

**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ EŞLER ARASINDAKİ STRESE ETKİSİ****Melike AKTAŞ**

*Yüksek Lisans Öğrencisi, Hacettepe Üniversitesi, melikeaktas0@hotmail.com  
ORCID Numarası: 0000-0002-9493-5055*

**Zeynep ÇOPUR**

*Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, copur@hacettepe.edu.tr  
ORCID Numarası: 0000-0002-1456-0522*

*Received: 15.05.2018**Accepted: 24.08.2018***ÖZ**

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve internetin parmaklarımızın ucuna kadar ulaşmasının sonucu olarak sosyal medya kullanımı artmıştır. Hayatımızın her noktasında var olan sosyal medya günlük yaşantımızın bir parçası olmuştur. Sosyal medyanın etkileşim odaklı olması kişilerarası iletişimi sanal ortamlara taşımıştır. Sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkileri literatürde tartışılan konular arasındadır. İkili ilişkilerin en önemlilerinden sayılan evlilik kurumunda da sosyal medyanın çiftler arasındaki etkileri gözlemlenebilir boyuta ulaşmıştır. Bu etkilerden biri ise hayatımızda sürekli duyduğumuz kavramlar arasında yerini almış olan strestir. İnternet kullanımının insan yaşamı üzerine etkilerini konu alan araştırmalar farklı bulgulara ulaşmıştır. Bu araştırma Ankara’ da yaşayan farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip ve 18 yaş üstü evli bireylerin sosyal medya kullanımının eşler arasında strese neden olabileceği düşüncesine cevap aramak amacıyla planlanmıştır. Araştırmaya 2017 yılında Basit Rastgele Örneklem yöntemiyle seçilen 300 evli birey katılmıştır. Sosyal medya kullanımının eşler arasındaki strese etkisinin incelenmesine yönelik bu çalışmada bireylerin bazı demografik ve sosyal medya kullanımını ölçen soruların yanında daha önce geçerlik ve güvenilirlikleri yapılmış olan “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” 157 kadın, 143 erkek gönüllü katılımcıya uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya kullanan katılımcılar arasında cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu değişkenlerinin algılanan stres üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında ise her iki cinsiyetinde en yüksek puanı aldığı alt ölçeğin “kendine güvenli yaklaşım” olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Eşler arası stres, sosyal medya kullanımı, stresle başa çıkma.

## **INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA USAGE ON THE STRESS AMONG**

### **ABSTRACT**

Today, the usage of social media has increased as a result of development of technology and that the Internet has reached to the tip of our fingers. Social media, which finds its way into every point of life has become a part of our daily life. Interpersonal communication has transferred to virtual environments since the social media is interaction - oriented. Positive and negative effects of social media are among the discussion subjects of literature. Effects of social media on the couples have also become observable in the marriage institution, which is counted as the most important institution in bilateral relations. Among those effects, there is the concept of stress we often hear in our life. Research on the effects of the Internet usage on the human life has shown different findings. This research has been planned to find answers to the idea if the social media usage of married individuals above 18 years old with different socio-economic levels living in Ankara leads to stress among couples. 200 married individuals were chosen with randomized sampling method for the research held the year 2017. Beside the demographic questions and questions for measuring the social media usage in terms of examining the effects of social media usage on stress among couples, "Perceived Stress Scale" and "Ways of Coping Inventory" were applied to 157 female and 143 male participants. According to research results, it has been determined that the variables of gender, age, income level and educational status have an effect on perceived stress among the participants using social media. As the participants' stress coping ways were examined it was clearly determined that the subscale having the highest score in both genders was a "self-confident approach".

**Keywords:** Stress among spouses, social media usage, overcoming stress.

**GİRİŞ**

Sosyal medya, kullanıcılarına karşılıklı etkileşim olanağı sağlayan ve kişisel ya da gruplar halinde içerik oluşturmalarına imkân tanıyan dijital medya ortamları ve teknolojileridir (Erbaşlar, 2013). Gelişen teknoloji sayesinde bu araçların sunduğu olanaklar artmıştır. Günümüzde popüler durumda olan bu araçlar geleneksel iletişim araçlarından daha etkili duruma gelmiş ve insanlar birbirleriyle sosyal medya araçları vasıtasıyla iletişim kurmaya başlamıştır (Zenelaj, 2014: 71). Sosyal medya araçları ülkemizde de çok yaygın kullanılmaktadır. We Are Social ve Hootsuite'in yapmış olduğu "2018 Global Digital" çalışma raporuna göre Türkiye'nin sosyal medyada geçirilen zaman açısından dünyada 13. sırada yer aldığı ve aktif sosyal medya kullanıcı sayısının ise 51 milyon olduğu saptanmıştır (We Are Social and Hootsuite, <https://wearesocial.com>, 2018). Sosyal medya mecralarının parmak uçlarımıza kadar ulaşması sonucu kullanımı da ivme kazanmış, sosyal medya mecraları sayesinde bilgiye ulaşmak daha kolay hale gelmiştir (Zenelaj, 2014: 71).

Ancak teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması, bireysel, sosyal ve kültürel hayatın ve gündelik yaşam biçimlerinin karmaşık hale gelmesine yol açmıştır. Teknolojik gelişmeler maddi olanak açısından bazı kolaylıklar sağlamasına rağmen, sevgi, ilgi, güven, bağlılık, dayanışma, güvenlik gibi konulardan insanları yoksun bırakmıştır. Başka bir deyişle günümüz insanının hayatını kolaylaştıran teknolojik ve maddi olanaklar, teknoloji öncesinde maruz kalmadığımız birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Günümüz teknoloji insanını en çok etkileyen bu problemler arasında bunalım, şiddet, bencillik, yalnızlık, stres ve depresyon gibi rahatsızlıkların yer aldığı görülmektedir (Emhan ve Çayır, 2010: 105). Etkisi altında kaldığımız bu problemler hayatı paylaştığımız bireyi de etkileyebilmektedir. Ortak yaşam alanını paylaşan bireylerin, teknoloji denilince akla gelen sosyal medyayı kullanımının artması çiftler arası paylaşımı azaltabilmekte ve bunun sonucu çiftler arasında problemler görülebilmekte ve stresle sonuçlanabilmektedir.

Amerikan Psikoloji Derneği (APA)'nin yapmış olduğu araştırma, sosyal medyanın stres üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir (APA, 2017b). Stres tıpkı teknolojik gelişmelerin gelişimi gibi günlük yaşantımızda dilimize pelesenk olmuş kelimeler arasındadır. Stresi Şimşek ve arkadaşları (2014) şöyle tanımlamışlardır: İnsanların mutluluğu ve huzuru için önemli bir tehlike işareti olarak görülen ve bu şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye stres denir. Bireyin stresi yaşamasında farklı durumların etkisi vardır. Birey olaylardan ziyade olaylara yüklediği anlamlar nedeniyle stres yaşar. Bireysel farklılıklar stresin oluşmasında etkin rol oynar. Birey biyolojik ekonomik, psikolojik, sosyal gibi birçok alanda kendisi ile ilgili stres yaşayabilir (Tomruk, 2014: 7).

Literatürde eşler arası stres genellikle ekonomik temelli ele alınmış ve incelenmiştir. Fakat günümüz karmaşıklaşan ilişki örüntülerine paralel olarak stresörler de çoğalmıştır. Yapılan çalışmalara göre aile danışma merkezlerine başvuran çoğu çiftin temel probleminin "birbirimizle iletişim kuramıyoruz" şeklinde olduğu görülmüştür (Karadağ, 2015: 96). Ailenin amaçları, değerleri, problem çözme becerileri ve destek ağları uzun dönemli stres ve krizlere uyum sağlamalarını etkiler. Yapılan çalışmalarda sağlıklı ailelerin özellikleri sadakat,

takdir etme, birlikte zaman geçirme, iletişim, inanç ve değerler ile üstesinden gelme becerileri olarak belirlenmiştir (Gönen ve Purutçuoğlu, 2009). Ancak bu belirlenen özellikler sosyal medyada geçirilen vakit nedeniyle körelmektedir. Buradan yola çıkarak aile içi sosyal medya kullanımının günümüz stresörleri arasında nitelendirilebileceği ve aile iletişimine olumsuz etkisi sonucu stres yaratabileceğini söyleyebiliriz.

Sosyal medya kullanımının eşler arası strese etkisine ilişkin literatür incelendiğinde, birçok araştırmacı aile içi stresi ekonomik temelde incelemesine rağmen, sosyal medya kullanımının güncel olduğu da göz önüne alınarak stresle ilişkisini inceleyen spesifik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışma, sosyal medya kullanımının eşler arası strese etkisinin incelenmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu çalışmayla bu alandaki boşluğun doldurulması hedeflenmektedir.

## YÖNTEM

### Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Ankara'da yaşayan farklı sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde ikamet eden, evli ve 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya Basit Rastgele Örneklem yöntemiyle seçilen gönüllü 153'ü kadın, 147'si erkek olmak üzere 300 evli birey katılmıştır.

Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların yarıdan fazlası kadın (%52.3), %47.7'si ise erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması  $M= 37.0$  ( $SD= 10.14$ ) yaş ve yaş aralığı 21-72 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğu (%64.3) lise ve üzeri eğitim düzeyinde olup aynı şekilde eşlerinin de çoğunlukla (%60.3) lise ve üzeri eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Algılanan gelir durumu açısından katılımcıların tamamına yakını (%91.0) orta ve üzeri seçeneğini belirtmiş olup tanışarak evlendiğini belirten katılımcı oranı ise %82.3'tür. Katılımcıların evlilik süresi ortalama  $M= 11$  ( $SD= 10.96$ ) yıldır ve çocuk sayısının da ortalama  $M=1$  ( $SD= 1.07$ ) olduğu söylenebilir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=300)

| <i>Değişkenler</i>      | <i>N</i> | <i>%</i> |
|-------------------------|----------|----------|
| <i>Cinsiyet</i>         |          |          |
| Kadın                   | 157      | 52.3     |
| Erkek                   | 143      | 47.7     |
| <i>Eğitim Düzeyi</i>    |          |          |
| Lise ve altı            | 107      | 35.7     |
| Lise üzeri              | 193      | 64.3     |
| <i>Eş Eğitim Düzeyi</i> |          |          |
| Lise ve altı            | 119      | 39.7     |
| Lise üzeri              | 181      | 60.3     |

|                        | <i>Min-Max</i> | <i>Ortalama (SD)</i> |
|------------------------|----------------|----------------------|
| <i>Algılanan Gelir</i> |                |                      |
| Düşük                  | 27             | 9.0                  |
| Orta ve üzeri          | 273            | 91.0                 |
| <i>Evlenme Biçimi</i>  |                |                      |
| Görücü Usulü           | 53             | 17.7                 |
| Tanışarak              | 247            | 82.3                 |
| <i>Yaş</i>             | 21-72          | 37 (10.14)           |
| <i>Evlilik Süresi</i>  | 1-50           | 11.24 (10.96)        |
| <i>Çocuk Sayısı</i>    | 0-4            | 1.23 (1.07)          |

### Ölçme Araçları

Ölçme aracı olarak anket formu hazırlanmıştır. Anket formu beş bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde bireylerin demografik bilgilerini içeren cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, algılanan gelir, meslek, eşin mesleği, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlenme biçimi ile ilgili tanıtıcı sorular bulunmaktadır.

İkinci bölümde bireylerin kaç yıldır sosyal medya kullandıkları, hangi sıklıkta kullandıkları, eşin hangi sıklıkta kullandığı, gün içerisinde ne kadar sosyal medyada vakit geçirdiği, eşin gün içerisinde sosyal medyada ne kadar vakit geçirdiği, hangi sosyal ağları kullandığı, sosyal medyayı kullanma amaçları, hangi ortamda uzun süre internetten yararlandıkları, internet kullanımında bilinçli olduğunu düşünme durumları, internet kullanımının evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini düşünme durumları, internet kullanımının boşanmaya neden olabileceğini düşünme durumları gibi sosyal medya kullanma durumlarını inceleyen sorular yer almaktadır.

Üçüncü bölümde 7 maddeden oluşan **Sosyal Medya Tutumuna** ilişkin 5'li likert tipi ölçek bulunmaktadır. 1 "kesinlikle katılıyorum" u ifade ederken 5 "kesinlikle katılıyorum" u ifade etmektedir. Çalışmada ölçeğin puanı 5-35 arasında değişmekte olup, ölçekten alınan puan arttıkça eşin sosyal medya kullanımına ilişkin olumsuz tutumu olmadığı anlaşılmaktadır. Ölçeğe ilişkin örnek madde "Eşimin sosyal medyada fazla zaman geçirmesi beni rahatsız ediyor" şeklindedir. Ölçeğin yapı geçerliliği faktör analizi yapılarak belirlenmiş ve maddelerin tek faktörde yoğunlaştığı, faktör yüklerinin .59 ile .79 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçekteki tek faktör toplam varyansın %49.6'sını açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlılık katsayısı olan "Cronbach's Alpha" hesaplanmıştır. Ölçeğin C.alpha değeri  $\alpha=0.83$  bulunmuş olup yüksek güvenilirlik düzeyine sahiptir. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Dördüncü bölümde bağımlı değişken olarak Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen, Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan **Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale)** kullanılmıştır.

Katılımcılar her maddeyi “hiç bir zaman (0)” ve “çok sık (4)” arasında değişen 5’li likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmiştir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin puanı 0-56 arasında değişmekte olup, yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Ölçeğin C.alpha değeri  $\alpha=.85$  bulunmuş olup yüksek güvenilirlik düzeyine sahiptir. Ölçeğe ilişkin örnek ifade “Geçen ay kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?” şeklindedir.

Beşinci bölümde ise Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen 66 maddelik **Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ways of Coping Inventory)** kullanılmıştır. Şahin ve Durak (1995) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek, Türkçeye uyarlamayla 30 maddeye düşürülmüş olup bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını ölçmektedir. Ölçek 4’lü Likert tipte olup, “Hiç uygun değil (0)” ile “Tamamen uygun (3)” arasında değişen derecelere değerlendirilmektedir. Ölçeğin “iyimsen yaklaşım” ( $\alpha = .71$ ), “kendine güvenli yaklaşım” ( $\alpha = .80$ ), “çaresiz yaklaşım” ( $\alpha = .76$ ), “boyun eğici yaklaşım” ( $\alpha = .72$ ) ve “sosyal desteğe başvurma” ( $\alpha < .50$ ) şeklinde 5 adet alt ölçeği bulunmaktadır. Ancak “sosyal desteğe başvurma” alt ölçeğinin güvenilirlik değeri düşük olması nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir. Dört alt ölçeğin her birinden alınan yüksek puanlar o alt ölçeğin temsil ettiği başa çıkma tarzının kullanımındaki yoğunluğa işaret etmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek ifade “Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım” şeklindedir.

#### Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Uygulanan anket sonucunda elde edilen veriler SPSS 20.0 for Windows programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Öncelikle anket formunun ilk kısmını oluşturan bireylerin demografik bilgilerinin yer aldığı soruların yüzde değerlerini gösteren frekans tabloları hazırlanmıştır. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına ilişkin bilgilerin cinsiyete göre karşılaştırılması için çapraz tablo hazırlanmış Ki-Kare Testi yapılmıştır. Sosyal Medya Tutumu, Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları’nın cinsiyetler arası karşılaştırması için “Bağımsız Örneklem t Testi,” ve son olarak bağımsız değişkenlerin Algılanan Stres üzerindeki etkisini belirlemek için Regresyon Analizi uygulanmıştır.

#### BULGULAR

Tablo 2’ye bakıldığında katılımcıların ve eşlerinin tamamının sosyal medya kullandığı görülmektedir. Sosyal medya kullanım süresini “6 yıl ve üzeri” belirtenler hem kadınlarda (%47.8) hem de erkeklerde (%53.1) çoğunluktadır. Sosyal medya kullanım sıklığı (%84.1 kadın; %93.0 erkek) ve eşin sosyal medya kullanım sıklığı (%86.0 kadın; %87.4 erkek) açısından kadınlarla erkekler arasında fark görülmemiş olup her iki grupta da “her gün” seçeneğini belirtenler önde gelmektedir. Sosyal medyada gün içerisinde geçirilen vakit açısından kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuş, erkek katılımcılar 2-3 saat seçeneğinde fark yaratırken (%37.8) kadınlar 30 dakikadan az (%27.4) seçeneğinde erkek katılımcılardan farklıdır. Hem erkek (%60.8) hem kadın (%59.9) katılımcıların çoğunluğu internet kullanımının ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini düşünmemesine

rağmen kadın (%66.9) ve erkek (%68.5) katılımcıların çoğunluğu internet kullanımının boşanmaya sebep olabileceğini düşünmektedir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Katılımcıların Sosyal Medya Kullanma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı (N=300)

| Sosyal Medya Kullanım Bilgileri  | Kadın |      | Erkek |      | $\chi^2$ |
|--|-------|------|-------|------|----------|
|  | N     | %    | N     | %    |          |
| Sosyal Medya Kullanma Durumu   | 157   | 100  | 143   | 100  | -        |
| Eş Sosyal Medya Kullanma Durumu  | 143   | 100  | 157   | 100  | -        |
| Sosyal Medya Kullanım Süresi   |       |      |       |      | 4.261    |
| 0-2 yıl  | 14    | 8.9  | 20    | 14.0 |          |
| 3-6 yıl  | 68    | 43.3 | 47    | 32.9 |          |
| 6 yıl ve üzeri   | 75    | 47.8 | 76    | 53.1 |          |
| Sosyal Medya Kullanım Sıklığı  |       |      |       |      | 5.821    |
| Her gün  | 132   | 84.1 | 133   | 93.0 |          |
| Haftada 3-4 gün  | 23    | 14.6 | 9     | 6.3  |          |
| Ayda 1-2 gün   | 2     | 1.3  | 1     | 0.7  |          |
| Eşin Sosyal Medya Kullanım Sıklığı                                       |       |      |       |      | 2.695    |
| Her gün  | 135   | 86.0 | 125   | 87.4 |          |
| Haftada 3-4 gün  | 19    | 12.1 | 14    | 9.8  |          |
| Ayda 1-2 gün   | 3     | 1.9  | 4     | 2.8  |          |
| Sosyal Medyada Gün İçerisinde Geçirilen Vakit                            |       |      |       |      | 11.273*  |
| 30 dakikadan az  | 43    | 27.4 | 20    | 14.0 |          |
| 30 dk- 1 saat  | 55    | 35.0 | 55    | 38.5 |          |
| 2-3 saat   | 39    | 24.8 | 54    | 37.8 |          |
| 4 saat ve üzeri  | 20    | 12.7 | 14    | 9.8  |          |
| Eşin Sosyal Medyada Gün İçerisinde Geçirdiği Vakit                       |       |      |       |      | 5.617    |
| 30 dakikadan az  | 37    | 23.6 | 19    | 13.3 |          |
| 30 dk- 1 saat  | 49    | 31.2 | 54    | 37.8 |          |
| 2-3 saat   | 48    | 30.6 | 45    | 31.5 |          |
| 4 saat ve üzeri  | 23    | 14.6 | 25    | 17.5 |          |
| İnternet Kullanımı Konusunda Bilinçli Olduğunu Düşünme Durumu            |       |      |       |      | 1.380    |
| Evet   | 147   | 93.6 | 137   | 95.8 |          |
| Hayır  | 10    | 6.4  | 6     | 4.2  |          |
| İnternet Kullanımının Evliliği Olumsuz Yönde Etkilediğini Düşünme Durumu |       |      |       |      | .865     |
| Evet   | 63    | 40.1 | 56    | 39.2 |          |
| Hayır  | 94    | 59.9 | 87    | 60.8 |          |
| İnternet Kullanımının Boşanmaya Sebep Olabileceğini Düşünme Durumu       |       |      |       |      | 1.780    |
| Evet   | 105   | 66.9 | 98    | 68.5 |          |
| Hayır  | 52    | 33.1 | 45    | 31.5 |          |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tablo 3'te görüldüğü gibi cinsiyetler arası karşılaştırmanın yapıldığı t testi sonuçlarına göre kadın ve erkekler arasında stresle başa çıkma tarzlarından "iyimser yaklaşım" ( $M = 1.98$  kadın,  $M = 1.85$  erkek) ve "çaresiz yaklaşım" ( $M = 1.34$  kadın,  $M = 1.21$  erkek) alt ölçeklerinde anlamlı bir fark bulunmuş olup, bu iki yaklaşımı

kadınların erkeklere göre daha fazla benimsediği görülmektedir. Sosyal medya tutumu, algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları arasından boyun eğici yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım açısından kadınlarla erkekler arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3).

**Tablo 3.** Katılımcıların Sosyal Medya Tutumu, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| <i>t</i> Testi Yapılan Değişkenler |       | Ortalama | Standart Sapma | Standart Hata Ortalama |
|------------------------------------|-------|----------|----------------|------------------------|
| <i>Sosyal Medya Tutum</i>          | Kadın | 19.22    | 6.54           | 0.52                   |
|                                    | Erkek | 18.00    | 5.40           | 0.45                   |
| <i>Algılanan Stres</i>             | Kadın | 23.66    | 7.47           | 0.59                   |
|                                    | Erkek | 25.00    | 8.15           | 0.68                   |
| <i>İyimser Yaklaşım</i>            | Kadın | 1.98     | 0.44           | 0.35                   |
|                                    | Erkek | 1.85*    | 0.50           | 0.42                   |
| <i>Çaresiz Yaklaşım</i>            | Kadın | 1.34     | 0.53           | 0.04                   |
|                                    | Erkek | 1.21*    | 0.47           | 0.03                   |
| <i>Boyun Eğici Yaklaşım</i>        | Kadın | 1.12     | 0.51           | 0.04                   |
|                                    | Erkek | 1.10     | 0.51           | 0.04                   |
|                                    | Erkek | 1.80     | 0.40           | 0.03                   |
| <i>Kendine Güvenli Yaklaşım</i>    | Kadın | 2.16     | 0.42           | 0.03                   |
|                                    | Erkek | 2.16     | 0.41           | 0.03                   |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tablo 4'te algılanan strese ilişkin regresyon sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ve yaş ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, bu sonuca göre kadınların erkeklere göre daha az stresli olduğu, yaş arttıkça algılanan stresin azaldığı belirlenmiştir. Eğitim düzeyi ile algılanan stres arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmış, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların ön lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olanlardan daha fazla stres algıladığı ve yüksek gelirli olanların orta gelirli olanlara göre algıladıkları stresin daha fazla olduğu bulunmuştur (Model 1). Model 1'de algılanan stres üzerinde etkili olan değişkenlerin etkilerinin devam etmesiyle birlikte; eşin sosyal medyada geçirdiği vakit arttıkça algılanan stresin de arttığı görülmektedir. İnternet kullanımının ilişkiyi olumsuz yönde etkilediğini düşünenlerin algılanan streslerinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Model 2). Model 3'de bu değişkenlere ek olarak sosyal medya tutumu ile algılanan stres arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiş ve beklenenin aksine eşinin sosyal medya kullanımından rahatsızlık duymayanların algıladıkları stresin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Model 3). Son olarak boyun eğici yaklaşım hariç stresle başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerinde etkisi olduğu, iyimser ve kendine güvenli yaklaşım puanı arttıkça algılanan stres azalırken, çaresiz yaklaşım puanı arttıkça algılanan stresin de arttığı görülmektedir (Model 4) (Tablo 4).



Tablo 4. Algılanan Stres Regresyon Analizi

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

|  | Model 1   |       | Model 2   |       | Model 3   |       | Model 4   |       |
|--|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| Bağımsız Değişkenler   | B         | SE B  | B         | SE B  | B         | SE B  | B         | SE B  |
| Cinsiyet (Referans=Kadın)  | -1.974*   | .891  | -2.007*   | .844  | -2.134*   | .824  | -1.547*   | .658  |
| Yaş  | -.177***  | .048  | -.150**   | .046  | -.109*    | .046  | -.113**   | .036  |
| Eğitim Düzeyi (Referans=Lise ve altı)  | 3.346**   | 1.073 | 3.170**   | 1.007 | 2.976**   | .983  | 2.202**   | .766  |
| Eş Eğitim Düzeyi   | -1.683    | 1.065 | -1.060    | 1.007 | -1.577    | .991  | -2.202*   | .771  |
| Düşük Gelir  | -.788     | 1.545 | -.558     | 1.445 | .530      | 1.437 | 1.424     | 1.119 |
| Orta Gelir (Referans= Yüksek)  | -4.149**  | 1.273 | -4.808*** | 1.206 | -4.919*** | 1.177 | -3.975*** | .920  |
| Evlenme Biçimi (Referans=Görücü usulü)   | 2.118     | 1.257 | 1.733     | 1.194 | .700      | 1.195 | -.220     | .944  |
| Sosyal Medya Kullanım Süresi   |           |       | .239      | .434  | .126      | .424  | .372      | .332  |
| Sosyal Medya Kullanım Sıklığı  |           |       | -.131     | 1.402 | -.209     | 1.368 | .553      | 1.071 |
| Eşin Sosyal Medya Kullanım Sıklığı   |           |       | .511      | 1.107 | .625      | 1.081 | -.620     | .846  |
| Sosyal Medyada Geçirilen Vakit   |           |       | -.440     | .551  | -.179     | .542  | -.625     | .423  |
| Eşin Sosyal Medyada Geçirdiği Vakit  |           |       | 1.164*    | .515  | 1.001*    | .504  | 1.216**   | .395  |
| İnternet Kullanımında Bilinç (Referans= Evet ve Kısmen)                                |           |       | -3.423    | 1.852 | -3.044    | 1.809 | -2.406    | 1.412 |
| İnternet Kullanımının İlişkili Olumsuz Etkilediğini Düşünme (Referans= Evet ve Kısmen) |           |       | 4.532***  | .881  | 3.121**   | .932  | 1.874*    | .729  |
| İnternet Kullanımının Boşanmaya Sebep Olabileceğini Düşünme (Referans= Evet ve Kısmen) |           |       | .922      | .887  | .725      | .867  | -.148     | .681  |
| Sosyal Medya Tutum   |           |       |           |       | .304***   | .078  | .184**    | .062  |
| İyimser Yaklaşım   |           |       |           |       |           |       | -5.262*** | .847  |
| Çaresiz Yaklaşım   |           |       |           |       |           |       | 4.869***  | .796  |
| Boyun Eğici Yaklaşım   |           |       |           |       |           |       | -.315     | .778  |
| Kendine Güvenli Yaklaşım   |           |       |           |       |           |       | -2.774**  | .984  |
| Costant  | 31.606*** | 1.819 | 26.373*** | 5.456 | 13.998*** | 5.566 | 34.699*** | 4.666 |
| F  | 5.078     |       | 6.436     |       | 7.298     |       | 19.242    |       |
| R <sup>2</sup>   | .109      |       | .254      |       | .292      |       | .580      |       |

**TARTIŞMA ve SONUÇ**

Sosyal medya kullanımının eşler arası strese etkisinin incelenmesi amacıyla ülkemizde daha önce geçerlik ve güvenilirlikleri yapılmış olan “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” nin gönüllü katılımcılara uygulandığı bu çalışmada; belirtilen ölçeklerle katılımcıların cinsiyetlerinin, sosyal medya davranışlarının ve stresle başa çıkma tarzlarının algılanan stresle ilişkili olup olmadıkları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışmaya katılanların çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların ortalama yaşı 37, çoğunluğu lise ve üzeri mezunu, orta gelir sınıfına dâhil, tanışarak evlenen bireylerdir. Bireylerin ortalama 1 çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Bireylerin eşlerinin eğitim düzeyleri çoğunlukla lise ve üzeri seviyesindedir. Bireylerin en az 1, en çok 50 yıl evli olduğu çalışmada ortalama evlilik yılı 11’dir.

Katılımcıların ve eşlerinin tamamı sosyal medya kullanmakta olup neredeyse tamamı her gün sosyal medyada vakit geçirmektedir. Kadınlar daha çok 30dk-1 saat arası vakit geçirirken erkeklerin çoğunluğunda bu 2-3 saat şeklindedir. Katılımcıların neredeyse tamamı internet kullanımı konusunda bilinçli olduğunu düşünmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre; kadınların algıladıkları stres erkeklere göre daha azdır. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Amerikan Psikoloji Derneği (APA)’nin 2017 yılında yapmış olduğu araştırma sonuçları kadınların erkeklerden daha stresli olduğunu göstermiştir. Bu durum kültürel farklılıkların sonucu olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre yaşın algılanan stres üzerinde etkisi olduğu belirlenmiş olup yaş ilerledikçe algılanan stresin azaldığı bulunmuştur. Strese ilişkin yapılan çalışmada da benzer sonuçlar görülmektedir. Yıldız’ın (2017) yapmış olduğu çalışmada, yaşı büyük olanların gençlere göre daha az stres algıladığı sonucunu bulmuştur. Kaur ve Bashir (2015) yapmış oldukları çalışmada sosyal medyanın ergenlik dönemi gençler üzerindeki negatif etkileri arasında stresin yer aldığını bulmuşlardır. Bu sonucun nedeni genç yaşlarda ortaya çıkan gelecek kaygısı, topluma entegre olma aşamasında karşılaşılan psiko-sosyal problemler gibi etkenler olarak düşünülebilir.

Orta gelir düzeyindeki katılımcılar yüksek gelir düzeyindeki katılımcılara göre daha az stres algılamaktadır. Araştırmaya katılan çoğu bireyin orta gelir sınıfında olduğu için bu sonucu geliri yüksek algılayanların finansal yönetimde yaşadıkları durumların sonucu olarak değerlendirebiliriz.

Eşin sosyal medya kullanımına ilişkin olumsuz tutum olmadığı fakat beklentiler doğrultusunda eşin sosyal medyada geçirdiği vakit arttıkça algılanan stresin de arttığı bulunmuştur. Rosen vd. (2013) yapmış oldukları çalışmada da zamanını çevrimiçi sosyal ağ sitelerinde geçirenlerin depresyon belirtilerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü’nün (ASAGEM) 2008 yılında yaptığı araştırma sonuçları bireylerin internet kullanım sıklıkları ve süreleri arttıkça, aileyle geçirdikleri zamanın azaldığını göstermektedir. Bu durumun strese yol açabileceği söylenebilir. İnternet kullanımının evliliğini olumsuz yönde etkilediğini düşünen katılımcıların oranı az olmasına rağmen internet kullanımının boşanmaya neden olabileceğini düşünen

katılımcılar çoğunluktadır. İnternet kullanımının ilişkiyi olumsuz etkilediğini düşünenlerin algıladığı stres daha yüksek bulunmuştur. Alan (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da katılımcıların yarısından çoğunun internetin eşler arası ilişkiye olumsuz etkisinin olmadığını düşündükleri bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzlarından “iyimser yaklaşım” ve “kendine güvenli yaklaşım” puanı arttıkça algılanan stresin azaldığı görülmüş olup, kadınların erkeklerle karşılaştırıldığında “iyimser yaklaşımı” benimsediği, “kendine güvenli yaklaşımda” ise puan ortalamalarının eşit olduğu bulunmuştur. Kaya ve arkadaşlarının 2017 yılında yapmış oldukları çalışmada katılımcıların stresli durumlarda en çok “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” tarzı bir davranışı tercih ettikleri görülmektedir. Buna karşın kadınların erkeklere oranla daha çok tercih ettiği “çaresiz yaklaşım” puanıyla doğru orantılı olarak algılanan stres artmaktadır. Bu sonuç çaresiz yaklaşımın pasif baş etme tarzları arasında yer almasından kaynaklanabilir.

Genel olarak cinsiyet, yaş, gelir, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, sosyal medyada geçirilen vakit, internet kullanımının ilişkiyi olumsuz yönde etkilediğini düşünme, sosyal medya tutumu ve stresle başa çıkma tarzlarından iyimser, çaresiz ve kendine güvenli yaklaşım değişkenlerinin algılanan stres üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir.

Ülkemizde ve yurtdışında yapılan çalışmalarda, ergenlerin sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini, internetin eşler arası iletişime etkilerini, sosyal medyanın strese etkilerini ve eşler arası stres kaynağını daha çok ekonomi temelli inceleyen çalışmalar (Alan, 2012; Rosen vd., 2013; Kaur ve Bashir, 2015, APA, 2017b) olmakla birlikte özel olarak sosyal medya kullanımının eşler arası strese etkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu alanda görülen eksiklikten yola çıkılarak yapılan çalışmanın sonuçları, gelecekte bu konuda yapılacak araştırmalara ışık tutması açısından önemlidir.

Bu sonuçlara göre, sağlıklı bir aile yaşantısının temelinde iletişim olduğu göz önüne alınırsa aileleri sanal iletişim yerine reel iletişime yönlendirebilecek ve sosyal medyanın doğru kullanılmasına yönelik eğitimler verilebilir. Yoğun iş temposundan arta kalan vakit diyebileceğimiz akşam vaktinde çiftlerin internet detoksu yapmaları ve böylece birbirlerine vakit ayırarak iletişimde bulunmaları konusunda aileler bilinçlendirilmelidir. Günümüzde çocukların sosyal medya kullanımına ilişkin yaptırımların alt seviyede olduğunu göz önüne alarak çocukların sosyal medya kullanımlarını engellemek pek mümkün olmamakla birlikte bu mecraları ebeveyn kontrolünde gerçekleştirmeleri ve yaratıcılıklarını geliştirebilecekleri yönlendirmeler konusunda aileler bilinçlendirilmelidir. Literatüre bu konuda katkı sağlayabilecek çalışmalar yapılabilir.

**KAYNAKÇA**

- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2008). İnternet Kullanımı ve Aile (133). Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Alan, A. M. (2012). *İnternetin Aile İçi İlişkilere ve İletişime Etkileri*. İletişim Uzmanlığı Tezi, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Ankara.
- American Psychological Association. (2017a). *Stress in America. The State Of Our Nation*. America.
- American Psychological Association. (2017b). *Stress in America. Technology and Social Media*. America.
- Emhan, A. ve Çayır, C. (2010). "Girişimcilerin Stres ile Başedebilmesinde Tinsel Değerlerin Etkisi." Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 24(2): 101-120.
- Erbaşlar, G. (2013). Sosyal Medya Mısınız? Asosyal Medya Mısınız?. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenilirlik ve Geçerlik Analizi." New/Yeni Symposium Journal, 51(3): 132-140.
- Gönen, E. ve Puruçuoğlu, E. (2009). Kriz ve Stres Koşullarında Aile Direnci: Koruyucu ve İyileştirici Faktörler. Erişim: 22 Kasım 2017, Ağ Sitesi: <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/ailedirenci.pdf>
- Karadağ, Ş. (2015). *Pazarlama Stratejisi Olarak Sosyal Medya İletişimi ile Kurumsal İtibarı Oluşturmak: İletişim Sektöründe Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kaur, R. & Bashir, H. (2015). Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. International Journal of Education, 5, 22-29.
- Kaya, F., Yıldız, S., Atsız, O. ve Aghayeva, S. (2017). "Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Duygusal Emek İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği." Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(3): 159-169.
- Rosen, L.D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L.M., & Cheever, N.A. (2013). Is Facebook Creating "iDisorders"? The Link between Clinical Symptoms of Psychiatric Disorders and Technology Use, Attitudes and Anxiety. Computers in Human Behavior, 29, 1243- 1254.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması." Türk Psikoloji Dergisi, 10(34): 56-73.
- Şimşek, M. Ş., Çelik, A. ve Akgemci, T. (2014). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Tomruk, Z. (2014). *Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkmada Gösterilen Davranışların İlişkisi: Yakın Doğu Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- We Are Social and Hootsuite. (2018). *2018 Global Digital Report*. Erişim: 27 Mart 2018, Ağ Sitesi: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Yıldız, M. (2017). *Banka Çalışanlarında Stres Algısı ve Ruhsal Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Zenelaj, B. (2014). *Pazarlama Stratejisi Olarak Sosyal Medya İletişimi ile Kurumsal İtibarı Oluşturmak: İletişim Sektöründe Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.