ilişkilerinde karışıklık sergiledikleri ve başkaları tarafından sosyal yetenekleri zayıf olarak algılandıkları ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygılı kişiler, iş hayatlarında sorunlar yaşamakta bilhassa başkaları ile etkileşim içine girmesi gereken statü yükselmelerinden kaçmaktadırlar.

Kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri yeti yıkımına sebep olmaktadır (Sübaşı, 2007).

Sosyal kaygı bozukluğu genellikle çekingenlik ile karıştırılabilir. Çekingenlik bir bozukluk değildir. Çekingenlik daha çok çocuk ve ergenlerde görülür. Çekingenlikte sosyal ortamlardan uzak durma eğilimi vardır. Çocuklarda görülme biçimiyle çekingenlik çok fazla görülen ve evrensel bir problemdir. Bu konuyla ilgili yetişkinler üzerinde çalışmalar yapılmış, katılanların % 80'nin çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde belirli durumlarda çekingenlik sorunu yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Çekingenlik daha çok davranışsal, sosyal kaygı ise öznel ve bilişsel bir durumdur. Sosyal becerinin olmaması ve olumsuz değerlendirilmekten korkma, etkileşime girmeye yönelik endişe duyma sosyal kaygı ile çekingenliğin ortak özellikleri arasındadır. Ancak çekingenlik, sosyal kaygı kadar bariz bir biçimde ve etkileyici sorunlara sebep olmaz (Palancı, 2004).

Sosyal kaygılı kişilerin, işlevsiz olan varsayımları üç gruba ayrılmaktadır:

1. Sosyal performans göstermeye yönelik çok yüksek düzeylerde standartlar koyma “Güçsüzlüğümü ortaya çıkaracak belirtiler göstermemeliyim” gibi.
2. Sosyal değerlendirilmeye yönelik şartlı inanışlar: kişinin kendisi hakkında benimsediği olumsuz özelliklerin ön şartı olan inanışlar. “Beni gerçek anlamda tanırlarsa, sevmeyecekler” gibi.
3. Benliğe yönelik koşulu olmayan inanışlar. Bu inançlar, yalnızca sosyal ortamlarda ortaya çıkar ve sürekli değildir. Sosyal kaygılı bireylerin çoğu kendileri hakkında olumsuz inanışlara sahiptirler. Örneğin, “Tuhafım ve iticiyim” gibi. Fakat bu inanışlar sadece tehdit altında olduklarında ortaya çıkar, yalnız kaldıklarında benliğe karşı olumlu düşüncelere dönüşürler (Palancı, 2004’den aktaran Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin başlangıç yaşı, korkulan durumların sayısı, tipi, kaçınma durumlarının sıklığı, özsaygılarının birbirlerine göre değişmesi aynı zamanda daha başka terapötik müdahaleler ortaya çıkarması, sosyal kaygı bozukluğu alt tiplerini ortaya çıkarma ihtiyacına sebep olmuştur. Yaygın ve özgül alt tiplerin varlığı en fazla onay gören yaklaşımdır. Özgül tip, sosyal ortamların bir ya da daha fazlasından endişe duyup kaçma, yaygın tip ise birçok sosyal durumdan korkma ve kaçma olarak tanımlanabilir (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Sosyoekonomik statünün alt seviyelerde olması, düşük sosyal kategori, evlilik gerçekleştirilmemiş olma, iş sahibi olmama, düşük eğitim seviyesi, bu bozukluğun erken evrelerinde sosyal yardımın olmaması gibi faktörler, travma veya kalıtımsal eğilim önde gelen risk etmenlerindedir (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Sosyal kaygı, bireyin yaşamının bütün alanlarını büyük ölçüde etkilemektedir. İş hayatlarında, sosyal çevrelerinde, arkadaşlık ilişkilerinde büyük ve önemli problemler yaşamaktadırlar. Örneğin sosyal kaygı bozukluğu bulunan öğrenciler sınıf önünde konuşma yapmaktan sıkıntı duyarlar. Bu durum bu

kişilerin lise ve üniversite dönemlerinde başarısızlığa uğramalarına veya okulu bırakmalarına neden olmaktadır.

Sosyal kaygı kavramı ile ilgili ayrıntılı tanı, Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı DSM-IV (1998)'de açıklanmıştır:

A. Sosyal ortamlarda ya da başarımların gösterilmesi gereken hallerde, tanınmayan insanların karşısında meydana gelen belirgin ve inatçı korku. Kişi burada aşağılanmasına ya da utanmasına sebep olabilecek şekilde davranacağından ya da anksiyete belirtileri gösterebileceğinden korkar. Not: Çocuklarda, tanıdık insanlarla yaşıyla mütenasip toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete yalnızca erişkinlerle olan ilişkilerle değil, akranları ile olan ilişkilerle de ortaya çıkmaktadır.

B. Korkulan sosyal durumlarla karşılaşma hemen hemen sürekli olarak kaygı ortaya çıkartır. Bu durumla alakalı veya durumsal olarak eğilimli gösteren bir panik atağı şeklini alır. Not: Çocuklarda kaygı; huysuzluk sergileme, ağlıyor olma, donakalma ya da tanınmayan insanların yaşadığı toplumsal vaziyetlerden uzak durma şeklinde dışarıya vurulabilir.

C. Birey korkusunun çok fazla veya anlamsız olduğunu bilir. Not: Çocuklarda bu hususiyet olmayabilir.

D. Korkulan toplumsal veya başarımlar durumlarından kaçınır veya yoğun kaygı veya sorun ile katlanılabilir.

E. Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal bir olayın olduğu durumlarda sıkıntı duyma, kişinin günlük rutin eylemlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) fonksiyonluğunu, toplumsal etkinliklerini ya da bağlantılarını bozar veya fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.

F. 18 yaşın altındaki bireylerde zamanı en az 6 aydır.

G. Kaçınma veya korku, bir özdeğin (Örneğin tedavi için kullanılabilen bir ilaç kötüye kullanılabilen bir ilaç,) veya genel bir tıbbi halin doğrudan fizyolojik tesirlerine bağlı değildir. Başka bir ruhsal bozukluk ile daha iyi açıklanamaz. (örneğin agorafobi ile birlikte veya olmadan panik bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, vücut disformik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk veya şizoid kişilik bozukluğu).

H. Genel bir tıbbi hal veya başka bir ruhsal bozukluk varsa bile A tanı ölçüsünde belirtilen korku, bununla ilişkili değildir. Örneğin kekemelik, korku parkinson hastalığındaki titreme veya anoreksiya nervroza veya bulimia nervrozadaki yemek yeme davranışıyla bağlantılı değildir (DSM-IV (1998)'den aktaran Köroğlu, 2015).

Sosyal kaygı ile yapılan araştırmalarda sosyal fobi ve utangaçlık arasında kişilerin genel olarak benzer bilişsel eğilimler gösterdikleri fark edilmiştir. Sosyal kaygı kavramının daha anlaşılabilir olması için sosyal fobi ve utangaçlık kavramları arasındaki ilişkinin de incelenmesi gerekmektedir.

2.2.2.1 Sosyal Fobi

Sosyal fobi ile sosyal kaygı genellikle birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar. Fakat fobi olarak adlandırdığımız kavram spesifik bir korkuya işaret etmektedir. Sosyal fobi 'Abartılmış ve çoğunlukla bireyi bir olay karşısında etkisiz hale getiren korku' olarak tanımlanır (DSM-IV (1998)'den aktaran Çakır, 2010)

Sosyal fobi, başkaları tarafından gözlemlendiği veya değerlendirildiği korkusu ile karakterizedir. Bu gibi durumlarda, sosyal fobisi olan kişiler kendilerini utandırmak ya da aşağılamak için bir şeyler söyleyecekleri ya da endişeli olduklarını fark edeceklerinden korkacaktır. Dolayısıyla, sosyal fobisi olan insanlar böyle incelemelerin olduğu durumlardan genellikle kaçınırlar veya onlara şiddetli sıkıntı ile katlanmak zorunda kalırlar. Sosyal fobi, işlev bozukluğuna ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir. Sosyal fobisi olan hastalar çok az arkadaşlık ilişkisine sahiptirler, romantik ilişkilerinde kötü deneyimler yaşayabilirler, okuldan ayrılabilir, depresyona girebilir, alkol sorunu yaşayabilir veya diğer psikiyatrik bozukluklar yaşayabilirler (Liebowitz, 1998).

Sosyal fobi, bireyin yakın olmadığı insanlar tarafından, bir veya birden fazla sosyal performans ve olaylarda, açıkça eleştirileceği durumlardan korkma olarak tanımlanmaktadır. Kişi küçük düşeceği ya da rezil olacağı davranış sergilemekten korkar. Bu tanımlamalara baktığımızda sosyal fobi sosyal

kaygının bir derecesi olarak yansıtılır (Liebowitz, 1998'den aktaran Çakır, 2010).

Sosyal Fobi, 1966 yılında Marksve Gelder tarafından tanımı yapılmıştır. Fakat öncelik olarak Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. baskısında (DSM-III) yer verilmiştir. Sosyal fobi, ilk kez 1903 yılında Janet tarafından, konuşma yaparken, yazı yazarken ve piyano çalarken diğerleri tarafından gözetlenme endişesi oluşan hastaları adlandırmak için kullanılmıştır (Dilbaz, 1997).

Sosyal fobi'nin başlama yaşı 13-24 yaş aralığındadır. Çünkü bu yaşlarda toplumla daha çok karşılaşılır ve gözler üzerlerinde olur. Fakat belli sayılardaki sosyal fobikler, hastalıklarının hayat boyu devam ettiğini belirttikleri için bu yaş aralığı gerçek sonuçları yansıtmamaktadır. Uzmana başvurma yaşları genellikle hastalığın başlangıcından 15-20 yıl sonra, ortalama 30 yaşlarında olmaktadır. Bunun nedenleri arasında sosyal fobisi olan kişilerin bu durumu kendi kişiliklerinin bir parçası zannetmeleri gelmektedir (Dilbaz,1997).

Sosyal fobinin hayat boyu görülme sıklığı %1 - %2.3 arasındadır. Sosyal fobi, tüm fobiler arasında 1/4 oranında görülmektedir. Ülkemizde sosyal fobi ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça azdır, üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin hayat boyu sıklığı % 9.6 olduğu görülmüştür. Ergenlerden meydana gelen (13-17 yaş) bir araştırma grubunda ise sosyal fobi görülme oranı %14.4 olduğu görülmüştür. Sosyal fobiyle birlikte görülebilen diğer davranım bozukluklarına baktığımızda bunların; agorafobi, özgül fobi, somatizasyon bozukluğu, majör depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, bipolar bozukluk ve distimik bozukluk olduğu saptanmıştır (Dilbaz,1997'den aktaran Demir Özdikmenli, 2009).

Sosyal fobi, bir durumdan korkma ve bu korkuya benzer durumlarda olumsuz değerlendirilme korkusuyla karakterize edilen, daha sonra olabilecek benzer durumlardan korkma ve kaçınma olarak adlandırılmaktadır. Bu sebeple sosyal fobi ile sosyal anksiyetenin birbirine benzeyen boyutları olduğu görülmektedir. Sosyal fobi, katkısız ve çok yüksek oranda sosyal anksiyete

demektir. Sosyal fobi sürekli devam eden bir kaygı bozukluğudur. Tedavi edilmezse depresif bozukluklara yol açabilmektedir (Çakır, 2010)

2.2.2.2 Utangaçlık

Sosyal kaygı ile karıştırılan bir diğer kavram ise utangaçlıktır. Utangaçlığı ilk kez Philip G. Zimbardo tanımlamıştır. Zimbardo'ya göre utangaçlığın temelinde çekinme veya güvensizlik nedeni ile sosyal durumlarda zorluk yaşanması vardır (Zimbardo (1977)'den aktaran Koçak, 2001).

Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi farklı derecelerde sosyal korku içerir. Sosyal korkular, bir çizgide olduğunu varsayarsak şiddetlerine göre; utangaçlık-sosyal kaygı-sosyal fobi olarak sıralayabiliriz. Yapılan araştırmalarda sosyal kaygı, utangaçlık ve sosyal fobi arasında belirgin farklılıklar bulunamamıştır (Koçak, 2001).

2.3 Sosyal Kaygı Yaklaşımları

Karmaşık bir sosyal durum olan sosyal kaygının birden fazla sebebi olabileceği için olgu incelenirken birçok yönden bakmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yüzden literatürde sosyal kaygıyı açıklamaya çalışan pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar şu şekildedir; biyolojik yaklaşım, kültürel yaklaşım, psikolojik yaklaşım, kendini sunma ve beceri eksikliği yaklaşımı yaklaşımı şeklinde gruplandırılmaktadır (Öztürk, 2014).

2.2.3.1. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma göre kalıtım ve beyin bireyin sosyal kaygı yaşamasında büyük rol oynamaktadır. Stein ve arkadaşlarının (1998) yaptığı araştırmada birinci dereceden yakın akrabalarında sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin olmayanlara oranla sosyal kaygı yaşamaya daha yatkın oldukları ifade edilmiştir. Ayrıca farklı ortamlarda yetişen tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda eğer kardeşlerden birinde sosyal kaygı bozukluğu oluşmuşsa, diğer ikizde de görülme olasılığı %30 ile %50 arasında mümkün olmaktadır (Stein ve arkadaşları 1998'den aktaran: Öztürk, 2014). Son çalışmalarda beynin kaygı duyma durumunda duyarlı olan bölümlerinden en önemlisinin amigdala olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal kaygı

yaşamına sebep olacak bir olayla karşı karşıya kalan bireyin amigdalasının aşırı duyarlılık gösterdiği belirtilmiştir (Öztürk, 2014). Yine de sosyal kaygının oluşumuna etki eden genetik yatkınlıklar kesin bir şekilde kanıtlanamamakla birlikte, kişinin sahip olduğu mizaç özellikleri önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır (Mercan, 2007).

2.2.3.2. Kültürel yaklaşım

Kültürel yaklaşıma göre sosyal kaygıyı etkileyen faktörler arasında sosyal çevre, aile ve akran grupları bulunmaktadır. Kagan (1994) tarafından yapılan bir çalışmada 400 bebek sosyal ve sosyal olmayan uyaranlara maruz bırakılarak duyarlılıklarına göre gruplandırılmıştır. Yüksek duyarlılığa sahip olanların daha utangaç, düşük duyarlılığa sahip olanların ise sadece %10'unun utangaç olduğu sonucu elde edilmiştir. Erken dönemdeki sosyal duyarlılık ve utangaçlığın ileriki yaşlarda sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ledley ve Heimberg, 2006).

Sosyal kaygıyı etkileyen aile faktörüne bakıldığında öncelikle bağlanma ilişkileri üzerine düşünülmektedir. Bağlanma bireyin önce sadece yaşamını devam ettirebilmesi için annesiyle kurduğu bağ iken daha sonra içselleştirilerek geri kalan tüm yaşamsal ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Bağlanma ilişkilerini inceleyen araştırmalar, çocukken güvenli bağlanma ilişkisi oluşturan ergenlerin, arkadaşlık ilişkilerinin daha iyi olduğunu ve daha yüksek özsaygıya sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca güvenli bağlanma ilişkisi kuran kişilerin daha dışadönük, daha sıcak ve kaygı seviyesi daha düşük bireyler oldukları ifade edilmiştir (Deniz, 2006).

Anne baba tutumları da kaygı üzerinde etkili olabilen faktörlerdendir. Bunlardan ilki ebeveynlerin sosyal çevre hakkında hissettikleri tehdit duygularını çocuğa yansıtma durumlarıdır. Dört yaş grubu çocuklarla yapılan bir çalışmada Cooper ve Eke (1999), annesi utangaç olan çocukların, annesi utangaç olmayan çocuklara göre dört kat daha fazla utangaç olduklarını ifade etmiştir. Sosyal kaygıya sahip ebeveynler kaygı düzeylerini arttıracak sosyal ortamlardan çocuklarını uzak tutmaktadırlar. Bu sebeple çocuklar dış dünyanın tehlikeli ve olumsuz yönlerine odaklanarak uyumsuz davranışlar

geliştirmektedir (Ledley ve Heimberg, 2006). İkinci ebeveyn tutumu ise çocuğa karşı aşırı otoriter, mükemmelliyetçi, kontrol altına alma tutumudur. Bu gibi davranışlar çocukta yetersizlik hissi, aşırı boyun eğme, kendini ifade edebilmede sıkıntı gibi durumlar geliştirmektedir (Türkçapar, 1999).

Akran gruplarının sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakacak olursak, Vernberg ve arkadaşlarının (1992) yürüttüğü bir araştırmada devamlı yer değiştiren ailelerin çocuklarının akran ilişkilerinde zorlandıkları ve sosyal kaygı geliştirdikleri belirtilmiştir (Ledley ve Heimberg, 2006). Düşük akran desteği ve yaşanan akran baskısı bireyde stresi arttırmakta bu da sosyal kaygı ve depresyonu tetiklemektedir (Erath ve ark., 2007). Sadece olumsuz akran yaşantıları sosyal kaygıyı ifade etmemektedir aksine olumlu akran ilişkilerine sahip olup sosyal kaygılı bireyler ya da negatif akran ilişkilerine sahip sosyal kaygısız bireyler de olabilmektedir. Burada sosyal kaygıyı belirleyen kişinin duygusal hassasiyetidir. Eğer bu hassasiyet yüksekse sosyal kaygı oluşma ihtimali de yüksek olabilmektedir (Flanagan ve ark., 2008).

2.2.3.3. Psikolojik yaklaşım

Psikolojik yaklaşım da sosyal kaygıyı psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşım açısından ele almaktadır (Öztürk, 2014). Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal kaygı bireyde kabul edilemeyen bilinçdışı isteklerin ve bunlara karşı ortaya çıkan savunmaların ürünüdür. Sosyal kaygıya sahip bireylerde hep başkası tarafından onaylanma ihtiyacı bulunmaktadır. Eğer bu ihtiyaç karşılanmazsa bireyde utanma ve eleştirilme duygusu baskın hale gelir bu da bireyin sosyal ortamlardan uzak durmasına sebep olmaktadır (Türkçapar, 1999).

Sosyal anksiyete bir diğer psikolojik yaklaşım olan davranışçı yaklaşıma göre ise, yaygın davranışların bir sonucu olarak belirtilmiştir. Kişi kendisinde kaygı oluşturacak sosyal bir durum ile karşılaştığında kaygı belirtilerini göstermeye başlamaktadır. Sonra benzer bir durumla tekrar karşılaştığında aynı tepkileri vermektedir. Bu şekilde birey kaygı oluşturan sosyal duruma karşı koşullanmıştır ve her tekrarda aynı kaygıyı yaşamaktadır (Türkçapar, 1999).

Son olarak bilişsel yaklaşımda kişinin sahip olduğu düşünce, inanç sisteminin ve olaylara yüklediği anlamın sosyal kaygının oluşmasında rolü olduğunu düşünmektedir. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygının oluşmasının temelinde irrasyonel denilen yanlış yönlendirilen düşünceler bulunmaktadır. Bireyde yanlış oluşturulan bilişsel şemalar sonucunda yaşanan tecrübeler bireyin kendisini güvensiz hissetmesine ve sosyal kaygı duymasına neden olabilmektedir. (Beck ve Emery, 1985).

2.2.3.4. Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Sosyal beceriyi Goleman (2000) diğerlerinin duygularını yönetebilme ve karşılıklı ilişkileri devam ettirebilme becerisi olarak tanımlamaktadır (Goleman (2000)'den aktaran Yurdakavuştu, 2012). Marlowe (1986) göre ise sosyal beceri, kişinin kendisi dâhil olmak üzere bireylerin his, davranış ve fikirlerini anlama ve bu konseptte uyumlu davranma yeteneğidir (Marlowe (1986)'den aktaran Bektaş, 2010). Bacanlı (2002) göre kişilerarası ilişkileri başlatma, sürdürme ve sonlandırmaya ilişkin maharetler, aynı zamanda hoş olmayan durumlar ile başa çıkma, çatışma çözme ve atılganlık ile ilgili maharetler sosyal beceri kapsamında değerlendirilmektedir (Bacanlı 2002'den aktaran Yurdakavuştu, 2012). Hargie ve arkadaşları (1994) sosyal becerileri, duruma özgü, hedefe dönük, öğrenilebilir ve kişinin kontrolü altındaki davranışlar şeklinde gruplandırmaktadır (Hargie ve arkadaşları, 1994'den aktaran, Bektaş, 2010).

Sosyal ilişki kurabilmek ve bu ilişkiyi sürdürebilmek için bireyin iletişimsel becerilere sahip olması gerekmektedir. Kişilerarası iletişimin başlatılması ve devam ettirilmesi için gerekli olan becerilerin kazanılması çocukluk döneminin önemli kazanımlarındandır. Fakat bazı çocuklar bu becerileri kolay edinmemekte ve çevreleri tarafından beceriksiz, utangaç, çekingen, sosyal fobik şeklinde etiketlenmeye maruz kalmaktadır. Liberman, Derisi ve Mueser (1989) sosyal beceri eksikliğinin nedeni olarak kişinin yaşadığı psikososyal problemler, bireyin çevresindeki stres faktörleri, sosyal desteğin giderek kaybedilmesi gibi durumları ifade etmektedir. Elliot ve Busse (1991) tarafından yapılan çalışmayla sosyal beceri eksikliğinin, ergenlikteki olumsuz

tepki verme, düşük sosyal uyum gibi sosyal ve duygusal uyumsuzluklarla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Elliot ve Busse, 1991'den aktaran: Bektaş, 2010). Sosyal kaygıyı açıklamaya çalışan beceri eksikliği yaklaşımına göre sosyal beceri yönüyle zayıf olan bireyler, kendilerini iletişimsel olarak zorlayan sosyal ortamlarda bulunmaktan çekinmekte ve kaygılanmaktadırlar (Öztürk, 2014).

2.2.3.5. Kendini Sunma Yaklaşımı

Leary (1982) tarafından ortaya sunulan kişinin kendini tanıtmaya yaklaşımı diğer yaklaşımların kimi görüşlerini de kapsayarak sosyal kaygıyı en geniş şekilde anlatmaya çalışmıştır (Leary, 1982'den aktaran: Öztürk, 2014). Bu yaklaşımın özünde, bireylerin diğer bireyler üzerinde istedikleri intibayı bırakmaya uğralırken bu mevzuda başarılı olup olamayacaklarına dair kuruntu hissetmeleri bulunmaktadır. Kişilerin başka insanlar tarafından nasıl algılandıklarına dair düşünceleri, kaygı durumları üzerinde etkili olabilmektedir. Yani başkaları üzerinde bıraktığımız iyi ya da kötü izlenimler karşımızda ki kişiden alacağımız tepkiyi belirlemektedir (Leary, 2001).

2.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı her yaş grubunda gözlenebilen bir durumdur. Fakat sosyal ortamlarda yer edinilmeye başlanılan ergenlik döneminde daha fazla önem kazanmaktadır (Gümüş, 2002). Yapılan araştırmalar sonucu sosyal kaygının başlangıç yaşının 12.3 ile 15.7 arasında değişebildiği görülmektedir (Flanagan ve ark., 2008).

Ergenlik dönemi yalnızca fiziksel değişimlerin olduğu bir dönem değil aynı zamanda duygularda da önemli farklılaşmaların meydana geldiği yaşama hazırlık dönemi olarak görülmektedir. Çocukluk döneminde kızgınlık ve mutluluk gibi duygular anında gösterildiği halde ergenlik döneminde bu duygular gizlenmeye çalışılmaktadır. Ergenlikteki hızlı hormonal değişimler yoğun ve istikrarsız duygu değişikliklerine neden olmakta; yeni bir ortama girme, topluluk önünde konuşma, karşı cinsle iletişim kurma gibi durumlar ergende heyecanlanmalara sebebiyet vermektedir. Kendini tam olarak ifade edemeyen ergen heyecan durumunda kızarabilmektedir. Kızarma ihtimalinin

varlığı bile ergende kaygı oluşturmaktadır. Çünkü birey kendini o durumda göstermek ve korkak biriymiş gibi izlenim bırakmak istememektedir. Sırf bu durumlara düşmemek için ders esnasında söz almaktan, tahtaya kalkmaktan çekinen ergenler bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Bireyin nasıl görüldüğüyle fazlasıyla ilgilendiği ve sosyal çevresinin de ilgisinin en yoğun olduğu dönem ergenlik dönemidir. Dönemsel sosyal kaygı ergenlikte normal kabul edilen bir durum olarak görülmektedir. Fakat şiddetli sosyal kaygı tecrübesi olan bireylerde bu durum artarak yaşam boyu kalıcı hale dönüşebilmektedir (Mash ve Wolfe, 2002). Sosyal kaygılı kişi, özellikle insan topluluklarının kendisini izlemesinden duyulan korkulara sahiptir. Bu durum sosyal kaygının sebep olduğu kaçınma davranışını tetiklemektedir. Kaçınma davranışı anlık çözümmüş gibi gözükse de ileriye yönelik bireyde olumsuz sonuçlar oluşturabilmektedir. Yetişkinlik döneminde farklı psikolojik problemlere sebep olan sosyal kaygı, ergenlikte depresyona, ilerleyen boyutta sosyal kaygı bozukluğu ve ciddi uyum sorunlarına yol açabilmektedir. (Hamarta, 2009).

Literatürde sosyal kaygı ile ilgili çeşitli değişkenlerle, farklı yaş gruplarıyla çok sayıda yapılan çalışma bulunmaktadır.

Ergenlerdeki sosyal kaygının arkadaşlık ilişkisiyle olan bağlantısının araştırıldığı Greca ve Lopez (1998) çalışmasında, kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıklarını ve sosyal kaygı ile arkadaş kabulünün ilişkili olduğunu bulmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul gördükleri ve başkalarının ilgisini daha az çektikleri, arkadaşları ile kısıtlı paylaşım sergiledikleri gözlenmiştir.

İzgiç ve Arkadaşlarının (2000), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini saptamak amacıyla yürüttüğü araştırma sonuçlarına bakıldığında; üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı %9.6, son bir senelik yaygınlığı %7.9 olarak bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Yine, kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı %9.8,

erkeklerde %9.4'tür. Son bir yıl içinde kadınlarda genellik oranı %8.9, erkeklerde %7.1'dir. Sosyal kaygı 21-24 yaş grubunda, düşük ekonomik vaziyete sahip bireylerde, köyde doğanlarda ve son 15 yıldır köyde yaşayanlarda daha fazla gözlenmektedir.. Ailede psikiyatrik hastalık hikayesi bulunan kümede sosyal kaygı genelliği daha fazla bulunmuştur.

Erkan (2002) ergenlerin sosyal anksiyete seviyeleri, ebeveyn davranışları ile ilgili çalışmasında, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin ailelerinde, koruyucu ve otoriter ebeveyn davranışlarının oranının yüksek olduğu; anksiyete seviyesi düşük ergenlerin ailelerinde ise demokratik davranışların oranının yüksek, koruyucu ve otoriter davranışlarının oranlarının düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Mehtalia ve Vankar (2004), sosyal kaygı bozukluğunu ergenlerde yaygın görülen bir bozukluk olarak sonuçlandırdığı çalışmasında; sosyal kaygının kız ve erkekte eşit olarak bulunduğunu ayrıca düşük ders başarısı, kilo alımı, olumsuz sosyal ilişkiler ve anne baba ile samimiyetin azalması ile ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Wong ve Sun (2006) sosyal kaygı düzeylerini bilişsel davranışçı grup terapisi ile azaltmak için yaptığı deneysel çalışmanın sonunda bilişsel-davranışçı grup terapisine katılanlarda sosyal kaygı düzeyinin, negatif duyguların ve fonksiyonel olmayan inançların daha düşük; pozitif duyguların ve başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Mercan (2007), sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir program hazırlamıştır. Uygulanan program sonrasında beceri eğitiminin ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin algılanan benlik saygılarının; sosyal kaygı düzeyine, cinsiyete ve akademik başarı düzeyine göre değişme durumlarını incelemek amacıyla Çankaya (2007) yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, akademik başarısı yüksek seviyede belirtilen öğrencilerin benlik saygısının yüksek olduğu ayrıca

benlik saygısı yüksek olarak belitilen öğrencilerin az sosyal kaygı puanına sahip oldukları sonucu elde edilmiştir.

Sübaşı (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin sosyal anksiyete seviyeleri yükseldikçe yalnızlık seviyeleri artıyor gözükmekte, benlik saygısı seviyeleri düştükçe de sosyal anksiyete seviyeleri yükseliyor gözükmektedir. Ayrıca bu çalışmada erkeklerin sosyal kaygı düzeyi kızların sosyal kaygı düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Çalışma sonuçlarına göre ana baba tutumu, akademik başarı ve ailenin gelir düzeyini sosyal kaygıyı yordamadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Erözkan (2007), üniversite öğrencilerinin geri çevrilme hassasiyetleri ile sosyal anksiyete seviyelerini, cinsiyet, sosyo ekonomik seviye ve anne-baba tutumları açısından incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırma neticelerine göre sosyal anksiyete ile geri çevrilme hissi arasında anlamlı bir bağıntı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca reddedilme duyarlılığı kızlarda erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Geri çevrilme duyarlılığı üzerinde anne-baba tutumları arasında da farklılığa rastgelinmiştir. Bir diğer sonuçta ise düşük sosyo ekonomik düzeye sahip kişilerin sosyal kaygı puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Ergenlerin yalnızlık düzeylerinin utangaçlık, sosyal kaygı ve özsaygı ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla Erözkan (2009) yapmış olduğu çalışmada; yalnızlık ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde ve olumlu yönde bir bağıntı olduğu, yalnızlık ile özsaygı arasında ise orta düzeyde ve olumsuz yönlü bir bağıntı olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Hamarta (2009) yaptığı araştırmaya göre, ergenlerin sorunları çözme ve mükemmeliyetçilik seviyelerinin sosyal kaygı için (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) mühim bir değişken olduğunu göstermektedir.

Baltacı (2010), çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, sosyal destek ve problem çözme tutumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sosyal anksiyetenin sosyal kaçınma, eleştirilme ve değersizlik duygusu ile

aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında olumsuz yönlü anlamlı seviyede bir bağlantı tespit edilmiş; yine aynı konseptlerin sorun çözme yaklaşımları ile arasındaki bağlantılar incelendiği zaman ise sosyal anksiyetenin tüm alt durumları ile sorun çözme yaklaşımları arasında olumlu yönlü anlamlı seviyede bir bağlantı bulunmuştur.

Aydın, Tekinsav Sütçü ve Sorias (2010), sosyal kaygı belirtileri görülen ergenlerde bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkililiğini belirlemek amacıyla yapmış oldukları deneysel çalışmada kontrol grubu ile yapılan karşılaştırmada grup terapisine katılan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir.

Çakır (2010) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal anksiyete başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal anksiyete seviyelerini azaltmada tesiri olup olmadığını araştırdığı çalışmasının sonucuna göre, uygulamanın deney grubundaki ergenlerin sosyal kaygısını azaltmasına karşın, deney ve kontrol grubunun sosyal kaygı seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmamıştır.

Eriş ve arkadaşlarının (2013) ergenlerin benlik saygısı ve sosyal anksiyete seviyeleri arasındaki bağlantının incelenmesine yönelik yaptığı araştırmada benlik saygısı yüksek ergenlerin sosyal anksiyete seviyesinin düşük olduğu neticesine ulaşılmıştır.

Aydoğdu (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, anksiyete duyarlılığı ve madde kullanım durumlarıyla ilgili yapılan araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, annenin sigara içme durumu gibi değişkenlerle, sosyal kaygının alt ölçeklerinden kaçınmanın ve kaygı duyarlılığının alt ölçeklerinden fiziksel ve bilişsel belirtilerin sigara içme durumunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Yaş, cinsiyet, annenin alkol kullanma durumu, kaygı duyarlılığı alt ölçeklerinden bilişsel belirtiler ve sosyal kaygının alt ölçekleri de alkol kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Diğer maddelerin kullanımı ise sadece cinsiyet değişkeni tarafından anlamlı düzeyde açıklanmaktadır.

Zorbaz (2013) tarafından yapılan lise öğrencilerinin sorunlu internet kullanımının sosyal anksiyete ve yaş grubu münasebetleri açısından incelediği çalışmasında, sorunlu internet kullanımının sosyal anksiyete değişkeninin alt durumlarından olan olumsuz değerlendirilme korkusu ile genel durumlarda sosyal imtina ve tedirginlik duyma değişkenleri ile anlamlı derecede ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Canoğulları (2014) internet bağımlılık seviyeleri farklı olan ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal anksiyeteleri ve ebeveyn tutum algıları incelediği çalışmasında, her iki cinsiyette de internet bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin bağımlılık düzeyi düşük ergenlere göre daha yüksek sosyal kaygıya sahip oldukları belirlenmiştir.

Tunç (2015) tarafından yapılan sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve kişisel iyi oluş seviyelerine tesirlerinin incelendiği araştırmada, spor yapan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlara göre yüksek bulunmuş. Ayrıca spor yapan erkeklerin kritize edilme puanları yapmayanlardan düşük çıkmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma puanlarının erkeklere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Spor Bilimleri Fakültesinde okuyanların sosyal kaçınma, tenkit edilme ve toplam sosyal anksiyete puanları spor yapmayan katılımcılara göre düşük seviyede çıkmıştır. Netice olarak; sporun üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ve kişisel iyi oluş seviyelerine pozitif yönlü etkisinin olduğu görülmüştür.

Zörer (2015) tarafından yapılan bağlanma kuramı açısından sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar ile reddedilme duyarlılığının rolüne bakıldığı çalışmada, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanan bireylerin güvenli bağlanan kişilere kıyasla daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin diğer bireylere kıyasla reddedilmeye daha duyarlı oldukları bulunmuştur.

Atarbay (2017) farklı bölümlerdeki üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisine baktığı çalışmasında, sosyal kaygı puanlarının, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar ile psikolojik

dayanıklılığın gelecek idrakı alt boyutlarını ve psikolojik dayanıklılık toplam puanını yordadığı görölmüştür.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmada üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasında ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2017-2018 öğretim yılında, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 yılında, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören ve amaca dönük örneklem yöntemiyle seçilen 300 lisans ve yüksek lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplaabilmesi amacı ile Sosyo-Demografik Veri Formu (SDVF), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır

3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sosyal medya kullanma alışkanlıkları sorulmaktadır.

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz ve ark. (1998) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal etkileşim ve başarımlar vaziyetlerinde sosyal anksiyete bozukluğu olan hastaların korku ve/veya imtina seviyelerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Psikopatoloji bilen görüşmecinin değerlendirdiği ölçektir. Temel uygulama grubu sosyal kaygı bozukluğu olan hastalardır ancak yanı sıra tarama amaçlı olarak sağlıklı toplumda da kullanılabilir. Toplam 24 madde dörtlü Likert tipinde ayrı ayrı anksiyete ve kaçınma alt durumları için değerlendirilir. Hastayla görüşme sonucu ölçek üzerinde işaretlenerek doldurulur. Görüşme sırasında her bir madde için durumun ne şiddette kaygı ya da korku yarattığı ile ne kadar kaçınmaya yol açtığı sorgulanır. Hastanın her bölümdeki maddelerden elde ettiği puanlar toplanarak ayrı ayrı alt ölçek puanları elde edilir. Duyulan kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verilir. Puanlama 1: Yok ya da çok hafif, 2: Hafif, 3: Orta derecede ve 4: Şiddetli olarak yapılır. Ölçeğin Türkçe versiyonu Soykan ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Cronbach alpha katsayısı .96'dır. Çalışmamızda Cronbach alpha katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), kişilerin sosyal görünüş anksiyetelerini ölçmek amacı ile Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini tetkik etmek amacı ile 340 üniversite öğrencisi (143 kız, 197 erkek) katılmıştır. Ölçüt geçerliliğini sınamak amacı ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) tercih edilmiştir. SGKÖ'nün faktör yapısını ortaya çıkarmak üzere açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi neticeleri ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek nitelikli bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. SGKÖ için test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu sonucuna varılmıştır. SGKÖ ile ODKÖ arasında .60 bağlantı olduğu

saptanmıştır. Analizler, SGKÖ'nin Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli seviyede geçerlilik ve güvenilirlik sonuçlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93'tür. Çalışmamızda Cronbach alpha katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplanması

Ölçekler 2017-2018 öğretim yılı güz döneminde, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümü lisans ve yüksek lisans öğrencilerine araştırmacı tarafından derse izin alarak girilerek sınıf ortamında uygulanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verileri Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 23.0 programıyla analizi edilmiştir. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımlarının belirlenmesi için frekans analizi kullanılmıştır ve elde edilmiş olan neticeler frekans dağılım tablolarıyla belirtilmiştir.

Öğrencilerin, Liebowitz sosyal kaygı ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarına ait ortalama, standart sapma, alt ya da üst değer gibi belirtici istatistikler verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma ahenki Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot ve çarpıklık-basıklık değerleri ile belirlenmiş olup, veri setinin normal dağılıma uyumlu olduğu saptanmıştır. Bu sebeple öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre Liebowitz sosyal kaygı ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanların mukayese edilmesinde veri seti normal dağılıma uyum gösterdiğinden dolayı parametrik hipotez testleri tercih edilmiştir. Bağımsız değişkenin 2 kategoriden oluşması durumunda bağımsız örneklem t testi, bağımsız değişkenin kategori sayısının ikiden fazla olması durumunda ise ANOVA testi tercih edilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre bağımsız değişkenin kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık meydana gelmesi durumunda, farkın hangi kategorilerden kaynaklandığını bulmak amacıyla post-hoc bir test olan Tukey testi tercih edilmiştir. Öğrencilerin, Liebowitz sosyal kaygı ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları

puanlar arasındaki korelasyonlar Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş olup, sosyal medya kullanımlarının sosyal kaygısı olanlar için yüzyüze iletişimden bir kaçış yolu mu, yoksa iletişimi güçlendiren bir başka iletişim ortamı mı olduğu ortaya konulmuştur.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı sosyal kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmış çalışmaya ait bulgular aşağıdadır.

4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı sosyal kaygısı düzeyleri ile sosyo-demografik özelliklerine ilişkin tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1 'de araştırma kapsamına alınmış olan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiği zaman araştırma içine alınan öğrencilerin %54,7'inin kız, %45,3'ünün erkek olduğu, %29,3'ünün 18-20 yaş arası, %42,7'inin 21-23 yaş arası, %20,0'inin 24-26 yaş arası, %2,0'inin 27-29 yaş arası, %3,3'ünün 30-32 yaş arası, %1,0'inin 33-35 yaş arası ve %1,7'inin 35 ve üstü, %4,7'inin üniversitede 1-2 yıl arası, %45,3'ünün 3-4 yıl arası, %9,3'ünün 5-6 yıl arası, %0,7'inin 7 yıl ve üzeri buldukları, %2,0'inin yakın arkadaşlarının olmadığı, %87,7'inin 1-10 arası, %7,3'ünün 11-20 arası, %1,7'inin 21-30 arası, %0,7'inin 31-40 arası, %0,3'ünün 41-50 arası, %0,3'ünün 51 ve üzeri yakın arkadaşlarının bulunduğu, %64,7'sinin arkadaşlarıyla hemen hemen her gün görüştikleri, %24,3'ünün haftada bir ya da iki gün, %7,0'inin birkaç haftada bir, %4,0'ünün daha nadir görüştikleri belirlenmiştir.

Tablo 1.*Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	164	54,7
Erkek	136	45,3
Yaş		
18-20	88	29,3
21-23	128	42,7
24-26	60	20,0
27-29	6	2,0
30-32	10	3,3
33-35	3	1,0
35 ve üstü	5	1,7
Üniversitede kaçınıcı yıl		
1-2	134	44,7
3-4	136	45,3
5-6	28	9,3
7 ve üzeri	2	,7
Yakın arkadaş sayısı		
Yok	6	2,0
1-10	263	87,7
11-20	22	7,3
21-30	5	1,7
31-40	2	,7
41-50	1	,3
51 ve üzeri	1	,3
Arkadaşlarıyla görüşme sıklığı		
Hemen hemen her gün	194	64,7
Hafta da bir iki	73	24,3
Bir kaç haftada bir	21	7,0
Daha nadir	12	4,0

Tablo 2.*Öğrencilerin internet kullanma özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
İnternette harcadığı süre		
1 -5	141	47,0
6-10	102	34,0
11-15	26	8,7
16-20	27	9,0
21 ve üzeri	4	1,3
İnterneti en çok ne amaçla kullanıldığı		
Sosyal Medya Sitelerini Takip Etmek	211	70,3
Müzik/Video Dinlemek	49	16,3
Ödev Yapmak	18	6,0
İnternet Oyunları	11	3,7
Diğer	11	3,7

Tablo 2 incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %47,0'inin internette 1-5 saat arası %34,0'ünün 6-10 saat arası, %8,7'inin 11-15 saat arası, %9,0'unun 16-20 saat arası, %1,3'ünün 21 saat ve üzeri zaman harcadıkları, %70,3'ünün interneti en çok sosyal medya sitelerini takip etmek, %16,3'ünün müzik / video dinlemek, %6,0'ının ödev yapmak, %3,7'inin internet oyunları, %3,7'inin diğer amaçlar için kullandıkları belirlenmiştir.

Tablo 3.*Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler*

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Sosyal Görünüş Kaygısı	300	20,76	7,87	1	47
Korku	300	9,02	10,81	24	81
Kaçınma	300	9,22	8,17	15	60
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Top.	300	18,24	18,98	39	141

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin SGKÖ ve LSKÖ'den almış oldukları puanlara ait ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi belirtici istatistikler Tablo 3.'te gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden $\bar{x}=20,76\pm 7,87$ puan aldıkları saptanmış olup, öğrenciler ölçekten en düşük 0, en yüksek ise 47 puan almıştır. Öğrencilerin LSKÖ'nde yer alan korku alt boyutundan $\bar{x}=9,02\pm 10,81$ puan, kaçınma alt boyutundan ise $\bar{x}=9,22\pm 8,17$ puan aldıkları görülmüştür. Araştırmaya dahil edilen öğrenciler korku alt boyutundan en düşük 24, en yüksek 81 puan, kaçınma alt boyutundan ise en düşük 15, en yüksek 60 puan almıştır. Öğrencilerin Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeği genelinden $\bar{x}=18,24\pm 18,98$ puan aldıkları saptanırken, ölçekten alınan en düşük puan 39, en yüksek puan ise 141 bulunmuştur.

Tablo 4.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kız	164	19,47	7,74	-3,177	,002*
	Erkek	136	22,33	7,78		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Top.	Kız	164	42,53	23,90	-1,406	,161
	Erkek	136	46,42	23,78		
Korku	Kız	164	8,53	5,39	-1,680	,094
	Erkek	136	9,61	5,66		
Kaçınma	Kız	164	9,18	5,30	-,894	,372
	Erkek	136	9,73	5,21		

* $p < 0,05$

Tablo 4. öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların mukayesi amacı ile yapılmış olan bağımsız örneklem t testi neticeleri gösterilmiştir. Tablo 4. İncelendiği zaman öğrencilerin cinsiyetlerine göre SGKÖ ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre LSKÖ'den almış oldukları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 5.*Öğrencilerin yaş gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu*

Ölçekler		Yaş	SGKÖ	LSKÖ	Korku	Kaçınma
SGKÖ	r	-,058	1			
	p	,318				
LSKÖ	r	-,052	,357	1		
	p	,368	,000			
Korku	r	-,019	,337	,926	1	
	p	,749	,000	,000		
Kaçınma	r	-,079	,321	,918	,700	1
	p	,171	,000	,000	,000	

** $p < 0,001$

Öğrencilerin yaşları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi amacı ile yapılmış olan Pearson korelasyon analizi neticeleri Tablo 5.'te gösterilmiştir.

Öğrencilerin yaşları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamsız korelasyonlar olmuş olduğu saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu korelasyonlar negatif yönlüdür. Buna göre üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlar düşmektedir.

Öğrencilerin SGKÖ ile LSKÖ geneli ve alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu korelasyonlar pozitif yönlüdür. Buna göre üniversite öğrencilerinin SGKÖ'den aldıkları puanları arttıkça LSKÖ geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin LSKÖ geneli ile alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu korelasyonlar olumlu yönlüdür. Buna göre üniversite öğrencilerinin LSKÖ genelinden aldıkları puanları arttıkça alt boyutlarından aldıkları puanlarda artmaktadır.

Tablo 6.

Öğrencilerin üniversitede kaçınıcı yılda oldukları gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu

Ölçekler	Üniversitede kaçınıcı yıl
SGKÖ	R -,059
	p ,304
LSKÖ	r -,062
	p ,287
LSKÖ-Korku	r -,027
	p ,645
LSKÖ-Kaçınma	r -,089
	P ,126

* $p < 0,005$

** $p < 0,001$

Öğrencilerin üniversitede kaç yıldan beri buldukları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi amacı ile yapılmış olan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 6.'da gösterilmiştir.

Öğrencilerin üniversitede kaç yıldan beri buldukları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 7.

Öğrencilerin yakın arkadaş sayısı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu

Ölçekler		Yakın arkadaş sayısı
SGKÖ	R	,106
	P	,068
LSKÖ	r	,022
	P	,707
LSKÖ-Korku	r	-,007
	P	,910
LSKÖ-Kaçınma	r	-,048
	p	,406

**p<0,005*

***p<0,001*

Öğrencilerin yakın arkadaş sayıları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi amacı ile yapılmış olan Pearson korelasyon analizi neticeleri Tablo 7.'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin yakın arkadaş sayıları ile SGKÖ ve LSKÖ genelinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 8.

Öğrencilerin arkadaşları ile görüşme sıklığı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu

Ölçekler	Arkadaşları ile görüşme sıklığı
SGKÖ	r -,036
	p ,537
LSKÖ	r ,071
	p ,220
LSKÖ-Korku	r ,046
	p ,432
LSKÖ-Kaçınma	r ,087
	p ,135

**p<0,005*

***p<0,001*

Öğrencilerin arkadaşlarıyla görüşme sıklıkları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi amacı ile yapılmış Pearson korelasyon analizi neticeleri Tablo 8.'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin arkadaşlarıyla görüşme sıklıkları ile SGKÖ'den almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Tablo 9.

Öğrencilerin internette harcadığı süre gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonu

Ölçekler	Arkadaşları ile görüşme sıklığı
SGKÖ	r ,022
	p ,702
LSKÖ	r ,032
	p ,578
LSKÖ-Korku	r -,006
	p ,916
LSKÖ-Kaçınma	r ,067
	p ,300

* $p < 0,005$

** $p < 0,001$

Öğrencilerin internette harcadıkları süre ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi amacı ile yapılan Pearson korelasyon analizi neticeleri Tablo 9.'da gösterilmiştir.

Öğrencilerin internette harcadıkları süre ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve LSKÖ kaçınma alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Tablo 10.

Öğrencilerin interneti en çok kullanma amacı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

	İnterneti kullanma amacı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
SGKÖ	Sosyal Medya Sitelerini Takip Etmek	211	2,0670	,80218	1,00	4,75	,609	,656
	Müzik/Video Dinlemek	49	2,0459	,58488	1,06	3,44		
	Ödev Yapmak	18	2,3229	1,14168	1,00	4,19		
	İnternet Oyunları	11	2,1591	,85985	1,00	3,25		
	Diğer	11	1,9148	,54506	1,31	3,00		
LSKÖ	Sosyal Medya Sitelerini Takip Etmek	211	,9398	,52193	,00	2,58	,1,082	,365
	Müzik/Video Dinlemek	49	,9384	,42392	,23	1,83		
	Ödev Yapmak	18	,8044	,47723	,10	1,85		
	İnternet Oyunları	11	,9792	,43030	,50	1,71		
	Diğer	11	,6686	,37816	,04	1,29		
Korku	Sosyal Medya Sitelerini Takip Etmek	211	,9184	,57213	,00	2,38	,545	,703
	Müzik/Video Dinlemek	49	,9099	,50356	,08	2,08		
	Ödev Yapmak	18	,8171	,61406	,00	1,92		
	İnternet Oyunları	11	,9167	,39176	,50	1,83		
	Diğer	11	,6932	,45157	,04	1,54		
Kaçınma	Sosyal Medya Sitelerini Takip Etmek	211	,9611	,53520	,00	2,79	1,453	,217
	Müzik/Video Dinlemek	49	,9668	,45485	,21	2,04		
	Ödev Yapmak	18	,7917	,65195	,00	2,38		
	İnternet Oyunları	11	1,0417	,52935	,50	2,21		
	Diğer	11	,6439	,33300	,04	1,29		

Tablo 10'da araştırmaya dahil edilen öğrencilerin interneti en çok kullanma amacı gruplarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA neticeleri verilmiştir. Tablo 10 incelendiği zaman öğrencilerin interneti kullanma amacı gruplarına göre SGKÖ'den, LSKÖ genelinden ve ölçekte yer alan korku ve kaçınma alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Öğrencilerin interneti kullanma amacı gruplarına göre SGKÖ, LSKÖ genelinden ve ölçekte yer alan korku ve kaçınma alt durumlarından almış oldukları puanlar benzer bulunmuştur.

4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Regresyon Analizleri

Tablo 11.

Öğrencilerin bazı demografik özelliklerinin, SGKÖ ve LSKÖ puanlarının günlük internet kullanım süresine etkisi

	Standardize Edilmemiş		Standardize		
	B	Std. H.	Beta	t	p
(Sabit)	22,95	2,51		9,125	0,000*
Cinsiyet	-0,30	1,17	-1,49	-2,556	0,011*
Yaş	0,84	0,48	-0,10	-1,741	0,083
SGKÖ	0,45	0,79	0,35	0,567	0,571
LSKÖ geneli	0,65	1,17	0,32	0,557	0,578
Korku	-0,15	0,14	-0,08	-0,073	0,284
Kaçınma	2,24	1,55	1,17	1,444	0,150

* $p < 0,05$, $R^2 = 0,042$

Tablo 11.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin bazı demografik özelliklerinin, SGKÖ ve LSKÖ geneli ve alt boyutlarının öğrencilerin günlük internet kullanım süresini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. İncelendiği zaman, öğrencilerin bazı demografik özelliklerinin, SGKÖ ve LSKÖ geneli ve alt boyut puanlarının internet kullanma süresini yordamasına ilişkin kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve interneti kullanma süresi puanlarındaki varyansın %4,2'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet puanlarının interneti kullanma süresi puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kız olmak internet kullanma süresini artırmaktadır. Öğrencilerin yaş, SGKÖ ve LSKÖ geneli ve alt boyutları puanları interneti kullanma süresi puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($p < 0,05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı sosyal kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

Bu araştırmada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğiyle cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre erkeklerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nden aldığı puanlar istatistiksel açıdan yüksek tespit edilmiştir. Alemdağ ve Öncü'nün 2015 yılında yaptığı 'Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi' adlı araştırmasında sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Araştırmaya göre erkeklerin SGK puanları, kadınların SGK puanlarına oranla daha yüksek bulunmuştur (Alemdağ ve Öncü, 2015). Doğan (2009)'ın 781 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmalar, erkeklerin kadınlardan daha yüksek oranda sosyal anksiyete taşıdığı belirtilmiştir. Toplumsal boyutta ele aldığımızda erkeklerin kadınlardan daha yüksek oranda girişken olmaları beklenir. Sosyal anksiyete sonucu meydana çıkmış olan kaçma ve kaçınma davranışlarının erkek kimliğine yakıştırılamaması neticesinde erkeklerin daha çok kaygı yaşadığı belirtilmiştir (Doğan, 2009). Kılıç ve Karakuş (2016)'un 629 kadın ve 756 erkek öğrencilerle yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısıyla cinsiyet

değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadırlar (Kılıç ve Karakuş, 2016). Araştırma bulguları bu çalışmadan elde edilen verilerle örtüşmektedir.

Ümmet (2007) tarafından öğretmen adayları ile yapılan çalışmada ise araştırmaya katılan bireylerin sosyal kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği belirtilmiştir. Şahin ve Oktan (2010) ilköğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu literatür araştırmalarına göre elde edilen veriler yapılan çalışmayı desteklememektedir (Şahin ve Oktan, 2010).

Bu araştırmada öğrencilerin yaşları ile SGKÖ, LSKÖ geneli ve alt durumlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamsız ve negatif yönlü korelasyonlar olmuş olduğu belirlenmiştir.

İlgili literatüre baktığımızda Yazıcı ve ark. (2016) benzer bir araştırmasına rastlarız. Bu araştırmadan elde edilmiş olan verilere göre yaş değişkeni ile sosyal görünüş anksiyetesi arasında anlamlı bir farklılık olduğuna rastlarız. Orta yaş grubu olarak adlandırılan 32-41 yaş aralığının sosyal görünüş kaygılarının diğer yaş oranlarına göre daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır (Yazıcı ve ark., 2016). Kessler ve ark. (2005) yılında yaptığı araştırma sosyal kaygı seviyesi yaş oranı arttıkça düşmektedir (Kessler ve ark. (2005)'den aktaran Yazıcı ve ark. 2016). İlgili literatüre baktığımızda elde edilen veriler bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin üniversitede kaçınıcı yılda oldukları gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Baltacı (2010)'nın yaptığı araştırmada 2. sınıf öğretmen adaylarının sosyal anksiyete seviyelerinin 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek seviyede olduğunu saptamıştır. Yıldırım ve arkadaşları (2011)'nin yapmış oldukları araştırmada, birinci sınıf öğretmen adaylarının sosyal anksiyete seviyelerinin dördüncü

sınıf öğrencilerine göre anlamlı seviyede yüksek çıktığı belirlenmiştir. Witche ve Fehm (2003)'in üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, alt sınıflarda okuyan öğrencilerin sosyal anksiyete seviyelerinin üst sınıflarda okuyan öğrencilerden daha yüksek şekilde olduğunu saptamıştır. Araştırma bu çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin yakın arkadaş sayısı gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Kılıç ve Karakuş (2016) çalışması sonucu Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş anksiyeteleri erkek kız arkadaşı olma vaziyetine göre anlamlı bir şekilde farklılık belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre erkek-kız arkadaşı olmayanların sosyal görünüş puanlarının erkek-kız arkadaşı olanlardan anlamlı seviyede yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bu çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin arkadaşları ile görüşme sıklığı gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fark olmadığı saptanmıştır.

Literatürde utangaçlığın nedenleri üçlü model yaklaşımına göre incelenmiştir (Eryılmaz, 2015). Bu modele göre, ilk olarak utangaç bireylerin sorumluluk duygusu gelişmiştir. Bu nedenle çevresindeki olumsuzlukların kendinden kaynaklandığı düşünürler. İkinci olarak, yükleme kuramına göre, utangaç bireyler, olayların sebebini içsel ve değişmez kişilik özelliklerinden kaynaklandığını düşünürler. Üçüncü olarak, utangaç bireyler, olumlu duygular üretmede sıkıntı yaşarlar. Daha çok olumsuz duygulanım oluştururlar. Bu olumsuz duygulanımlardan birisi de sosyal görünüş kaygısı olabilir. Sonuç olarak, bu sosyal görünüş kaygısı, utangaç bireyler için utangaçlıklarını hem pekiştirmede hem de onların utangaçlıklarının oluşumunda etkin rol almaktadır. Yani, sosyal görünüş kaygısı, utangaçlığın hem nedeni hem de sonucu olarak düşünülebilir. Bu yönüyle literatürdeki diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır. Örneğin, Demirbaş'a (2009) göre, kişiler arası reddedilme korkusu, utangaçlığın nedenlerinden sayılabilir. Benzer şekilde Çınar &

Keskin' e (2015) göre, sosyal görünüş kaygısı, bireylerin utangaç tavır sergilemesine neden olan etkenlerden birisi olarak görülmektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin internette harcadığı süre gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fark olmadığı belirlenmiştir. Bayraktutan (2005), problemlili internet kullanımının belirlenmesinde yalnızca aktif şekilde internet kullanılan sürenin yeterli olmadığını, aktif şekilde internet kullanılan sürede de internetin hangi amaçla kullanıldığının belirlenmesinin de önemli olduğunu vurgulamıştır. Günüş'e (2009) göre ise; problemlili internet kullanımının en mühim işaretlerinden biri internet başında uzun zaman geçirmektir ki alışkanlıkla arasındaki temel farkın da bu noktada belirginleştiği söylenebilir. Young (1999), çalışmasında internet başında aktif olarak geçirilen zamanın internet bağımlılığını tanılamada doğrudan belirleyici bir etmen olmadığını belirlemiştir. İnternet başında aktif olarak vakit geçiren bireyler, genellikle haftada 40-50 saat arası internet kullanmaktadırlar. İlgili değişkenden elde edilen bulgular Young (1999)'un çalışmasında elde edilen bulgular ile paralellik göstermemektedir (Çakır-Balta ve Horzum, 2008; Caplan, 2005; Batıgün ve Kılıç, 2011; Davis, 2001; Ceyhan, 2011; Young, 1999).

Bu araştırmada öğrencilerin interneti kullanma amacı gruplarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde yapılan bir çalışmada 350 öğrenciye sosyal medya kullanımlarına ilişkin anket uygulanmış, öğrencilerin hepsinin internet kullandıkları gözlemlenmiştir (Vural ve Bat, 2010). Bu bakımdan araştırma bulguları desteklenmektedir. Yine Vural ve Bat (2010)'da yaptığı çalışmada en çok kullanılan sosyal medya platformu Facebook çıkmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Sübaşı (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmasında cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygının anlamlı derecede

farklılaştığını tespit etmiştir. Temizel (2014) ise bir araştırmasında cinsiyet değişkeninin, sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutlarına göre farklılaşmadığını saptamıştır. Ümmet (2007) tarafından yapılan çalışmada kadınların kaçınma alt boyutuna göre erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını ve kaçmayı daha fazla kullandıkları gösterilmiştir. Erözkan'ın araştırmasındaysa (2007) sosyal kaçınma alt boyutuna göre erkeklerin ortalama puanlarının kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Görüldüğü gibi araştırmalarda elde edilen sonuçlar tutarlılık göstermemektedir; cinsiyetin sosyal kaygı üzerindeki rolünü net bir biçimde ortaya koyabilmek için daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç vardır.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan korku alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında görülen farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Kaçınma alt durumlarından almış oldukları puanlar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı şekilde olduğu belirlenmiştir. Ümmet (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş değişkenine göre sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutunun anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aksine Tunç (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda yaş değişkeninin kaygı ve kaçınma alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma bu çalışmanın sonuçlarını kısmi desteklemektedir.

Öğrencilerin üniversitede kaçınıcı yılda oldukları gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan korku ve kaçınma alt durumlarından almış oldukları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgu, Balabanlı'nın (1990) çalışmasının bulguları ile örtüşmemektedir. Balabanlı'nın çalışması, lise öğrencileri üzerinde yapılmış olsa da öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin olumlu yönde farklılaştığı saptanmıştır. Gümüüş'ün (2006) 339 üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumların öğrencilerin sosyal kaygı puanlarını yordayıp

yordamadığı araştırılmış ve literatürdeki bilgileri desteklemeyen sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”nin alt ölçekleriyle sosyal kaygı arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki olduğu; onaylanma ihtiyacı, mükemmelci tutum, bağımsız tutum ve değişken tutum alt ölçeklerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında ise hiçbirinin sosyal anksiyetenin anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları görülmüştür.

Öğrencilerin yakın arkadaş sayısına ve görüşme sıklığına göre Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinde yer alan korku alt durumlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yakın arkadaş sayısı gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Sosyal ilişkilerin önemini yansıtan pek çok çalışma arkadaşlık ilişkileri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir (Hecht, Inderbitzen ve Bukowski, 1998; Inderbitzen, Walters ve Bukowski, 1997; La Greca ve Lopez, 1998). Literatür incelendiğinde, bizim araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen bulgular olduğu görülmüştür. Bazı araştırmacılar, sosyal kaygı ve arkadaşlık kalitesi arasında anlamlı ilişkilere işaret etmişlerdir. Jackson, Fritch, Nagasakave Gunderson’un (2002) yaptıkları analiz çalışması sonucunda arkadaşlık kurma ve utangaçlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Vernberg ve arkadaşlarına göre (1992), sosyal kaygı yakınlık oluşturma ve arkadaşlıklarda samimiyeti etkiler ve samimiyetin derecesine göre de zaman içinde değişir.

Öğrencilerin internette harcadığı süre ve interneti kullanma amacı gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan korku ve kaçınma alt durumlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak bakıldığında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Aydın ve Tekinsav-Sütçü’ye (2007) göre sosyal anksiyete; sosyal kaçınma, huzursuzluk duyma ve negatif değerlendirilme korkusu olarak üç alt kapsamdan meydana gelmektedir. Literatürde bu öğelerle ilgili olarak ayrı ayrı çalışmalara

rastlangelinmemiş bunun yerine sosyal kaygı ve sorunlu internet kullanımı ilişkisine dayanan çalışmalara rastgelinmiştir. Bu sebepten dolayı araştırmaların neticeleri literatürde yer alan sosyal anksiyete ve sorunlu internet kullanımı bağlantısına dayanan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır. Morahan-Martin ve Schumacher'in (2003) yapmış oldukları çalışmalarında sosyal beceri seviyeleri düşük olan kişilerin internet iletişimindeki çoğulculuktan hoşlandıkları ve diğer internet kullanıcılarına oranla daha çok gizlilik ihtiyacına gereksinim duydukları ortaya çıkmıştır. Caplan'ın (2007) yapmış olduğu diğer bir çalışmada ise çevrimiçi sosyal etkileşimin, yüz yüze iletişime göre çok daha fazla oranda gizlilik sağladığı ve sosyal anksiyetesi olan kişilerin internette sosyal anlamda riski daha az seviyede algıladıkları bulunmuştur. Bu sebepten dolayı negatif değerlendirilme korkusu yüksek olan kullanıcıların interneti daha sık biçimde kullandığı belirtilebilir. Nitekim Yen, Yen, Chen, Wang, Chang ve Ko (2012) tarafından Tayvan'da gerçekleştirilmiş olan çalışmada katılılanların internet ortamında çevrimiçiyken sosyal anksiyete seviyelerinin azaldığı, çevrimiçi değil iken yükseldiği bulgusu da bu durumu destekler niteliktedir.

6.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı sosyal kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla katılan görüşlerini değerlendirdiğimiz araştırmamızda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir;

Araştırmaya %54,7'si kadın, %45,3'ü erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılanların %42,7'si 21-23 yaş arası grupta, %45,3'nün üniversitede 3 ya da 4.ncü yılı, %87,7'nin yakın arkadaş sayısı 1 ile 10 arası, %64,7'si arkadaşlarıyla hemen hemen her gün görüşmekte,%47,0'sinin internette harcadığı süre 1 ile 5 saat arası, %70,3'nün interneti en çok sosyal medya sitelerini takip etmek için kullandıkları anlaşılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, korku ve kaçınma düzeylerinin ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile sosyal görünüş kaygısı, yaşları, üniversitede kaç yıldan beri buldukları, yakın arkadaş sayıları, arkadaşlarıyla görüşme sıklıkları, internette harcadıkları süre ilişkilidir.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısından aldıkları puanlar ile sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygısı ve korku ve kaçınma durumları ilişkilidir.

Öğrencilerin yaş, olumsuz değerlendirme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve korku öğrencilerin interneti kullanma sürelerini negatif yönde etkilemektedir.

Öneri

Kız ve erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yaşlarına, üniversitede buldukları süreye, yakın arkadaş sayısına ve arkadaşlarıyla konuşma sıklığı ile

ilişkili olduğu dikkate alınarak korku ve kaçınma düzeylerinin belirlenmesi yönünde daha geniş araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ada, S., Çiçek, B., Kaynakyemiş, G. (2012). Çevrimiçi sosyal ağ sitesi kullanımını etkileyen motive edici faktörler üzerine bir araştırma. XIV. Akademik Bilişim Konferansı, <http://ab.org.tr/ab13/bildiri/206.pdf>.(Erişim tarihi: 01.08.2018)
- Adıgüzel, İ. (2012). Sosyal medyanın müşteri memnuniyetine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Projesi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akar, E. (2010). Sosyal Medya Pazarlaması: Sosyal Web'de Pazarlama Stratejileri, Ankara: Efil Yayınevi.
- Akyazı, T. (2014). Girişimcilik sürecinde sosyal sermaye ve sosyal ağlar ile iç girişimcilik arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.
- Alakuş, A., Aydemir, C., Bölükbaş, K., Ergün, F., Ergün, Ö., Gülşen, R., Oral, B., Tarcan, A., Uluğ, İ., Yıldız, M. & Yöntem, U. (2005). İnternet ve Toplum Ankara: Anı Yayıncılık.
- Alemdağ S, Öncü E. (2015). The investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. International Journal of Science Culture and Sport, 3, 278-300.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, (2013). Köroğlu E. (çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Shaw, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. The British Journal of Psychiatry, 142, 174-179.

- Anthony, M. M. and Swinson, R. P. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A., ve Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79–89.
- Aydın, A., Tekinsav Sütçü, S. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25-36.
- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Kaygı Duyarlılığı ve Madde Kullanım Durumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik Kavram Analizleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balabanlı, F. (1990) *Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Kişisel ve Sosyal uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

- Bayraktutan, F. (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.
- Beck, A. T. and Emery, G. (2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2011). Anxi-ety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspecti-ve Basic Books (2. Baskı). (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orjinal çalışma basım tarihi 2005).
- Bektaş, A. (2010). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sosyal İletişim Becerileri ile Sınıf Öğretmenlerinin Motivasyonu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Boyd, D. M. (2008). American Teen Sociality in Networked Publics. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Berkeley Üniversitesi, California.
- Budak, S. (2013). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Canoğulları, Ö. (2014). İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26(1), 42-57.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. Journal of Communication, 55, 721–736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. Cyber Psychology and Behavior, (10), 2, 234–242.
- Ceyhan, A. A. (2011). Predictors of Adolescents' Problematic Internet Use Levels. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18(2), 85-94

- Cooper PJ, Eke M. Childhood shyness and maternal social phobia: a community study. *Br J Psychiatry* 1999; 174:439-443.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 106-116.
- Çakır-Balta, Ö. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çakır, S. (2010). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa..
- Çakmak, V. (2014). İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çankaya, B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Dal, N., Dal, V. (2014). Kişilik özellikleri ve sosyal ağ sitesi kullanım alışkanlıkları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (11), 144-162.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use *Computers in Human Behavior*, 17, pp. 187-195

- Demir Özdikmenli, G. (2009). Sosyal fobinin etiolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. Akademik İncelemeler, 4 (1), 102-123.
- Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Çocukluk İstismarları ve Suçluluk – Utanç Arasındaki İlişki. Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi, 22(1), 89-99.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası, 1, 18-24.
- Dilmen, N. E. (2012). Sosyal Paylaşım Ağlarının Reklam Ve Pazarlama Disiplinleri İçinde Kullanımı. T. Kara, E. Özgen (Ed.). Sosyal Medya Akademi içinde. Beta Yayınevi.129-154.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adapazarı.
- Doğan, U., ve Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Students: A Model Testing. Journal of Education and Training Studies, 4(6), 176-183.
- Düşünceli, M. (2016). Özel Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları ile İçedönüklük-Dışadönüklük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Elliott, Busse (1991). Social Skills Assessment and Intervention with Children and Adolescents. School Psychology International SAGE, 12, 63-83.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S. and Bierman, K. L. (2007). Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors. Abnorm Child Psychology, 3(1), 405-416.

- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Türk Çalışmaları*, 8(6), 179- 193.
- Erkan, Z. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Erol, G., ve Azize, H. (2013). Sosyal medya. Ankara Fotoğraf Sanatçıları Derneği Kontrast Fotoğraf Dergisi, 38, 804-812.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 225- 240.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809- 819.
- Eryılmaz, A. (2015). Psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı. Ankara: Pegem.
- Flanagan, K. S., Erath, S. A. and Bierman, K. L. (2008). Unique Associations Between Peer and Social Anxiety in Early Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 759-769.
- Golder, S. A. (2003). A Typology Of Social Roles In Usenet, Yayınlanmamış Lisans Tezi, Harvard Üniversitesi, ABD.
- Goleman, D. (2000) Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, March-April, pp 78-90.
- Greca, A., Lopez, N., (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- Güllüdağ, V. (2013). Postmodern ideoloji çerçevesinde kültürel inşa dinamikleri: Youtube örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Gülnar, B., Balcı, Ő., akır, V. (2010). Motivations of facebook, youtube and similar web sites users. *Journal of Social of the Turkish World*, 54, 161-184.
- Gürsakal, N. (2009). *Sosyal ağ analizi*. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Gültekin B. K., Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite ğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluŐumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (3), 150-158.
- Gümüş M, (2002). *Profesyonel futbol akımlarında puan sıralamasına göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gümüş, A. E. (2006a). *Sosyal kaygı ile başa ıkma*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gümüş, A. E., (2006b) *Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İŞlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması*, *Türk Psikolojik DanıŐma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:III Sayı:26.
- Gn, S. (2009). *İnternet Bağımlılık leğinin GeliŐtirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Hamarta, E. (2009). *Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem zme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi*. *İlköğretim Online* 8(3), 729-740.
- Hargie, C., Tourish, D. & Hargie, O. (1994). Managers communicating: an investigation of core situations and difficulties within educational organizations. *The International Journal of Educational Management*, 8, 23-28
- Hecht, D. B., Inderbitzen, H. M., & Bukowski, A. L. (1998). The relationship between peer status and depressive symptoms in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 153–60

- Inderbitzen, H. M., Walters, K. S., & Bukowski, A. L. (1997). The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometric status groups and rejected subgroups. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26, 338–348.
- Işık, E. (1996). *Somatoform Bozukluklar, Yapay Bozukluklar, Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: Baskı Kent Matbaa.
- Işık, E. ve Taner, Y. I. (2006). *Çocuk, ergen ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayınevi.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. ve Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*, 30(3), 263-270.
- Jones, N., Blackey, H., Fitzgibbon, K., ve Chew, E. (2010). Get Out of MySpace!. *Computers & Education*, 54(3), 776-782.
- Kagan, S. (1994). *Cooperative Learning*. San Clemente, California: Kagan Publishing.
- Kalender, M. E. (2016). *Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi (Kütahya İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Kaplan, A. M. and Haenlein, M. (2009). The Fairyland of Second Life: Virtual Social Worlds and How to Use Them. *Business Horizons*, 52(6), 563-572.
- Kaplan, A. M. and Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media, *Business Horizons*, 53(1), p. 59-68.

- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z., Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 139-144.
- Kemp, S. (2014). Social, Digital & Mobile Worldwide in 2014. <http://wearesocial.net/blog/2014/01/socialdigital-mobile-worldwide-2014>. 01.08.2018.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O ve ark. (2005) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6):593-602.
- Kılıç, M. and Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationship between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students. *Journal of Human Sciences*. 13(3), 3837-3851.
- Koçak, A. (2001). Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal Fobi*, İstanbul: Liman Yayınları.
- Köroğlu, E. (2015). *Kaygılarımız korkularımız nelerdir? Nasıl baş edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği (HYB) Yayıncılık.
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim Dergisi*, 7 (2), 58-81.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi (4.Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83–94.
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2006). *Kalabalıkta bir yüz (kitap): Sosyal arama ve sosyal tarama. Bilgisayar Destekli İşbirliği*

Çalışmasında ACM Özel İlgi Grubunda sunulan makale, Banff, Canada.

Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.

Leary, M. R. (1982). Social Anxiety. L. Wheeler (Ed.), in *Review of Personality and Social Psychology*. Beverly Hills: Sage.

Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn & Bacon.

Ledley, D. R. and Heimberg, R. G. (2006). Cognitive Vulnerability to Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778.

Liberman, R. P., DeRisi, W. J., Mueser, K.T., (1989), *Social Skills Training for Psychiatric Patients*, New York: Pergaman Press.

Liebowitz, M., Stein, M. (1998). Paroxetine treatment of generalized social phobia (social anxiety disorder). *JAMA*, 280 (80), 708-713.

Marlowe, H. A. (1986). Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. *Journal of Educational Psychology*, 78(1), 52-58.

Mash, E. J. ve Wolfe, D. A. (2002). *Anxiety disorders. abnormal child psychology*. Belmont: Thomson Learning.

McCarthy, J. (2010). Blended Learning Environments: Using Social Networking Sites to Enhance the First Year Experience. *Australasian Journal of Educational Technology*, 26(6), 729-740.

Mehtalia K. and Vankar, G. K. (2004). Social Anxiety Adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3), 221-227

Mercan, Ç. S. (2007). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi.

Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Morahan-Martina, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19: 659–671.

O’Keeffe, G., Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents and families. *American Academy of Pediatrics*, 127 (4), 800-804.

Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.

Özcan, B. ve Akinci, Z. (2017). "Sosyal Medyanın Üniversite Öğrencilerinin Tüketici Davranışları Üzerinde Etkisi: Turizm Fakültesi Örneği". *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8: 141-154

Özmen, B. & Yıldırım, N. (2011). Video paylaşım sitelerinin eğitsel amaçlı kullanımı. 5th International Computer&Instructional Technologies Symposium, 22-24. Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye.

Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2008). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nova Yayıncılık.

Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 015-026.

Öztürk, Ş. (2015). Sosyal medyada etik sorunlar. *Selçuk İletişim Dergisi*, 9 (1), 287-311.

Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya

Pelling, E. L., ve White, K. M. (2009). The Theory of Planned Behavior Applied to Young People's Use of Social Networking Web Sites. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 755-759.

Peltekoğlu, F. (2012). Halkla ilişkiler nedir? İstanbul: Beta Yayıncılık.

- Sarsar, F., Başbay, M., Başbay, A. (2015). Öğrenme-öğretme sürecinde sosyal medya kullanımı. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (2), 419-430.
- Soykan C, Özgüven HD, Gencoz T ve ark. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. Psychology Report, 93:1059-69.
- Söylemez, N. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanma durumlarına göre sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Stein, D., Goltz, J.S., Jurcsak, J., Stevens, L. (1998). The dorsal-related immunity factor (Dif) can define the dorsal-ventral axis of polarity in the Drosophila embryo. Development 125(11): 2159--2169.
- Stein, M., Wittchen, H. (2001). Social anxiety disorder and the risk of depression. Arch Gen Psychiatry, 58, 251-256.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. Eğitim ve Bilim Dergisi, 32 (144), 3-15.
- Sütlüoğlu, T. (2014). Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin sosyalleşme ve kimlik inşası süreçleri: facebook örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Süzgün, S. (2013). Türkiye' deki kurumsal marka imajlarının sosyal ağlar üzerinden yönetimi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. Tarih Okulu Dergisi, 7 (17), 851-870.
- Temizel, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Toruk, İ. (2008). Üniversite gençliğinin medya kullanma alışkanlıkları üzerine bir analiz. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 475-488.
- Tosun, N. (2010). İletişim temelli marka yönetimi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Tunç, M., Ünlü, İ. İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö. ve Topuz, S. (2007). Üniversite Gençliğinin Sorunları ve Gelecek Kaygısı. Yayınlanmamış Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ankara.
- Tunç, A. Ç. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türkçapar, H. M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 2(4), 247-253.
- Türk Dil Kurumu (2017). Erişim Tarihi: 01.08.2018, <http://www.tdk.org.tr/>
- Türkmenoğlu, H. (2014). Teknoloji ile sanat ilişkisi ve bir dijital sanat örneği olarak instagram. Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi, 2, 87-100.
- Uysal, S. (2013). Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ile eğitsel sosyal medya kullanımlarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vernberg EM, Abwender DA, Ewell KK ve ark. (1992) Social anxiety and peer relationships in early adolescents: A prospective analysis. J Clin Child Psychol 21:189-196.
- Vural Z ve Bat M (2010) Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, Yaşar Üniversitesi Dergisi, <http://journal.yasar.>

edu.tr/wpcontent/uploads/2012/08/3_BVural_MBat.pdf, erişim tarihi: 03.08.2012.

We Are Social (2015, 21 Ocak). Digital, social & mobile worldwide in 2015. Erişim Tarihi: 01.08.2018, <https://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-social-mobile-worldwide-2015>.

Whiting, A., Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16 (4), 362-369.

Wittchen, H.U. & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and phobia. *Acta Psychiatr Scand*, 103(Supl. 417), 4-18.

Wong, D. F. K. and Sun, S. Y. K. (2006). A Preliminary Study of the Efficacy of Group Cognitive-Behavioral Therapy for People with Social Anxiety in Hong Kong. *Hong Kong J Psychiatry*, 16(2), 50-56.

Yazıcı, Ö.F., Caz, Ç. and Tunçkol, H.M. (2016). Social appearance anxiety of staff in youth services and sport provincial directorate. *International Journal of Sport, Exercise and Training Science*. 2(2), 60-65.

Yegen, C. (2013). Demokratik ve yeni bir kamusal alan olarak sosyal medya. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 119-135.

Yen, Y. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H. ve Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 7-12.

Yıldırım, T. (2006). Sosyal fobik üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yağun-acil psikoterapinin etkililiğinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(1), 85-100.

- Yıldırım, O. (2014). İnternet ve sosyal ağlar dolayımı gündelik yaşam pratikleri: üniversite gençliği üzerine bir alan araştırması. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Young LJ. Frank A. Beach Award. Oxytocin and vasopressin receptors and species-typical social behaviors. *Horm Behav.* 1999;36:212–221.
- Yurdakavuştu, Y. (2012). İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zörer, B. P. (2015). Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

EKLER

Veri Toplama Formu

Bu tez çalışması Yakınoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksekisans programı öğrencisi Burak Ciba tarafından, öğretim üyesi Prof. Dr. Ebru Çakıcı danışmanlığında sürdürölmektedir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmaktadır.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler sadece grup değerlerini yansıtarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Sizin de bu çalışmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak araştırmaya katılım gönüllölük esasına dayalıdır. Anketi yanıtlamanız onam verdiniz olarak kabul edilecektir.

Yardımanız için çok teşekkür ederim.

Klinik Psikoloji Öğrencisi Burak CİBA

Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Yaş :
2. Cinsiyet : A) Kadın B) Erkek
3. Üniversitede kaçınıcı yılınız? :
4. Yakın arkadaş olarak tanımladığınız kaç kişi vardır? :
5. Arkadaşlarınızla ne sıklıkla görüşürsünüz?
A) Hemen hemen her gün B) Haftada bir iki C) Birkaç haftada bir D) Daha nadir
6. İnterneti günde kaç saat kullanıyorsunuz? (belirtiniz:))
7. İnterneti en çok ne amaçla kullanıyorsunuz?
A) Sosyal medya sitelerini takip etmek için
B) Müzik/Video izlemek
C) Ödev yapmak
D) İnternet oyunları
E) Diğer (belirtiniz:.....)

LIEBOWITZ SKALASI		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.</p>		
	<p>Korku ya da anksiyete</p> <p>0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli</p>	<p>Kaçınma</p> <p>0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)</p>
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler sosyal görüşünüz ile ilgili olarak size bir takım sorular sunmaktadır. Cevaplamayı sorulara göre "Hiç uygun değil, uygun değil, biraz uygun, uygun, tamamen uygun gibi" belirtilen şıkların altındaki kutucuklara kodlayın.

		Hiç Uygun Değil	Uygu n Değil	Biraz Uyg un	Uygu n	Tamame n Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Burak CİBA 20 Şubat 1993 tarihinde Isparta/Merkez'de dünyaya gelmiştir. 3 çocuklu bir ailenin son çocuğudur. İlkokul 4. Sınıfın ilk haftasına kadar Isparta'da kalan ilköğretim yıllarımı babasının tayini dolayısı ile Çanakkale/Gelibolu'da Gazi Süleyman Paşa İlköğretim okulunda yüksek başarı belgesiyle tamamlamıştır. Lise Öğrenimimi Balıkesir/Edremit'de Anadolu Öğretmen Lisesi'nde tamamlamıştır. Üniversite öğrenimimi KKTC' de Girne Amerikan Üniveristesinde tamamlayarak öğrenim hayatıma devam etme kararı almış ve Yakındoğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji bölümüne kayıt olmuştur. Ailesiyle yaşıyor ve mutludur.

İNTİHAL RAPORU

ETİK KURUL RAPORU

14.05.2018

Sayın Prof. Dr. Ebru akıcı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/173 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanımı Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol