



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK
UYGULAMASI KULLANIMINI ETKİLEYEN
PSİKOLOJİK FAKTÖRLER**

Atakan AKTÜRK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Temmuz 2022

**YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK
UYGULAMASI KULLANIMINI ETKİLEYEN
PSİKOLOJİK FAKTÖRLER**

Atakan AKTÜRK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ
Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK
Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM KUZGUN

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında son birkaç yıldır popülerliğini ve kullanım oranlarını artıran çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanıcılarının uygulama kullanım motivasyonlarına ve psikolojik faktörlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Teknolojinin her geçen gün gelişmesiyle birlikte çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları sektörünün de gelişeceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu konuyu psikolojik faktörlerle ele alan bir tez çalışması yürütmenin hem ulusal hem uluslararası düzeyde önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

Eğitim öğretim hayatım boyunca desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen annem ve babam başta olmak üzere tüm aileme sonsuz emek ve destekleri için minnettarım. Eğitim öğretim hayatımın başladığı günden bugüne yanımda olan üzerimde büyük emeği geçen babaanneme özel teşekkürü borç bilirim.

Tez danışmanım, sevgili hocam Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'nun hem yüksek lisans eğitimim boyunca hem tez dönemim boyunca bana kattığı bilgi birikim başta olmak üzere, etik duruş ilkesi ve bilimsel desteği için teşekkür ederim. Aynı zamanda bu süreç içerisinde desteklerini esirgemeyen DATEM ekibine ayrıca teşekkür ederim.

Atatürk ilke ve inkılaplarını çok küçük yaştan beri bana öğreten, bugün beni ben yapan annem Dilek Aktürk'e hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecimde de yanımda ve destek olduğu için ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez çalışmamın her aşamasında yanımda olan, destekleriyle güç bulduğum arkadaşlarıma destek ve çabaları için ayrıca teşekkür ederim.

Atakan Aktürk

Temmuz, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
KISALTMALAR	vii
TABLO LİSTESİ	viii
BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1 GİRİŞ	1
1.2 AMAÇ	4
BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 SOSYAL MEDYA	6
2.1.1 Sosyal Medya Tanımı	6
2.1.2 Sosyal Medya Kullanım Oranları	7
2.2 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI	8
2.2.1 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Tanımı	8
2.2.2 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları ve Demografik Bulgular	11
2.2.3 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Motivasyonları	12
2.2.4 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Sıklığı	13
2.3 PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	14
2.3.1 Duygu	14
2.3.2 Duygu Düzenleme	15
2.3.3 Deneyimsel Kaçınma	17
2.3.4 Depresyon	18
2.3.5 Anksiyete	19
2.3.6 Stres	20
BÖLÜM 3. YÖNTEM	22
3.1 ÖRNEKLEM	22

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK A).....	25
3.2.2 Demografik ve Kişisel Bilgiler Formu (EK B).....	25
3.2.3 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumu Formu (EK C)	26
3.2.4 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) (EK D)	26
3.2.5 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16) (EK E)	27
3.2.6 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (EK F)	27
3.3 İŞLEM	29
3.4 VERİLERİN ANALİZİ	29
BÖLÜM 4. BULGULAR.....	30
4.1 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	30
4.2 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALRI KULLANIM DURUMLARININ İNCELENMESİ.....	33
4.3 UYGULAMA KULLANIM DURUMLARINA GÖRE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ	36
4.3.1 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumlarının Cinsiyet ve Cinsel Yönelimlere Göre Betimsel İncelenmesi	36
4.3.2 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumlarının Cinsiyet ve Cinsel Yönelimlere Göre İstatiksel İncelenmesi	39
4.4 PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE GÖRE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN İNCELENMESİ.....	41
4.5 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI KULLANIM DURUMLARININ PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE GÖRE İNCELENMESİ	45
BÖLÜM 5. TARTIŞMA.....	49
5.1 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	49
5.2 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI KULLANIM DURUMLARINA YÖNELİK BETİMSSEL BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	50
5.3 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALRI KULLANIM DURUMLARININ CİNSİYET VE CİNSEL YÖNELİMLERE GÖRE BETİMSSEL VE İSTATİKSEL BULGULARIN TARTIŞILMASI	51

5.4 PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN CİNSİYET VE CİNSEL YÖNELİME YÖNELİK BULGULARININ TARTIŞILMASI.....	53
5.5 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALRI KULLANIM DURUMUNUN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE YÖNELİK BULGULARININ TARTIŞILMASI.....	56
5.6 TEZ ÇALIŞMASININ SINIRLIKLARI VE GÜÇLÜ YÖNLERİ.....	58
5.7 SONUÇ VE ÖNERİLER	58
KAYNAKÇA.....	60
EKLER	74
EK A – Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	74
EK B – Demografik ve Kişisel Bilgi Formu.....	75
EK C – Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumu Formu.....	77
EK D – DASS-21.....	78
EK E – DDG-16.....	79
EK F – ÇBYK-30	80
ÖZGEÇMİŞ	81

ÖZET

YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMASI KULLANIMINI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Son zamanlarda çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının popülerleştiği ve her geçen gün kullanıcı sayısını artırdığı bilinmektedir. Gelişen bu yeni davranış kalıbını ve kullanıcıların motivasyonlarını anlamlandırmakta günümüzde değer kazanan bir noktadadır. Bireylerin bu uygulamaları çevrimiçi ortamda sosyalleşme, flört etme, cinsel ihtiyaçlarını karşılama ve romantik ilişki yaşama gibi amaçlar doğrultusunda kullanılmaktadırlar. Küresel olarak mücadele ettiğimiz Covid-19 dönemiyle birlikte sosyal etkileşimin kısıtlanması bu uygulamaların daha fazla tercih edilir bir noktada olmasını sağlamıştır. Bu tez çalışmasında bireylerin çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumları demografik ve psikolojik faktörlerle incelenmiştir. Bu çalışmada, cinsiyet ve cinsel yönelim demografik değişkenlerinin yanı sıra depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçen DASS-21 ölçeği; Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme düzeylerini ölçen duygu düzenleme güçlüğü (DDG-16) ölçeği ve davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma düzeylerini ölçen çok boyutlu yaşantısal kaçınma (ÇBYK-30) ölçeği psikolojik faktörler olarak ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet ve cinsel yönelimlere göre çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumu ve amaçları arasında ve cinsiyet ve cinsel yönelimlere göre psikolojik faktör düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Uygulama kullanım durumu ile psikolojik faktör düzeylerini ele aldığımızda uygulama kullanan ve kullanmayanlar arasında da anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgular bireylerin uygulama kullanım motivasyonları ve psikolojik faktörlerin bu duruma etkisini görmek açısından dikkat çekicidir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları, depresyon, anksiyete, stres, duygu düzenleme güçlüğü, deneyimsel kaçınma

Tarih: Temmuz, 2022

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE USE OF ONLINE DATING APPS IN ADULTS

Recently, it is known that online dating applications have become popular and increase the number of users day by day. To make sense of this new behavior pattern and the motivations of users is also at a point where its valuable today. People use these applications for purposes such as socializing, dating, meeting their sexual needs and having romantic relationships. With the Covid-19 pandemic which we are struggling with globally, the restriction of social interaction has made these applications preferable. In this study, the use of online dating applications of individuals was examined with demographic and psychological factors. In this study, besides the demographic variables of gender and sexual orientation; DASS-21 scale measuring depression, anxiety and stress levels; Difficulty in emotion regulation (DERS-16) scale, which measures clarity, goals, impulse, strategies, and non-acceptance levels; The multidimensional experiential avoidance (MEAQ-30) scale, which measures behavioral avoidance, distress aversion, procrastination, distraction/suppression, repression/denial, and distress endurance levels, was discussed as psychological factors. As a result of the research, there are significant differences between the use and purposes of online dating applications and the psychological factor levels, according to participants' gender and sexual orientation. When we consider the use of the application and the psychological factor levels, it is seen that there are significant differences between those who use the application and those who do not. These findings are remarkable in terms of seeing the effect of individuals' application usage motivations and psychological factors on this situation.

Keywords: Online dating apps, depression, anxiety, stress, emotion dysregulation, experiential avoidance

Date: July, 2022

KISALTMALAR

DASS-21	: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği
DDG-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
ÇBYK-30	: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
APA	: American Psychological Association - Amerika Psikoloji Derneği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
NHS	: National Health Service – Ulusal Sağlık Hizmeti

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	23
Tablo 3.2 Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	28
Tablo 4.1 Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 4.2 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Amaçları.....	33
Tablo 4.3 Kullanılan Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları.....	34
Tablo 4.4 Son 1 Ay içerisinde Uygulama Kullanım Sıklığı.....	35
Tablo 4.5 En Çok Tercih Edilen 6 Uygulamanın Kullanım Amaçları.....	35
Tablo 4.6 Cinsiyetlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumları...	36
Tablo 4.7 Cinsiyetlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Amaçları..	37
Tablo 4.8 Cinsiyetlere Göre Kullanılan Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları.....	37
Tablo 4.9 Cinsel Yönelimlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Durumları.....	38
Tablo 4.10 Cinsel Yönelimlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Amaçları.....	38
Tablo 4.11 Cinsel Yönelimlere Göre Tercih Edilen Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları.....	39
Tablo 4.12 Cinsiyetlerin Uygulama Kullanım Sıklık Dağılımları ve İstatistiksel Farklılıkları.....	40
Tablo 4.13 Cinsel Yönelimlere Göre Uygulama Kullanım Sıklık Dağılımları ve İstatistiksel Farklılıkları.....	40
Tablo 4.14 Cinsiyetlere Göre DASS-21 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.15 Cinsiyetlere Göre DDG-16 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.16 Cinsiyetlere Göre ÇBYK ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	44

Tablo 4.17 Cinsel Yönelimlere Göre DASS-21 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.18 Uygulama Kullanım Durumuna Göre DASS-21 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.19 Uygulama Kullanım Durumuna Göre DDG-16 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.20 Uygulama Kullanım Durumuna Göre ÇBYK ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırılması.....	48



BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1 GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireyler sosyalleşmenin alternatif yollarını keşfetmeye başladılar, her geçen gün geliştirilen çevrimiçi uygulamalar sayesinde bireyler bu alternatif sosyalleşme kanallarını kullanmaya başladılar ve bu durum dünya'nın sosyal medya kavramını tanımasını sağladı. Carr ve Hayes (2015) sosyal medyanın genel tanımını, sosyal medya kullanıcılarının oluşturdukları içerikleri büyük veya küçük hedef kitlelere, eşzamanlı ve eşzamansız olarak içerikleriyle birlikte diğer kullanıcılarla etkileşime girmelerini sağlayan internet tabanlı kanallar olarak açıklıyorlar. Son birkaç yıldır akıllı telefonların hayatımıza girmesi ile birlikte sosyal medya kullanımının toplumun geneli için ulaşılabilir bir noktaya geldiğini söyleyebiliriz.

Yapılan güncel araştırmalarda sosyal medya kullanımının her geçen gün arttığı raporlanmıştır. DataReportal, "Digital 2021 October Global Statshot report" raporu 2021 Ekim verilerine göre dünyanın yarısından fazlası sosyal medya kullanıyor (%57,6). Bu bulgularla birlikte günümüzde sosyal medyanın, günlük hayatımızın bir parçası haline geldiğini ve artık bireylerin arkadaşlık ve flört etme yollarını da bu kanallar vasıtasıyla aradıklarını da söyleyebiliriz. Dolayısıyla sosyal medyanın bir parçası kabul edilen çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları da son birkaç yıldır ve özellikle küresel olarak mücadele ettiğimiz Covid-19 pandemisi ile, bireylerin bu amaçlar doğrultusunda sıkça başvurduğu çevrimiçi kanallar haline gelmiştir.

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları genellikle bir uygulama üzerinden kullanıcıların GPS bilgilerini paylaştıkları ve çevrelerinde uygulamayı kullanan diğer insanlarla sohbet etme, flört etme, romantik partner arama, cinsel birliktelik veya arkadaşlık gibi isteklerini karşıladıkları çevrimiçi kanallardır. Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının kullanıcı profilleri tipik olarak, metinsel açıklamalar ve fotoğraflardan oluşan kendini tanıtıcı portföylerdir (Ellison, Hancock ve Toma, 2011). Kullanıcılar, kullanım amaçlarına göre tanışma, sohbet etme, flört etme, cinsel birliktelik veya arkadaşlık gibi isteklerini bu uygulamalar üzerinde yerine getirme imkânı bulurlar. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanımını 3 aşamadan oluştuğunu söyleyebiliriz; ilk olarak karşıdaki kişiyle bağlantı kurmak için eleme yapmak (kaydırma), karşılıklı beğeni durumunda eşleşme sağlanması

sohbet etmek, konuşmak ve tanışmak, son olarak da her şey yolunda giderse gerçek dünyada buluşmak. 2012 yılında Tinder mobil uygulamasının geliştirilmesi ile birlikte çevrimiçi arkadaşlık sektörü büyük bir ivme kazanmıştır. Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının sayısı günden güne artmakla beraber, Statista Research Department, “Dating apps: Most downloaded worldwide 2021” araştırmasına göre ayda 6.5 milyon indirilme ile en çok kullanılan çevrimiçi arkadaşlık uygulamasının Tinder olduğu raporlanmıştır. İndirme oranlarıyla paralel olarak çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanıcılarının sayısı da her geçen gün artmaktadır. Business of Apps, “Dating app revenue and Usage Statistics (2022)” raporuna göre dünya genelinde çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanan kişi sayısı 2015 yılı sonunda 198.6 milyon kullanıcı iken, 2021 yılı sonunda 323.9 milyon kullanıcıya ulaşmıştır.

Kullanımın yaygınlaşmasına neden olan birçok faktör olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan bir araştırmada, çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanımındaki bu kritik artışın nedenini sosyal medya pazarında çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının popülerleşmesi ve akran etkisinden kaynaklandığı bulgulanmıştır (LeFebvre, 2017). Kullanıcılar arasında uygulamaların popülerleşmesi ve kullanımın sürekliliğini açıklayan bir diğer faktör ise uygulamaların ara yüzünün eğlenceli olması olduğu düşünülebilir. Yapılan bir araştırmada, uygulamaların ara yüzlerinin tıpkı eğlenceli bir oyuna benzemesi, kaydırmalı içerikli olması, ana sayfalarındaki diğer kullanıcıları sürekli olarak kaydırma istekleri gibi nedenlerin kullanıcıların uygulamayı kullanmalarını sürdürdüğü ve arttırdığı bulgulanmıştır (Sumter, Vandenbosch, ve Ligtenberg, 2017). Son zamanlarda uygulama kullanım durumunu arttıran bir diğer nedeni ise 2019 yılında Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve 2020 ilk çeyreği itibariyle küresel pandemiye neden olan Covid-19 virüsü olduğunu söyleyebiliriz. Virüsün pandemiye dönüşmesi, dünyanın birçok bölgesinde insanların karantinaya girmesine neden olmuştur. Karantina süreci boyunca insanların elzem olmadıkça evden çıkmaları, sosyal etkinliklere ve toplu buluşmalara katılmaları engellenmiş ve bunun gibi birçok kısıtlamalarla karşılaşmıştır. Bu kısıtlamalar insanların sosyalleşme, flört etme, cinsel ihtiyaçlarını karşılama ve romantik ilişki yaşama gibi istekleri doğrultusunda giriştikleri birtakım davranışlarda da köklü değişimlere neden olmuştur. Karantina sürecinin, çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanımını ne yönde değiştirdiğini araştıran bir çalışmada, kapanmanın çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarına eşî görülmemiş sayıda yeni kullanıcı getirdiği bulgulanmış olup, 29 Mart 2020’de, dünyanın büyük bir kısmı karantinaya başladıktan

hemen sonra, Tinder'ın 3 milyardan fazla kaydırma ile tek bir gün içinde en fazla aktivite rekorunu kırdığı, yıl sonu raporlarından alınan verilerle gösterilmiştir (Wiederhold, 2021). Tinder gibi diğer çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım oranında da artış gözlemlenmiştir. Yine Wiederhold'un yaptığı araştırmada, Mart ve Mayıs 2020 tarihleri arasında OkCupid kullanım oranında %700 artış görüldüğü ve Bumble'da görüntülü aramaların %70 arttığı da raporlanmıştır. Karantina süreci ile birlikte daha önce bahsedilen uygulama kullanım aşamalarında da değişiklik olduğunu söyleyebiliriz. Virüsün bulaşma riski nedeniyle son aşama olan gerçek dünyada buluşmak yüksek risk teşkil etmekteydi ve bu nedenle çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları, görüntülü sohbet özelliğini uygulamalarına entegre ettiler ve görüntülü sohbet çevrimiçi arkadaşlık sürecinde yeni ve yaygın bir adım haline geldi. Tüm bu gelişmelerle birlikte çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının günümüzde yaygın bir şekilde kullanıldığını söylenebilir.

Görece yeni bir trend sayılabilecek bu davranış kalıbının gelişmesinde kullanıcıların psikolojik etkilerinin de uygulama kullanımına önemli etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Literatürdeki kaynaklar çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanımı ile özellikle depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekte (Lenton-Brym, Santiago, Fredborg, ve Antony, 2021). Son zamanlarda uygulama kullanım oranının artmasının bir nedeni olarak da kapanma süreci ile birlikte bireylerin depresyon, anksiyete ve stres deneyimlemeleri olduğu düşünülebilir. İtalya'da yapılan boylamsal çalışmada karantina sürecinin başında katılımcılardan depresyon, anksiyete ve stres skorları alınıp daha sonra karantina tedbirlerinin gevşetildiği dönemde tekrar skorları alındığında, katılımcıların %43'ünden fazlası, karantinanın başında yüksek skorlar bildirirken; Karantina yasağının sonunda, katılımcıların yaklaşık %32'si hala klinik olarak anlamlı depresyon, anksiyete ve/veya akut stres bozukluğu durumu bildirdiklerini gözlemlemiştir (Somma, Krueger, Markon, Gialdi, Colanino, Ferlito, ve Fossati, 2021). Bireylerin depresyon, anksiyete ve stres deneyimledikleri dönemlerde duygularını kontrol etmekte ve regüle etmekte güçlük yaşadıkları da bilinmekte. Yapılan bir çalışmada, araştırmacılar duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireyler ile sorunlu internet kullanımı arasında doğrudan bir ilişkinin varlığını tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışma, duygu düzenleme güçlüğü semptomlarının, sorunlu internet kullanımını olumsuz duygu durumundan daha fazla yönlendirebileceğini de bulmuşlardır (Casale, Caplan, ve Fioravanti, 2016). Bu noktada çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanma davranışını, duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirebiliriz. Stratejik bir davranış olarak

görebileceğimiz çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanımını, belli deneyimlerden kaçınma stratejisi olduğunu düşündüğümüzde bu davranışı kaçınma davranışı olarak da nitelendirebiliriz.

Araştırmada, kullanıcıların çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumlarını etkileyen psikolojik faktörlerin ele alınması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda katılımcılara DASS-21, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma ölçekleri uygulanmıştır. Kullanılacak bu ölçeklerin gerekli izinleri ölçekleri Türkçeye uyarlayıp güvenilirlik ve geçerlilik testlerini yapan sorumlu akademisyenlerden alınmıştır. Katılımcılara aynı zamanda demografik bilgilerini ve çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumu bilgilerini içeren sorular yöneltilmiştir. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumu sorularında, bireylerin uygulama kullanım durumları, hangi uygulamaları kullandıkları, uygulamaları hangi amaçlar doğrultusunda kullandıkları, kullanmaya pandemi öncesi ve sonrası olarak ne zaman başladıkları ve ne kadar sıklıkla kullandıkları gibi sorular yöneltilmiştir.

1.2 AMAÇ

Literatürde çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları üzerine yapılmış çalışmalar, bilimsel araştırma noktasında konunun yeni sayılabilir olması nedeniyle sınırlıdır. Yakın zamana kadar ülkemizde tabu olarak görülen ve daha çok yeni diyebileceğimiz çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının, bireylerin psikolojik faktörlerine göre inceleyeceğimiz araştırmanın, ülkemizde böyle bir konunun bu kapsamda çalışılmamış olduğunu da söyleyebiliriz. Bu bağlamda araştırmanın Türkiye adına da öncü nitelikte bir araştırma olması hedeflenmiştir. Araştırmada, katılımcılardan aldığımız cevaplar doğrultusunda bu platformları kullanmayı tercih eden bireylerin davranışlarını, psikolojik faktörlerle incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda henüz bitmemiş pandemi süreci içerisinde çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumlarını, bahsedilen psikolojik faktörler ile incelemek bu alanda özgün bir araştırma niteliğinde olması amaçlanmıştır. Her geçen gün kullanıcı sayısını arttıran bu uygulamaları farklı bir perspektiften inceliyor olmak, kullanım davranışlarını psikolojik faktörlerle kavramsallaştırmak, literatürde yapılacak araştırmalar için referans niteliğindedir. Araştırmada, katılımcıların psikolojik faktörlere göre çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarında geçirdikleri sürelerin uzaması, uygulama kullanım amaçlarının farklılaşması ve uygulama kullanım durumlarına göre incelenmesi

amaçlanmıştır. Katılımcıların çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumu sorularıyla; depresyon, anksiyete ve stres gibi alt başlıklarını incelediğimiz DASS-21 ölçeği, kullanıcıların bu davranışı duygu düzenleme güçlüklerini regüle etmek amacıyla kullanıp kullanmadıklarını ölçtüğümüz açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt başlıkları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği ve bu davranışların bir takım deneyimlerden kaçınma davranışı olup olmadığını ölçtüğümüz davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkar ve sıkıntıya katlanma alt başlıkları ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma ölçeği kullanılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada incelenmesi hedeflenmiş temel sorular şunlardır:

- i. İnternet kullanan yetişkin bireylerde çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım oranları ve kullanım amaçları nedir?
- ii. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme, davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma boyutları cinsiyet ve cinsel yönelim gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
- iii. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumları ile depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- iv. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumları ile açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- v. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumları ile davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yukarıda belirtilen araştırma temel sorularının hipotezleri (H) aşağıdaki gibidir.

H1: Erkeklerin uygulama kullanım durumları kadınlara göre daha yüksek oranda olması ve kullanım amaçlarının cinselliğe yönelik olması beklenmektedir.

H2: Cinsel yönelimlere göre heteroseksüel olmayanların uygulama kullanım oranları heteroseksüellere göre daha yüksek olması ve uygulama kullanım amaçlarının cinselliğe yönelik olması beklenmektedir.

H3: Kadın katılımcıların depresyon, anksiyete, stres ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları skorlarının erkeklerden daha yüksek çıkması beklenmektedir.

H4: Heteroseksüel olmayan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres skorlarının heteroseksüellerden daha yüksek çıkması beklenmektedir.

H5: Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını kullananların depresyon, anksiyete, stres, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve deneyimsel kaçınma alt boyutları skorlarının uygulama kullanmayanlardan daha yüksek çıkması beklenmektedir.

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1 SOSYAL MEDYA

2.1.1 Sosyal Medya Tanımı

Teknolojinin her geçen gün gelişmesiyle birlikte toplumsal olarak birçok kavramı ister istemez hayatımıza kazandırdığımız kaçınılmaz bir gerçek. Hiç şüphesiz bunlardan en dikkat çekeninin sosyal medya olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal medyanın bu kadar gündemde olmasının nedenini günümüzde toplumun geniş kitlelerine hitap etmesi ve geniş kitlelerin sosyal medyayı günlük yaşamlarının bir parçası haline getirmiş olmaları olduğunu söyleyebiliriz. Alalwan ve ark. (2017), sosyal medya uygulama alanlarını yapılan araştırmalarla şu şekilde derlemişlerdir; Sosyal medya insanların yaşamlarının birçok alanında, örneğin; sosyal, ticari, iş, eğitim ve siyasi alanlarda giderek daha fazla dahil olan en verimli ve etkili uygulamalardan biri olduğunu gözlemlemişlerdir (Alalwan ve ark., 2016a; Algharabat ve ark., 2017; Abed ve ark., 2015; Hawkins ve Vel, 2013; Hinz ve ark., 2011; Rathore ve ark., 2016; Usher ve ark., 2014; Zeng ve Gerritsen, 2014; Zhu ve Chen, 2015).

Geçmişten bugüne araştırmacılar sosyal medyayı pek çok farklı şekilde tanımlamışlardır. Sosyal medyanın genel bir tanımını yapmak gerekirse, araştırmacılar sosyal medyayı, ortak etkileşime açık çevrimiçi ortamda kullanıcıların bilgi ve birikimlerini paylaştığı, fikir alışverişinde bulundukları ve fikir ürettikleri, çeşitli görsel medya araçları ile içerik oluşturdukları ve paylaştıkları ve kullanıcıların birleriyle bağlantı kurdukları etkileşimli dijital araçlar olarak tanımlıyorlar (Chang ve Chuang, 2011; Papadopoulos ve ark., 2013; Zeng & Gerritsen, 2014).

Zhu ve Chen (2015), sosyal medya kullanımını dört bileşenden oluştuğunu matris üzerinden belirtmiş olup, bileşenlerin başlıklarını şu şekilde açıklamışlardır; İlişkisel medya, bireysel medya, ortak etkileşimli medya ve yaratıcı üretken medya. İlişkisel medya kullanımına baktığımızda, bireysel profil tabanlı ve çoğunlukla kişiselleştirilmiş mesajlardan oluşan sosyal medya hizmetleridir. Profil tabanlı hizmetler genellikle bir bağlantının kurulmasının iki yönlü onayını gerektirir, kullanıcıların aktif olarak etkileşime girmesi ve esas olarak ilişki kurma/sürdürme için kullanılır (ör. Whatsapp, Instagram, Facebook, Tinder vs.). Bireysel medya yine profil tabanlı sosyal medya türü olmasına karşın buradaki fark tek yönlü bağlantıdır. Bireysel medya kanalları, geleneksel medya kanallarına güvenmek yerine, kullanıcılara sosyal medya iletişim kanallarını kendilerinin yönetmesi şansını sunar. Bu türdeki sosyal medya hizmetlerinde kullanıcılar, tanınmış kuruluşlar, ünlüler veya ürünler tarafından oluşturulan profil tabanlı hesaplara bağlanıp, geleneksel medya yöntemleri haricinde etkileşim ve iletişim kurabilirler (ör. Twitter). Ortak etkileşimli medya türü, içerik tabanlı ve kullanıcı taleplerine göre özelleştirilebilen sitelerden oluşur. Bu siteler kullanıcıların etkileşimli bir şekilde soru sormasına ve yanıtlamasına olanak tanır. Kullanıcılar, birbirlerini tanıdıkları için değil, içerik veya ilgilendikleri şey nedeniyle etkileşim halindedirler. Ortak etkileşim medya türü kullanıcıların iş birliği içerisinde sorularına çözüm bulmalarına, hayatın zor durumları için tavsiye almalarına, belirli konular arasında anlaşmaya çalışmalarına ve günün en ilginç haberlerini ve içeriklerini bulmalarına olanak tanır (ör. Reddit, Onedio vs.). Yaratıcı üretken medya türü, yine içerik tabanlı kanallardır ancak içerikler kullanıcı taleplerine göre özelleştirilemez. Kullanıcının ilgi alanlarını, yaratıcılığını ve hobilerini diğer kullanıcılarla paylaşmasını kolaylaştıran hizmetleri içerir. Bu tür sosyal medya kanalları, kullanıcıları yaratıcı içeriklerine göre birbirlerine bağlar, eğlenceli ve estetik içerikler sunar (ör. YouTube, Pinterest, Foodily vs.).

2.1.2 Sosyal Medya Kullanım Oranları

Sosyal medya kullanım oranlarının her geçen yıl arttığı gözlemlenebilir bir gerçek olarak karşımıza çıkmakta. Dean (2021), sosyal medya kullanım oranları artışını incelediği raporda son 10 yılda toplam sosyal medya kullanıcı sayısının 2010'da 970 milyonken, Temmuz 2021'de 4,48 milyar kullanıcıyı geçen sayıyla neredeyse üç katına çıktığını gözlemlemiştir. Bu kritik artışın birçok sebebi olduğu düşünülebilir. Bunlardan

en önemlisinin insanların internete erişiminin kolaylaşması ve akıllı telefon kullanım oranlarının artışı olduğu söylenebilir

Güncel verileri raporlayan DataReportal, “Digital 2021 October Global Statshot report” raporu Ekim 2021 verilerine göre toplumun %67,1’i akıllı telefon kullanırken, toplumun %57,6’sı aktif olarak sosyal medya kullanıyor. 2020 Ekim verileriyle karşılaştırdıklarında 1 yıl içerisinde akıllı telefon kullanım oranı %1,9 artarken, sosyal medya kullanım oranı 409 milyon yeni kullanıcı ile birlikte %9,9 artış gösterdiği bulgulanmıştır.

Türkiye’deki sosyal medya kullanım oranlarına baktığımızda, yine DataReportal “Digital 2022: Turkey” raporu Şubat 2022 verilerine göre Türkiye’de toplumun %82’sinin internete erişimi bulunmaktadır. 2021 yılı verilerine göre bu oran bir yıl içerisinde %5,9 artmıştır. Şubat 2022 verilerine göre Türkiye’de sosyal medya kullanan kişi sayısı 68.9 milyondur, nüfusa oranla bu sayı %80,8’dir. Yine 2021 yılı verileriyle karşılaştırdıklarında sosyal medya kullanım oranı bir yıl içerisinde %14,8 artmıştır.

2.2 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI

2.2.1 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Tanımı

Teknolojinin bugünkü kadar gelişmediği dönemlerde bireyler belli amaçlar doğrultusunda partner aramak için geleneksel yöntemlere başvurulardı. Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının henüz geliştirilmediği dönemlerde, bireylerin potansiyel partnerleriyle ilişki kurmaları potansiyel partnere ulaşılabilirlikte yakınlık ve yüz yüze iletişime bağlıydı (Kerckhoff, 1974; Regan, 2015).

Geleneksel ilişki geliştirme modelini açıklayan Knapp ve Vangelisti (2009), ilişki başlatmayı iki merdivenli bir süreç olduğunu açıklamışlardır. İlk merdiveni yükselme olarak açıklayan araştırmacılar, yükselmenin 5 sıralı adımdan oluştuğunu söylemişlerdir, bunlar; Başlatma, deneme, yoğunlaşma, birleştirme ve bağlanma. İkinci adım olan gerileme ise deneme adımında başlar, deneme adımında partnerler arasında geniş bilgiler paylaşılır ve kişi aktif ve pasif stratejilerle potansiyel partneri sınar ve ilişkiyi geliştirecek veya sonlandıracak davranışları formüle eder.

Teknolojideki ve sosyal medyadaki gelişmelerle birlikte bireyler sohbet etme, flört etme, romantik partner arama, cinsel birliktelik veya arkadaşlık gibi belli amaçlar

doğrultusunda ilişki geliştirme isteklerini bu çevrimiçi kanallara yöneltmeye başladılar, dolayısıyla bahsedilen geleneksel ilişki geliştirme modeline alternatif yeni bir alan açılmış oldu. Sosyal medya pazarının gelişmesiyle birlikte uygulama geliştirme endüstrisinin de ivme yakaladığı söylenebilir. Quiroz (2013), uygulama geliştirme endüstrisinin kullanıcılara potansiyel partnerlerini tanımak, iletişim kurmak ve tanışmak için zaman ve yakınlıkta kolaylıklar sunan avantajlı uygulamalar geliştirdiğini açıklayıp, geliştirilen uygulamaları da kişilerarası etkileşimi sağlamak, psikolojik ve fiziksel bağlantıları kolaylaştırmak için teknolojiyi kullanan flört hizmetleri olarak tanımlamıştır.

Sosyal medyanın alt alanlarından biri sayılan çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları, toplumun belli amaçlar doğrultusunda bu uygulamalara başvurduğunu söyleyebiliriz. Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları, Zhu ve Chen'nin (2015) bahsettiği sosyal medyanın dört bileşeninden ilişkisel medya kategorisine bir örnek olduğu da söyleyebilir.

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının genel özelliklerini LeFebvre, (2017) şöyle açıklamıştır; Uygulamalar içerisinde birçok varyasyon barındırır, bunlardan bazıları potansiyel partnerlerin eşleşme sağlaması için bireysel profilleri öne çıkararak, bazıları ise algoritmik özelliklerle potansiyel partnerleri eşleştirir. Bazı platformlar sadece mobil, bazıları internet siteleri, bazıları da hibrit şekilde programlanmış hizmet sunarken bu uygulamalar ücretsiz, ücretli veya uygulama içi isteğe bağlı ücretli hizmetler olabilirler. Uygulamalar kullanıcıların konum bilgileri için GPS bilgilerini kullanan varyasyonlara sahiptir. Araştırmacılar, çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını kullandıkları teknoloji ve sundukları olanaklara göre dört avantajından bahsetmişlerdir. Birincisi, uygulamaların kullanıcının konumlar arası hareketliliğinde kesintisiz kullanıma izin vermesi. İkincisi, uygulama bildirimleri ve uyarılarının etkileşim sürecini hızlandırması ve doğrudan iletişime olanak sağlaması. Üçüncüsü, kullanıcılara coğrafi olarak yakın potansiyel partnerlerini sunması. Son olarak dördüncüsü, kullanıcıların potansiyel partnerler ile etkileşime geçmeden fotoğraf ve/veya video gibi görsellerle fiziksel özelliklerini inceleyebilmesi ve kendini tanıttığı kısa ön metni okuyabilmesine olanak sağlaması (Ranzini ve Lutz, 2016; Timmermans ve De Caluwé, 2017).

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının tarihsel gelişimine baktığımızda ilk olarak 1995 yılında match.com isminde içeriği oldukça basit kullanıcıların sadece diğer profilleri beğenme ve beğenmeme özelliği olan bir site olarak karşımıza çıkmakta. Daha sonra 1997 yılında JDate geliştirildi bu yeni bu yeni çevrimiçi site ile birlikte e-posta ve

anlık mesajlaşma özelliği ile kullanıcıların daha hızlı ve daha rahat bir şekilde bağlantı kurması sağlandı. 2000’li yıllarla birlikte çevrimiçi arkadaşlık sektörü hızlı bir ivme yakaladı, bugünkü çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının temellerinin bu dönemde atılmış olduğunu söyleyebiliriz. 2000 yılında eHarmony, 2002 yılında Ashley Madison, 2004 yılında OkCupid, 2006 yılında Badoo ve SeekingArrangement gibi uygulamalar piyasaya sürüldü. 2007 yılında akıllı telefonların kullanıma başlanması ile birlikte artık bu çevrimiçi siteler mobil hizmet şeklinde uygulamalara entegre edilmeye başlandı. 2009 yılında GPS konum bilgilerini kullanarak uygulama kullanımını ortaya çıkaran gay ve biseksüel erkekler için geliştirilen Grindr, çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarında yeni bir dönemi başlatmış oldu. 2010’lu yıllara geldiğimizde çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları büyük gelişmeler göstermeye ve gerçek anlamda popülerlik kazanmaya başladığı söylenebilir. 2011 yılında piyasaya süren Hornet yine gay ve biseksüel erkekler için geliştirilmiş olup, ülkemizde de bahsedilen cinsel yönelimdeki kullanıcılar arasında popüler bir uygulamadır. Uygulama kullanım oranlarındaki kritik artış için 2012 yılında piyasaya sürülen günümüzün en popüler çevrimiçi arkadaşlık uygulaması olan Tinder’ın rolünün büyük olduğunu söyleyebiliriz. Tinder’dan sonra 2013 yılında Hinge, 2014 yılında Bumble ve Happn piyasaya sürülen birçok yeni uygulamadan sadece birkaçı.

İlk akıllı telefon tabanlı çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarından biri olan gay, biseksüel erkeklere özel uygulama Grindr, GPS bilgilerini kullanarak kullanıcılara coğrafi yakınlıktaki başka kullanıcıları bulmalarına olanak tanımaktaydı (Grindr, 2015). Grindr’ın GPS bilgilerini kullanarak kullanıcılara yakın potansiyel partnerleri sunma özelliği daha sonra çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları alanında popüler ve yaygın bir özellik haline geldi. Günümüzde alanında öncülük eden Tinder da Grindr’ın bu GPS özelliğini kendi uygulamasında kullandı.

Tinder, 2012 yılının Eylül ayında tanıtıldığında yalnızca bir flört uygulaması olarak değil aynı zamanda sosyal keşif platformu olarak piyasaya sürüldü. Günümüzde çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları arasında en yaygın kullanılan uygulamayı daha detaylı açıklamak gerekirse, Tinder’ı indirmek ve kullanmak ücretsizdir, kullanıcılar isterlerse belli özellikler için uygulama içi satın alım yapabilirler. Kullanıcı profili oluşturmak bireyin tercihlerini bırakılmıştır, herhangi bir algoritma kullanılmaz. Kullanıcı profilini oluştururken isim, yaş, eğitim ve iş bilgilerini ekleyebilir, 500 karaktere kadar kendini tanıttığı kısa bir metin yazabilir. Kullanıcı kaydirmaya başlamadan önce cinsiyet, cinsel yönelim ve potansiyel eşleşme adayının cinsiyetini seçtikten sonra eşleşmek için profiller

arasında kaydırma yöntemiyle eleme yapmaya başlayabilir. Kaydırma yaparken kullanıcı, potansiyel eşleşme adayının fotoğraflarını görebilir, kendini tanıttığı ön metni okuyabilir. Bu şekilde kullanıcı eğer potansiyel adayı kendi kriterlerine uygun bulursa sağa kaydırabilir, eğer kriterlerine uygun görmezse sola kaydırabilir. Aynı şekilde diğer kullanıcılar için de bu süreç geçerlidir, eğer iki taraf da birbirini kriterlerine uygun bulup sağa kaydırırsa eşleşme gerçekleşir ve etkileşime geçmek için mesaj özelliği açılır. Eşleşme sonrasında etkileşime girip girmemek kullanıcıların elindedir. Tinder gibi diğer çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları da kullanıcıya aynı anda birçok kişiyle eşleşme, dolayısıyla etkileşime girme ve potansiyeller arasında seçim yapabilme şansı sunar.

2.2.2 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları ve Demografik Bulgular

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının son yıllarda popülerliğini arttırdığı ve kullanımın yaygınlaştığı bilinmekte. Uygulamaları kullanan bireylerin demografik özelliklerini sıralı şekilde incelediğimizde;

- **Cinsiyet:** Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının cinsiyetler arası kullanım oranında kullanıcıların amaçları ve beklentileri doğrultusunda farklılıklar göstermesi düşünülebilir. Yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım oranlarının daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir (Drege, 2015; Sevi, Aral ve Eskenazi, 2018; Sumter ve Vandenbosch, 2018; Valkenburg ve Peter, 2007; Weiser, Niehuis, Punyanunt-Carter, Arias ve Hannah Baird, 2018). Aynı zamanda erkeklerin kadınlara oranla daha aktif çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları davranışları (mesaj atma, mesaj karşılama vs.) bulgulanmıştır (Kreager, Cavanagh, Yen ve Yu, 2014).
- **Yaş:** Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının günümüzde yeni sayılabilir olması ve popülerliğini 2010'lu yıllarda yakalamış olması dolayısıyla toplumun daha genç kesiminde kullanıldığı düşünülebilir. Yapılan araştırmalarda gençlerin %40 ile %50 arası çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullandığı gözlemlenmiştir (Sawyer, Smith ve Benotsch, 2017; Sumter ve Vandenbosch, 2018). Smith (2016) çevrimiçi arkadaşlık

uygulamaları kullananların ortalama yaşının 27 olduğunu ve kullanıcıların %85'inin 18-34 yaş arasında olduğunu açıklamıştır.

- **Cinsel Yönelim:** Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım oranlarını cinsel yönelimlere göre incelediğimizde, cinsel azınlıkların (gay, biseksüel, lezbiyen, trans vs.) heteroseksüel kullanıcılar göre daha yüksek kullanım oranları olduğunu görülmekte (Badal, Stryker, DeLuca ve Purcell, 2017; Hahn, You, Sferra, Hubbard, Thamotharan ve Fields, 2017). Çevrimiçi uygulamaların geçirilen vakitlerin incelemesi yapıldığında yine cinsel azınlıklar ve erkeklerin diğerlerine göre daha uzun zamanlar geçirdiği bulgulanmıştır (Badal ve ark., 2017; Timmermans ve Courtois, 2018).

2.2.3 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Motivasyonları

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım davranışının ortaya çıkmasında kullanıcıların motivasyonlarının etkisi önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmakta. En popüler çevrimiçi arkadaşlık uygulaması olan Tinder için başlangıçta kullanıcıların çoğunlukla gündelik cinsel ihtiyaçlarını karşıladığı bir uygulama olduğuna dair bir inanç olduğu söylenebilir (Strugo ve Muise, 2019). Literatürdeki bazı araştırmalar bu basmakalıp inancı reddetmektedir.

Ranzini ve Lutz (2016) uygulama kullanım motivasyonlarını kategorileştiren ilk araştırmacılardan sayılabilirler, yaptıkları araştırmada çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım motivasyonlarını 6 ana kategoriden oluşturduğunu, bunların; cinsellik, arkadaşlık, romantik ilişki, seyahat, kendini doğrulama ve eğlence olduğunu söylemiştir. Konu üzerine çalışma yapan diğer araştırmacılar, Sumter ve Vandenbosch (2018) yaptıkları araştırmada çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanıcılarının motivasyonlarını 3 ana kategoriye ayırmıştır, bunlardan ilki ilişki motivasyonları (gündelik cinsel ihtiyaçlar, romantik partner aramak vs.), ikincisi içsel motivasyonlar (etkileşim kolaylığı, ego tatmini vs.) ve üçüncüsü eğlence motivasyonlarıdır (merak, popülerlik vs.). Timmermans ve De Caluwé (2017) yaptıkları araştırmada kullanıcıların ana motivasyon kaynaklarını zaman geçirmek/eğlenmek (Ort. = 5.02), merak etmek (Ort. = 4.49) ve sosyalleşmek (Ort. = 4.21) olarak bulmuştur. Böylece çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları

kullanıcılarının, kullanım motivasyonlarının yalnızca gündelik cinsel ihtiyaçlarını karşılayan uygulamalar olduğu inancına alternatif görüşler gelişmiştir.

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım motivasyonlarını cinsiyetler ve cinsel yönelimler arasında da farklılıklar olduğu gözlenmekte. Sevi ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada erkeklerin ve cinsel azınlıktaki grupların çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım motivasyonlarını daha çok gündelik cinsel ihtiyaçlar için kullandığını gözlemlerken, heteroseksüel ve kadın kullanıcıların uygulama kullanım motivasyonlarının daha büyük oranla farklı nedenler olduğunu bulgulamışlardır.

2.2.4 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Sıklığı

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları çeşitliliği günden güne artmakla beraber 2022 yılında alana liderlik eden uygulama Tinder'dır. Yapılan istatistiksel raporlamalar da bu bilgiyi doğrular niteliktedir. Statista Research Department, "Dating apps: Most downloaded worldwide 2021" raporu verileri aylık 6,5 milyon indirilme ile en çok kullanılan uygulamanın Tinder olduğunu bulgulamış olup, ikinci sırayı aylık 3,9 milyondan fazla indirme ile Badoo olduğunu ve üçüncü sırayı ise aylık 1,7 milyona yakın indirme ile Bumble olduğunu raporlanmıştır.

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanıcı sayısında da her geçen yıl artış yaşanmıştır, bu bilgiyi doğrulayan istatistiksel verileri paylaşan Business of Apps, "Dating app revenue and Usage Statistics (2022)" raporuna göre 2021 yılı sonunda çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını kullanan kişi sayısı 323,9 milyon olarak raporlanmıştır. Aynı verilerin geçmiş yıllara göre kıyaslamasını yaptığımızda uygulama kullanıcı sayısının 2015 yılında 198,6 milyon olduğu gözlemlenmektedir.

LeFebvre (2017), çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım oranlarının artışını uygulamaların sosyal medya pazarındaki popülerliği ve akran etkisinden kaynaklandığını gözlemlemiştir. Uygulama kullanım oranlarının artışında başka faktörlerin de etkili olduğu düşünülebilir, Sumter ve ark. (2017) çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının kaydırma içerikli olmalarını, eğlenceli bir oyuna benzemelerini ve uygulama ara yüzlerinin sürekli olarak yeni kullanıcıları kaydırma isteklerini tetiklemesi gibi nedenlerin uygulamaların popülerliği ve kullanım oranındaki artışın bir nedeni olabileceğini bulgulamışlardır.

Bu kritik artışı açıklayabilecek bir diğer önemli faktörün ise Çin'nin Wuhan kentinde ortaya çıkan Covid-19 virüsü olduğu söylenebilir. 2020 ilk çeyreğinde pandemiye neden olan Covid-19 birçok bölgede karantina önlemleri alınmasına neden oldu. Karantina önlemleri ile birlikte bireylerin sosyal etkileşimleri önemli derecede kısıtlandı, toplu buluşmalara katılmaları engellendi ve evde geçirdikleri süreler uzamaya başladı. Sosyal etkileşimlerden izole bir hayat yaşamaya başlayan insanların mevcut ilişkileri ve yeni bağlantı kurma şekilleri de değişti dolayısıyla insanlar sosyalleşmek için teknolojik gelişmeleri kullanarak alternatifler stratejiler geliştirmeye başladılar. Bireyler geliştirdikleri stratejilerle, flört, arkadaşlık, cinsel ihtiyaç, romantik ilişki geliştirme ve vakit geçirme gibi amaçlarla çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarına yöneldikleri söylenebilir. Tinder (2020) yıl sonu raporuna göre karantina önlemleri, uygulamaya daha önce rastlanmamış oranda yeni kullanıcı getirdiği raporlanmıştır. Aynı zamanda 29 Mart 2020 tarihinde dünyanın büyük bir çoğunluğu karantina önlemleri nedeniyle kısıtlamalar altındayken, günde 3 milyar kaydırma ile Tinder'da bir gün içerisindeki en yüksek aktivite rekoru kırılmıştır. Tinder (2020) yıl sonu raporunda, sadece kullanıcı sayısında bir artış olmadığını aynı zamanda uygulamalarda geçen sürelerin ve %32 oranında uzayan konuşmalar da artış olduğunu raporlamıştır. Bu kritik artışın nedenleri Tinder gibi diğer uygulamalarda da benzer sonuçlara neden oldu.

2.3 PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

2.3.1 Duygu

Bu zamana kadar duygunun tanımını birçok araştırmacı farklı şekillerde yorumlamışlardır. Amerikan Psikoloji Birliği (APA), duyguyu bireyin kişisel olarak önemli bir konu veya olayla karşılaştığında, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık tepkiler bütünü olarak açıklamıştır. 70'li yıllarda Paul Ekman, insanların evrensel olarak deneyimlediği 6 temel duyguyu kategorize etmiştir, bunlar; mutluluk, üzüntü, iğrenme, korku, şaşkınlık ve öfkedir. Daha sonra listeye utanç, gurur ve heyecan gibi duygular da girmiştir. Ortaya çıkacak duygunun niteliği olayın bağlamı tarafından belirlenir, yani bir durum birey için tehdit içeriyorsa korkunun, beklenmedik bir durum geliyorsa şaşkınlık duygusunun ortaya çıkması beklenir. Duygu, bireyin tehlikede olabileceğine dair dışsal veya içsel ipucular ile ortaya çıkar. Bu duygu ipuçları

değerlendirildiğinde, deneyimsel, davranışsal, merkezi ve çevresel fizyolojik sistemleri içeren bir dizi tepki eğilimini tetikler (Ekman, 1992).

Karşılaşılan duruma karşı verilen tepkiler hayatımızın gidişatını etkiler niteliktedir. Gross (1998) duyguları, canlıların içsel veya dışsal durumlar karşısında iyilik hallerini sürdürebilmeleri için verdikleri esnek tepkiler olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla olaylara karşı verilen duygusal tepkilerin, insanlık tarihinde evrimsel öneme sahip olduğu söylenebilir. Tooby ve Cosmides (1990) duygusal tepkileri, evrimsel süreç boyunca bireylerin hayatta kalmalarını kolaylaştıran ve durumlara karşı uygun girişimleri hazırlayan eylemler olarak tanımlamışlardır. Duygular, insanların işlevsel temel biyolojik özellikleridir ve duyguları düzenlemeyi öğrenmek, bireylerin gelişimsel süreçlerinde önemli bir dönüm noktasıdır (National Research Council and Institute of Medicine, 2000). Repetti, Taylor ve Seeman (2002), çocuklukta gelişmeye başlayan duygu yönetme kalıplarının yetişkinlikte de korunduğunu ve çocuklukta yaşanabilecek duygu yönetme sorunlarının, yetişkin dönemde yaşanabilecek risklerin erken göstergesi olabileceğini söylemişlerdir.

Genellikle toplumda duygu ve ruh halleri (mood) birbirleri ile karıştırılır. Duygular ile ruh halleri arasındaki farkı açıklayan Watson (2000), ruh hallerinin duygulara göre daha uzun süren, daha yavaş değişen ve genellikle belirli uyaranlara daha az bağlı ortaya çıkan durumlar olduğunu açıklamıştır. Bu iki kavram arasında yaygın olarak meteorolojik benzetim kullanılır. Duygusal tepkiler anlık gelişen fırtınalar iken, ruh halleri ise mevsimsel iklim değişiklikleridir.

2.3.2 Duygu Düzenleme

Duygular, belli durum ve olaylar karşısında verilen bireysel kompleks tepkiler olduğu bilinmekte. Bireylerin verecekleri tepkiler geliştirilen duygu düzenleme mekanizmalarına bağlıdır. Gross'a göre (1998) duygu düzenleme, bireylerin içsel ve dışsal etkenlere bağlı duyguyu dengeleme yeteneğidir. Aynı zamanda duygu düzenleme bireyin hangi duygulara sahip olduğunu, onları ne zaman ve nasıl deneyimlediğini ve bunları nasıl ifade ettiğini içeren bir süreç olduğu belirtilmektedir (Gross, 1998; Sloan ve Kring, 2007).

Amerikan Psikoloji Birliği (APA), duygu düzenlemeyi şöyle açıklamıştır; bireylerin bir duyguyu veya bir dizi duyguyu modüle etme yeteneğidir. Açık duygu düzenleme, bireyin bilinçli olarak durumları daha iyi yönetebilmek için yorumlama yaptığı ve gerekirse duygunun hedefini daha olumlu sonuç üretecek şekilde değiştirmek ve farklı davranışlar geliştirmek gibi teknikler barındırır.  rt k duygu düzenleme ise bireyin bilinçdışı ve yorumlama yapmadığı duygusal tepkinin yoğunluğunu veya süresini modüle eden süreçleri ifade eder. Duygu düzenleme deneyimler ve öğrenme süreçleri ile birlikte yaşam boyu artarak ilerler.

Duygu düzenleme süreçleri üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar farklı görüşler ortaya atmışlardır. Lazarus'a (1991) göre duygu düzenleme bilişsel süreçleri barındırır kişi olay ve durumlara karşı duygu geliştirmeden önce bilişsel tepkiler geliştirdiğini  ne sürmüştür. Dodge (1991) duygu düzenlemenin, sosyal bilgi süreçlerini içerdiğini ve beş basamaktan oluştuğunu söylemiş olup basamakları şöyle açıklamıştır; kodlama, yorumlama, yanıt arama, yanıt değerlendirme ve yapılandırma. Gross (1998) duygu düzenleme süreçleri iki farklı stratejik noktada gerçekleşebileceğini  ne sürmüştür. Bunlardan ilki olan geçmiş odaklı duygu düzenleme stratejisi, duygu tepkilerinden önce ortaya çıkıp fizyolojik ve davranışsal tepkileri etkiler. Kişinin uyaran olay ya da durumu yeniden değerlendirmesine ve duygusal tepkisini değiştirmesine imkânı sunar. Bir diğer nokta ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir, duygu oluşumunu tetikleyen uyaran sırasında ortaya çıkar ve olaya karşı duygusal tepki verme dürtüsünün bastırıldığı bir duygu kontrol biçimidir. Potansiyel duyguya alternatif tepkiler oluşturulduğundan dışavurumsal bastırma içerir, uzun vadede kişiye olumsuz psikolojik ve fizyolojik sonuçları olabilir. Aynı zamanda deneyimlenen tepkiyi bastırmak, duygudan kaçınma stratejisi olarak da görülebilir. Tull, Barrett, McMillan ve Roemer (2007), duygudan kaçınarak bastırmanın başarısız bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu bulgulamışlardır. Gratz ve Roemer'a göre (2004) duygu düzenlemenin duygudan kaçınmak değil, duyguların farkında olmayı, duyguları anlamayı ve kabul etmeyi ve bunları dürtüsel bir şekilde değil esnek bir şekilde kontrol etmeyi gerektirdiğini belirtmişlerdir.

Duygular, bireyler için birçok yönden uyum sağlayan işlevsel durumlar olabilirken bazen duyguların bireyler için uyumsuz sonuçları da olabilir (Amstadter, 2008). Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin hedefine yönelik aksiyon almasına müdahale eden duygusal deneyimlerdir. Duygu düzenlemedeki güçlükler birçok şekilde karşımıza çıkabilir.

Bireylerin duygularındaki (a) farkındalığında ve anlamasında, (b) kabulünde, (c) olumsuz duygular deneyimlediğinde dürtüsel davranışlarını kontrol etmekte ve hedefe uygun davranabilme becerisinde ve (d) esnek kontrol yetisinde sorunlar olduğunda duygu düzenleme güçlüklerinden söz edilir (Gratz ve Roemer, 2004). Kring ve Sloan'a (2009) göre duygu düzenleme güçlüğü, duyguların çok yoğun yaşanması ve kontrolden çıkması veya duygu düzenlemede ve strateji geliştirmekte zorluk yaşamasıyla birlikte amaca yönelik duygusal tepkilerin verilememesi şeklinde açıklamışlardır.

2.3.3 Deneyimsel Kaçınma

Deneyimsel kaçınma, kişinin bedensel duyumlarından, duygularından, düşüncelerinden ve anıları gibi birtakım deneyimleriyle temas halinde olmaktan rahatsız olması ve bu deneyimlerin biçimlerini, sıklığını değiştirmek için adımlar atması halinde ortaya çıkan bir olgudur (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, ve Strosahl, 1996).

İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda canlıların olumsuz etkiden kaçınmak için motive oldukları bilinmektedir. Blanchard ve Blanchard (1968), yaptıkları deneyimsel araştırmada oda içerisinde elektro şok verilen farelerin odaya tekrar girme konusunda isteksiz olduklarını bulgulamışlardır. Farelerin olumsuz sonuçlanacağını düşündükleri durumdan kendilerine alıkoymaları öğrenilmiş bir klasik koşullanma süreciyle açıklanabilmektedir. Benzer bir şekilde insanlar da olumsuz sonuçlanacağını düşündüğü belli durumlardan kaçınmak için adımlar attığında, durumların gerçek sonuçlarıyla yüzleşmekten de kendini alıkoyarlar, bu noktada da kişi kısa vadede psikolojik olarak rahatlamış olsa da kaçındığında gelecekte atacağı adımlar için endişeyi azaltıcı değil aksine artırıcı ve hayat kalitesini düşürücü bir etkiyle karşılaşmasına (Hayes ve ark., 1996) ve aynı zamanda olumsuz psikolojik sonuçlarla karşılaşmasına da olanak sağlar (Penley, Tomaka, ve Wiebe, 2002). Bu duruma verilebilecek klasik örneklerden birisi kişinin belli duysal ve/veya duygusal deneyimlerden kaçınmak için aşırı alkol tüketmesi, uyuşturucu kullanması ve/veya yüksek riskli cinsel aktivitelerde bulunması sayılabilir.

Blackledge ve Hayes'e (2001) göre insanlardaki deneyimsel kaçınmanın önemli iki faktörünün dilin ve insan zihninin işlevi olduğundan bahsetmektedir. Bireyin deneyimsel olarak kaçındığı durumu, dilin çift taraflı işlevi olması dolayısıyla o durumu hatırlatıcı bir uyararı olma niteliğine de dönüştürmektedir. Dolayısıyla birey o durumu hatırlatacak

uyaranlara karşı da deneyimsel kaçınma adımları atar. Modern davranışçı yaklaşımda bireylerin deneyimlenen duygudaki bağlamları değiştirmesi yerine o duygular ve deneyimlerle baş edebilir düzeye gelmesini hedefler. Bireylere deneyimlenen duygularla doğrudan temas kurmayı öğretir (Hayes ve ark., 1996).

2.3.4 Depresyon

Depresyon günümüzde en sık rastlanan psikiyatrik duygu durum bozukluklardan biridir. Depresyon, kişinin yaşam kalitesini ve işlevselliğini bozan tekrarlayıcı ve şiddetli bir bozukluktur (Spijker, Graaf, Bijl, Beekman, Ormel ve Nolen, 2004). Depresyon kişinin çökkün, mutsuz ve kederli hissetme gibi duyguları deneyimlendiği bir durumdur. Kaynaklarına baktığımızda güncel gelişmelerle birlikte genel algı depresyonun biyopsikososyal bir durum olduğu yönündedir. Biyolojik yatkınlığının yanı sıra olumsuz yaşam olayları deneyimlemesi kişinin depresyon geliştirme olasılığını artıran niteliktedir, depresif dönemde birey, kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki ve/veya diğer önemli işlevsellik alanlarında zorluklar yaşar (WHO, 2021). Depresif bozukluklar iki ana alt kategori içerir; bunlardan ilki majör depresif bozukluk, şiddeti ve sıklığına göre hafif, orta veya şiddetli olarak kategorize edilir. İkinci alt kategori ise hafif şiddetli ancak kronik olarak devam eden distimidir.

Beck'e (1967) göre, çevresel ve sosyal pekiştireç davranışlarının sönmesi zayıflamış sosyal ilişkilerle birlikte çökkün duygulanımın ortaya çıkmasına ve dolayısıyla depresyonla sonuçlanmasına olanak sağlar.

APA'nın 2013 yılında yayımladığı sınıflandırma kitapçığı DSM-V'e göre depresyonun semptomları arasında; gün içerisinde depresif ruh hali, ilgi ve zevklerde belirgin derecede azalma, iştahta artış veya azalma, aşırı uyku veya uykusuzluk, düşüncelerde ve fiziksel aktivitelerde yavaşlama, yorgunluk ve enerji kaybı, değersizlik ve suçluluk duygusu, konsantrasyonda azalma, ölüm ve intihar düşünceleri bulunmaktadır. Depresyon tanısı için kişi bu durumlardan en az 5 tanesini 2 haftalık süreç içerisinde deneyimliyor olması ve bu belirtilerin klinik olarak belirgin sıkıntıya yol açması ve/veya işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açması gerekmektedir. Aynı zamanda belirtiler madde kullanımı veya başka tıbbi bir sorunun sonucu olmamalıdır.

Dünya sağlık örgütünün (2017) sunduğu raporda, depresyon sıklığının 2015 yılında tahminen 322 milyon bireyde, dünya nüfusunun yaklaşık %4,4'ünde görüldüğünü bildirmişlerdir. Aynı raporda depresyonun kadınlarda (%5,3) erkeklerden (%3,6) daha sık rastlandığı söylenmiş olup, prevalans oranlarının 55-74 yaş aralığında zirve yaptığı bulunmuştur. Lancet'de yayımlanan bir makalede sistematik araştırma sonucunda 2005 ile 2015 yılları arasında depresyon sıklığının %18,4 oranında arttığı bulgulamışlardır (Vos vd., 2016).

DSÖ'nün (2017) sunduğu raporda 2015 yılına ait Türkiye verileri de paylaşılmıştır, buna göre Türkiye nüfusun %4,4'ünde depresyon görüldüğü raporlanmıştır. Bu oran ABD'de ve Avustralya'da %5,9, Almanya'da %5,2, Japonya ve Çin'de %4,2 oranındadır. Yapılan bir araştırmada kadın ve erkekler arasında depresyona yol açma nedenleri arasında belli farklılıklar bulunmuştur. Buna göre erkekler için boşanma, ayrılık ve iş sorunları öncelikliken kadınlar için daha çok yakın ilişkilerindeki olaylar depresyona yol açan kaynaklar olabilmektedir (Kendler, Thornton ve Gardner, 2001).

2.3.5 Anksiyete

Anksiyete, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlarla karşılaştığında verdiği gergin, endişeli ve korku içerikli tepkilerdir. Depresyon gibi anksiyete de toplumda sıkça görülen psikiyatrik bozukluklardandır. DSM-V'e göre anksiyete bozuklukları genel bir başlık altında sıralanmıştır. Bunlar; yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, fobiler, sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğudur. Depresyonda olduğu gibi semptomlar hafif ile şiddetli arasında değişmektedir. Bireyin deneyimlediği anksiyete semptomlarının süresi, aralıklıdan daha çok kronikleşmiş bir sürece yol açar (WHO, 2017).

APA'nın 2013 yılında yayımladığı sınıflandırma kitapçığı DSM-V'e göre anksiyete semptomları arasında; huzursuzluk ve gerginlik, kolay yorulma, konsantrasyonda zorluk, sinirlilik hali, kas gerginliği ve ağrıları, baş ağrısı, karın ağrısı ve açıklanamayan ağrılar ve uyku bozuklukları. Kişinin anksiyeteyi kontrol etmekte zorlanması ve bu semptomlardan 3 veya daha fazlasını deneyimliyor olması ve en az 6 aylık süre içerisinde bu semptomları deneyimliyor olması gerekmektedir.

Birey anksiyete deneyimlediğinde süreç içerisinde birçok fiziksel ve fizyolojik semptomlar da deneyimler. İngiltere Ulusal Sağlık Hizmeti'ne (NHS) göre anksiyetenin fiziksel ve fizyolojik belirtileri arasında baş dönmesi, yorgunluk, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme ve nefes darlığı gibi belirtilerden de söz edilmiştir.

Dünya sağlık örgütünün (2017) sunduğu raporda, anksiyete sıklığının 2015 yılında tahminen 264 milyon bireyde, dünya nüfusunun yaklaşık %3,6'sında görüldüğünü bildirmişlerdir. Depresyonda olduğu gibi anksiyete oranlarının kadınlarda (%4,6) erkeklerden (%2,6) daha yüksek olduğunu ve yaş grupları arasında önemli farklılıklar bulunmadığını bildirmişlerdir. Sistemik araştırmalar sonucunda 2005 ila 2015 yılları arasında anksiyetenin toplamdaki sıklık değişiminde %14,9 oranında artış bulmuşlardır (Vos vd., 2016). DSÖ'nün (2017) sunduğu raporda 2015 yılına ait Türkiye verileri de paylaşılmıştır, buna göre Türkiye nüfusun %4'ünde anksiyete görüldüğü raporlanmıştır.

2.3.6 Stres

Stres gündelik hayatın bir parçası olarak tanımlanabilir. APA psikoloji sözlüğü stresi iç veya dış stres faktörlerine verilen fizyolojik ve psikolojik tepki olarak tanımlamıştır. Güncel stres kavramını ortaya atan ve stresin babası olarak tanımlanan endokrinolog Hans Selye, stres ve stresör tanımlarını şöyle yapmıştır. Bireyde tepkiye yol açacak uyaranlara stresör, bireyin uyarana karşı verdiği tepkilere ise stres demiştir (Selye, 1956).

Selye "Genel Uyum Sendromu" başlığı altında stres deneyimleyen bedeninin verdiği fizyolojik tepkileri üç aşamada ele almıştır. Sırasıyla; alarm, direnç veya adaptasyon ve tükenme evresidir. Tükenme evresi bireyin stresör kaynağına adaptasyonu sağlayamaması durumunda kaynakların tükenmesi ile immün sistemin etkilenmesi ve bir takım sağlık problemlerinin baş göstermesi olarak tanımlanmıştır (Selye, 1946).

Daha sonraları Lazarus ve Folkman stresi bireyin çevresiyle olan ilişkisi olarak tanımlayıp, bu ilişkinin bireyin mevcut kaynaklarını zorlayan veya aşan kişinin çevreye olan uyumunu bozan durumlar olarak tanımlamışlardır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres kavramının bireylere olan etkisini iki alt başlıkta incelemek mümkündür. Bunlardan ilki sıkıntı (distress) yani bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen stres türüdür. İkincisi ise Selye'nin (1974) ortaya attığı pozitif stres kavramı östres (eustress)

yani stresli olayların olumlu, yapıcı ve sağlıklı sonuçlara yol açtığı stres türü. Lazarus (1993) ise östresi olumlu duygularla ile sağlıklı beden arasındaki olumlu bilişsel tepki olarak değerlendirmiştir. Özetle, aynı kaygıda olduğu gibi optimal düzeyde stres deneyimlemek kişinin hedefe yönelik duygu, düşünce ve davranışlarında motive edici evrimsel bir öneme sahiptir.

İngiltere Ulusal Sağlık Hizmeti'ne (NHS) göre stres semptomları fiziksel, zihinsel ve davranışsal belirtiler olarak üç ana başlık altında toplanmıştır. Fiziksel belirtiler; baş ağrısı veya baş dönmesi, kas gerginliği ve ağrısı, mide sorunları, göğüs ağrısı ve çarpıntı, cinsel sorunlar. Zihinsel belirtiler; konsantrasyonda ve karar vermede zorluk, bunalmış ve endişeli hissetme, unutkanlık. Davranışsal belirtiler; sinirlilik, kıpır kıpır olmak, çok fazla veya az uyumak, çok fazla veya az yemek, belirli uyaranlardan kaçınmak, alkol ve sigara tüketmek.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1 ÖRNEKLEM

Araştırma, 18-60 yaş aralığında değişen ($Ort = 26,07$, $SS = 5,86$), 186 kadın ve 138 erkek olmak üzere 324 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak kartopu örnekleme yöntemi ve anket bağlantısının sosyal medya hesaplarında paylaşımıyla katılmışlardır. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgular Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Örnekleme oluşturan katılımcıların yaklaşık 2/3'si kendilerini heteroseksüel olarak tanımladığı görülmüş olup, geri kalanlarının biseksüel, gay, lezbiyen, panseksüel ve diğer olarak tanımladığı görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, yaklaşık 2/3'si lisans düzeyinde olduğunu, yüksek lisans seviyesinde olduğunu bildirenlerin ise yaklaşık %25 düzeyinde olduğu görülmüştür.

Örnekleme oluşturan kişilerin 1/3'nin ilişki içerisinde oldukları görülmüş, yaklaşık 2/3'si ilişkim yok derken, evli olduklarını bildirenlerin %4 oranında olduğu görülmüştür.

Katılımcılara içinde bulundukları ilişkinin süresini veya son ilişkilerinin ne kadar sürdüğünü sorduğumuzda, katılımcıların 1/4'ünden fazlası 4 ay ile 1 yıl arasında olduğunu bildirdikleri görülmüş olup, hiç ilişki deneyimlememiş olduğunu bildirenlerin oranlarının ise %9 seviyesinde olduğu görülmüştür.

Örnekleme oluşturan katılımcıların yarisından fazlasının (%55,9) güncel olarak çalışıyor oldukları görülmüştür. Aylık gelirlerini sorduğumuzda, katılımcıların en yüksek oranda kümелendiği ve yaklaşık 2/5'sini oluşturan grubun 5.000 ile 10.000 Türk lirası arasında gelir düzeyinde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşadıkları çevreye yönelik yöneltilen sorularda, katılımcıların 2/5'sinden fazlası ailesiyle yaşadığını bildirirken, yalnız yaşayanların oranının 1/4 seviyesinde olduğu görülmüştür. Örnekleme oluşturan kişilerin yarisından fazlası yaşadıkları alanı 2 ile 3 kişi ile paylaştıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılara yaşadıkları coğrafi konumu sorduğumuzda, yarisından fazlası (%51,5) Marmara bölgesinde

yaşadıklarını bildirirken, yurtdışında yaşadıklarını bildirenlerin oranının %2,5 seviyesinde olduğu görülmüştür.

Son olarak örnekleme oluşturan katılımcılara yaşadıkları sıkıntıları kimlerle paylaşmayı tercih ettikleri sorulduğunda, yarısından fazlası arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih ederken, paylaşmamayı tercih edenlerin oranı %21,6 seviyesinde olduğu görülmüştür.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Değişkenler	N	%
Yaş		
18-24	145	44,8
25-34	154	47,5
35-44	21	6,5
45-60	4	1,2
Cinsiyet		
Kadın	186	57,4
Erkek	138	42,6
Cinsel Yönelim		
Heteroseksüel	215	66,4
Biseksüel	55	17,0
Gay/Lezbiyen	41	12,7
Panseksüel	7	2,2
Diğer	6	1,9
Eğitim Durumu		
Ortaokul	1	0,3
Lise	12	3,7
Önlisans	10	3,1
Lisans	212	65,4
Yüksek Lisans	80	24,7
Doktora	9	2,8
İlişki Durumu		
İlişkim Yok	195	60,2
İlişkim Var	110	34,0
Evli	13	4,0
Boşanmış	6	1,9

(Tablo 3.1 Devam)

Değişkenler	N	%
İlişki Süresi		
Hiç ilişkim olmadı	29	9
0-3 ay	64	19,8
4 ay-1 yıl arası	86	26,5
1 yıl-2 yıl arası	56	17,3
2 yıl-4 yıl arası	49	15,1
4 yıl ve fazlası	40	12,3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	181	55,9
Çalışmıyor	143	44,1
Aylık Kazanç		
3.000 ve altı	38	11,7
3.001-5.000 arası	61	18,8
5.001-10.000 arası	126	38,9
10.001-15.000 arası	48	14,8
15.001-20.000 arası	31	9,6
20.001 ve üstü	20	6,2
Kiminle Yaşıyor		
Yalnız	83	25,6
Ailemle	137	42,3
Ev arkadaşım/Arkadaşlarımla	49	15,1
Eşimle/Sevgilimle	23	7,1
Akrabalarımla	4	1,2
Yurtta	20	6,2
Diğer	8	2,5
Kaç Kişiyle Yaşıyor		
Yalnız	86	26,5
2 3	173	53,4
4 5	60	18,5
6 7	3	0,9
8 ve üstü	2	0,6

(Tablo 3.1 Devam)

Değişkenler	N	%
Yaşanılan Bölge		
Marmara	167	51,5
Ege	51	15,7
Akdeniz	24	7,4
Karadeniz	8	2,5
İç Anadolu	61	18,8
Güneydoğu Anadolu	2	0,6
Doğu Anadolu	3	0,9
Yurtdışı	8	2,5
Sıkıntıyı Kimle Paylaşıyor		
Arkadaşlarımla	172	53,1
Ailemle	25	7,7
Eşimle/Sevgilimle	57	17,6
Paylaşmamayı tercih ediyorum	70	21,6

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcılara, Bilgilendirilmiş onam formu ve veri toplama araçları olarak kullanılan Demografik ve kişisel bilgiler formu, Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumu formu, DASS-21, DDGÖ-16 ve Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan formlar ek bölümünde gösterilmiştir. Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin betimsel analizleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK A)

Katılımcılara araştırmanın ön bilgisinin verildiği, araştırmanın çerçevesinin çizildiği formdur. Katılımcılara araştırmanın hangi kurum bünyesinde yapıldığı, ne amaçla yapıldığı, hangi ölçeklerin kullanıldığı, araştırma yürütücüsü, sorumlu akademisyen ve iletişim bilgilerinin bulunduğu bölümdür. Katılımcının araştırmaya katılımını onayladığı formdur.

3.2.2 Demografik ve Kişisel Bilgiler Formu (EK B)

Katılımcının demografik ve kişisel bilgilerini içeren formdur. Katılımcının yaşı, cinsiyeti, cinsel yönelimi, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi, çalışma durumu,

aylık kazancı, kiminle yaşadığı, kaç kişiyle yaşadığı, hangi bölgede yaşadığı ve yaşadığı sıkıntıları kiminle paylaştığı gibi bilgilerin elde edildiği formdur.

3.2.3 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumu Formu (EK C)

Katılımcıların çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumlarını içeren formdur. Katılımcının uygulama kullanım durumu, hangi uygulamaları kullandığı, hangi amaçlarla kullandığı, kullanmaya ne zaman başladığı ve uygulamaları hangi sıklıkla kullandığı gibi bilgilerin elde edildiği formdur.

3.2.4 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) (EK D)

DASS-21 ölçeği, Lovibond ve Lovibond (1995a, 1995b) tarafından geliştirilen DASS-42 ölçeğinin kısaltılmış formudur. Ölçek temelde bireylerin depresyon, anksiyete ve stres skorlarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. DASS-42 ölçeği Cronbach Alfa değerlerini depresyon için .87, anksiyete için .86 ve stres için .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin DASS-21 olarak kısaltmış hali yine Lovibond ve Lovibond (1995a, 1995b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik çalışmaları Antony, Bieling, Cox, Enns, ve Swinson (1998) tarafından yapılmış olup Cronbach Alfa değerlerini depresyon için 0.94, anksiyete için .87 ve stres için .91 olarak bulunmuştur. DASS-21 ölçeği 4'lü likert derecelendirme (0 Hiçbir zaman; 3 Her zaman) yapısına sahip olup, total bir puanlaması yoktur, her bir alt ölçek 0 ile 21 arasında puanlanmaktadır.

DASS-21 ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışmalarını yürüten Sarıçam (2018), klinik örnekleme Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayısını depresyon için .87, anksiyete için .85 ve stres için .81 olarak bulmuştur. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı depresyon için .89, anksiyete için .88 ve stres için .86 olarak bulunmuştur.

3.2.5 Duygu Düzenleme G  l          (DDGÖ-16) (EK E)

Gratz ve Roemer (2004)'in geliştirdiği duygu düzenleme güçlüğü       (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) 36 sorudan oluşmaktaydı,    ek bireylerin duygu düzenleme g  l   lerini farkındalık, açıklık, amaçlar, dürtü, strateji ve kabul etmeme boyutlarıyla    mekteydi. Gratz ve Roemer (2004), 36 soruluk      n iç tutarlılık güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa değerlerini farkındalık için .80, açıklık için .84, amaçlar için .89, dürtü için .86, strateji için .88, ve kabul etmeme boyutu için .85 olarak bulmuşlardır.      n kısaltmı  16 soruluk formu için Miguel, Giromini, Colombarolli, Zuanazzi ve Zennaro (2016)      n iç tutarlılık güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa değerlerini duygu düzenleme güçlüğü total için .93, açıklık için .82, amaçlar için .86, dürtü için .80, strateji için .87, ve kabul etmeme boyutu için .81 olarak bulmuşlardır. Duygu düzenleme güçlüğü       5'li likert derecelendirme (1 Hemen hemen hiç; 5 Hemen hemen her zaman) yapısına sahip olup, total puanlama ile birlikte her bir alt    ek ayrıca puanlanmaktadır.

     n Türkçeye uyarlanması ve güvenirlik geçerlilik çalışmalarını yürüten Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) iç tutarlılık güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa değerlerini duygu düzenleme güçlüğü total için .92, açıklık için .84, amaçlar için .84, dürtü için .87, strateji için .87, ve kabul etmeme boyutu için .78 olarak bulmuştur. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı duygu düzenleme güçlüğü total için .94, açıklık için .85, amaçlar için .86, dürtü için .89, strateji için .89, ve kabul etmeme boyutu için .86 olarak bulunmuştur.

3.2.6 Çok Boyutlu Ya antısal Kaçınma       (EK F)

Sahdra, Ciarrochi, Parker, ve Scrucca (2016)  ok boyutlu ya antısal kaçınma      ni hem kısa formu hem de uzun formunun geçerlilik güvenirlik analizlerini yapmışlardır. Araştırmada kullanılan kısa formu için iç tutarlılık güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa değerlerini davranışsal kaçınma için .78, sıkıntıdan ho lanmama için .76, erteleme için .78, dikkat dağıtma/bastırma için .78, baskılama/inkâr için .79 ve sıkıntıya katlanma için .80 olarak bulmuşlardır. Çok boyutlu ya antısal kaçınma       7'li likert derecelendirme (1 kesinlikle katılmıyorum; 7 kesinlikle

katılıyorum) yapısına sahip olup, total bir puanlaması yoktur, her bir alt ölçek 5 sorudan oluşmakta olup, 7 ile 35 arasında puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve güvenirlik geçerlilik çalışmalarını yürüten Ekşi, Kaya ve Kuşcu (2018), ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa değerlerini davranışsal kaçınma için .79, sıkıntıdan hoşlanmama için .76, erteleme için .78, dikkat dağıtma/bastırma için .87, baskılama/inkar için .81 ve sıkıntıya katlanma için .85 olarak bulmuştur. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı davranışsal kaçınma için .79, sıkıntıdan hoşlanmama için .80, erteleme için .88, dikkat dağıtma/bastırma için .91, baskılama/inkâr için .80 ve sıkıntıya katlanma için .90 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik dağılımları basıklık ve çarpıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiş olup (Tablo 3.2), değerler +/-2.00 arasında (George & Mallery, 2010) yer aldığı görülmüştür. Araştırmanın psikolojik faktörlerini ölçen ölçek ve alt boyutlarının normal dağılımı karşıladığı bulunmuştur.

Tablo 3.2 Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	SS	İstatistik	SS
Duygu Düzenleme Güçlüğü Total	,206	,135	-,855	,270
Açıklık	,448	,135	-,732	,270
Amaçlar	-,407	,135	-,899	,270
Dürtü	,514	,135	-,874	,270
Stratejiler	,137	,135	-1,062	,270
Kabul Etmeme	,567	,135	-,828	,270
Davranışsal Kaçınma	-,210	,135	-,530	,270
Sıkıntıdan Hoşlanmama	,204	,135	-,704	,270
Erteleme	-,721	,135	-,389	,270
Dikkat Dağıtma/Bastırma	-,163	,135	-,782	,270
Baskılama/İnkâr	,485	,135	-,449	,270
Sıkıntıya Katlanma	-,254	,135	-,653	,270
Depresyon	,196	,135	-1,116	,270
Anksiyete	,706	,135	-,484	,270
Stres	,269	,135	-,810	,270

3.3 İŞLEM

Araştırma önerisi öncelikle Beykoz Üniversitesi etik kurulu onayını sunulmuştur. Çalışmada kullanılan ölçeklerin izinleri sorumlu akademisyenler tarafından alınmıştır. Beykoz Üniversitesi etik kurulu araştırma onayı sonrasında çalışmayı yürütmek için katılımcı kabulüne başlanmıştır. Araştırma materyalleri katılımcılara çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla sunulmuştur. Araştırmaya erişim linki instagram, facebook, linkedin, whatsapp gibi uygulamalar aracılığıyla kartopu yöntemiyle paylaşılmıştır. Aynı zamanda instagram uygulaması araçlarından olan reklam kampanyası yöntemiyle araştırma linki katılımcılara ulaşmış olup rastgele örneklem yöntemi de sağlanmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formunda (EK 1), araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve katılımcılarla özdeşleşmiş her bilginin gizli kalacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağı bilgisi verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunu onaylamaları koşuluyla, katılımcılar araştırmada kullanılan materyalleri yaklaşık 15 dakika süre içerisinde doldurmuşlardır. Mart 2021 – Mayıs 2021 tarihleri arasında veri toplama işlemi tamamlanmış olup, araştırma toplamda 334 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan 10 kişi cinsiyet seçeneğine diğer (non-binary) seçeneğini işaretlemişlerdir. Ancak istatistiksel analiz için yeterli sayıya ulaşamadığından 10 katılımcı araştırma dışında bırakılmış olup, istatistiksel analizler 324 kişiyle yapılmıştır.

3.4 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS Statistics 24. versiyon kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin ve alt başlıklarının ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri ve Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın modeli değişkenler olarak ele alınan uygulama kullanımı ile demografik ve psikolojik faktör değişkenleri arasındaki ilişkileri ilişkisel tarama modeliyle ele almaktadır. Alt ölçeklerin her birinin birbirleriyle olan ilişkileri Pearson's korelasyon analiziyle hesaplanmıştır. Uygulama kullanım amaçları ve kullanılan uygulamalar için betimsel analizler yürütülmüştür. Kullanıcıların analize dahil edilen cinsiyet ve cinsel yönelimin bilgilerinin uygulama kullanım durumu arasındaki istatistiksel ilişkiyi incelemek için değişkenlerin kategorik olması dolayısıyla Ki-Kare analizi kullanılmıştır. Cinsiyet ve cinsel

yönelimlere göre psikolojik faktör düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için MANOVA analizi kullanılmıştır. Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanımı ile psikolojik düzeyler arasındaki ilişkiyi incelemek MANOVA analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

4.1 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Araştırmada kullanılan DASS-21, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçekleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson's korelasyon katsayılarıyla hesaplanmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri Tablo 4.1'de gösterilmiştir. Korelasyon .5 ve üzeri değerleri büyük ilişki gücü değeri olarak kabul edilerek değerlendirilmiştir.

Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü total puanı ile duygu düzenleme güçlüğü alt ölçekleri açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği alt boyutları sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme arasında güçlü pozitif ilişki bulunurken sıkıntıya katlanma alt boyutu ile negatif ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda DASS-21 alt boyutları depresyon, anksiyete ve stres ile güçlü pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu açıklık ile amaçlar, dürtü ve stratejiler alt boyutları arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği alt boyutlarından sadece baskılama/inkar alt boyutu ve DASS-21 alt boyutlarından sadece depresyon ile güçlü pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu amaçlar ile dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında güçlü pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği alt boyutlarından erteleme ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuşken sıkıntıya katlanma ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. DASS-21 alt boyutların depresyon ve stres ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu dürtü ile stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma

ölçeği alt boyutlarından sadece sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutu ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. DASS-21 alt boyutları depresyon, anksiyete ve stres ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu stratejiler ile kabul etmeme alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği alt boyutlarından sıkıntıdan hoşlanmama ile pozitif yönde ilişki bulunmuşken, sıkıntıya katlanma ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. DASS-21 alt boyutları depresyon, anksiyete ve stres ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu kabul etmeme ile çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği alt boyutlarından sadece sıkıntıdan hoşlanmama arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. DASS-21 alt boyutlarından depresyon ve stres ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

DASS-21 ölçeği alt boyutu depresyon ile anksiyete ve stres arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda anksiyete ve stres arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.1 Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.DDG Total	-														
2.Açıklık	.70**	-													
3.Amaçlar	.81**	.49**	-												
4.Dürtü	.83**	.52**	.62**	-											
5.Stratejiler	.93**	.58**	.71**	.71**	-										
6.Kabul Etmeme	.80**	.48**	.52**	.54**	.68**	-									
7.Davranışsal Kaçınma	.14*	.06	.08	.08	.16**	.15**	-								
8.Sıkıntıdan Hoşlanmama	.59**	.36**	.43**	.50**	.57**	.50**	.29**	-							
9.Erteleme	.52**	.36**	.54**	.40**	.45**	.39**	.14*	.37**	-						
10.Dikkat Dağıtma/Bastırma	.28**	.18**	.19**	.29**	.28**	.17**	.33**	.45**	.12*	-					
11.Baskılama/İnkar	.43**	.58**	.26**	.27**	.35**	.40**	.05	.35**	.31**	.28**	-				
12.Sıkıntıya Katlanma	-.51*	-.31**	-.51**	-.39**	-.50**	-.33**	-.13*	-.35**	-.47**	-.07	-0.10	-			
13.Depresyon	.71**	.50**	.52**	.50**	.70**	.62**	.10*	.45**	.42**	.21**	.41**	-.37**	-		
14.Anksiyete	.62**	.47**	.48**	.50**	.60**	.46**	.04	.41**	.34**	.30**	.38**	-.30**	.68**	-	
15.Stres	.67**	.45**	.53**	.59**	.64**	.50**	.10*	.45**	.34**	.31**	.32**	-.29**	.75**	.77**	-

**** Anlamlılık Değeri, $p < .01$ (2-yönlü)**

*** Anlamlılık Değeri, $p < .05$ (2-yönlü)**

4.2 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI KULLANIM DURUMLARININ İNCELENMESİ

Katılımcılara yöneltilen çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumları sorularının analiz sonuçlarında, ilk olarak katılımcılara uygulamaları güncel olarak kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Bu doğrultuda 142 (%43,8) kişi güncel olarak uygulama kullandıklarını belirtirken, 182 (%56,2) kişi güncel olarak uygulama kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Güncel kullanım sorusu haricinde katılımcılara yöneltilen sorularda daha önce kullanmış olanlar için de cevap şıkları eklenmiştir. Kullanılan uygulamaların ve kullanım amaçlarının sorulduğu bölümlerde çoklu yanıt seçeneği katılımcılara sunulmuştur.

Bu bağlamda uygulama kullanıcılarına uygulamayı hangi amaçlarla kullandıkları veya kullanmış olduklarını sorduğumuzda, cevaplar arasında ezici bir çoğunluk yakalanamamış olup, kullanım amaçlarına vakit geçirme ve cinsellik diyenlerin çoğunlukta olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda kullanıcıların kullanım amaçlarına romantik partner arama ve arkadaşlık diyenlerin de yüksek oranda olduğu görülmekte olup, en düşük oranda kullanım amacının iyi hissettirme olduğu bulunmuştur. Tablo 4.2’de katılımcıların kullanım amaçlarının oranları verilmiştir.

Tablo 4.2 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Amaçları

	Yanıtlar	
	N	%
Arkadaşlık	131	16,4
Cinsellik	157	19,7
Mesajlaşma	102	12,8
Romantik Partner Arama	136	17,0
Vakit Geçirme	173	21,7
İyi Hissettirme	99	12,4
Total	874	100,0

Kullanıcıların hangi uygulamaları kullandıklarını veya kullanmış olduklarını sorduğumuzda, en çok tercih edilen uygulamanın Tinder olduğu bulunmuştur. Tinder’ı ise OkCupid ve Bumble’ın takip ettiği bulunmuştur. Katılımcıların cevaplarına göre kullanılan uygulamaların oranları Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Kullanılan Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları

	N	%
Tinder	205	36,9
OkCupid	122	22,0
Grindr	19	3,4
Azar	5	,9
Hornet	39	7,0
Happn	22	4,0
InstaMessage	11	2,0
Badoo	11	2,0
Bumble	88	15,9
Hinge	3	,5
Hot or Not	9	1,6
Diğer	21	3,8

Katılımcılara yöneltilen diğer çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumu sorularında, uygulama kullanmaya ne zaman başladıklarını sorduğumuzda 40 kişi (%12,3) uygulama kullanmaya pandemi döneminde başladıklarını bildirmişlerdir.

Katılımcılara son 1 ay içerisinde çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını ne sıklıkla kullandıklarını sorduğumuzda, katılımcıların 3'te birinden fazlası son 1 ay içerisinde hiç uygulama kullanmadıklarını belirtirken, uygulamalar kullananların en yüksek oranda kullanım sıklıklarının haftada 2-3 defa olduğu bulunmuştur. Katılımcıların uygulama kullanım sıklıklarının detayları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4 Son 1 Ay İçerisinde Uygulama Kullanım Sıklığı

	N	%
Hiç Kullanmadım	114	35,2
Ayda bir	41	12,7
Ayda 2-3	36	11,1
Haftada bir	26	8,0
Haftada 2-3	42	13,0
Günde bir	26	8,0
Günde 2-4	29	9,0
Her saat	10	3,1
Total	324	100,0

Çeşitli çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının kullanım amaçlarını incelediğimizde, en çok tercih edilen 6 uygulamanın kullanım amaçlarında Tinder, OkCupid, Grindr ve Happn için vakit geçirme amacıyla kullanımın çoğunlukta olduğu bulunmuşken, Hornet kullanmayı tercih edenlerin çoğunlukla cinsellik amacıyla kullandıkları bulunmuştur. Bumble kullanmayı tercih edenlerin kullanım amaçları cinsellik ve vakit geçirme olarak eşit oranda bulunmuştur. Uygulamalara göre kullanım amaçlarının detayları Tablo 4.5’de gösterilmiştir.

Tablo 4.5 En Çok Tercih Edilen 6 Uygulamanın Kullanım Amaçları

	Kullanılan Uygulamalar											
	Tinder		OkCupid		Grindr		Hornet		Happn		Bumble	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Arkadaşlık	113	16,8	65	15,3	11	15,1	23	16,0	13	16,7	41	13,9
Cinsellik	138	20,5	79	18,5	16	21,9	34	23,6	15	19,2	62	21,1
Mesajlaşma	88	13,1	52	12,2	10	13,7	19	13,2	10	12,8	31	10,5
Romantik Partner Arama	111	16,5	84	19,7	12	16,4	25	17,4	13	16,7	55	18,7
Vakit Geçirme	145	21,5	91	21,4	17	23,3	30	20,8	16	20,5	62	21,1
İyi Hissettirme	78	11,6	55	12,9	7	9,6	13	9,0	11	14,1	43	14,6

4.3 UYGULAMA KULLANIM DURUMLARINA GÖRE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

4.3.1 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumlarının Cinsiyet ve Cinsel Yönelimlere Göre Betimsel İncelenmesi

Cinsiyetler arasında çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumlarını incelediğimizde, kadınların 3'te birinin daha önce çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını hiç kullanmadığı bulunmuşken, erkeklerde bu oran yaklaşık 10'da birdir. Kadınların uygulama kullanım deneyimlerinin erkeklere göre daha az olduğu Tablo 4.6'da görülmektedir.

Tablo 4.6 Cinsiyetlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumu

		Cinsiyet		Total
		Kadın	Erkek	
Hiç Kullanmamış	N	63	13	76
	%	33,9	9,4	
Total	N	186	138	324

Uygulama kullanan veya kullanmış olanların kullanım amaçlarını cinsiyetlere göre incelediğimizde, kadınların çoğunlukla uygulamaları vakit geçirme amacıyla kullandıkları görülmüşken, erkeklerin çoğunlukla uygulama kullanım amaçlarının cinsellik olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin uygulama kullanım amaçlarının detaylı oranları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7 Cinsiyetlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları Kullanım Amaçları

	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	N	%	N	%
Arkadaşlık	66	16,0	65	16,9
Cinsellik	60	14,5	97	25,2
Mesajlaşma	58	14,0	44	11,4
Romantik Partner Arama	72	17,4	64	16,6
Vakit Geçirme	94	22,8	79	20,5
İyi Hissettirme	63	15,3	36	9,4

Cinsiyetlere göre kullanılan uygulamalara baktığımızda, her iki cinsiyet için de Tinder'ın en çok tercih edilen uygulama olduğu bulunmuştur. Grindr ve Hornet gibi uygulamaların erkeklerde yüksek oranla kullanılmalarına karşın kadınlarda kullanılmıyor olmasının nedeni bu uygulamaların LGBT erkek bireylere yönelik geliştirilmiş uygulamalar olmalarıdır. Cinsiyetlere göre kullanılan uygulamaların detayları Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8 Cinsiyetlere Göre Kullanılan Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları

	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	N	%	N	%
Tinder	88	36,5	117	37,3
OkCupid	71	29,5	51	16,2
Grindr	1	,4	18	5,7
Azar	2	,8	3	1,0
Hornet	0	,0	39	12,4
Happn	8	3,3	14	4,5
InstaMessage	6	2,5	5	1,6
Badoo	3	1,2	8	2,5
Bumble	44	18,3	44	14,0
Hinge	1	,4	2	,6
Hot or Not	4	1,7	5	1,6
Diğer	13	5,4	8	2,5

Cinsel yönelimlere göre çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumlarına baktığımızda, heteroseksüellerin 4'te birinden fazlası, biseksüellerin 5'te biri, diğer olarak ifade edenlerin 3'te ikisi daha önce hiç çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanmadığını belirtirken, kendini gay veya lezbiyen olarak tanımlayanların neredeyse tamamının uygulama kullanım deneyimleri olduğu bulunmuştur. Cinsel yönelimlere göre uygulama kullanım durumlarının detayları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9 Cinsel Yönelimlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumu

		Cinsel Yönelim					Total
		Heteroseksüel	Biseksüel	Gay/Lezbiyen	Panoseksüel	Diğer	
Hiç Kullanmamış	N	59	12	1	0	4	76
	%	27,4	21,8	2,4	,0	66,7	
Total	N	215	55	41	7	6	324

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanan veya kullanmış olan katılımcıların cinsel yönelimlerine göre kullanım amaçlarını incelediğimizde, heteroseksüel ve biseksüellerin uygulamaları daha çok vakit geçirmek amacıyla kullandıkları görülmüş olup, gay/lezbiyen ve panoseksüellerin uygulamaları çoğunlukla cinsellik amaçlı kullandıkları görülmüştür. Cinsel yönelimlere göre kullanım amaçlarının detaylı oranları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10 Cinsel Yönelimlere Göre Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Amaçları

	Cinsel Yönelim									
	Heteroseksüel		Biseksüel		Gay/Lezbiyen		Panoseksüel		Diğer	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Arkadaşlık	74	15,6	26	17,6	25	17,1	5	19,2	1	20,0
Cinsellik	91	19,2	28	18,9	31	21,2	6	23,1	1	20,0
Mesajlaşma	59	12,5	21	14,2	19	13,0	3	11,5	0	,0
Romantik Partner Arama	80	16,9	22	14,9	29	19,9	5	19,2	0	,0
Vakit Geçirme	104	22,0	34	23,0	28	19,2	5	19,2	2	40,0
İyi Hissettirme	65	13,7	17	11,5	14	9,6	2	7,7	1	20,0

Cinsel yönelimlere göre kullanılan çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını incelediğimizde, heteroseksüel, biseksüel ve gay/lezbiyenlerin çoğunlukla Tinder'ı tercih ettikleri bulunmuştur. Gay ve biseksüel erkekler için geliştirilen Grindr ve Hornet gibi uygulamaların da tercih edildiği görülmüştür. Cinsel yönelimlere göre tercih edilen uygulamaların detayları Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11 Cinsel Yönelimlere Göre Tercih Edilen Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulamaları

	Cinsel Yönelim									
	Heteroseksüel		Biseksüel		Gay/Lezbiyen		Panseksüel		Diğer	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tinder	126	39,0	36	36,7	39	34,5	4	21,1	0	,0
OkCupid	77	23,8	25	25,5	15	13,3	5	26,3	0	,0
Grindr	1	,3	6	6,1	11	9,7	1	5,3	0	,0
Azar	4	1,2	1	1,0	0	,0	0	,0	0	,0
Hornet	0	,0	11	11,2	27	23,9	0	,0	1	50,0
Happn	18	5,6	2	2,0	0	,0	2	10,5	0	,0
InstaMessage	6	1,9	1	1,0	4	3,5	0	,0	0	,0
Badoo	7	2,2	0	,0	3	2,7	1	5,3	0	,0
Bumble	63	19,5	9	9,2	11	9,7	5	26,3	0	,0
Hinge	3	,9	0	,0	0	,0	0	,0	0	,0
Hot or Not	5	1,5	2	2,0	2	1,8	0	,0	0	,0
Diğer	13	4,0	5	5,1	1	,9	1	5,3	1	50,0

4.3.2 Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumlarının Cinsiyet ve Cinsel Yönelimlere Göre İstatistiksel İncelenmesi

Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumları ile cinsiyet ve cinsel yönelim demografik özellikleri ile aralarında ilişkiyi incelemek için her iki değişkenin de kategorik olması dolayısıyla Ki-Kare testi yapılmıştır.

Cinsiyetler ve güncel olarak uygulama kullanım durumu arasında Ki-Kare bağımsızlık testi sonuçlarına göre (Süreklilik için Yates düzeltmesi ile birlikte) anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4.12) $\chi^2(1, n = 324) = 20.5, p < .001, phi = -.26$. Kadın

ve erkekler arasında güncel olarak uygulama kullanımı durumu benzer bir şekilde dağılmamıştır.

Tablo 4.12 Cinsiyetlerin Uygulama Kullanım Sıklık Dağılımları ve İstatistiksel Farklılıkları

		Arkadaşlık Uygulaması			Test Değeri χ^2	P
		Kullanım Durumu				
		Evet	Hayır	Total		
Kadın	N	61	125	186	20.5	.000*
	%	32,8	67,2	100,0		
Erkek	N	81	57	138		
	%	58,7	41,3	100,0		
Total	N	142	182	324		
	%	43,8	56,2	100,0		

* $p < .001$

Cinsel yönelimler minimum beklenen hücre frekansı varsayımı nedeniyle heteroseksüeller ve heteroseksüel olmayanlar olarak kategorileştirilmiştir. Bu bağlamda cinsel yönelimler ve güncel olarak uygulama kullanım durumu arasında Ki-Kare bağımsızlık testi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4.13) $\chi^2 (1, n = 324) = 10.5, p = .001, phi = -.19$. Cinsel yönelimler arasında güncel olarak uygulama kullanımı durumu benzer bir şekilde dağılmamıştır.

Tablo 4.13 Cinsel Yönelimlere Göre Uygulama Kullanım Sıklık Dağılımları ve İstatistiksel Farklılıkları

		Arkadaşlık Uygulaması			Test Değeri χ^2	P
		Kullanım Durumu				
		Evet	Hayır	Total		
Heteroseksüeller	N	80	135	215	10.5	.001
	%	37,2	62,8	100,0		
Heteroseksüel Olmayanlar	N	62	47	109		
	%	56,9	43,1	100,0		
Total	N	142	182	324		
	%	43,8	56,2	100,0		

4.4 PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE GÖRE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN İNCELENMESİ

Psikolojik faktörler düzeyi üzerinde cinsiyetler ve cinsel yönelimler arasındaki farklılıkları incelemek için MANOVA yürütülmüştür. Analizde DASS-21 düzeyleri üzerinde üç bağımlı değişken kullanılmıştır: depresyon, anksiyete ve stres. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde 5 bağımlı değişken kullanılmıştır: açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma düzeylerinde 6 bağımlı değişken kullanılmıştır: davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma. Çalışmada yer alan bağımsız değişkenler ise cinsiyet ve cinsel yönelimdir. MANOVA yapılmadan önce, normallik, doğrusallık, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler, varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği ve çoklu ortak doğrusallık varsayımlarını kontrol etmek için ön analizler yürütülmüş ve ciddi ihlaller tespit edilmemiştir.

Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçen DASS-21 ölçeği ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3, 320) = 5,68, p = .001$; Willks' Lambda = .95, kısmi eta kare = .05.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 3 değişken olması nedeniyle .017 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında istatistiksel anlamlılığa ulaşan alt boyutların anksiyete $F(1, 322) = 8,1, p = .005$, kısmi eta kare = .03 ve stres $F(1, 322) = 12,2, p = .001$, kısmi eta kare = .04 olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.14), kadınların erkeklere göre daha yüksek anksiyete ve stres düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.14 Cinsiyetlere Göre DASS-21 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırması

	Cinsiyet	Ort.	SS	N	Test Değeri F	Sd(1,2)	P
DASS-21					5,68	3,320	.001*
Depresyon					1,53	1,322	.217
	Kadın	9,61	6,05	186			
	Erkek	8,78	5,86	138			
	Total	9,26	5,98	324			
Anksiyete					8,1	1,322	.005*
	Kadın	7,97	5,90	186			
	Erkek	6,16	5,35	138			
	Total	7,20	5,73	324			
Stres					12,2	1,322	.001*
	Kadın	9,94	5,45	186			
	Erkek	7,85	5,13	138			
	Total	9,05	5,41	324			

* $p < .01$

Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme düzeylerini ölçen DDG-16 ölçeği ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(5, 318) = 3,88$, $p = .002$; Willks' Lambda = .94, kısmi eta kare = .06.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 5 değişken olması nedeniyle .01 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında istatistiksel anlamlılığa ulaşan alt boyutların amaçlar $F(1, 322) = 16,5$, $p < .001$, kısmi eta kare = .05, dürtü $F(1, 322) = 11,7$, $p = .001$, kısmi eta kare = .04, stratejiler $F(1, 322) = 9,2$, $p = .003$, kısmi eta kare = .03 ve kabul etmeme $F(1, 322) = 8,9$, $p = .003$, kısmi eta kare = .03 olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.15), kadınların erkeklere göre daha yüksek amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.15 Cinsiyetlere Göre DDG-16 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırması

		Ort.	SS	N	Test Değeri F	<i>Sd</i> (1,2)	<i>P</i>
DDG-16					3,88	5,318	.002*
Açıklık					3,24	1,322	.073
	Kadın	5,37	2,23	186			
	Erkek	4,91	2,39	138			
	Total	5,17	2,31	324			
Amaçlar					16,5	1,322	.000**
	Kadın	11,38	3,24	186			
	Erkek	9,88	3,30	138			
	Total	10,74	3,34	324			
Dürtü					11,7	1,322	.001*
	Kadın	7,87	3,78	186			
	Erkek	6,51	3,12	138			
	Total	7,29	3,57	324			
Stratejiler					9,2	1,322	.003*
	Kadın	14,83	5,89	186			
	Erkek	12,84	5,76	138			
	Total	13,98	5,91	324			
Kabul Etmeme					8,9	1,322	.003*
	Kadın	8,02	4,00	186			
	Erkek	6,77	3,31	138			
	Total	7,48	3,77	324			

* $p < .01$, ** $p < .001$

Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkar ve sıkıntıya katlanma düzeylerini ölçen çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(6, 317) = 3,4$, $p = .003$; Willks' Lambda = .94, kısmi eta kare = .06.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 6 değişken olması nedeniyle .008 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında istatistiksel anlamlılığa ulaşan tek alt boyutun sıkıntıya katlanma $F(1, 322) = 12$, $p = .001$, kısmi eta kare = .04 olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.16), erkeklerin kadınlara göre daha yüksek sıkıntıya katlanma düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.16 Cinsiyetlere Göre ÇBYK ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırması

		Ort.	SS	N	Test Değeri F	Sd(1,2)	P
ÇBYK					3,4	6,317	.003**
Davranışsal Kaçınma					3,61	1,322	.058
	Kadın	23,65	6,25	186			
	Erkek	22,34	5,97	138			
	Total	23,09	6,16	324			
Sıkıntıdan Hoşlanmama					0,81	1,322	.369
	Kadın	18,87	7,67	186			
	Erkek	18,12	7	138			
	Total	18,55	7,39	324			
Erteleme					2,12	1,322	.146
	Kadın	24,07	7,61	186			
	Erkek	22,84	7,37	138			
	Total	23,55	7,52	324			
Dikkat Dağıtma/Bastırma					2,26	1,322	.133
	Kadın	22,68	7,95	186			
	Erkek	21,38	7,22	138			
	Total	22,13	7,67	324			
Baskılama/İnkâr					2	1,322	.158
	Kadın	15,25	6,76	186			
	Erkek	16,38	7,65	138			
	Total	15,73	7,16	324			
Sıkıntıya Katlanma					11,97	1,322	.001**
	Kadın	21,28	7,58	186			
	Erkek	24,20	7,44	138			
	Total	22,52	7,65	324			

** p < .01

Psikolojik faktörler düzeylerini cinsel yönelimlere göre incelediğimizde, bağımsız değişkeni heteroseksüel olanlar ve heteroseksüel olmayanlar (gay, lezbiyen, bisekseül, panseksüel ve diğer) olarak aldığımızda, istatistiksel anlamlılığa ulaşan tek düzeyin depresyon, anskiyete ve stresi ölçen DASS-21 ölçeğinin ulaştığı bulunmuştur $F(3, 320) = 3,75, p = .011$; Willks' Lambda = .97, kısmi eta kare = .03.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 3 değişken olması nedeniyle .017 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında

istatistiksel anlamlılığa ulaşan sadece anksiyete alt düzeyinin cinsel yönelimlere göre anlamlı olduğu bulunmuştur $F(1, 322) = 7,03, p = .008$, kısmi eta kare = .02. Bonferroni ayarlaması yapılmadığında cinsel yönelimler arasında depresyon skorlarında da anlamlı bir fark bulunmuştur $F(1, 322) = 4,13, p = .043$, kısmi eta kare = .01 Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.17), heteroseksüel olmayanların heteroseksüel olanlara göre daha yüksek anksiyete ve depresyon düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.17 Cinsel Yönelimlere Göre DASS-21 ve Alt boyut Skorları Karşılaştırması

		Ort.	SS	N	Test Değeri F	Sd(1,2)	P
DASS-21					3,75	3,320	.011*
Stres					1,04	1,322	.308
	Heteroseksüel	8,83	5,37	215			
	Heteroseksüel Olmayanlar	9,48	5,50	109			
	Total	9,05	5,41	324			
Anksiyete					7,03	1,322	.008**
	Heteroseksüel	6,60	5,58	215			
	Heteroseksüel Olmayanlar	8,38	5,89	109			
	Total	7,20	5,73	324			
Depresyon					4,13	1,322	.043*
	Heteroseksüel	8,8	5,8	215			
	Heteroseksüel Olmayanlar	10,20	6,23	109			
	Total	9,26	5,98	324			

* $p < .05$, ** $p < .01$

4.5 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI KULLANIM DURUMLARININ PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE GÖRE İNCELENMESİ

Psikolojik faktörler düzeyi üzerinde uygulama kullanım durumu farklılıklarını incelemek için MANOVA yürütülmüştür. Analizde DASS-21 düzeyleri üzerinde üç bağımlı değişken kullanılmıştır: depresyon, anksiyete ve stres. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde 5 bağımlı değişken kullanılmıştır: açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma düzeylerinde 6 bağımlı değişken

kullanılmıştır: davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma. Çalışmada yer alan bağımsız değişken ise uygulama kullanım durumudur. MANOVA yapılmadan önce, normallik, doğrusallık, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler, varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği ve çoklu ortak doğrusallık varsayımlarını kontrol etmek için ön analizler yürütülmüş ve ciddi ihlaller tespit edilmemiştir.

Bu bağlamda çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını güncel olarak kullanan ve kullanmayanlar arasında depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçen DASS-21 ölçeği ile kullanım durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3, 320) = 3,12, p = .026$; Willks' Lambda = .97, kısmi eta kare = .03.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 3 değişken olması nedeniyle .017 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında istatistiksel anlamlılığa ulaşan tek alt boyutun depresyon olduğu bulunmuştur $F(1, 322) = 6,93, p = .009$, kısmi eta kare = .02. Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.18), uygulama kullananların uygulama kullanmayanlardan daha yüksek depresyon düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.18 Uygulama Kullanım Durumuna Göre DASS-21 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırması

		Ort.	SS	N	Test Değeri F	Sd(1,2)	P
DASS-21					3,12	3,320	.026*
Depresyon					6,93	1,322	.009**
	Kullanıyor	10,24	6,22	142			
	Kullanmıyor	8,49	5,68	182			
	Total	9,26	5,98	324			
Anksiyete					,45	1,322	.501
	Kullanıyor	7,44	5,78	142			
	Kullanmıyor	7,01	5,71	182			
	Total	7,20	5,73	324			
Stres					2,72	1,322	.1
	Kullanıyor	9,61	5,7	142			
	Kullanmıyor	8,61	5,15	182			
	Total	9,05	5,41	324			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Birleşik bağımlı değişkenler bağlamında duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme için uygulama kullanım durumu arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(5, 318) = 3,19, p = .008$; Willks' Lambda = .95, kısmi eta kare = .05.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 5 değişken olması nedeniyle .01 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında istatistiksel anlamlılığa ulaşan tek değişkenin açıklık olduğu bulunmuştur $F(1, 322) = 7,66, p = .006$, kısmi eta kare = .02. Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.19), uygulama kullananların uygulama kullanmayanlardan daha yüksek açıklık düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.19 Uygulama Kullanım Durumuna Göre DDG-16 ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırması

		Ort.	SS	N	Test Değeri F	Sd(1,2)	P
DDG-16					3,19	5,318	.008**
Açıklık					7,66	1,322	.006**
	Kullanıyor	5,57	2,43	142			
	Kullanmıyor	4,86	2,17	182			
	Total	5,17	2,31	324			
Amaçlar					,23	1,322	.636
	Kullanıyor	10,64	3,45	142			
	Kullanmıyor	10,82	3,27	182			
	Total	10,74	3,34	324			
Dürtü					,14	1,322	.712
	Kullanıyor	7,37	3,78	142			
	Kullanmıyor	7,23	3,41	182			
	Total	7,29	3,57	324			
Stratejiler					1,46	1,322	.228
	Kullanıyor	14,43	6,06	142			
	Kullanmıyor	13,63	5,77	182			
	Total	13,98	5,91	324			
Kabul etmeme					4,03	1,322	.046*
	Kullanıyor	7,96	3,95	142			
	Kullanmıyor	7,12	3,59	182			
	Total	7,48	3,77	324			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Birleşik bağımlı değişkenler bağlamında çok boyutlu yaşantısal kaçınma alt boyutları ile uygulama kullanım durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır, $F(6, 317) = 1,46, p = .197$; Willks' Lambda = .97, kısmi eta kare = .03.

Bağımlı değişkenler için elde edilmiş sonuçlar ayrı ayrı ele alındığında 6 değişken olması nedeniyle .008 düzeyinde bir Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanıldığında istatistiksel anlamlılığa ulaşan alt boyut bulunamamıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde (Tablo 4.20), uygulama kullananların uygulama kullanmayanlardan daha yüksek baskılama/inkâr düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.20 Uygulama Kullanım Durumuna Göre ÇBYK ve Alt Boyut Skorları Karşılaştırması

	Ort.	SS	N	Test Değeri F	Sd(1,2)	P
ÇBYK				1,46	6,317	.197
Davranışsal Kaçınma				1,62	1,322	.205
Kullanıyor	23,58	5,71	142			
Kullanmıyor	22,71	6,47	182			
Total	23,09	6,16	324			
Sıkıntıdan Hoşlanmama				2,1	1,322	.148
Kullanıyor	19,23	7,18	142			
Kullanmıyor	18,03	7,53	182			
Total	18,55	7,39	324			
Erteleme				,54	1,322	.463
Kullanıyor	23,89	7,5	142			
Kullanmıyor	23,27	7,54	182			
Total	23,55	7,52	324			
Dikkat Dağıtma/Bastırma				,28	1,322	.6
Kullanıyor	22,38	7,77	142			
Kullanmıyor	21,93	7,6	182			
Total	22,13	7,67	324			
Baskılama/İnkâr				6,37	1,322	.012*
Kullanıyor	16,86	7,04	142			
Kullanmıyor	14,85	7,15	182			
Total	15,73	7,16	324			
Sıkıntıya Katlanma				,00	1,322	.983
Kullanıyor	22,54	7,73	142			
Kullanmıyor	22,52	7,6	182			
Total	22,52	7,65	324			

* $p < .05$

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında, çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumları ile psikolojik faktörler olarak ele aldığımız duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme; çok boyutlu yaşantısal kaçınma alt boyutları davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma; DASS-21 alt boyutları depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Tez çalışmasının bu bölümünde araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulguların literatür kaynaklarıyla değerlendirilmesi amaçlanmış ve araştırmanın sınırlılıkları ve güçlü yönleri değerlendirilmiştir. Tartışma bölümündeki başlıklar bulgulardaki başlık sırasına göre ele alınarak değerlendirilmiştir.

5.1 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu tez çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü alt başlıkları (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme), çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği alt başlıkları (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma) ve DASS-21 alt boyutları (depresyon, anksiyete ve stres) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

İlk olarak ölçeklerin alt boyutlarıyla olan ilişkilerini incelersek duygu düzenleme güçlüğü total puanı ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında beklendik bir sonuç olarak pozitif yönde güçlü ilişkiler bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve stres arasında yine beklendik bir sonuç olarak güçlü pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bunların dışında çok boyutlu yaşantısal kaçınma alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuşsa da diğer ölçeklerdeki kadar güçlü ilişkiler bulunmamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü total ve alt boyutlarının, DASS-21 alt boyutları depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Cancian, Souza, Silva,

Machoda ve Oliveira, 2019; Shahabi, Hasani ve Bjureberg, 2018). Bu çalışmada duygu düzenleme gücölüğü total puanı ve alt boyutlarının, davranışsal kaçınma dışında çok boyutlu yaşantısal kaçınma alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Çok boyutlu yaşantısal kaçınma alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yalnızca sıkıntıya katlanma alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşken diğer alt boyutlarda pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatürdeki kaynaklar da bu ilişkiyi destekler nitelikte bulgular sunmuştur (Knabb ve Grigorian-Routon, 2013).

5.2 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI KULLANIM DURUMLARINA YÖNELİK BETİMSSEL BULGULARIN TARTIŞILMASI

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumlarını incelediğimiz bu bölümde katılımcılardan aldığımız yanıtlara göre uygulamayı güncel olarak kullandıklarını belirtenlerle, kullanmadığını belirtenlerin birbirlerine yakın oranda oldukları görölmektedir. Bununla birlikte çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım amaçlarını incelediğimizde daha önce kullanmış olanlar için de cevap hakkı sunulmuş olup, çoklu cevap şeklinde cevaplar alındığında, katılımcıların çoğunlukla vakit geçirmek için bu kanallara yöneldiği görölmüştür. Bu cevabı cinsellik ve romantik partner arama amacı takip etmiştir. Genel görüş bu tür uygulamaların gündelik cinsel ihtiyaçları karşılamak amacıyla kullanması (Strugo ve Muise, 2019) yönündeyken yapılan bazı araştırmalarda bu uygulamaların çeşitli amaçlar doğrultusunda kullandığını da göstermektedir (Timmermans ve De Caluwé, 2017).

Araştırmaya katılanlara hangi uygulamaları kullanmayı tercih ettikleri sorulduğunda, büyük çoğunlukla tercihin Tinder olduğı görölmüştür. Tinder'ı OkCupid ve Bumble takip etmiştir. Tinder'ın çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları sektörüne öncülük ettiği yapılan yıllık sonu rapor sonuçlarında da bu bulguyu destekler niteliktedir (Statista Research Department, 2021).

Katılımcıların çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını kullanmaya pandemi döneminde başlama oranları beklentilerin altında kalmıştır. Ancak katılımcıların büyük

bir çoğunluğunun hayatında en az 1 kez bu uygulamaları kullanma oranları oldukça yüksek olduğundan, daha önce hiç kullanmayıp pandemi sürecinde kullanmış olanların sayısı düşünüldüğünde yine azımsanmayacak bir kitlenin olduğu görülmektedir. Araştırmada daha önce de kullanan katılımcılara pandemi döneminde tekrar kullanıma yönelik bir soru yöneltileydi, muhtemelen bu oranın çok daha yüksek çıkması söz konusudur.

Uygulama kullanan katılımcılara ne sıklıkla uygulamaları kullandıkları sorulduğunda, çıkan sonuçlara göre en yüksek kullanım sıklığının haftada 2-3 kere olduğu görülmektedir. Bu sıklığı takiben sırasıyla ayda 1 kere, ayda 2-3 kere ve günde 2-4 kere olduğu bulunmuştur.

En çok tercih edilen 6 uygulamanın kullanım amaçlarını incelediğimiz bölümde, Tinder, OkCupid, Grindr ve Happn'ın vakit geçirme amaçlı kullanıldıkları görülmüş olup, bunun yanı sıra eşcinsel erkeklere yönelik geliştirilen Hornet uygulamasının çoğunlukla gündelik cinsel ihtiyaçları giderme amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar da azınlıkta bulunan cinsel yönelimlere sahip bireylerin uygulama kullanım amaçlarının daha çok gündelik cinsel ihtiyaçları karşılamak şeklinde olduğu bulunmuştur (Sevi ve ark., 2018).

5.3 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALARI KULLANIM DURUMLARININ CİNSİYET VE CİNSEL YÖNELİMLERE GÖRE BETİMSEL VE İSTATİKSEL BULGULARIN TARTIŞILMASI

Çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumları değişkenlerinin cinsiyet ve cinsel yönelim demografik değişkenlerine göre nasıl farklılaştıkları ele alınmıştır. Bu doğrultuda çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumlarının cinsiyet ve cinsel yönelimlere göre betimsel ve istatistiksel bulgular incelendiğinde, ilk olarak güncel olarak uygulama kullanan veya daha önce en az 1 defa kullananların, cinsiyetlere göre farklarına baktığımızda, kadınların uygulama kullanım tercihlerinin erkeklere oranla çok daha düşük olduğu bulunmuştur. İstatistiksel bulgulara baktığımızda kadınların güncel olarak uygulama kullanımının erkeklere oranla daha düşük olduğu ve anlamlı bir şekilde

farklılaştıkları görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar da bu durumu destekler niteliktedir (Drege, 2015; Sevi, Aral ve Eskenazi, 2018; Sumter ve Vandenbosch, 2018; Valkenburg ve Peter, 2007; Weiser, Niehuis, Punyanunt-Carter, Arias ve Hannah Baird, 2018).

Uygulama kullanan katılımcıların cinsiyetlerine göre uygulama kullanım amaçları incelendiğinde, kadınların uygulamaları daha çok vakit geçirmek amacıyla kullandığı görülürken, erkeklerin uygulamaları daha çok gündelik cinsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kullandıkları görülür. Bu doğrultuda erkeklerin uygulama kullanım amaçlarının çoğunlukla cinsellik olması ve kadınların cinsellik dışında farklı amaçlarla kullanıyor olmaları literatürdeki çalışmalarla paraleldir (Sevi ve ark.,2018).

Uygulama kullanan katılımcıların cinsiyetlerine göre uygulama kullanım tercihleri incelendiğinde, her iki cinsiyet için de çoğunlukla Tinder'ın kullanıldığı görülmektedir. Buna ek olarak heteroseksüel olmayan erkekler için geliştirilen uygulamaların (Grindr, Hornet), bu kriterleri sağlayan erkek katılımcılarda önemli bir oranda bu uygulamaları tercih ettikleri de görülmüştür.

Cinsel yönelimlere göre güncel olarak uygulama kullanan veya daha önce en az 1 defa kullananların farklarına baktığımızda, heteroseksüellerin heteroseksüel olmayanlara göre daha az uygulama kullanımını tercih ettikleri betimsel bulgularda görülmektedir. İstatistiksel bulgularda ise güncel olarak uygulama kullanan heteroseksüellerin, heteroseksüel olmayanlardan anlamlı bir şekilde daha az uygulama kullandıkları ve iki gurubun anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki araştırmalarla desteklenir niteliktedir (Badal, Stryker, DeLuca ve Purcell, 2017; Hahn, You, Sferra, Hubbard, Thamocharan ve Fields, 2017).

Cinsel yönelimlere göre uygulama kullanım amaçları incelendiğinde, heteroseksüellerin ve biseksüellerin çoğunlukla vakit geçirmek amacıyla uygulama kullandıkları bulunurken, görece azınlık sayılabilecek gay, lezbiyen ve panseksüellerin uygulama kullanım amaçlarının daha çok gündelik cinsel ihtiyaçları karşılamak amacıyla uygulama kullanımına yöneldikleri görülmektedir. Cinsel yönelimlere göre uygulama kullanım amaçlarını inceleyen literatürdeki araştırma sonuçları da bu bulguya paralel niteliktedir (Sevi ve ark., 2018).

5.4 PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN CİNSİYET VE CİNSEL YÖNELİME YÖNELİK BULGULARININ TARTIŞILMASI

Tez çalışmasında psikolojik faktörler olarak ele alınan değişkenlerin, cinsiyet ve cinsel yönelim demografik değişkenlerine göre nasıl farklılaştıkları ele alınmıştır. Bu doğrultuda cinsiyet ve cinsel yönelimlerin, psikolojik faktörlerle ilişkisi değişkenlerin bağımlı bulundukları ölçekler bazında ayrı ayrı ele alınarak analiz edilmiştir.

Cinsiyetler arasında depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerini ölçen DASS-21 ölçeğinin totalde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde kadınların, anksiyete ve stres skorlarının erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki genel kanaat de bu bulguyla paralel niteliktedir (Almeida ve Kessler, 1998; Imam, 2008; Kessler ve ark., 1994; Leibenluft, 1999; Shear, Feske ve Greeno, 2000; Stewart, Taylor ve Baker, 1997). Kadınların erkeklere oranla daha yüksek stres ve anksiyete deneyimlemelerinin nedenini Shear ve ark. (2000), kadınların çocukluktan süre gelen olumsuz yaşantılara maruz kalmasının daha yüksek oranda olmasına ve birtakım hormonal değişikliklerin ve doğum gibi hayatı zorlaştıran faktörlerin etkisiyle, erkeklerden daha yüksek oranda stres ve anksiyete deneyimlemelerine olanak sağladığını söylemişlerdir.

Duygu düzenleme güçlüğü skorlarının cinsiyetler arasındaki farklılıkları incelendiğinde, kadınlar ve erkeklerin totalde DDG skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür. Buna göre kadınların DDG alt boyutları arasında hedefe yönelik davranmakta, dürtü kontrolü sağlamakta, duygu yönetimine stratejik yaklaşmakta ve duygu deneyimlerini kabul etmekte erkeklere göre güçlük yaşadıkları görülmektedir. Ölçeği geliştiren Gratz ve Roemer (2004), yaptıkları araştırmada bu bulguya paralel olarak cinsiyetlerin duygu düzenleme güçlükleri arasında farklılaştığını bulmuşlardır. Araştırma bulgularına paralel olarak ölçeği Türkçeye çeviren ve geçerlilik güvenirlik araştırmalarını yapan Yiğit ve Guzey Yiğit (2017), total DDG puanında, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında kadınların erkeklere oranla daha yüksek skorlar verdiklerini bulmuşlardır.

Kadınların erkeklere göre hedefe yönelik davranmakta, dürtü kontrolü sağlamakta ve stratejiler geliştirmekte zorlanmalarının nedenini, kadınların güçlü duyguları erkeklere göre daha yoğun yaşadıklarını bildirmeleri ile açıklanabilir (Gross ve John, 1998). Bununla beraber ataerkil toplumlarda erkeklerin basmakalıp inançlar doğrultusunda duygularını gün yüzüne çıkarması çok kabul edilebilir bir durum değildir, dolayısıyla Türkiye gibi ataerkil toplumlarda erkeklerin duygularını kadınlar kadar açık ve yoğun yaşamaması bu bulguyu açıklar bir durum olabilir. Bu durumu destekler nitelikte Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha geleneksel düşünce kalıplarına sahip oldukları bulunmuştur (Pınar, Taşkın ve Eroğlu, 2008).

Çocukluk çağlarından itibaren kız ve erkekler arasında duygunun kabulü ve ifadesine yönelik yapılan bir araştırmada farklı duygu stratejilerinin geliştirildiği bulunmuştur, kız çocukları duygularını ifade ederken farklı duygularla ifade etmeyi kabul ederken, erkek çocuklarının daha çok duygularını nötrleştirme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall, 2006). Danimarka’da yapılan ve örneklemini çocukların ve ergenlerin oluşturduğu araştırmada da cinsiyetler arasında farklılar bulunmuş olup, kızların erkeklere oranla daha yüksek DDG skorları elde ettikleri görülmüştür (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012). Finlandiya’da yapılan bir araştırmada ise cinsiyetler arasında duygu düzenleme güçlüğü skorlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulunmuştur (Westerlund ve Santtila, 2018).

Bir diğer psikolojik faktör olarak ele alınan deneyimsel kaçınmayı ölçtüğümüz çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği skorlarının cinsiyetler arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna karşın alt boyutlar arasında istatistiksel anlamlılığa ulaşan tek alt boyutun sıkıntıya katlanma olduğu bulunmuş olup, erkeklerin sıkıntıya katlanma skorlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu cinsiyetler arasındaki stres ve anksiyete skorları farklılıklarıyla paralel sonuçlar göstermektedir. Kadınların stres ve anksiyete deneyimleme skorlarının erkeklerden yüksek çıkması sıkıntıya karşı tolerans gösterebilmekte zorluk yaşamalarının bir sonucu olabileceği düşünülebilir. Yapılan bir araştırma sıkıntıyla baş etme ve tolerans gösterebilme noktasında geleneksel sosyal rol kalıplarının, cinsiyetler arasındaki farkı açıklayabilecek nitelikte olduğunu bulmuştur (Matud, Bethencourt ve Ibáñez, 2014). Buna ek olarak Shear ve ark. (2000) bahsettiği fizyolojik etkilerin de sıkıntıya karşı tolerans göstermekte kadınların daha düşük skorlar elde etmesini açıklayabilir. İspanya’da yapılan bir çalışmada ise cinsiyetler arasında deneyimsel kaçınma skorları arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Vázquez-Morejón, Rubio, Rodríguez ve Vázquez Morejón., 2019).

Cinsel yönelimlere göre psikolojik faktörleri incelediğimizde, heteroseksüel olanlar ve heteroseksüel olmayanlar (gay, lezbiyen, panseksüel ve diğer) arasında anlamlı farklılığın sadece depresyon, anksiyete ve stres skorlarını ölçen DASS-21 ölçeğinde olduğu bulunmuştur. Alt boyutlar arasındaki farklara baktığımızda ise anksiyete ve depresyon boyutlarında cinsel yönelimler arasında fark olduğu gözlenmiştir.

Buna göre heteroseksüel olmayanların heteroseksüellere göre daha yüksek aanksiyete ve depresyon düzeyleri olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Borgogna, McDermott, Aita ve Kridel, 2019; Fergusson, Horwood, Beautrais, 1999; Lock ve Steiner, 1999; Plöderl ve Tremblay, 2015; Reisner, Biello, Perry, Gamarel ve Mimiaga, 2014). Bu durumu destekleyecek bir başka literatür kaynağı ise Meyer'in (2003) yaptığı kapsayıcı araştırmadır. Meyer meta analiz sonuçlarında, heteroseksüel olmayan bireylerin yaşam boyunca anksiyete ve duygu durum bozukluklarını deneyimleme oranlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırmadaki bulgular doğrultusunda, homoseksüelliğin Türkiye gibi daha geleneksel ve muhafazakâr toplum yapılarına sahip kültürlerde tabu olarak görülmesine ve bunun sonucunda heteroseksüel olmayan cinsel azınlıkların yaşadıkları baskı, ayrımcılık, sözel şiddet, fiziksel şiddet ve psikolojik şiddetin bir sonucu olarak da görülebilir. Bireyler toplum baskısından kendilerini korumak için cinsel kimliklerini açık yaşamaktan kaçınırlar ve bu durumun kendileri adına suçluluk ve utanç duymalarına neden olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla heteroseksüel olmayan bireylerin kimliklerini gizlenme, baskılama ve kaçınma çabaları psikolojik duygu durumlarına da olumsuz yönde etkilemesine neden olduğu düşünülebilir. Literatürde heteroseksüel olmayan erkeklerle yapılmış bir araştırma bu durumu destekler niteliktedir (Bybee, Sullivan, Zielonka ve Moes, 2009).

5.5 ÇEVİRİMİÇİ ARKADAŞLIK UYGULAMALRI KULLANIM DURUMUNUN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE YÖNELİK BULGULARININ TARTIŞILMASI

Çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumunun, psikolojik faktör değişkenlerine göre nasıl farklılaştığı ele alınmıştır. Buna göre her bir alt boyutun ait olduğu ölçekler ile ayrı ayrı araştırılmıştır.

Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçen DASS-21 ölçeğinin çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanan ve kullanmayan gruplarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Alt boyutlar arasındaki farka baktığımızda anlamlı farklılaşan tek alt boyutun depresyon olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullananların kullanmayanlara göre daha yüksek depresyon skorları elde ettikleri görülmektedir. Son yıllarda bu konu üzerine yapılmış araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Holtzhausen, Fitzgerald, Thakur, Ashley, Rolfe ve Pit, 2020; Lenton-Brym ve ark., 2021).

Bu tez çalışması nedensellik belirtmemektedir, korelasyon belirtmektedir. Yani bu ilişkinin yönü net değildir. Daha açık olmak gerekirse, uygulama kullanımının, bireylerin depresyon deneyimlemeleri sonrasında mı ortaya çıktığı, yoksa bireylerin uygulama kullanımına yöneldikten sonra mı depresyon deneyimlediklerini bilmek bu çalışmada yapılan araştırmalarla taraf seçmesi zor bir noktadır. Yapılacak gruplar arası boylamsal bir araştırma sonucunda bu kanıya varılması daha muhtemeldir. Ancak bu noktada depresyon belirtilerini deneyimleyen bireylerin sosyal ortamdan kendilerini geri çekmeleri daha izole olmaları önemli bir etken olarak karşımıza çıkmakta, dolayısıyla bireylerin çeşitli sosyal ve cinsel amaçlar doğrultusunda fiziksel bir aksiyon almakta zorlandıkları, bundan dolayı da yoğun bir fiziksel aksiyon gerektirmeksizin telefonlarına çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını indirip daha az fiziksel aksiyon aldıkları ve belli ihtiyaçların kolayca karşılanabildikleri bir durum oluşturmuş olabilecekleri düşünülebilir.

Aynı zamanda 2019 yılında ortaya çıkan ve 2020 yılının ilk çeyreğinde pandemiye dönüşen Covid-19 virüsünün de etkisinden söz edebiliriz. İtalya’da yapılan boylamsal araştırmalarda karantina sürecinin ve virüsün olumsuz sosyal etkilerinden dolayı bireylerin depresyon skorlarında artışa sebep olduğu ve karantina önlemleri gevşetilse

bile deneyimlenen belirtilerin devam ettiğine yönelik bulgular bulunmakta (Somma ve ark., 2021). Pandemi dönemi içerisinde bireylerin belli sosyal ve cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarına daha önce görülmemiş şekilde yöneldikleri de bilinmekte (Wiederhold, 2021). Tüm bunlarla beraber Covid-19'un bireylerin psikolojik durumlarına olumsuz etki ettiği ve etkiler dolayısıyla süreç içerisinde çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarına belli amaçlar doğrultusunda yöneldikleri düşünülebilir.

Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejileri ve kabul etmeme düzeylerini ölçen duygu düzenleme güçlüğü ölçeği skorlarının uygulama kullananlar ve kullanmayanlar arasında anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Alt boyutlar arasındaki farkları incelediğimizde anlamlı farklılaşan tek alt boyutun açıklık olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre uygulama kullananların kullanmayanlara göre daha yüksek açıklık skorları elde ettikleri görülmüştür. Buna göre uygulama kullananların kullanmayanlara göre duygularına anlam vermekte ve hislerini anlamlandırmakta zorlandıkları söylenebilir.

Literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumuyla doğrudan bağlantılı araştırmalar kısıtlı olsa da duygu düzenlemede zorlukların çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumuyla ilişkisinin varlığı tespit edilmiştir (Blake, Portingale, Giles, Griffiths ve Krug, 2022). Yapılan güncel bir araştırmada çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullananların kullanmayanlara göre hiperseksüel davranışlarda bulunmasında anlamlı bir fark olduğu da bulunmuştur (Ciocca, Fontanesi, Robilotta, ... ve Jannini, 2022). Literatürde duygu düzenleme güçlüğü ile hiperseksüel davranışların (Reid, Carpenter, Spackman ve Willes, 2008) ve kompulsif cinsel davranışların (Lew-Starowicz, Lewczuk, Nowakowska, Kraus ve Gola, 2020) aralarında ilişki olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullanım durumunun duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin hiperseksüel ve kompulsif cinsel davranışlara yönelmeleri doğrultusunda anlamlı farklılaştığı düşünülebilir. Aynı zamanda yapılan bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğü'nün sorunlu internet kullanımıyla doğrudan bir ilişkinin varlığı da tespit edilmiştir (Casale ve ark., 2016).

Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeğinin çevrimiçi arkadaşlık uygulaması kullananlar ve kullanmayanlar arasında farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak alt boyutlar arasında farklara baktığımızda anlamlı farklılaşan tek alt boyutun baskılama/inkâr alt

boyutu olduğu gör÷lmektedir. Buna göre uygulama kullananların kullananmayanlara göre hislerini bastırmakta, ne hissettiğini bilmemekte ve algılamakta zorlandıkları söylenebilir. Paralel bir sonuç olarak duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutunda olduğu gibi burada da uygulama kullananların his ve duygu kontrollerinde zorlandıkları gör÷lmektedir. Literatürde yaşantısal kaçınma ve çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanımı arasında daha net ve fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

5.6 TEZ ÇALIŞMASININ SINIRLIKLARI VE GÜÇLÜ YÖNLERİ

Bu tez çalışmasının güçlü yönlerinin yanında bazı sınırlılıklarından da söz edilebilir. Tez çalışmasının örneklem grubuna pandemi koşulları nedeniyle çalışmanın linki sosyal ortamlardan paylaşılarak ulaştırılmıştır. Araştırma anketi kartopu örneklem yöntemi ve instagram uygulamasının reklam araçlarından olan gönderiyi öne çıkarma yöntemiyle katılımcılara ulaşmış olup bu sayede rastgele örneklem yöntemi de sağlanmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları arasında örneklemini oluşturan katılımcıların yaşlarının çoğunlukla ortalamanın solunda toplandığı bulunmuştur, aynı zamanda cinsiyet değişkeni için diğer (non-binary) seçeneğinin yeterli katılımcıya ulaşmamış olmasından dolayı araştırma dışında bırakılması söz konusu olmuştur. Ancak buna rağmen katılımcıların demografik özellikleri Türkiye örneklemini temsil etmesi açısından araştırmanın güçlü yönleri arasındadır. Araştırmanın ana konusu olan çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları son yıllarda özellikle küresel olarak mücadele ettiğimiz pandemi koşulları dönemiyle birlikte popülerliğini artırdığı gör÷lmektedir. Bu noktada, bu konuda kapsamlı bir araştırmanın yapılmış olması hem ulusal düzeyde hem uluslararası düzeyde literatüre olan katkısı araştırmanın en güçlü yönü sayılabilir.

5.7 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanımı, cinsiyet ve cinsel yönelim ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın elde ettiği bulgular literatürdeki bulgularla paralellik göstermiş olup, çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanımı ile cinsiyetler ve cinsel yönelimler arasında ilişkiler bulunmuştur.

Erkeklerin ve heteroseksüel olmayanların uygulama kullanım oranlarının daha yüksek olduğu ve kullanım amaçlarının farklılaştığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra de psikolojik faktörler arasında da cinsiyetlere ve cinsel yönelimlere göre beklenen ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kadınlarla erkeklerin DASS-21, duygu düzenleme güçlüğü ve çok boyutlu yaşantısal kaçınma skorlarının anlamlı farklılaştığı bulunmuş olup kadınların daha yüksek anksiyete, stres, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme skorları aldığı, erkeklerin ise daha yüksek sıkıntıya katlanma skorları aldığı bulunmuştur.

Cinsel yönelimlere göre ise heteroseksüel olmayanların heteroseksüellere göre daha yüksek anksiyete skorları aldığı bulunmuştur. Aynı zamanda çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanım durumunun psikolojik faktörlere göre incelemesi yapıldığında uygulama kullanan ve kullanmayanlar arasında DASS-21 ve duygu düzenleme güçlüğü skorları arasında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre uygulama kullananların daha yüksek depresyon ve açıklık skorları aldığı bulunmuştur. Bağımlı değişken boyutunda çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği için uygulama kullanım durumu arasında anlamlı fark bulunmamasına karşın alt boyut farklarında baskılama/inkâr skorlarının uygulama kullananların kullanmayanlardan daha yüksek skorlar elde ettiği ve anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Her geçen gün kullanım oranını ve popülerliğini arttıran çevrimiçi arkadaşlık uygulamaları kullanıcılarının, kullanım motivasyonları ve psikolojik faktör düzeyleri yeni ve gelişen teknolojik çağ için önem kazanmakta. Bu çalışmada elde edilen bulgularla birlikte bu davranış kalıbını psikolojik faktörler bağlamında incelemek ileride yapılacak çalışmalar için hem ulusal düzeyde hem de uluslararası düzeyde yardımcı kaynak olarak değerlendirilebilecek niteliktedir. Gelişimini devam ettiren mobil uygulama sektöründe çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının payı gittikçe artacaktır. Bu doğrultuda uygulama kullanıcılarının motivasyon ve psikolojik düzeylerini bilmek önemli bir bileşendir ve gelişimle birlikte bu konuda daha çok bilimsel araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abed, S. S., Dwivedi, Y. K., & Williams, M. D. (2015). Social media as a bridge to e-commerce adoption in smes: A systematic literature review. *The Marketing Review*, 15(1), 39-57. doi:10.1362/146934715x14267608178686
- Alalwan, A. A., Rana, N. P., Algharabat, R., & Tarhini, A. (2016). A systematic review of extant literature in social media in the marketing perspective. *Social Media: The Good, the Bad, and the Ugly*, 79-89. doi:10.1007/978-3-319-45234-0_8
- Alalwan, A. A., Rana, N. P., Dwivedi, Y. K., & Algharabat, R. (2017). Social Media in Marketing: A review and analysis of the existing literature. *Telematics and Informatics*, 34(7), 1177-1190. doi:10.1016/j.tele.2017.05.008
- Algharabat, R., Abdallah Alalwan, A., Rana, N. P., & Dwivedi, Y. K. (2017). Three dimensional product presentation quality antecedents and their consequences for online retailers: The moderating role of virtual product experience. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 36, 203-217. doi:10.1016/j.jretconser.2017.02.007
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670-680. doi:10.1037/0022-3514.75.3.670
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211-221. doi:10.1016/j.janxdis.2007.02.004
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric Properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181. doi:10.1037/1040-3590.10.2.176
- Apa Dictionary of Psychology. (n.d.). Retrieved June 14, 2022, from <https://dictionary.apa.org/stress>

- Badal, H. J., Stryker, J. E., DeLuca, N., & Purcell, D. W. (2017). Swipe right: Dating website and app use among men who have sex with men. *AIDS and Behavior*, 22(4), 1265-1272. doi:10.1007/s10461-017-1882-7
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Bender, P., Reinholdt-Dunne, M., Esbjørn, B., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288. doi:10.1016/j.paid.2012.03.027
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. doi:10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::A-JCLP200102027[3]>3.0.CO;2-X
- Blake, K., Portingale, J., Giles, S., Griffiths, S., & Krug, I. (2022). Dating app usage and motivations for dating app usage are associated with increased disordered eating. doi:10.21203/rs.3.rs-1387119/v1
- Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13(1), 19-20. doi:10.3758/bf03342387
- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Aita, S. L., & Kridel, M. M. (2019). Anxiety and depression across gender and sexual minorities: Implications for transgender, gender nonconforming, pansexual, demisexual, asexual, queer, and questioning individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6(1), 54-63. doi:10.1037/sgd0000306
- Bybee, J. A., Sullivan, E. L., Zielonka, E., & Moes, E. (2009). Are gay men in worse mental health than heterosexual men? the role of age, shame and guilt, and coming-out. *Journal of Adult Development*, 16(3), 144-154. doi:10.1007/s10804-009-9059-x
- Cancian, A. C., Souza, L. A., Silva, V. H., Machado, W. D., & Oliveira, M. D. (2019). Psychometric Properties of the Brazilian version of the difficulties in Emotion

- Regulation Scale (DERS). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 18-26.
doi:10.1590/2237-6089-2017-0128
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65.
doi:10.1080/15456870.2015.972282
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88.
doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.014
- Chang, H. H., & Chuang, S. (2011). Social Capital and individual motivations on knowledge sharing: Participant involvement as a moderator. *Information & Management*, 48(1), 9-18. doi:10.1016/j.im.2010.11.001
- Ciocca, G., Fontanesi, L., Robilotta, A., Limoncin, E., Nimbi, F. M., Mollaioli, D., . . . Jannini, E. A. (2022). Hypersexual behavior and depression symptoms among dating app users. *Sexes*, 3(2), 298-307. doi:10.3390/sexes3020023
- Curry, D. (2022, May 04). Dating app revenue and Usage Statistics (2022). Retrieved June 25, 2022, from <https://www.businessofapps.com/data/dating-app-market/>
- Dean, B. (2021, October 10). How many people use Social Media in 2022? (65+ statistics). Retrieved June 25, 2022, from <https://backlinko.com/social-media-users>
- Depression. (2021, September 13). Retrieved June 11, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5.th ed.). (2013). American Psychiatric Association.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (2013). American Psychiatric Publishing.

- Dixon, S. (2022, April 28). Dating apps: Most downloaded worldwide 2021. Retrieved June 25, 2022, from <https://www.statista.com/statistics/1200234/most-popular-dating-apps-worldwide>, Statista Research Department.
- Dodge, K. A. (1991). Emotion and social information processing. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, 159-181. doi:10.1017/cbo9780511663963.009
- Dredge, S. (2015, May 07). Research says 30% of tinder users are married. Retrieved June 25, 2022, from <https://www.businessinsider.com/a-lot-of-people-on-tinder-arent-actually-single-2015-5>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. doi:10.1080/02699939208411068
- Ekşi, H., Kaya, Ç. & Kuşcu, B. (2018). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and Psychometric Properties of the Turkish Version [Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un Türkçeye uyarlanması ve psikometrik Özellikleri]. Paper presented at 8th International Conference on Research in Education- ICRE, May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 483-487). Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derneği.
- Ellison, N. B., Hancock, J. T., & Toma, C. L. (2011). Profile as promise: A framework for conceptualizing veracity in online dating self-presentations. *New Media & Society*, 14(1), 45-62. doi:10.1177/1461444811410395
- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Beautrais, A. L. (1999). Is sexual orientation related to mental health problems and suicidality in young people? *Archives of General Psychiatry*, 56(10), 876. doi:10.1001/archpsyc.56.10.876
- George, D. and Mallery, M. (2010) SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update, 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the

- difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi:10.1023/b:joba.0000007455.08539.94
- Grindr. (2015). The world's biggest mobile network of guys. Grindr. Retrieved from <http://grindr.com/learn-more>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of Emotion Regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191. doi:10.1037/0022-3514.74.1.170
- Hahn, H. A., You, D. S., Sferra, M., Hubbard, M., Thamotharan, S., & Fields, S. A. (2017). Is it too soon to meet? examining differences in geosocial networking app use and sexual risk behavior of emerging adults. *Sexuality & Culture*, 22(1), 1-21. doi:10.1007/s12119-017-9449-3
- Hawkins, K., & Vel, P. (2013). Attitudinal loyalty, behavioural loyalty and social media: An introspection. *The Marketing Review*, 13(2), 125-141. doi:10.1362/146934713x13699019904605
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi:10.1037/0022-006x.64.6.1152
- Hinz, O., Skiera, B., Barrot, C., & Becker, J. U. (2011). Seeding strategies for viral marketing: An empirical comparison. *Journal of Marketing*, 75(6), 55-71. doi:10.1509/jm.10.0088
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., & Pit, S. W. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with Mental Health Outcomes: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). doi:10.1186/s40359-020-0373-1

- Imam, S. S. (2008). Depression anxiety stress scales (DASS): Revisited. *The Journal of Behavioral Science*, 3(1), 104-116.
- Kemp, S. (2022, February 15). Digital 2022: Turkey - DataReportal – global digital insights. Retrieved June 25, 2022, from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey>
- Kemp, S. (2022, May 04). Digital 2021 October Global Statshot report - datareportal – global digital insights. Retrieved June 25, 2022, from <https://datareportal.com/reports/digital-2021-october-global-statshot>
- Kendler, K. S., Thornton, L. M., & Gardner, C. O. (2001). Genetic risk, number of previous depressive episodes, and stressful life events in predicting onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 582-586. doi:10.1176/appi.ajp.158.4.582
- Kerckhoff, A. C. (1974). The social context of interpersonal attraction. *Foundations of Interpersonal Attraction*, 61-78. doi:10.1016/b978-0-12-362950-0.50009-4
- Kessler, R. C. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8. doi:10.1001/archpsyc.1994.03950010008002
- Knabb, J. J., & Grigorian-Routon, A. (2013). The role of experiential avoidance in the relationship between faith maturity, religious coping, and psychological adjustment among Christian University Students. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 458-469. doi:10.1080/13674676.2013.846310
- Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2009). *Interpersonal Communication and human relationships*. Boston: Pearson Allyn & Bacon.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834. doi:10.1037/0003-066x.46.8.819

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22. doi:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
- LeFebvre, L. E. (2017). Swiping me off my feet. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(9), 1205-1229. doi:10.1177/0265407517706419
- Leibenluft, E. (1999). *Gender differences in mood and anxiety disorders: From bench to bedside*. American Psychiatric Press.
- Lenton-Brym, A. P., Santiago, V. A., Fredborg, B. K., & Antony, M. M. (2021). Associations between social anxiety, depression, and use of mobile dating applications. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 86-93. doi:10.1089/cyber.2019.0561
- Lenton-Brym, A. P., Santiago, V. A., Fredborg, B. K., & Antony, M. M. (2021). Associations between social anxiety, depression, and use of mobile dating applications. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 86-93. doi:10.1089/cyber.2019.0561
- Lew-Starowicz, M., Lewczuk, K., Nowakowska, I., Kraus, S., & Gola, M. (2020). Compulsive sexual behavior and dysregulation of emotion. *Sexual Medicine Reviews*, 8(2), 191-205. doi:10.1016/j.sxmr.2019.10.003
- Lock, J., & Steiner, H. (1999). Gay, lesbian, and bisexual youth risks for emotional, physical, and social problems: Results from a community-based survey. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(3), 297-304. doi:10.1097/00004583-199903000-00017
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995a). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales, (2nd ed.). Sydney, Australia: Psychology Foundation of Australia.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995b). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck

- Depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi:10.1016/0005-7967(94)00075-u
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2014). Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6), 560-568. doi:10.1177/0020764014564801
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and Mental Health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674
- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., & Zennaro, A. (2016). A Brazilian investigation of the 36- and 16-item difficulties in emotion regulation scales. *Journal of Clinical Psychology*, 73(9), 1146-1159. doi:10.1002/jclp.22404
- NHS. Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults. NHS choices. Retrieved June 13, 2022, from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms/>
- Papadopoulos, T., Stamati, T., & Nopparuch, P. (2013). Exploring the determinants of knowledge sharing via employee weblogs. *International Journal of Information Management*, 33(1), 133-146. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2012.08.002
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603. doi:10.1023/a:1020641400589
- Pınar, G., Taşkın, L., & Eroğlu, K. (2008). Başkent üniversitesi öğrenci yurdunda kalan gençlerin toplumsal cinsiyet rol kalıplarına ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 15(1), 47-57.
- Plöderl, M., & Tremblay, P. (2015). Mental health of sexual minorities. A systematic review. *International Review of Psychiatry*, 27(5), 367-385. doi:10.3109/09540261.2015.1083949

- Quiroz, P. A. (2013). From finding the perfect love online to satellite dating and 'loving-the-one-you're near'. *Humanity & Society*, 37(2), 181-185. doi:10.1177/0160597613481727
- Ranzini, G., & Lutz, C. (2016). Love at first swipe? explaining tinder self-presentation and motives. *Mobile Media & Communication*, 5(1), 80-101. doi:10.1177/2050157916664559
- Rathore, A. K., Ilavarasan, P. V., & Dwivedi, Y. K. (2016). Social media content and product co-creation: An emerging paradigm. *Journal of Enterprise Information Management*, 29(1), 7-18. doi:10.1108/jeim-06-2015-0047
- Regan, P. C. (2015). Attraction in close relationships. *Psychology*. doi:10.1093/obo/9780199828340-0158
- Reid, R. C., Carpenter, B. N., Spackman, M., & Willes, D. L. (2008). Alexithymia, emotional instability, and vulnerability to stress proneness in patients seeking help for hypersexual behavior. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34(2), 133-149. doi:10.1080/00926230701636197
- Reisner, S. L., Biello, K., Perry, N. S., Gamarel, K. E., & Mimiaga, M. J. (2014). A compensatory model of risk and resilience applied to adolescent sexual orientation disparities in nonsuicidal self-injury and suicide attempts. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 545-556. doi:10.1037/ort0000008
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-366. doi:10.1037/0033-2909.128.2.330
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., & Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00189

- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in community and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1. doi:10.5455/jcbpr.274847
- Sawyer, A. N., Smith, E. R., & Benotsch, E. G. (2017). Dating application use and sexual risk behavior among young adults. *Sexuality Research and Social Policy*, 15(2), 183-191. doi:10.1007/s13178-017-0297-6
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 6(2), 117-230. doi:10.1210/jcem-6-2-117
- Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.
- Selye, H., 1974. Stress without distress. Philadelphia, P.A., J.B. Lippincott, Co.
- Sevi, B., Aral, T., & Eskenazi, T. (2018). Exploring the hook-up app: Low sexual disgust and high sociosexuality predict motivation to use tinder for casual sex. *Personality and Individual Differences*, 133, 17-20. doi:10.1016/j.paid.2017.04.053
- Shahabi, M., Hasani, J., & Bjureberg, J. (2018). Psychometric Properties of the brief Persian version of the difficulties in Emotion Regulation Scale (the Ders-16). *Assessment for Effective Intervention*, 45(2), 135-143. doi:10.1177/1534508418800210
- Shear, M. K., Feske, U., & Greeno, C. (2000). Gender differences in anxiety disorders: Clinical implications. In E. Frank (Ed.), *Gender and its effects on psychopathology* (pp. 151–165). American Psychiatric Publishing, Inc..
- Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 307-322. doi:10.1111/j.1468-2850.2007.00092.x
- Smith, A. (2016, February 11). 15% of American adults have used online dating sites or mobile dating apps. Retrieved June 25, 2022, from <https://www.pewresearch.org/internet/2016/02/11/15-percent-of-american-adults-have-used-online-dating-sites-or-mobile-dating-apps/>

- Somma, A., Krueger, R. F., Markon, K. E., Gialdi, G., Colanino, M., Ferlito, D., . . . Fossati, A. (2021). A longitudinal study on clinically relevant self-reported depression, anxiety and acute stress features among Italian community-dwelling adults during the COVID-19 related lockdown: Evidence of a predictive role for baseline dysfunctional personality dimensions. *Journal of Affective Disorders*, 282, 364-371. doi:10.1016/j.jad.2020.12.165
- Spijker, J., Graaf, R., Bijl, R. V., Beekman, A. T., Ormel, J., & Nolen, W. A. (2004). Functional disability and depression in the general population. results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (nemesis). *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 110(3), 208-214. doi:10.1111/j.1600-0447.2004.00335.x
- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the Social Sciences*. Lawrence Erlbaum.
- Stewart, S. H., Taylor, S., & Baker, J. M. (1997). Gender differences in dimensions of anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 179-200. doi:10.1016/s0887-6185(97)00005-4
- Stress. (n.d.). Retrieved June 14, 2022, from <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>
- Strugo, J., & Muise, A. (2019). Swiping for the right reasons: Approach and avoidance goals are associated with actual and perceived dating success on tinder. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 28(2), 93-104. doi:10.3138/cjhs.2019-0010
- Sumter, S. R., & Vandenbosch, L. (2018). Dating gone mobile: Demographic and personality-based correlates of using smartphone-based dating applications among emerging adults. *New Media & Society*, 21(3), 655-673. doi:10.1177/1461444818804773
- Sumter, S. R., Vandenbosch, L., & Ligtenberg, L. (2017). Love me tinder: Untangling emerging adults' motivations for using the dating Application Tinder. *Telematics and Informatics*, 34(1), 67-78. doi:10.1016/j.tele.2016.04.009

- Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults. (n.d.). Retrieved June 13, 2022, from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms/>
- Timmermans, E., & Courtois, C. (2018). From swiping to casual sex and/or committed relationships: Exploring the experiences of tinder users. *The Information Society*, 34(2), 59-70. doi:10.1080/01972243.2017.1414093
- Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). To tinder or not to tinder, that's the question: An individual differences perspective to tinder use and motives. *Personality and Individual Differences*, 110, 74-79. doi:10.1016/j.paid.2017.01.026
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present. *Ethology and Sociobiology*, 11(4-5), 375-424. doi:10.1016/0162-3095(90)90017-z
- Torres, F. (2020, October). What is depression? Retrieved June 11, 2022, from <https://psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313. doi:10.1016/j.beth.2006.10.001
- Usher, K., Woods, C., Casella, E., Glass, N., Wilson, R., Mayner, L., . . . Irwin, P. (2014). Australian Health Professions student use of social media. *Collegian*, 21(2), 95-101. doi:10.1016/j.colegn.2014.02.004
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Who visits online dating sites? exploring some characteristics of online daters. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 849-852. doi:10.1089/cpb.2007.9941
- Vidal-Ribas, P., Brotman, M. A., Valdivieso, I., Leibenluft, E., & Stringaris, A. (2016). The status of irritability in psychiatry: A conceptual and Quantitative Review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(7), 556-570. doi:10.1016/j.jaac.2016.04.014

- Vos, T., Allen, C., Arora, M., Barber, R. M., Bhutta, Z. A., Brown, A., . . . Murray, C. J. (2016). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: A systematic analysis for the global burden of disease study 2015. *The Lancet*, 388(10053), 1545-1602. doi:10.1016/s0140-6736(16)31678-6
- Vázquez-Morejón, R., Rubio, J. M., Rodríguez, A. M., & Vázquez Morejón, A. J. (2019). Brief experiential avoidance questionnaire--Spanish version. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t77599-000
- Watson, D. (2000). Mood and temperament. Guilford Press.
- Weiser, D. A., Niehuis, S., Flora, J., Punyanunt-Carter, N. M., Arias, V. S., & Hannah Baird, R. (2018). Swiping right: Sociosexuality, intentions to engage in infidelity, and infidelity experiences on tinder. *Personality and Individual Differences*, 133, 29-33. doi:10.1016/j.paid.2017.10.025
- Westerlund, M., & Santtila, P. (2018). A Finnish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the difficulties in Emotion Regulation Scale (Ders-16). *Nordic Psychology*, 70(4), 304-323. doi:10.1080/19012276.2018.1443279
- Wiederhold, B. K. (2021). How COVID has changed online dating—and what lies ahead. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 435-436. doi:10.1089/cyber.2021.29219.editorial
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- World Health Organization. (2021, September 13). Depression. World Health Organization. Retrieved June 11, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yiğit, İ, & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (Ders-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. doi:10.1007/s12144-017-9712-7

- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168. doi:10.1097/00004703-200604000-00014
- Zeng, B., & Gerritsen, R. (2014). What do we know about social media in tourism? A Review. *Tourism Management Perspectives*, 10, 27-36. doi:10.1016/j.tmp.2014.01.001
- Zeng, B., & Gerritsen, R. (2014). What do we know about social media in tourism? A Review. *Tourism Management Perspectives*, 10, 27-36. doi:10.1016/j.tmp.2014.01.001
- Zhu, Y., & Chen, H. (2015). Social Media and Human Need Satisfaction: Implications for social media marketing. *Business Horizons*, 58(3), 335-345. doi:10.1016/j.bushor.2015.01.006

EKLER

EK A – Bilgilendirilmiş Onam Formu

Yetişkinlerde Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanımını Etkileyen Psikolojik Faktörler

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Sizden "Yetişkinlerde Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanımını Etkileyen Psikolojik Faktörler" başlıklı araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılmanız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez öğrencisi Atakan Aktürk yürütücülüğünde ve Beykoz Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu danışmanlığında Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi kapsamında yapılmaktadır.

Çalışmanın amacı günümüzde çokça kullanılan çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarının; kaçınma, duygu düzenleme gücü ve depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik faktörlerle ilişkilerinin inceleneceği bir araştırmadır.

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu, Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Formu, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği ve DASS(Depresyon Anksiyete Stres)-21 Ölçeği verilmiştir. Yaklaşık 10-15 dakika sürecek araştırmada sizden beklenen 5 bölüm boyunca bütün sorulara eksiksiz ve size en doğru gelen yanıtları vermenizdir, soruların herhangi bir doğru cevabı yoktur. Araştırmada isim ve soyisim gibi kişisel bilgiler alınmayacaktır ve katılımcıların tamamı anonim kalacaktır.

Araştırmaya katılmayı reddetme veya başladıktan sonra yarıda bırakma hakkına sahipsiniz. Yarıda bırakılmış cevaplar araştırmaya dahil edilmeyecek olup veri toplama süresi sonunda veri tabanından silinerek imha edilecektir. Araştırmayı tamamlayan katılımcılar çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve sizinle özdeşleşmiş her bilgi gizli kalacak, üçüncü kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

*Araştırmaya sadece 18 yaş ve üzeri katılımcılar kabul edilecektir.

Atakan Aktürk
Beykoz Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi,
e-posta: [REDACTED]

 [REDACTED] Hesap değiştir

* Gerekli

Yukarıda açıklanmış olan kriterleri sağlıyor, verdiğim bilgilerin bilimsel amaçla yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum.

☐ Onaylıyorum

EK B – Demografik ve Kişisel Bilgi Formu

Eğitim durumunuz * ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora	İlişki durumunuz * ☐ Sevgilim yok ☐ Sevgilim var ☐ Evliyim ☐ Boşandım
	İlişkiniz varsa ne kadar süredir birliktesiniz (İlişkisi olmayanlar için en son ilişkiniz ne kadar sürdü) * ☐ Hiç ilişkim olmadı ☐ 0-3 ay ☐ 4 ay -1 yıl arası ☐ 1 - 2 yıl arası ☐ 2 - 4 yıl arası ☐ 4 yıl ve fazlası
Cinsiyetiniz * ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer	Güncel olarak çalışıyor musunuz * ☐ Evet ☐ Hayır
Cinsel yöneliminiz * ☐ Heteroseksüel ☐ Biseksüel ☐ Gay/Lezbiyen ☐ Aseksüel ☐ Panseksüel ☐ Diğer	Yaklaşık aylık kazancınız (çalışmıyorsanız ailenizin yaklaşık kazancı) * ☐ 3.000 ve altı ☐ 3.001-5.000 arası ☐ 5.001-10.000 arası ☐ 10.001-15.000 arası ☐ 15.001-20.000 arası ☐ 20.001 ve üstü

Kiminle yaşıyorsunuz *

- ☐ Yalnız
- ☐ Ailemle
- ☐ Ev arkadaşım/arkadaşlarımla
- ☐ Eşimle/Sevgiliyle
- ☐ Akrabalarımla
- ☐ Yurtta
- ☐ Diğer

Bulunduğunuz yerde kaç kişi yaşıyorsunuz *

- ☐ Yalnız yaşıyorum
- ☐ 2-3
- ☐ 4-5
- ☐ 6-7
- ☐ 8 ve üstü

Nerede yaşıyorsunuz *

- ☐ Büyükşehir
- ☐ İl merkezi
- ☐ Köy
- ☐ Kasaba
- ☐ Yurtdışı

Türkiye'nin hangi bölgesinde yaşıyorsunuz *

- ☐ Marmara
- ☐ Ege
- ☐ Akdeniz
- ☐ Karadeniz
- ☐ İç Anadolu
- ☐ Güney Anadolu
- ☐ Doğu Anadolu
- ☐ Yurtdışında yaşıyorum

Yaşadığınız sıkıntıları en çok kiminle paylaşıyorsunuz *

- ☐ Arkadaşlarımla
- ☐ Ailemle
- ☐ Eşimle/Sevgiliyle
- ☐ Paylaşmamayı tercih ediyorum

EK C – Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Durumu Formu

Çevrimiçi Arkadaşlık Uygulaması Kullanım Formu																					
Güncel olarak çevrimiçi arkadaşlık uygulaması ya da uygulamalarını kullanıyor musunuz ☐ Evet ☐ Hayır	Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını hangi amaçlara yönelik kullanıyorsunuz ya da kullandınız Birden çok seçim yapabilirsiniz. ☐ Hiç kullanmadım ☐ Arkadaşlık ☐ Cinsellik ☐ Mesajlaşma ☐ Romantik partner arama ☐ Vakit geçirme ☐ İyi hissettirdiği için																				
Hangi çevrimiçi arkadaşlık uygulaması ya da uygulamalarını kullanıyorsunuz/kullanıyordunuz Birden çok seçim yapabilirsiniz. ☐ Hiç Kullanmadım ☐ Tinder ☐ OkCupid ☐ Aura ☐ Grindr ☐ Azar ☐ Hornet ☐ Happn ☐ InstaMessage ☐ Badoo ☐ The League ☐ Hot or Not ☐ Hinge ☐ Tingle ☐ Bumble ☐ Diğer: _____	Çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını kullanmaya karantina önlemleri nedeniyle kapanma sürecinde mi başladınız ☐ Evet ☐ Hayır daha önce de kullanıyorum ☐ Hiç kullanmadım																				
	Son 1 ay içerisinde çevrimiçi arkadaşlık uygulamalarını ne kadar sıklıkla kullanıyorsunuz (kullanmayanlar "0" seçeneğini işaretleyebilirler) (1= Ayda bir), (2= Ayda 2-3 kez), (3= Haftada bir), (4= Haftada 2-3 kez), (5= Günde bir), (6= Günde 2-3 kez), (7= Her saat başı) <table><tr><td></td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td></td></tr><tr><td>Hiç</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>Her saat başı</td></tr></table>		0	1	2	3	4	5	6	7		Hiç	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Her saat başı
	0	1	2	3	4	5	6	7													
Hiç	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Her saat başı												

EK D – DASS-21

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1 S	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2 A		0	1	2	3
3 D	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
4 A	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>).	0	1	2	3
5 D	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
6 S		0	1	2	3
7 A		0	1	2	3
8 S	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
9 A	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10 D		0	1	2	3
11 S		0	1	2	3
12 S	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
13 D		0	1	2	3
14 S		0	1	2	3
15 A		0	1	2	3
16 D		0	1	2	3
17 D	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18 S	Alınan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19 A	Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
20 A		0	1	2	3
21 D	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

- Ölçek sahibi tüm maddelerin paylaşımına izin vermediği için bazı maddeler silinerek verilmiştir.

EK E – DDG-16

Duygu Düzenleme G  l         -Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli       üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yakla�ık Yarı yariya (% 36- % 65)	�o�u zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
13. Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
15. Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.					
16. Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

EK F – ÇBYK-30

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Gergin hissetme ihtimalim olan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Mutluluk; hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı yaşamamak demektir.	1	2	3	4	5	6	7
8	En büyük hedeflerimden biri acı veren duygulardan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Yapmam gereken önemli bir şey olduğunda kendimi onun yerine bir sürü başka şeyi yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Karşılaştığım sorunları bir an önce halletmeye çalışırım.*	1	2	3	4	5	6	7
16	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başla şeylere odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Başkalarının bana hislerimi bastırdığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kötü hissettiğimde bunu fark etmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularımdan kopuk olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana sorunlarımın farkında olmadığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
26	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7
27	Acı çekişirken bile yapılması gerekenleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
29	İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
30	Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa bile vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Ad: Atakan

Soyad: Aktürk

