

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU, ÖZ ŞEFKAT, DUYGU
DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Buket Tuba AKSOY

211104104

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Prof. Dr. E. Figen KARADAYI

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Mayıs, 2024

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU, ÖZ ŞEFKAT, DUYGU
DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Buket Tuba AKSOY

211104104

ORCID: 0009-0004-7801-1110

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Prof. Dr. E. Figen KARADAYI

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Mayıs, 2024



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

BUKET TUBA AKSOY'ın "Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Algılanan Anne Baba Tutumu, Öz Şefkat, Duygu Düzenleme Değişkenleri Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 17.05.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Prof.Dr.Esma Figen KARADAYI Maltepe Üniversitesi	
Üye	Prof. Dr. Ferzan CURUN Maltepe Üniversitesi	
Üye	Prof Dr. Meral ATICI Çukurova Üniversitesi	

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



TEŞEKKÜR

Engin bilgi ve tecrübelerini sabırla ve şefkatle bana aktaran saygıdeğer hocam Prof. Dr. Esmâ Figen Karadayı'ya bütün kalbimle teşekkür ederim. Beni bugünlere getiren, bu zamana kadar ne zaman kendimi pes etme eşiğinde bulsam yanımda olup bana güç veren anne babama ne kadar teşekkür etsem az... Bu hayattaki en büyük şanslarımdan biri olan, en yakın arkadaş olmayı onunla beraber öğrendiğim Levent Erim Kombak'ın da tez sürecimde bana kattıkları göz ardı edilemez. Canım arkadaşım, çok teşekkür ederim.

Kahvemi yapıp tezimi yazmak için bilgisayarımı kucağıma aldığımda hemen yanımda beliren, varlığıyla modumu yükseltip kendimi iyi hissetmemi sağlayan kedim Rüya'ya teşekkür ederim.

Gösterdiğim istikrar ve her ne kadar yorulup tökezlesem de bıkmadan usanmadan devam etme gayreti için kendime çok teşekkür ederim.

Gerçekleştirdiğim araştırmaya katılım sağlayan hem bilime hem bana katkı sağlayan katılımcılara teşekkür ederim. Ufuğumu açan, bana mesleğimi bir kere daha sevdiren, bakış açımın şekillenmesinde yadsınamaz etkisi olan tezime çok teşekkür ederim.

Buket Tuba AKSOY

Mayıs, 2024

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU, ÖZ ŞEFKAT, DUYGU DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Buket Tuba Aksoy

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Prof. Dr. E. Figen Karadayı

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Bu araştırmada algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme gücü ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de internet erişimi olan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 385 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma verileri, Demografik Bilgi Formu, Anne Baba Tutumları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini içeren çevrimiçi bir anket formu aracılığıyla elde edilmiştir. Toplanmış olan veriler SPSS v26 programı yardımıyla analiz edilmiştir.

Araştırmanın analizinde öncelikle frekans analizleri tercih edilmiş, sonrasında ölçek güvenirlikleri için Alpha katsayıları çıkarılmış, değişkenlerin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için; iki kategoriye sahip olan değişkenlere t testi, iki veya daha fazla kategoriye sahip değişkenlere ise ANOVA testi, değişkenler arası ilişki için Pearson korelasyon katsayısı ve değişkenler arası etkiye bakabilmek adına da çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda ilk olarak, daha küçük yaşta, bekar, çalışmayan, kendisi/annesi/babası daha düşük eğitime sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığının

daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, sosyal medya bağımlılığı üzerinde baba demokratik tutumunun anlamlı ve negatif yönde bir etkisi varken, anne/baba koruyucu/istekçi tutumu ve baba otoriter tutumunun anlamlı ve pozitif yönde etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı üzerinde öz şefkatin negatif yönde, duygu düzenleme güçlüğünün ise pozitif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Öte yandan, öz şefkat üzerinde anne ve baba demokratik tutumunun pozitif yönde anlamlı etkileri varken, baba otoriter tutumu ve anne koruyucu/istekçi tutumunun negatif yönde ve anlamlı bir şekilde tesir ettiğigörülmüştür. Araştırmada son olarak öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Anne Baba Tutumları, Öz Şefkat, Duygu Düzenleme Güçlüğü.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF SOCIAL MEDIA ADDICTION IN YOUNG ADULTS IN TERMS OF PERCEIVED PARENT ATTITUDE, SELF-COMMISSION, EMOTION REGULATION VARIABLES

Buket Tuba Aksoy

Master Thesis

Department of Psychology

Psychology Master's Program with Thesis

Thesis Advisor: Prof. Dr. E. Figen Karadayı

Maltepe University Graduate School, 2024

In this study, the relationships between perceived parenting styles, self-compassion, emotion regulation difficulties, and social media addiction were examined. The research was conducted in a correlational survey model. The sample of the study consisted of 385 participants selected through a convenient sampling method from young adults aged 18-35 with internet access in Turkey. Research data were collected using an online survey form including a Demographic Information Form, Parental Attitude Scale, Self-Compassion Scale, Emotion Regulation Difficulty Scale, and Social Media Addiction Scale. The collected data were analyzed using the SPSS v26 program. In the analysis of the research, firstly frequency analysis was preferred, then Alpha coefficients were extracted for scale reliability, in order to determine whether the variables differed according to the socio demographic characteristics of the participants; t-test for variables with two categories, ANOVA test for variables with two or more categories, Pearson correlation coefficient for the relationship between variables and multiple regression analysis to look at the effect between variables. Firstly, the study found that individuals who were younger, unmarried, unemployed, and had lower education levels for themselves /mothers/fathers had higher levels of social media addiction. Additionally, it was

determined that father's democratic attitude had a negative and significant effect on social media addiction, while mother/father protective/demanding attitude and father's authoritarian attitude had positive and significant effects. Moreover, it was observed that self-compassion had a negative effect, and emotion regulation difficulty had a positive and significant effect on social media addiction. On the other hand, positive and significant effects of mother and father democratic attitude on self-compassion were found, while father's authoritarian attitude and mother protective/demanding attitude had negative and significant effects. Finally, the study concluded that self-compassion had a significantly negative effect on emotion regulation difficulty.

Keywords: Social Media Addiction, Parental Attitudes, Self-Compassion, Difficulty in Emotion Regulation.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
KISALTMALAR.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem	1
1.2 Amaç	3
1.3 Önem	4
1.4 Varsayımlar	6
1.5 Sınırlıklar.....	6
1.6 Tanımlar	6
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1 Bağımlılık Kavramı.....	8
2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	10
2.2.1 Sosyal medya bağımlılığının tanımlaması ve özellikleri	11
2.2.2 Sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri	15
2.2.3 Sosyal medya bağımlılığının etiyolojisi	15

2.2.4	Sosyal medya bağımlılığının epidemiyolojisi.....	16
2.2.5	Sosyal medya bağımlılığının sonuçları.....	18
2.2.5.1	Sosyal ilişkilere etkileri	18
2.2.5.2	Yaşama etkileri	19
2.2.5.3	Bedene etkileri.....	20
2.2.6	Genç yetişkinler ve sosyal medya bağımlılığı	20
2.2.7	Sosyal medya bağımlılığı kuramsal yaklaşımlar	21
2.2.7.1	Psikanalitik yaklaşım.....	22
2.2.7.2	Davranışsal bağımlılık teorisi.....	23
2.2.7.3	Bilişsel yaklaşımlar	24
2.2.7.4	Sosyal etkileşim teorisi.....	25
2.2.7.5	Nörolojik yaklaşımlar	26
2.2.7.6	Kültürel ve sosyal yaklaşımlar	26
2.3	Anne Baba Tutumları.....	27
2.3.1	Demokratik anne baba tutumu.....	29
2.3.2	Reddedici anne baba tutumu.....	30
2.3.3	Mükemmeliyetçi anne baba tutumu.....	31
2.3.4	Kararsız anne baba tutumu	32
2.3.5	İzin verici anne baba tutumu.....	33
2.3.6	Aşırı koruyucu anne baba tutumu.....	34

2.3.7	Aşırı hoşgörülü anne baba tutumu	35
2.3.8	Baskıcı-Otoriter anne baba tutumu	35
2.4	Öz Şefkat.....	36
2.4.1	Şefkat	37
2.4.2	Öz şefkat tanımlaması.....	37
2.4.3	Öz şefkat boyutları.....	38
2.4.3.1	Bilinçli farkındalık.....	39
2.4.3.2	Ortak insanlık	39
2.4.3.3	Öz nezaket	40
2.5	Duygu Düzenleme.....	41
2.5.1	Duygu düzenleme tanımlaması ve özellikleri.....	42
2.5.2	Duygu düzenleme süreç modeli.....	43
2.5.3	Duygu düzenleme gelişimi açısından etkili unsurlar	44
2.6	İlgili Araştırmalar.....	46
2.6.1	Anne baba tutumları ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar ..	46
2.6.2	Öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar.....	47
2.6.3	Duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar.....	48
2.6.4	Öz şefkat ve duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar	49
2.6.5	Duygu düzenleme ve anne baba tutumları ile ilgili araştırmalar	50
2.6.6	Anne baba tutumları ve öz şefkat ile ilgili araştırmalar	51

3. YÖNTEM	53
3.1 Araştırma Modeli	53
3.2 Evren ve Örneklem	54
3.3 Veriler ve Toplanması.....	54
3.4 Veri Toplama Araçları	55
3.5 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	58
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	60
4.1 Bulgular.....	60
4.1.1 Katılımcıların demografik özellikleri	60
4.1.2 Normal dağılım analizi	61
4.1.3 Değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları	62
4.1.1 Fark analizleri	64
4.1.1.1 Demografik değişkenlere yönelik T-Testi sonuçları	64
4.1.1.2 Demografik değişkenlere göre ANOVA Testi sonuçları	65
4.1.2 Korelasyon analizi	67
4.1.3 Regresyon analizleri	69
4.2 Tartışma.....	71
4.2.1 Sosyal medya bağımlılığının demografik özelliklere göre farklılaşmasına yönelik bulguların tartışılması	72
4.2.2 Ebeveyn tutumları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik bulguların tartışılması	73
4.2.3 Öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik bulguların tartışılması.....	75

4.2.4	Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik bulguların tartışılması	76
4.2.5	Öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine yönelik bulguların tartışılması.....	77
5.	SONUÇ ve ÖNERİLER	79
	KAYNAKLAR	82
	EKLER.....	108
	Ek-1: Anket Formu	108
	Ek-1: Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Kararı	118
	ÖZGEÇMİŞ	119

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	61
Tablo 3. Normal Dağılım Analizi Sonuçları	62
Tablo 4. Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapmaları.....	63
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre T-Testi Sonuçları	64
Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre ANOVA Testi Sonuçları	65
Tablo 7. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 8. Demografik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisine Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli	53
---------------------------------	----



KISALTMALAR

Maks.	: Maksimum
Min.	: Minimum
n	: Frekans
Ort.	: Ortalama
sd	: Serbestlik Derecesi
ss	: Standart Sapma
VIF	: Varyans Büyüme Faktörü (VarianceInflationFactor)

1. GİRİŞ

1.1 Problem

Sosyal medya kullanımının hızla artmasıyla birlikte, sosyal medya platformlarına olan bağımlılık genç yetişkinler arasında günden güne giderek önemli bir sorun haline gelmiştir (Doğan, 2021). Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının hangi faktörlerle ilişkili olduğu ve genç yetişkinlerin bu bağımlılıkla başa çıkma becerileri ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır (Kovan ve Ormancı, 2021). Günümüzde teknolojik gelişmeler, özellikle sosyal medya platformlarının yaygın kullanımı, genç yetişkinlerin yaşamlarını etkileyen önemli bir fenomen haline gelmiştir. Bu bağlamda, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının nedenleri ve sonuçları günden güne daha da artarak ilgi çekmektedir (Onețiu, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, modern yaşamın bir parçası olarak genç yetişkinlerin günlük rutinlerinde önemli bir yer tutmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Giderek insanların hayatında daha çok alan kaplayan sosyal medya bağımlılığının, genç yetişkinlerin günlük yaşantılarına ve psikolojik sağlamlıklarına etkileri de giderek daha fazla fark edilmeye başlanmıştır (Glaser vd., 2018). Fakat, bu bağımlılığın nedenleri ve bu nedenlerin arkasındaki psikolojik süreçler hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır (Karadağ ve Akçınar, 2019). Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığına yönelik anlayışın genişletilmesi ve genç yetişkinlerin bu bağımlılığa yatkınlığının belirlenmesi gerekmektedir (İbrahim vd., 2016).

Sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkiyi ele almak önemlidir. Sosyal medya kullanımının kişilerin duygusal durumlarını önemli ölçüde etkilediği ifade edilmektedir. Anne-baba tutumları, bu etkileri ya hafifletici ya da ağırlaştırıcı bir rol oynamaktadır (Misaghi vd., 2018). Bunun yanı sıra, teknoloji ve sosyal medya, ebeveynlik rolünü etkilerken anne-babanın çocuklarla iletişim kurma yöntemlerini değiştirmektedir. Ebeveynlerin oluşan bu yeni zorluklara nasıl tepki verdikleri, çocukların sosyal medyayı kullanma alışkanlıklarını ve sosyal medya platformlarıyla olan

ilişkilerini etkilemektedir. Bunlara ek olarak sosyal medya bağımlılığı; gençlerde anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Ebeveynlerin bu duruma nasıl yaklaştıkları, çocukların sosyal medya bağımlılığının etkisiyle doğan veya doğması muhtemel olan sorunlarla başa çıkma yeteneklerini etkilediği görülmüştür (Bashir vd., 2021).

Sosyal medya bağımlılığı ve öz şefkat arasındaki ilişkinin ele alınmasında kişilerin mental sağlığı ve iyi oluş durumu önem taşımaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, kişilerin mental sağlığını olumsuz etkileyebiliyorken; öz şefkat bireylerin zor durumlarla başa çıkmasına ve ruh sağlığı açısından daha iyi bir durumda olmasına yardımcı olmaktadır (Pop vd., 2022). Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı, insanların kendi iç dünyalarından uzaklaşmalarına sebep olabilir. Öz şefkat ise, kişisel farkındalığı artırarak insanların kendi ihtiyaçlarını ve duygularını anlamlandırmalarına destek olmaktadır (Aparicio-Martinez vd., 2019). Genç yetişkinlerde sosyal medyada ile sürekli bağlantı hissi, paradoksal olarak yalnızlık duygularını artırabilir. Öz şefkatin, bireylerin kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını ve yalnızlık hissini azaltmalarını sağladığı ifade edilmiştir (Mitropoulou vd., 2022). Bu bağlamda öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki kişilere göre farklılık gösterebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve duyguları düzenleyebilme arasındaki ilişki de önemlidir. Çünkü sosyal medya platformları, bu platformları kullanan kişilerin duygusal durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, sürekli olarak olumlu hayat hikayeleri ve başarılarla karşılaşmak, bazı insanlarda yetersizlik hissi veya kıskançlık yaratır. Oluşan bu kıskançlık, duygu düzenleme becerilerini zorlamaktadır (Liu ve Ma, 2019). Buna ek olarak, sosyal medya kullanımı, özellikle bağımlılık haline geldiğinde, kişinin öz-kontrol mekanizmalarını zayıflatabilir. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığının duygusal tepkilerin daha az kontrol edilmesine ve daha impulsif davranışlara yol açtığı ifade edilmiştir (Quaglieri vd., 2021).

Genç yetişkin yaş grubunun giderek artan sosyal medya kullanım eğilimi ve bu durumun onların zihinsel sağlığı, sosyal ilişkileri ve akademik performansı üzerindeki potansiyel etkileri düşünüldüğünde sosyal medya bağımlılığını ele almak hayati önem taşımaktadır

(Kuss ve Griffiths, 2017). Genç yetişkinler, hayatlarının kritik bir döneminde oldukları ve kişiliklerini, ilişkileri ile gelecekteki kariyer yollarını şekillendirdikleri için, sosyal medyanın bu süreçler üzerindeki etkisi özellikle belirleyici olmaktadır (Glaser vd., 2018). Sosyal medya, genç yetişkinler için hem bir bağlantı aracı hem de sosyal onay ve kimlik arayışının bir parçası olarak işlev görebilir. Ancak aşırı kullanımı anksiyete, depresyon ve sosyal izolasyon gibi olumsuz duygulara yol açmaktadır (Boursier vd., 2020). Bu sebeplerle, sosyal medya bağımlılığının genç yetişkinlerde ele alınması, onların zihinsel sağlığını koruma yönünde adımlar atmak, sağlıklı sosyal beceriler geliştirmelerini sağlamak hem akademik hem mesleki başarılarını desteklemek için önemli role sahip olabilir.

Anne baba tutumunun algılanışı, öz şefkat ve duygu düzenleme gibi değişkenlerin, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri henüz yeterince anlaşılmamıştır (Moreira ve Cristina-Canavarró, 2020). Bu çalışma, bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilerini aydınlatarak, genç yetişkinlerin bağımlılık riskini belirlemekle beraber bu konuda önlemler almaya yönelik önerilerin üretilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Çalışmanın amacı genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığına yönelik anlayışını derinleştirmek ve gelecekteki müdahale stratejileri için fikir oluşmasına katkıda bulunmaktır. Sosyal medya bağımlılığı ile genç yetişkinlerin algıladıkları anne baba tutumu, öz şefkat seviyeleri ve duygu düzenleme becerileri arasında nasıl bir ilişki olduğu üzerine kapsamlı bir analiz yapılması önem taşımaktadır (Moreira ve Cristina-Canavarró, 2020).

Bu çalışmanın sonucunda, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının nasıl bir yapıda olduğu ve bu bağımlılığın oluşumunda algılanan anne baba tutumu, öz şefkat ve duygu düzenleme gibi psikolojik faktörlerin etkileri anlaşılmaya çalışılacaktır. Bu bağlamda, elde edilecek bulgular genç yetişkinlerin yaşam kalitesini artırma noktasında öneriler geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

1.2 Amaç

Bu araştırmada 18-35 yaş arası internet erişimi olan katılımcılarda anne baba tutumlarının, öz şefkatin ve duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisinin

araştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca sosyo demografik değişkenlere göre sosyal medya bağımlılığının farklılık gösterip göstermediği incelenmek istenmiştir. Böylelikle sosyal medya bağımlılığını açıklamaya yönelik bilgilerin ortaya çıkması hedeflenmektedir. Bu amaçla cevaplandırılmaya çalışılan sorular şunlardır:

- Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı sosyo demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, yaşam alanı, anne baba eğitim durumu, çalışma durumu, çalışma ortamı, meslek, sosyal medya kullanım amacı) göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
- Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları ile algılanan anne baba tutumları, duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Bu sorular doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şunlardır:

- Genç yetişkinlerin sosyo demografik özellikleri, sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.
- Demokratik anne baba tutumuna sahip genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık puanları düşük olacaktır. Reddedici, mükemmeliyetçi ve kararsız anne baba tutumuna sahip genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık puanları yüksek olacaktır.
- Öz şefkat seviyesi düşük olan genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık puanları yüksek olacaktır.
- Duygu düzenleme seviyesi yüksek olan genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık puanları düşük olacaktır.
- Genç yetişkinlerde anne baba tutumları, duygu düzenleme ve öz şefkat değişkenlerinin bağımlılığı yordaması beklenmektedir

1.3 Önem

Bu çalışma, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını daha geniş bir perspektiften inceleyip, anne baba tutumları, duygu düzenleme ve öz şefkat değişkenleri çerçevesinde

ele alabilmek açısından önem taşımaktadır. Sosyal medya platformları, gençler arasında popülerlik kazanarak günlük yaşantıdayadsınamaz seviyede bir önem kazanmıştır (Ergül ve Yıldız, 2021). Sosyal medyanın aşırı kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının, genç yetişkinlerin beden ve ruh sağlığı, sosyal ilişkileri ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkileribulunmaktadır (Kovan ve Ormancı, 2021). Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili değişkenleri ortaya çıkarmak bu sorunla etkili bir şekilde baş etmek için stratejiler geliştirmek açısından son derece önemlidir (Doğan, 2021).

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile anne baba tutumları, öz şefkat, duygu düzenleme değişkenlerinin ayrı ayrı ele alındığı araştırmalar bulunmakla beraber değişkenlerin bir arada ele alındığı araştırma bulunmamaktadır. Yapılan çalışmanın, sosyal medya bağımlılığı ile anne baba tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme değişkenlerini bir arada ele alarak daha sonra yapılacak araştırmalar için yol gösterici bir pozisyon ile ışık tutacağı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın önemi, genç yetişkinler arasında sosyal medya bağımlılığıyla ilgili anlayışı geliştirmek ve bu soruna etkili müdahaleler sağlayabilmeye yönelik fikirlerin oluşabilmesi noktasında kritik bir rol oynamaktadır (Moreira ve Cristina-Canavarro, 2020).

Öz şefkat, bireylerin kendi kendilerine duyduğu sevgi ve anlayışlı bir tutumu ifade eden önemli bir psikolojik kavramdır. Bu kavram, son yıllarda psikoloji alanında büyük ilgi görmüş ve farklı yaklaşımlar altında incelenmiştir. Öz şefkat, bireyin kendisine yönelik eleştirel bakış açısını yumuşatarak, hatalarını ve zayıflıklarını kabul etme becerisini içermekle birlikte birey üzerinde duygusal refahı artırıcı bir etki yaratmaktadır (Beard vd., 2017). Öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı gibi modern zaman sorunlarına karşı bireylerin kendilerini korumalarına yardımcı olan kritik bir içsel kaynak olarak önem taşır. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımı sırasında karşılaşılan olumsuz duygularla başa çıkma ve kendine daha şefkatli yaklaşım geliştirmek, bağımlılık yapıcı davranışların üstesinden gelmede etkili olabilir.

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerine ve duygusal refahlarını artırmalarına yardımcı olan bir süreçtir. Bu süreç, duygusal deneyimlerin yoğunluğunu azaltma veya artırma amacı güdebilen farklı

stratejileri içerebilir. Örneğin, olumsuz bir duygu deneyimi ile karşılaşıldığında, duygu düzenleme süreci kişinin bu duyguyu bastırmaktan çok anlamlandırıp kabul ederek kendini daha sağlıklı bir biçimde ifade etmesini içerir (Moriya ve Takahashi, 2013).

Algılanan anne baba tutumu, öz şefkat ve duygu düzenleme gibi psikolojik değişkenlerin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisinin incelenmesi bu çalışmanın yapı taşı oluşturmaktadır. Algılanan anne baba tutumu, gençlerin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisiyle beraber, öz şefkat ve duygu düzenleme gibi bireysel faktörlerin de bu bağımlılıkla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırma, değişken olarak kabul edilen olgular arasındaki ilişki örüntüsünün anlaşılmasına yardımcı olacak ve genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkma becerilerini geliştirme noktasında ortaya çıkacak fikirlerin geliştirilmesine yönelik katkı sağlayabilecektir.

1.4 Varsayımlar

- Katılımcıların ölçekleri doldururken gerçek fikirlerini yansıtan ve kendilerine en uygun olduğunu düşündükleri yanıtları verdikleri varsayılmıştır.

1.5 Sınırlıklar

- Örneklem: Araştırmanın belirli bir örneklem grubu ve sınırlı sayıda katılımcıyla gerçekleştirilmesi, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlayabilmektedir.
- Ölçüm araçları ve veri toplama yöntemleri: Verilerin sadece katılımcıların bildirdiklerine dayanması, objektif verilerin eksikliği ve yanlış hatırlamayı beraberinde getirebilir.
- Ölçek uyumu: Ölçeklerin kullanıldığı dil ve kültürden kaynaklanan sınırlamalar, verilerin analizini etkileyebilir.

1.6 Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları sonucu gelişen, zaman

yönetimini bozan, sosyal ve psikolojik işlevsellikte aksaklıklara yol açan bir davranışsal bağımlılık türüdür (Idrees ve Ahmad, 2022).

Onay İhtiyacı: Sosyal onay ihtiyacı, diğer insanların düşünce ve fikirlerine uyma isteği sonucu oluşan kaygı durumudur (Tanhan vd., 2023).

Yalnızlık Hissi: Kelime anlamına baktığımızda “kimse bulunmama durumu” olarak tanımlansa da insanlar kalabalık ortamlar içinde de yalnız hissedebilirler (Mitropoulou vd., 2022).

Anne Baba Tutumları: Anne baba tutumları, ebeveynlerin çocuklara karşı sergilediği davranışlardan oluşan duygusal bir köprüdür. Çocuğun değerlendirilip yönlendirilmesi ile duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını kapsayan anne baba tutumları, çocuğun benlik gelişiminin yanında sosyal becerileri ve duygusal iyi oluşunu önemli seviyede etkilemektedir (Jabeen vd., 2013).

Öz Şefkat: Bireyin zorluklarla başa çıkarken kendi içine yönelerek, kendisine koşulsuz şartsız sevgi göstermesi kendi otantik varoluşunu kabul etmesi ve kendine karşı nazik olmasıdır. Öz şefkat, kişinin kendini anlamak, değer vermek ve kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için içsel bir merhamet ve şefkat duygusu geliştirmesini içerir (Pauley ve McPherson, 2010).

Duygu Düzenleme: Bireyin duygusal tepkilerini fark etme, anlamlandırma ve uygun bir şekilde yönetebilme becerisidir. Bu beceri, duyguları sınırlandırıp bastırmak yerine, duyguların farkında olup kabul ederek yönlendirme anlamına gelir. Duygu düzenleme, duygusal deneyimleri etkili bir şekilde yönetmek için bireye stratejiler ve beceriler sağlar, böylece duygusal deneyimler faydalı bir şekilde dile getirilip iletilebilir ve olumsuz duyguların bireylerin üzerindeki etkileri azaltılabilir (Moriya ve Takahashi, 2013).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bireyin bir maddeye, aktiviteye veya davranışa karşı kontrolünü kaybederek onu tekrar tekrar gerçekleştirme ihtiyacı hissetmesi durumudur. Bu kavram, çoğu zamanalkol, uyuşturucu veya nikotin gibi maddelerle ilişkilendirilse de davranışsal bağımlılıklar da (sosyal medya bağımlılığı, kumar, aşırı internet kullanımı, alışveriş) bu tanımın içine girer (Tarafdar vd., 2020). Bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlığı bağımlılık faktöründen ciddi ölçüde etkilenebilir. Bağımlılığın kişiye olan psikolojik etkileri bağımlılık geliştirdiği duruma veya maddeye tolerans göstermek ve onun eksikliğinde yoksunluk hissetmektir. Tolerans, kişinin zaman geçtikçe daha fazla miktarda davranışa ihtiyaç duyması iken yoksunluk ise bu davranışın kesilmesi ile bireyde beliren olumsuz fiziksel ve duygusal reaksiyonları kapsar (Lewczuk vd., 2022).

Bağımlılığın sosyal ve bireysel yansımaları da önemlidir. Bağımlılık geliştirmiş bireyler, zaman içerisinde sosyal ilişkilerini, iş veya akademik başarılarını ve hatta günlük sorumluluklarını ihmal etme eğilimi sergileyebilirler. Bu durum, aile içi sorunlara, sosyal izolasyona ve iş kaybına yol açabilir (Christie, 2021). Bağımlılığa sebep olan durumlar karmaşık olup genellikle biyolojik, psikolojik ve çevresel unsurların birleşmesi sonucunda meydana gelir (Lebni vd., 2020). Örneğin, bazı bireylerde bağımlılık davranışları, stresle başa çıkma mekanizması olarak gelişebilirken, bazılarında ise genetik yatkınlık veya çevresel etkenler daha belirleyici olabilir. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadele ederken, bireyin tüm yaşam koşullarını ve sağlık durumunu göz önünde bulundurmak ve çok yönlü bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Bağımlılığın ve bağımlılık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için bağlanma kuramlarının incelenmesinde de fayda vardır.

Bağlanma kuramının öncüsü olan John Bowlby'nin bağlanma kuramları, çocuk gelişimi ve insan ilişkileri üzerine önemli bir etkide bulunmaktadır. Bowlby'ye göre, bağlanma, bebeklerin ve küçük çocukların yaşamın erken dönemlerinde birincil bakıcılarına

(çoğunlukla annelerine) karşı geliştirdikleri bir bağıdır. Bu kurama göre, çocuğun geliştirdiği bu ilk bağlanma ilişkisi, bireyin geri kalan yaşamında kişilerarası ilişkilerini etkiler (Bowlby ve Ainsworth, 2013).

Bowlby'nin bağlanma teorisi; güvenlik arayışı, güvenli liman, güvenli üs, ayrılık kaygısı-yabancılar karşı tepki şeklinde dört temel prensipe dayanır (Bowlby ve Ainsworth, 2013). Bebeklerle küçük çocukların, konfor ve güvenlik için geliştirdikleri güvenlik arayışıyla birincil bakıcılarına doğru yönelimleri vardır. Bu durum özellikle tehlike sezdikleri veya yabancı bir ortamla karşılaştıklarında belirginleşir. Çocuklar, onları kaygılandıran veya negativedurumlarlayüzleştiklerinde, bakıcılarına yönelirler ve bu sayede güven hissini pekiştirmiş olurlar (Grossmann ve Grossmann, 2020). Birincil bakıcı ile sağlanan güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun çevresini keşfetmesi ve bağımsız hareket etmesi için güvenli bir üs sağlar. Çocuk, bakıcısının desteği ve yakınlığıyla daha rahat hissederek çevresindeki dünyayı keşfeder. Çocuklar genellikle birincil bakıcılarından ayrıldıklarında kaygı yaşayıp onlara karşı çekingen tepkiler sergileyebilirler. Bu tepkiler, çocuğun bakıcısıyla güçlü bir bağ kurduğunun göstergesidir (Page, 2017).

Bowlby, bu teorileri geliştirmek için evrimsel psikoloji, etoloji (hayvan davranış bilimi) ve psikanaliz gibi çeşitli disiplinlerden yararlanmıştır. Onun çalışmaları, özellikle çocuk bakımı ve çocuk gelişimi üzerine politikaların oluşturulmasında büyük bir etki yapmıştır. Bağlanma teorisi, psikoloji ve eğitim alanlarında bugün hala önemi göz ardı edilemez bir noktadadır ve çocukların duyguya dayanan ihtiyaçlarını anlamlandırabilmek için temel bir yapı taşı olarak faydalanılmaktadır (Grossmann ve Grossmann, 2020).

Bağlanma kuramları, güvensiz, güvenli ve kaçınmacı bağlanma şeklinde öne çıkmaktadır. Güvenli bağlanmış bireyler genellikle davranışlarında rahat ve duygusal olarak açıktır. Kaygılı-ambivalan bağlanmış bireyler, reddedilme korkusu yaşayabilir ve aşırı bağımlılık gösterebilirler. Kaçınmacı bağlanmış bireyler ise davranışlarında yakınlıktan kaçınma eğilimindedir ve bağımsızlık vurgusuna sahiptirler (Demirci vd., 2020; Golshani vd., 2021).

Son yıllarda, bağlanma kuramları genişleyerek genç yetişkin ilişkilerini, iş yerindeki ilişkileri ve hatta sosyal medya etkileşimlerini anlamada kullanılmaya başlanmıştır. Bu kuramlar, terapötik yaklaşımlarda da önemli bir yere sahip olmasının yanında bireylerin ilişkisel dünyalarını anlamalarına yardımcı olmaktadır. Özellikle, güvensiz bağlanma stillerinin yol açtığı durumların üstesinden gelebilmek ve daha sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirebilmek için terapi süreçlerinde sıklıkla başvurulur (Lajnef, 2023).

2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya uygulamaları tarihsel süreçte çok eskiye dayanan uygulamalar değildir. Bu uygulamalar incelendiğinde ilk örnek “SixDegrees.com” uygulamasıdır ve bu platform 1997 senesinde kullanıma açılmıştır. Site ilk açıldığında bünyesinde kullanıcıların profil oluşturmaya ve arkadaşlarını listelemesine izin vermek üzere iki temel amacı barındırmaktadır. 1998 senesinde bu iki özelliğe ek olarak arkadaşlarının arkadaş listesini kontrol edebilme özelliği de siteye eklenmiştir (Boyd ve Ellison, 2007).

Blog sitelerinin yaygınlaşması günümüze yakın tarihlerde gerçekleşse de ilk blog sitelerinin örnekleri 1999 senesine dayanmaktadır. İlk blog sitesi “Live Journal” olarak öne çıkmaktadır ve site kullanıcılarının blog yayınlamasına izin vermektedir (Adeola vd., 2020). 2001 senesinde ise “Ryze.com” sitesi iş bağlantıları kurma ve kariyer profili oluşturma gibi amaçlarla blog sitelerinden farklı bir amaçta kurulmuş ve kullanıcılara sunulmuştur (McIntyre, 2014).

Ticari anlamda ilk reklam sitesi ise 2000 senesinde İsveç’te “LunarStorm” adı altında kurulmuş, 2007 yılına gelindiğinde sitenin kullanıcı sayısı 1 milyonu geçmiştir. 2002 senesinde ilk online arkadaşlık ve ilişki bulma uygulaması olan “Friendster” uygulaması kurulmuştur. Sitenin temel işleyişi kişinin arkadaşlarının arkadaşları ile yakınlık kurmasını sağlamaktır. Çünkü sitenin mantığına göre arkadaşlarının arkadaşları ile partner olma ihtimali daha yüksektir (Boyd, 2004).

2000 senesinden sonra kurulan uygulamalardan öne çıkanlar şu şekilde sıralanmaktadır; Wikipedia-2001 (çevrimiçi ansiklopedi), LastFM-2002 (ilk çevrimiçi müzik sitesi), LinkedIn-2003 (iş hayatı ile ilgili özgeçmiş hazırlama ve kariyerini çevrimiçi ortamda

yansımak), MySpace-2003, Facebook-2004 (arkadaşlık kurma sitesi), Twitter-2006 (Boyd ve Ellison, 2007). Bu uygulamalara ek olarak günümüzde yaygın biçimde kullanılan ve temel işlevi fotoğraf paylaşmak olan Instagram adlı uygulama 2010, video ve içerik paylaşma uygulaması olan TikTok ise 2016 senesinde kurulmuş ve kullanıcılara sunulmuştur (WeAreSocial, 2022).

Sosyal Medya Bağımlılığı, bireylerin çeşitli dijital platformlarda geçirdikleri süreleri kontrol edememe durumunu ifade eder. Bu bağımlılık türü, özellikle internetin yaygın kullanımıyla birlikte ortaya çıkmış ve hızla yaygınlaşmıştır. Sosyal medya platformları, beğeni, paylaşım ve etkileşim gibi unsurlarla kullanıcıların dikkatini çekerek onları sürekli olarak içerik tüketmeye teşvik eder. Bu sürekli ve anlık içerik akışı, bireylerin sosyal medyaya olan bağımlılığını artırabilir (Aydın, 2016).

Sosyal medya bağımlılığının zararlı etkileri de yadsınamaz. Normalin dışında olarak süre miktarı fazla ve aşırı kullanım, bireylerin gerçek dünyadaki ilişkilerini zayıflatabilir, iş verimliliğini düşürebilir ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sosyal medya üzerinden sürekli olarak olumlu veya olumsuz tepkiler almak, bireylerin kendine değer kazanma duygusunu bu platformlara bağlamalarına neden olabilir. Ayrıca, sürekli olarak mükemmeliyetçilik veya yetersizlik duygusuyla karşı karşıya kalmak da birey üzerinde stres ve anksiyete gibi etkilerini gösterebilir. Tüm bu etkenler düşünüldüğünde, bireylerin sosyal medya kullanımlarında kullanımı aşırıya kaçmayacak şekilde bir düzen oturtmaları, dengeyi sağlamaları ve gerçek dünyadaki etkileşimlere önem vermeleri önemlidir (Güler vd., 2019).

2.2.1 Sosyal medya bağımlılığının tanımlaması ve özellikleri

Bağımlılık kavramı Griffiths (2005) tarafından 6 temel özellik bağlamında incelenmekte ve açıklanmaktadır. Bu özellikler; durumun kişinin dikkatini çekmesi, durumun kişiyi meşgul etmesi, duruma karşı kişinin tolerans göstermeye başlaması, duruma karşı kişide geri çekilme belirtileri ortaya çıkması, durum ile ilgili kişinin tartışmalar yaşaması, durum ile ilgili engellerin ortaya çıkması şeklindedir.

Kişinin bağımlı olarak değerlendirilebilmesi için bu durumun kişinin yaşamı içerisinde önemli bir yere sahip olması ve gün içerisindeki vaktinin büyük bir kısmını bu duruma ayırması gerekmektedir. Bireyin düşünceleri, duyguları, yaşam biçimi ve davranışları bu durum üzerinden şekilleniyor ise kişi bağımlı kabul edilmektedir. Bağımlı birey, bağımlı olduğu durumun dışında başka bir iş ile uğraşırken bile bu işi hemen bitirip tekrar bağımlılığına dönme isteği içerisinde. Bağımlılığına ulaşan bireyde bir rahatlama ve sakinleşme durumu gözlenmektedir. Kişi, zaman içerisinde bağımlı olduğu duruma karşı daha da bağımlı hale gelmekte ve sosyal medya bağımlılığını odak alarak örneklendirecek olursak günden güne giderek internet ortamında daha fazla zaman harcamaya başlayacaktır (Griffiths, 2005).

Genel anlamda toplumlar, topluluklar, insan grupları ve bireysel anlamda insan sosyal bir varlık olarak ilerlemektedir. İnsanın toplumsal bir canlı olması nedeniyle tarihsel süreç içerisinde insanlar arası iletişimin kurulabilmesi ve bu sistemin sürekli hale gelebilmesi için birçok farklı yol keşfedilmiştir. Bu yollar önceleri konuşma ile sınırlı kalsa da 1990'lı senelerden sonra internetin keşfi ve yaygınlaşması ile yeni bir boyut kazanmıştır. İnternet bağlamında yaşanan gelişim ve internet teknolojilerinin küresel anlamda her geçen gün daha da popülerleşmesiyle beraber insanlar kitlesel anlamda internete yönelmiş ve sanal ortamlarda kullanıcı profilleri ile aktif bir biçim de yer almaya başlamışlardır. Temelde ortaya çıkış amacı bilgi alışverişi ve araştırma olan internet teknolojileri zaman içerisinde birçok farklı alan içerisinde yaygın hale gelmiş ve temel amacının dışında eğlence, alışveriş, hizmet, oyun vb. birçok alan içerisinde faaliyet göstermeye başlamıştır (Ali vd., 2017).

Yapılan bir araştırmada 2023 verileri bağlamında küresel nüfusun %64,4'ünün aktif internet kullanıcısı olduğu saptanmış, bununla birlikte internete ulaşımın en sık tercih edildiği araç ise cep telefonları olarak ifade edilmektedir. Kullanımının kolay olması ve hızlı biçimde, birey her nerede olursa olsun internete erişim imkanı sağlaması cep telefonu kullanımını ve cep telefonu aracılığı ile internet kullanım oranını arttırmaktadır (WeAreSocial, 2023).

İnternet ve internet teknolojilerinin gelişimine bağlı olarak fiziksel toplumsallaşma süreçleri sanal ortam içerisine de dahil olmuş ve kişilerin arkadaşlık kurdukları, iletişime geçebildikleri ve birçok farklı faaliyeti gerçekleştirebildikleri sosyal medya uygulamaları ortaya çıkmıştır. İnternet kaynaklı servisler olarak bilinen sosyal medya uygulamaları kullanıcının kendisi tarafından oluşturulan profiller aracılığı ile diğer insanlara ulaşabildiği, sanal dünya içerisinde varlığını sürdürebildiği hesaplar aracılığı ile kullanılmaktadır (Boyd ve Ellison, 2007).

WeAreSocial'in gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçlarına göre kişiler arasında en yaygın olarak kullanılan sosyal medya platformları sıralı olarak; Instagram, Whatsapp, Facebook, Wechat, Tiktok şeklindedir. Geçmişte ve uzun yıllar boyunca Facebook'un liderlik ettiği sıralama günümüzde değişmiş ve ilk sırayı mesajlaşma ve görüntülü konuşma temelli olan Whatsapp uygulaması almıştır (WeAreSocial, 2021). Gelişen ve değişen zaman ile birlikte bireyler arası iletişim biçimlerinde de farklılıklar meydana gelen sosyal medya platformları, bu bireysel iletişim ihtiyacını karşılama noktasında insanlara pratiklik kazandırmıştır. Özellikle Whatsapp uygulamasının mesajlaşma, konuşma ve görüntülü konuşma özelliklerini kullanıcılarına hızlı, güvenli ve ücretsiz bir biçimde sunması hem kullanıcı sayısını arttırmış hem de bireylerin gündelik yaşamda iletişim ihtiyacını karşılamaları için kolaylık sağlamıştır. Aydın (2016)'ın gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmanın sonuçlarında, katılım sağlayan bireylerin büyük çoğunluğunun kullanım amacı tanıdığı yakın çevresiyle temasta kalmak ve bu sayede daha hızlı biçimde iletişim kurmak olduğunu ifade etmektedirler.

Güler ve diğerleri (2019)'nin yürütmüş olduğu bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya ile olan ilişkisi incelenmiş, araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin boş zamanlarının büyük çoğunluğunu sosyal medya uygulamalarında geçirdikleri saptanırken, gençler arasında sosyal medya uygulamalarının gündelik hayatın bir parçası olduğu ve ayrı kalındığında psikolojik anlamda üzüntü ve yoksunluk halinin meydana geldiği gözlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının sosyodemografik etkileri, toplumsal ve bireysel düzeyde farklılık gösterir ve bu bağımlılığın şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Sosyal medya bağımlılığının sosyodemografik etkilere göre değişimini ele alan unsurlar şu şekildedir:

- Yaş Grubu: Gençler ve ergenler, sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olabilirler. Bu yaş grubundaki bireyler, sosyal onay ve grup aidiyeti arayışı içinde oldukları için sosyal medya platformlarını yoğun olarak kullanabilirler. Öte yandan, yetişkinlerde ise profesyonel ağ oluşturma veya sosyal izolasyonla başa çıkma gibi nedenlerle bağımlılık gelişebilir (Stănculescu ve Griffiths, 2022).
- Cinsiyet: Araştırmalar, sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının cinsiyete göre değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, bazı çalışmalar kadınların sosyal medyayı daha duygusal bağlamda kullanma eğiliminde olduğunu ve bu sebeple bağımlılık geliştirmeye daha açık olabileceğini öne sürmektedir (Alnjadat vd., 2019; Stănculescu ve Griffiths, 2022).
- Eğitim ve Gelir Düzeyi: Eğitim ve gelir düzeyi, sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve dolayısıyla bağımlılık riski üzerinde etkisi olabilir. Eğitim seviyeleri daha yüksek olan bireyler, sosyal medyayı bilgi edinme ve profesyonel ağ kurma amacıyla kullanabilirken, düşük eğitim seviyelerine sahip bireyler eğlence ve zaman geçirme amacıyla daha fazla vakit harcayabilirler (Luk vd., 2018).
- Kültürel ve Coğrafi Faktörler: Farklı kültürel ve coğrafi kontekstler, sosyal medya kullanım biçimlerini ve bağımlılık düzeylerini etkileyebilir. Bazı kültürlerde sosyal medya, topluluk içindeki bağları güçlendirme aracı olarak kullanılırken, diğerlerinde bireysel ifade ve özgürlük platformu olarak görülebilir (Durkee vd., 2012).
- Sosyal ve Ailevi Durum: Bireylerin sosyal ve ailevi durumları da sosyal medya bağımlılığını etkileyebilir. Örneğin, sosyal izolasyon yaşayan veya aile içi sorunlarla mücadele eden bireyler, sosyal medyada bir sığınak bulabilir ve bu platformları aşırı kullanmaya başlayabilirler (Aydın vd., 2021).

Bu faktörlerin etkileşimi, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu bir fenomen olduğunu gösterir. Her bireyin sosyal medya ile olan ilişkisi, kendine özgü sosyodemografik koşulları ve kişisel deneyimleri ile şekillenir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığına müdahalede bu çeşitliliği göz önünde bulundurmak önemlidir.

2.2.2 Sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri

Sosyal medya bağımlılığının literatürde bir bağımlılık olarak kabul edilmesinin temel nedeni klasik bilinen bağımlılık belirtilerinin sosyal medya bağımlısı olarak tanımlanan bireylerde de mevcut bulunmasıdır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya bağımlısı bir bireyde mevcut bulunan belirli özellik ve davranışlar olmaktadır. Birey sosyal medya uygulamaları ile vakit geçirdiğinde psikolojik anlamda bir iyilik haline ulaşmakta, kendini daha iyi hissetmekte ve daha mutlu olmaktadır (Van Rooij vd., 2017). Sosyal medya uygulamaları aracılığı ile davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak kendini meşgul eden birey hayatına bir anlam kazandırdığına inanmaktadır (Dalvi-Esfahani vd., 2019). Birey, gün geçtikçe sosyal medya platformlarına daha fazla vakit ayırmakta ve uygulama içerisinde geçirdiği vakit günden güne artış göstermektedir. Belirli bir zaman sonra gününün çoğunluğunu sosyal medya uygulamaları içerisinde geçiren bireyde fiziki dünyadan uzaklaşma ve gerçek olmayan sosyal medya dünyasını gerçek dünya ile karıştırma ve kopuş gibi sorunlar meydana gelmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Sürekli sanal ortamda vakit geçiren birey bir süre sonra sosyal ilişkiler anlamında bir geride kalmışlık yaşamakta ve insanlar ile fiziki ortamlarda ilişki kuramamaktadır (Shensa vd., 2017).

Sosyal medya bağımlılığı kavramını ilgilendiren tanı kriterleri ile ilgili veriler toplanmış ve bu istatistikler dahilince sosyal medya bağımlısı bireylerin kişilik özellikleri ve tanı kriterleri; sosyal medya bağımlılığına sahip olankişilerin hem enerjisinin hem vaktinin yüzdesel olarak büyük bir bölümünü sosyal medya platformları üzerinde harcaması, sosyal medyanın bireyin sosyal ilişkilerine, arkadaşlıklarına, romantik ilişkisine, psikolojik ve fiziksel sağlığına etki edecek hale gelmesi, sosyal medya bağımlılığı nedeni ile birey gerçek yaşam içerisinde yalnız kalabilmekte, bu yalnızlık hali bireyin depresyon, mutsuzluk, sinir gibi pek çok olumsuz özelliğini ortaya çıkarmasıdır (Andreassen vd., 2016).

2.2.3 Sosyal medya bağımlılığının etiyolojisi

Etiyolojik olarak ele alındığında sosyal medya bağımlılığı, karmaşık bir dizi faktörün etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durumu açıklamaya çalışır. Birincil etken, sosyal

medya platformlarının tasarımıdır. Bu platformlar, kullanıcıların dikkatini çekerek onları daha fazla içerik üretmeye veya tüketmeye motive etmek için psikolojik yöntemler kullanır. Kesintisiz ve anlık içerik akışı, beğeni ve paylaşım gibi ödüllendirme mekanizmalarıyla birleşerek kullanıcıların sürekli olarak platformda kalmasını sağlar. Bu tasarım özellikleri, bireylerin platformları sık sık kontrol etmesine ve uzun süreli kullanımına yol açabilir (Ellison vd., 2007).

İkincil etkenler arasında psikolojik faktörler bulunur. Özellikle düşük özsaygı, yalnızlık ve anksiyete gibi durumlar, bireyleri sosyal medya platformlarına daha yatkın hale getirebilir. Sosyal medya, kullanıcılara olumlu geri bildirimler sunarak anlık bir tatmin sağladığı için, bu durum psikolojik ihtiyaçların giderilmesi için bir kaçış mekanizması olarak kullanılabilir. Aynı zamanda, sosyal medya platformları, insanların sosyal ilişkilerini çevrimiçi dünyada sürdürmelerine imkan tanırken, gerçek dünyadaki ilişkileri ihmal etmelerine neden olabilir. Bu etkenlerin hepsinin ortak noktada buluşması ile, sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkabilir. Tüm bu etkenler düşünüldüğünde, sosyal medya kullanma durumunun bilinçli bir duygudurumla yönlendirerek psikolojik ihtiyaçların sağlıklı yollarla karşılanması büyük önem taşır (Nguyen vd., 2020).

2.2.4 Sosyal medya bağımlılığının epidemiyolojisi

WeAreSocial 2023 raporuna göre dünya nüfusu 8.01 milyarı geçmiştir. Nüfus içerisinde aktif internet kullanıcısı miktarının 5,16 milyar kişi olduğu ifade edilmektedir. Bu sayı nüfusun %64,4'lük kısmına karşılık gelmektedir. 2022 verileri ile yapılan kıyaslama sonucunda küresel anlamda internet kullanıcı sayısı %1,9 artış göstermiştir. Küresel sosyal medya kullanıcı sayısı ise 4,76 milyar kişidir ve bu küresel nüfusun hemen hemen %60'ına eşit olmaktadır. Bu da tüm dünya göz önüne alındığında hatırı sayılır bir miktar demektir. Sosyal medya kullanıcı sayısının artışı eski yıllara göre düşü gösterse de 2023 senesi Ocak ayı raporuna göre geçmiş yıla göre %3'lük büyüme ile 137 milyon yeni sosyal medya kullanıcısı uygulamalara giriş yapmıştır. İnternette harcanan saat ise genel bir ortalama ile günlük 6 saat 54 dakika olarak hesaplanmaktadır (WeAreSocial, 2023).

Sosyal medya platformlarını kullanan 4.76 milyar kişinin bu platformlardagünlük olarak geçirdikleri vaktin averajı 2 saat 25 dakika şeklinde saptanmıştır. Küresel

boyuttakullanım sıklığı ve uzunluğu en çok olanplatform ise uzun süreler boyunca zirvede olan Facebook uygulamasıdır. Facebook uygulamasının aylık kullanıcı sayısı 2 milyar 958 milyon şeklindehesaplanmıştır. Facebook'u sırasıyla şu uygulamalar takip etmektedir; Youtube – 2 milyar 514 milyon kişi, Whatsapp – 2 milyar kişi, Instagram – 2 milyar kişi, Wechat – 1 milyar 309 milyon kişi, TikTok – 931 milyon kişi (WeAreSocial, 2023).

Andreassen ve diğerleri (2017)'nin yürütmüş olduğu bir araştırmanın sonucunda ise gençlerde sosyal medya bağımlılığının diğer yaş gruplarına oranlanıldığında daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Cheng ve diğerleri (2021)'nin gerçekleştirdiği başka bir çalışmada ise sosyal medyaya bağımlı olma durumunun kolektivist ülkelerde daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Nguyen ve diğerleri (2020), Singapur, Amerika ve Çin dahil olmak üzere üç ülkede bir araştırma yürütmüş ve bu araştırmanın sonuçlarına göre Amerika'da sosyal medya bağımlılık oranı daha yüksek ve sosyal medya bağımlılığının daha yaygın olduğu saptanmıştır.

Sosyal medya uygulamalarında harcanan saatler ise dikkat çekici seviyelere erişmiştir. TikTok, kullanıcılarının aylık ortalama 23 saat 28 dakika geçirdiği bir uygulama olarak en çok aylık vakit geçirilen uygulama olarak öne çıkmaktadır. Bu süreyi aylık bazda 23 saat 9 dakika ile Youtube, 19 saat 43 dakika ile Facebook ve 17 saat 20 dakika ile Whatsapp takip etmektedir (WeAreSocial, 2023).

Uygulama kullanım süreleri dikkate alındığında ortalama bir Tiktok kullanıcısının her ay 1 gününü uygulamaya ayırdığı görülmektedir ve bu denli bir kullanım günlük 1 saatten fazla süreye tekabül etmektedir. Kullanıcıların uygulamaları bu denli kullanmaları ve vakitlerini çeşitli sosyal medya platformlarında harcamaları bağımlılığı ve konforsuz bir hayatı da beraberinde getirmektedir. Bireylerin sosyal medya uygulamalarına ayırdıkları vakit artış göstermekte ve buna bağlı olarak bağımlılık durumunda da artış meydana gelmektedir (Lynam vd., 2000).

2.2.5 Sosyal medya bağımlılığının sonuçları

Kişinin sahip olduğu sosyal medya bağımlılığı durumunun sonucunda; temelde yaşam, beden ve sosyal ilişkilere etkileri olmak üzere üç temel başlığa ayrılmaktadır. Aşağıda yer alan alt başlıklar içerisinde bu üç alana bağlı olmak üzere sosyal medya bağımlılığının sonuçları ifade edilmektedir.

2.2.5.1 Sosyal ilişkilere etkileri

Sosyal medya bağımlılığı bireyin sosyal ilişkilerine doğrudan etki halindedir çünkü birey sürekli olarak internet ortamında var olmak istediğinden dolayı fiziksel dünyadan geri kalmakta ve insani ilişkilerinde zayıflama meydana gelmektedir. Bu anlamda sosyal medya bağımlılığının bireyin aile, romantik ilişki ve arkadaşlık ilişkilerine zarar verdiği söylenebilmektedir. Muise ve diğerleri (2009)'nin yürütmüş olduğu bir araştırmanın sonuçlarına göre aşırı miktarda Facebook kullanımının bireylerin romantik ilişkilerine zarar verdiği ve ayrılıklara sebep olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmada Facebook kullanım süresinin artmasına bağlı olarak çiftlerin daha az vakit geçirdiği, kıskançlıkların yaşandığı ve birlikte mutlu olma oranının düştüğü saptanmıştır.

Güler ve diğerleri (2019)'nin gerçekleştirdiği bir çalışmada sonuç olarak, sosyal medya bağımlısı bireylerin eşlerine daha az vakit ayırmasından dolayı evlilik içi sıkıntıların normal çiftlere oranla daha fazla meydana geldiği saptanmıştır. Wang ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada ise sosyal medya bağımlısı ergenlerin aileleri ile çatışmaya girme durumlarının normal ergenlerden daha fazla olduğu ifade edilirken ergenin ruh halinin sosyal medya bağımlılığı bağlamında daha fazla olumsuz etkilendiği saptanmıştır.

Aydın (2016)'ın yapmış olduğu bir araştırmanın sonucunda ise bireylerin arkadaşlık ilişkileri kurmasında sosyal medyanın olumlu etkisi bulunduğu ancak sosyal medya bağımlılığının bu olumlu etkiyi tersine çevirdiği saptanmıştır. Anadolu Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma kapsamında, katılım sağlayan öğrencilerin %66,4'lük kısmının arkadaşları ile sosyal medya uygulamaları aracılığı ile iletişim kurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ellison ile diğerkleri (2007) ‘nin çalışmasında Facebook uygulaması aracılığı ile sosyal çevre yaratmanın mümkünlüğü üzerine Michigan Üniversitesi’nde öğrencilerin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Sonuç olarak, sosyal çevre kurma ile Facebook arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptansa da tam olarak Facebook etkisi ile sosyal çevrenin kurulduğu sonucuna ulaşılammıştır.

2.2.5.2 Yaşama etkileri

Sosyal medya bağımlılığının bağımlı bireyin hayatına olumsuz anlamda birçok etkisi bulunmaktadır. Kişi, vaktininönemli derecede büyük bir kısmını sosyal medya uygulamalarına ayırdığından dolayı bir anlamda gerçek hayatı kaçırıp sanal bir gerçekliği gerçeğinin yerine koyma çabası içerisindedir. Aydın (2016) tarafından yapılmış bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %38,6’lık kısmının günlük 5-6 saat arasında internette vakit geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. İnternet kullanımına bağılı olarak internet kullanımının giderek daha da arttığı kişilerde yüz yüze iletişim kurma ve görüşme isteğinde azalma meydana geldiği görülmüştür.

Eşer ve Alkaya (2019) tarafından hemşireler üzerine yapılmış bir araştırmada hemşirelik öğrencilerinin %80’lik kısmının sosyal medya kaynaklı zaman sorunu yaşadıkları, uykusuz kaldıkları, derslerine odaklanamadıkları saptanmıştır.

Güler ile diğerkleri (2019)’nin gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımları incelenmiş ve öğrencilerin sosyal medya uygulamalarında fazla vakit geçirmeleri sebebi ile eski üretkenliklerini kaybettikleri, vakitlerinin büyük kısmını sosyal medya uygulamalarına harcadıkları ve gündelik işlerini sosyal medya kullanımı sebebiyle erteledikleri gözlenmiştir.

Pantic ve diğerkleri (2012) tarafından yürütülmüşolan araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre sosyal medya bağımlısı kişilerin sosyal aktivitelere daha az katılım gösterdikleri, arkadaşlarına gerçek dünyada daha az vakit ayırdıkları, daha az iletişim ve ilişki kurdukları saptanmıştır. Hem yetişkinlerde hem de ergenlerde aşırı sosyal medya kullanımının bağılı olarak depresyon, mutsuzluk ve öfke hali gibi birçok psikolojik sorunun ortaya çıktığı görülmüştür.

Balcı ve Baloğlu (2018) tarafından yapılmış olan araştırmasonucunda, üniversitede öğrenim gören bireylerin sosyal medyaya günlük hayatta vakit ayırma oranları oldukça yüksek düzeyde saptanarak bu öğrencilerin sosyal aktivitelere katılmaktan çok sosyal medya uygulamalarında vakit geçirmekten keyif aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Boş zamanlarında yeni ilgi alanlarına veya hobilerine yönelmek yerine sosyal medya aracılığı ile internet kullanımını arttırdıkları görülmüştür.

Shensa ve diğerleri (2017) tarafından Amerika’da yapılan bir araştırma da sosyal medya uygulamalarının bağımlılık derecesinde kullanımının depresyon semptomlarının oluşmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.5.3 Bedene etkileri

Sosyal medya bağımlılığının bireye bedensel anlamda birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Choi ve diğerleri (2009) ‘nin yürüttüğü bir araştırmada sosyal medya bağımlısı bireylerin normal bireylere oranla daha fazla uyku problemi çektikleri saptanmıştır.

Andreassen ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada aşırı Facebook kullanan bireylerin normal bireylere göre işlerini daha fazla erteledikleri, uyku saatlerini kaçırdıkları ve uyumama/uyanamama gibi sorunlarla karşılaştıklarını saptanmıştır.

Eşer ve Alkaya (2019) tarafından yürütülmüş bir araştırmanın sonuç kısmınabakıldığında ise sosyal medya bağımlısı bireylerin aşırı teknolojik cihaz kullanımları sebebiyle normal bireylere kıyasla sürekli olarak baş, göz, boyun ve bel ağrısı şikayetlerinin olduğu saptanmıştır.

2.2.6 Genç yetişkinler ve sosyal medya bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün belirlemiş olduğu ve 18-65 yaş arasını kapsayan genç kavramı içerisinde 18-40 yaş grubu genç yetişkinler olarak adlandırılmaktadır. Arnett, genç yetişkinlik dönemini 18-25 arası kabul etmekte ve bu dönemde bireyin daha bağımsız ve farklı bir yaşam arayışında olduğunu ifade etmektedir (Arnett ve Mitra, 2020).

Kuss ve Griffiths (2011), sosyal medyanın genç yetişkinler arasında yaygın biçimde kullanıldığını ifade etmekle birlikte kullanım oranının yüksek olmasının sebebini ise çevrimdışı kurulan ilişkilerin çevrimiçi ortamlara taşınarak daha kolay hale getirilmek istenmesi olarak ifade etmektedirler. Toplumun genç kesiminde sosyal medya kullanımının yaygın hale gelmesiyle beraber, arkadaşlık ve ilişkilerin de bu ortamlara taşınmasını bir anlamda zorunlu hale getirmiş ve gençler sosyal çevrelerini sosyal medya içerisinde de kurarak ilerletmek durumunda kalmışlardır.

Türkiye ve Dünya genelinde sosyal medya kullanıcılarının büyük çoğunluğunu genç kesim oluşturmaktadır ve bu anlamda uygulamalar gençlere hitap edecek biçimde düzenlenmektedir. Türkiye’de TÜİK (2020) verilerine göre 25-34 yaş grubu arasındaki bireylerin sosyal medya kullanımını en yoğun olarak gerçekleştiren yaş aralığı olduğu ifade edilirken bu yaş grubunun %93,5’inin aktif biçimde internet kullandıkları ifade edilmektedir. Bu grubu internet kullanım oranı %91,8 ile 16-24 yaş grubu takip ederek ikinci sıraya yerleşmektedir. İnternet kullanımının en az olduğu grup ise 65-74 yaş grubunda saptanmış ve oran %27,1 olarak saptanmıştır.

2.2.7 Sosyal medya bağımlılığı kuramsal yaklaşımlar

Günümüzde, teknolojinin hızla ilerlemesinin de etkisiyle sosyal medya platformları, ilgi odağı haline gelerek günden güne daha çok vakit ayırdığımız bir oluşum haline gelmiştir. Ancak, bu platformların kullanımı bağımlılığa dönüşebilir. Bu kapsamda, sosyal medya bağımlılığının kuramsal yaklaşımları ele alınmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının tanımı, kişilerin sosyal medya platformlarını kontrol sağlamadan zamanın büyük bir kısmını bu platformlara ayırarak kullanması olarak yapılabilir. Bu durum, kişinin günlük hayattaki aktivitelerini, çalışma veya eğitim performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Belirtiler arasında sürekli olarak sosyal medya platformlarına giriş yapma ihtiyacı, çevrimdışı iken sürekli olarak platformları düşünme, platformları kullanmamaları durumunda rahatsızlık hissetme gibi durumlar bulunur (Tanhan vd., 2023).

2.2.7.1 Psikanalitik yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımın kökeni, 19. yüzyılın sonlarına, özellikle Sigmund Freud'un çalışmalarına dayanır ve Sigmund Freud psikanalitik yaklaşımı literatüre katmıştır. Psikanalitik yaklaşım, bağımlılıklar hususunda bireyin bilinçaltı çatışmalarını, içsel boşluklarını ve erken çocukluk deneyimlerini doldurma çabası olarak ele alır (Balick, 2018). Sigmund Freud tarafından geliştirilen bu teorik çerçeve, bağımlılığın temelinde yatan unsurları, özdeşim, projeksiyon ve inkar gibi savunma mekanizmalarıyla ilişkilendirir (Lasala vd., 2013). Psikanalitik teoride, bağımlılığın, bireyin acı verici duyguları bastırmak, içsel çatışmaları hafifletmek ve kendilik duygusunu güçlendirmek için geliştirdiği bir yöntem olduğu öne sürülür. Bu yaklaşım, bağımlılıkla mücadelede bireyin bilinçaltını anlamaya ve erken dönem travmalarıyla yüzleşmeye odaklanarak, daha derinlemesine terapötik müdahaleler sunar (Loose, 2018).

Günümüzde toplum içerisinde en çok görülen psikolojik sorunlarından biri haline gelmiş olan sosyal medya bağımlılığı, psikanalitik yaklaşımla incelendiğinde daha derin anlamlar kazanabilir. Psikanalitik teori, Sigmund Freud tarafından geliştirilmiş olup, bireyin bilinçaltı süreçlerini, iç çatışmalarını ve erken çocukluk deneyimlerini merkeze alır. Sosyal medya bağımlılığı bağlamında psikanalitik yaklaşım, bu bağımlılığın altında yatan bilinçaltı motivasyonları ve ihtiyaçları araştırır (Lasala vd., 2013).

Psikanalitik teoride, sosyal medya bağımlılığının temelinde yatan faktörler arasında, bireyin kendini ifade etme, onaylanma ve sevilme ihtiyacı bulunabilir. Sosyal medya, kullanıcılarına sürekli geri bildirim ve onay alma fırsatı sunar (Tanhan vd., 2023). Freud'un teorisine göre, bu durum özellikle 'ego' ve 'süperego'nun ihtiyaçlarını tatmin eder. 'Ego', bireyin kendini gerçek dünyada nasıl gördüğüyle ilgilidir ve sosyal medya, idealize edilmiş bir 'ben' imajı sunma olanağı sağlar. 'Süperego' ise bireyin ahlaki değerlerini ve toplumsal beklentileri temsil eder; sosyal medya bu beklentilere uygun davranışları pekiştirebilir (Balick, 2018).

Ayrıca, Freud'un 'libido' kavramı, sosyal medya bağımlılığını analiz etmede önemli bir yer tutabilir. Libido, genel olarak cinsel enerji veya dürtü olarak tanımlanmış olsa da daha geniş bir perspektiften bakıldığında bireyin yaşam enerjisi ve yaratıcı gücünü de ifade

eder. Sosyal medyada geçirilen süre, bu libidonun sanal bir dünyada tüketilmesine yol açabilir ve gerçek dünyadaki ilişkiler veya yaratıcı faaliyetlerden uzaklaşmaya neden olabilir (Kamalikhah vd., 2021).

Psikanalitik yaklaşımda, sosyal medya bağımlılığının, erken çocukluk dönemindeki bağlanma stilleri ve aile dinamikleriyle de ilişkili olduğu düşünülebilir. Örneğin, güvensiz bağlanma biçimleri yaşamış bireyler, sosyal medyada güvenli ve kontrol edilebilir bir etkileşim alanı bulabilirler. Bu durum, bilinçaltında çözülmemiş çatışmaların yansıması olarak görülebilir (Rao ve Madan, 2013).

2.2.7.2 Davranışsal bağımlılık teorisi

Davranışsal bağımlılık teorisi, bağımlılıkları bir ödül sistemi olarak ele alır. Griffiths ve Goodman tarafından ortaya konulan bu teoriye göre, bireyler ödül aldıkça belirli bir davranışı tekrar etmeye meyilli olurlar. Sosyal medya bağımlılığında, beğeni, paylaşım ve yorum gibi etkileşimler ödül olarak algılanarak bu davranış tekrarlanır (Monacis vd., 2017). Bu teori, sosyal medya platformlarındaki etkileşimlerin, kullanıcılar için tatmin edici bir ödül olarak algılandığını öne sürer. Örneğin, bir kullanıcının bir paylaşımına gelen beğeniler veya olumlu yorumlar, beynin ödül merkezlerini aktive eder. Bu aktivasyon sonucunda, dopamin gibi mutluluk hormonları salgınır ve kullanıcı bu olumlu deneyimi tekrar yaşamak için platforma geri dönmeye motive olur (Griffiths vd., 2014).

Bu süreç, zaman içinde bir alışkanlığa dönüşebilir. Kullanıcı, daha fazla beğeni veya olumlu geri bildirim almak için sürekli olarak içerik üretmeye veya platformda vakit geçirmeye başlar. Bireyin içine kapılmış olduğu giderek daha çok beğeni alma isteği ile daha çok vakit geçirme döngüsü, davranışsal bağımlılığın temelini oluşturur ve bireyin platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasına yol açar (Monacis vd., 2017). Bu durum, bireyin günlük aktivitelerini, eğitim veya çalışma hayatındaki performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, gerçek dünya ilişkilerinin zayıflamasına ve sosyal izolasyona neden olabilir. Bu nedenle, davranışsal bağımlılık teorisinin sosyal medya bağımlılığının anlaşılmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Zarate vd., 2023).

2.2.7.3 Bilişsel yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşımları literatürde temellendiren önemli kişilere ve onların temel aldıkları bileşenlere bakacak olursak ilk olarak Jean Piaget önem taşımaktadır. Piaget, bilişsel gelişim kuramıyla tanınır. Bu kuram, çocukların düşünme biçimlerinin dört aşamada geliştiğini öne sürer. Söz konusu bilişsel gelişim dönemleri duyuşal-motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemleri şeklindedir (Joubish ve Khurram, 2011). Lev Vygotsky ise sosyal-kültürel bilişsel teoriyle bilinir. Bu teori, bireylerin zihinsel gelişimlerinin sosyal ve kültürel etkileşimlerle şekillendiğini savunur. Öğrenme ve dilin, bilişsel gelişimde merkezi rol oynadığını vurgular (Veraksa ve Veraksa, 2018). Albert Bandura, sosyal öğrenme teorisini geliştirmiştir. Bandura'nın teorisi, insanların gözlem yoluyla ve başkalarını taklit ederek öğrendiğini belirtir. Kendi kendini düzenleme ve öz-yeterlilik kavramları bu teorinin önemli bileşenleridir (Nabavi, 2012). Piaget, Vygotsky, Bandura ve onların teorileri, bilişsel yaklaşımların gelişimde yapıtaş niteliği kazanarak psikoloji literatürü açısından önemli bir konuma sahip olmuştur. Bu teoriler, insanın zihinsel işleyişini anlamak ve bir takım farklı psikolojik sorunların tedavisinde faydalanılan temel çerçevelerdir.

Bilişsel yaklaşımlar, bireylerin düşünce ve inançları üzerinde odaklanır. Sosyal medya bağımlılığında, bireyler platformları sürekli olarak kullanmanın kendi değerlerine, benlik saygısına veya sosyal statülerine pozitif etkileri olduğuna inanabilirler (Onat-Kocabıyık, 2021). Bu yaklaşım, bireylerin sosyal medya platformlarını kullanırken kendi bilişsel süreçlerini ve inançlarını şekillendirdiğini vurgular. Özellikle, bireyler platformları sürekli olarak kullanmanın kendi değerlerine, benlik saygısına ve sosyal statülerine olumlu etkileri olduğuna inanabilirler (Tanhan vd., 2023). Örneğin, bir birey belirli bir paylaşımına gelen olumlu geri bildirimleri, kendi değerlerine uygun ve onaylanmış bir davranış gibi anlamlandırabilir. Atfedilen bu anlam ise bireyin kendisini normalde hissettiğinden daha değerli ve kabul görmüş hissetmesine neden olabilir. Bu duruma ek olarak, sosyal medya üzerinden elde edilen beğeniler veya takipçi sayısı, bireyin sosyal statüsünü artırdığına dair bir inanca yol açabilir.

Bireyin anlık olarak kendini kabul görme illüzyonu içerisinde tutmasına sebep olan bu inanışlar, sosyal medya kullanımının artarak devam etmesine ve bağımlılığa dönüşmesine zemin hazırlar. Kullanıcılar, platformları kullanarak bu olumlu inançları tekrar doğrulamaya çalışabilirler. Bu döngü, bireyin platformlara aşırı şekilde bağımlı hale gelmesine neden olur (Onat-Kocabıyık, 2021). Sonuç olarak, bilişsel yaklaşımların sosyal medya bağımlılığının anlaşılması noktasındaki önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin kendi düşünce süreçlerini ve inançlarını gözden geçirmesi ve bu inançları sağlıklı bir şekilde yönlendirmesi, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede önemli bir adım olabilir.

2.2.7.4 Sosyal etkileşim teorisi

Sosyal Etkileşim Teorisi, Sovyet psikolog Lev Vygotsky tarafından geliştirilmiştir. Vygotsky'nin teorisi, bireylerin zihinsel gelişimlerinin sosyal ve kültürel etkileşimlerle şekillendiğini savunur. Bu teoriye göre, öğrenme öncelikle sosyal bir süreçtir ve bireyin zihinsel gelişimi, onun toplum içindeki etkileşimleriyle yakından ilişkilidir (Topçiu ve Myftiu, 2015).

Sosyal etkileşim teorisi, bireylerin toplumsal ilişkileri ve gruplar arası etkileşimleri inceler. Sosyal medya bağımlılığında, bireyler platformları kullanarak sosyal ilişkilerini sürdürmeye çalışabilirler. Aynı zamanda, grup içinde kabul görmek ve benzer düşünenlerle etkileşimde bulunmak amacıyla platformları aşırı şekilde kullanabilirler. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin toplumun kabulünü elde ederek dışlanma hissini deneyimlememek için platformları aşırı kullanmasına yol açabilir (Zivnuska vd., 2019). Aynı zamanda, bu bağımlılık bireylerin gerçek dünya ilişkilerini zayıflatabilir, bu da toplumsal izolasyona neden olabilir. Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir araya gelerek oluşturduğu bir oluşum görülmelidir. Davranışsal, bilişsel ve sosyal yaklaşımlar, bu bağımlılığın anlaşılmasında önemli role sahiptir. Tüm bu etkenler düşünüldüğünde, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede bireylerin, ailelerin ve uzmanların bu farklı yaklaşımları göz önünde bulundurmaları önemlidir (Stănculescu, 2022)

2.2.7.5 Nörolojik yaklaşımlar

Nörolojik yaklaşımlar, sosyal medya bağımlılığını beyin kimyası ve dopamin sistemi üzerinden açıklar (Lewis, 2011). Nörolojik yaklaşımların temelleri, Paul Broca, Carl Wernicke, Roger Sperry gibi birden fazla bilim insanı ve araştırmacının katkılarıyla atılmıştır. Nöroloji ve bilişsel nörobilim alanları, farklı disiplinlerin birleşimiyle gelişmiş ve birçok önemli figür bu gelişime katkıda bulunmuştur. Bu ve benzeri birçok bilim insanının katkıları, nörolojik yaklaşımların gelişiminde önemli rol oynamıştır ve bu alanda sürekli olarak yeni keşifler ve gelişmeler yaşanmaktadır (Hugdahl, 2005).

Sosyal medya kullanımı sırasında beynin ödül merkezlerinde artan dopamin salınımı, bireylerin platformları sürekli olarak kullanma eğiliminde olmalarına neden olabilir. Beyin plastisitesi, beynin deneyimlere göre şekillenebilme kapasitesini ifade eder. Sosyal medya bağımlılığı, sürekli olarak platformları kullanmanın beyin yapısını değiştirerek bağımlılığı artırabileceği önerisine dayanır (Dhand vd., 2016).

Sosyal medya, dikkati sürekli olarak meşgul eden bir yapıya sahiptir. Bu durum, prefrontal korteksin-öz kontrol, karar verme ve dikkat fonksiyonlarından sorumlu beyin bölgesinin-sürekli uyarılmasına yol açar. Uzun süreli ve yoğun sosyal medya kullanımı, bu bölgenin aşırı yüklenmesine ve performansının negatif etkilenmesine sebep olabilir, bu da dürtü kontrolünü zorlaştırır ve bağımlılık davranışlarını pekiştirir (Lewis, 2011).

Sürekli sosyal medya kullanımı, beynin nöroplastisitesini etkileyerek alışkanlık döngülerinin oluşmasına katkıda bulunur. Nöroplastisite, beyin yapısının deneyimlere göre değişebilme yeteneğidir. Sosyal medya, belirli sinirsel yolları tekrar tekrar kullanım yoluyla güçlendirir, bu da kullanıcıların bu platformlara daha sık dönmesine neden olur (Hugdahl, 2005).

2.2.7.6 Kültürel ve sosyal yaklaşımlar

Kültürel ve sosyal yaklaşımlar, toplumsal normların ve değerlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini inceler. Örneğin, bir toplumda sürekli olarak sosyal

medya kullanımının olumlu bir değer olarak algılanması, bağımlılığın artmasına neden olabilir. Bu yaklaşım, medya ve reklam endüstrisinin sosyal medya platformlarını nasıl kâr amaçlı bir şekilde kullanabileceğini ele alır. Kullanıcıların dikkatini çekmek ve platformları sürekli olarak kullanmalarını sağlamak için tasarlanmış özellikler, bağımlılığı artırabilir (Dalvi-Esfahani vd., 2019). Sosyal medya bağımlılığı, çok yönlü bir fenomendir ve farklı disiplinlerden gelen çeşitli yaklaşımlarla incelenebilir. Davranışsal, bilişsel, sosyal, nörolojik, kültürel ve sosyal faktörlerin birleşerek ele alınması, bu bağımlılığın anlaşılmasını sağlar. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede çoklu disiplinli bir yaklaşım benimsemek önemlidir (Cheng vd., 2021).

2.3 Anne Baba Tutumları

Anne baba tutumları kavramının detaylı bir biçimde incelenerek sınıflandırılması ilk olarak genellikle Diana Baumrind'in 1960'lı yıllarda yaptığı çalışmalara atfedilir. Baumrind, ebeveynlik stillerini; otoriter ebeveynlik, yetiştirici (otoritatif) ebeveynlik, ihmalcı/izin verici ebeveynlik şeklinde üç ana kategoriye ayırmıştır (Estlein, 2016). Bu sınıflandırma, ebeveynlik stillerinin çocukların davranış ve gelişimi üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir temel oluşturmuştur. Baumrind'in çalışmaları, ebeveynlik stillerinin çocukların psikolojik sağlığı, sosyal becerileri ve genel gelişimi üzerindeki önemli etkilerini vurgulamıştır. Bu teoriler, anne baba oluş ve çocuğun gelişimsel süreci üzerine yapılan sonraki araştırmalar için sağlanmış olan temeli oluşturmuştur.

Anne ve baba tutumları özellikle bireyler üzerinde etkisinin psikoloji alanında bir inceleme nesnesi haline gelmesi sonrasında gündeme gelen ve üzerinde araştırmalar yürütülen bir alan olarak öne çıkmıştır. Ebeveynlerin çocuklarınagösterdikleri tutumun, kişide ömür boyu sürecek davranış kalıplarının oturmasına yol açtığı ve bu anlamda etkisinin kısa süreli olmadığı ifade edilebilmektedir (Santrock, 2011). Çocuğun davranış ve yaşam biçimine bağlı olmak üzere her anne babanın çocuğuna karşı olan tutumunda farklılıklar bulunmaktadır. Bazı aileler çocuklarına daha şefkatli tutumlar aracılığı ile yaklaşırken bazı ailelerin çocuklarına daha katı ve sert tutumla otorite kurdukları görülebilmektedir (Steinberg, 2007). Aile içerisinde kararlar bazı ailelerde ortak alınırken kimi ailede baba/ anne tarafından alınabilir ve çocuğun fikir belirtecek ortamı

bulunmamaktadır. Bu ailelerde kural anne veya baba tarafından koyulduğundan dolayı çocuğa düşen tek görev bu kurallara uymasdır (Melovic vd., 2020).

Ebeveynlerin çocuk ile kurdukları iletişimin temelindeki ilişki, bir anlamda çocuğun hayatı öğrenmesine ve hayata karşı bir bakış açısı oluşturmaya katkı sağlamaktadır. Ne tür tutumlara maruz kalır ise çocuk hayatı bu yönde görmeye ve yaşamaya başlamaktadır (Steinberg, 2007). Özgür bir ailede rahat bir biçimde büyüyen bir çocuk ile otoriter bir ailede baskı altında büyüyen bir çocuğun dünyayı anlamlandırma sistemi aynı şekilde işlememektedir. Verilen bilgiler bağlamında çocuğun toplumsallaşmasında, kimlik kazanımında ve psikolojik gelişiminde ailenin büyük oranda etkisi bulunmaktadır (Yılmaz, 2007).

Çocuğun yetiştirilmesinde öncül olan etmen, çocuğun toplumsal süreçlere tam bir uyum içerisinde büyüülmesi durumudur. Çocuk yetiştirilmesinin uygun biçimde olmasında öne çıkan dört durum bulunmaktadır. Bunlar; yetiştirilme biçiminden memnun olarak içinde bulunan topluma uyumlanabilmek, kendine yetebilen bir birey olarak topluma uyum sağlayıp kendini iyi yetiştirmiş bir birey olarak değerlendirebilmek, hayat içerisinde karşılaşılan sıkıntılarla baş edebilecek derece kendine güvenebilmek, iyi bir ailede yetiştirilmenin sonucunda diğer insanlar ile daha kolay ve iyi ilişkiler kurabilmek şeklindedir (Dursun, 2010).

İyi bir biçimde yetiştirilmiş bir bireyin sorunlar karşısında çözüm üretip ona en yakın gelen yöntem ile bu sorunu aşabilmesi beklenmektedir. Konu her ne olursa olsun birey, yetiştirilme süreçleri içerisinde kendini geliştirdiğinden dolayı sorunlarından kolayca kurtulabilmekte ve bu sorun karşısında hangi yolu izleyeceğini seçebilmektedir. Faydası gözetilerek, imkan sağlanarak ve gelişimi desteklenerek yetiştirmiş birey topluma kolaylıkla uyum sağlayabilir, yakın ilişkiler kurabilir ve dışa dönük bir ruh halinde bulunarak iletişim başlatabilir (Paseka ve Schwab, 2020).

Anne ve baba tutumları incelendiğinde çocuklara karşı ailelerin sergilediği tutumlar 8 başlık içerisinde toplanabilmektedir. Bu başlıklar aşağıda yer almaktadır ve detaylı biçimde ifade edilmektedir.

2.3.1 Demokratik anne baba tutumu

Demokratik anne baba tutumunda anne ve babanın çocuğa olan ilgi düzeyi yüksektir. Çocuğuna değer verip önemli kılan ebeveynler, her çocuğun ailesi için çok özel olduğunun farkındadır. Bunun yanı sıra çocukların ihtiyaçlarının çok çeşitli olabileceği hakkında bilgi sahibidir. Çocuğunun farklı yönlerine ve ihtiyaçlarına yönelik olarak onun en iyi biçimde yetişmesi ve ihtiyaçlarını karşılaması için destek verirler. Ancak çocuğun en iyi biçimde yetişmesi için çocuğa herhangi bir baskı uygulamamaktadırlar (Santrock, 2011; Yıldız ve Erci, 2011).

Çocuğa ihtiyaçları çerçevesinde en iyi şartlar sağlanırken bu imkanları değerlendirmek çocuğun kendi kararına bırakılır. Aile tarafında çocuğa yönelik bir baskı mekanizması bulunmamaktadır. Çocuğa ihtiyaç duyduğu destek sürekli olarak verilir ve hissettirilir. Ailesi tarafından verilen desteğin sürekli olduğunu fark eden çocuk, bu sayede yeni bir girişimde bulunacağı zaman ailesinden destek alma noktasında kaygı taşımaz. Demokratik tutumu benimseyen ailelerde kararlar çocuğun fikri de sorularak alınır. Aile dinamiğinde çocuk ile anne baba arasında bir arkadaşlık ilişkisi bulunmamasıyla beraber, temelde çocuk ve ebeveyn ilişkisi anlayışı yer aldığı ifade edilir (Durmuş, 2006).

Ebeveyn ve çocuk ilişkisi üzerinde temellenen ilişki çocuk üzerinde ailenin bir kontrol kurmasına yardımcı olmakta ancak bu kontrol baskı ve dayatma temelli değil, yakınlık ve destek temelli kurulur. Benlik gelişimi için de çocuğa aile tarafından yönlendirilme yapılmadan, çocuğun kendi için doğru olan kimliği bulabilmesi için desteklenir. Hane içerisindeki akışın sorunsuz olarak işleyebilmesi için, ihtiyaç duyulan belirli kurallar tüm aile bireylerinin fikrine danışarak belirlenir. Tüm fertlerin bu kurallara uyması gerekir. Aksi takdirde herkes eşit olarak suçunun payına düşen ceza karşılığı ile karşılaşabilir. Bu durumun hane içerisindeki demokrasi ve eşitlik anlayışının karşılıklı işleyen bir süreç olduğu ifade edilir (Yılmaz, 2007).

Demokratik aile içerisinde yetiştirilmiş çocukların genellikle yüksek özgüvenli, öz saygı seviyesi yüksek, fikirlerini kolay ve özgürce dile getirebilen hem sosyal hem de psikolojik olarak sağlam ve düşünce gücü yüksek bireyler olarak sosyal çevre içerisinde yer aldığı görülür. Ebeveynlerle kurulan olumlu ilişkiler ağı çocuğun sosyal çevresine de yansır.

Toplum içerisinde çocuk, kendini özgüvenli bir birey olarak var etmeye başlar. Bu sayede sosyal ilişkiler kurarken sahip olduğu özgüvenetkisiyle, çevresiyle daha kolay ilişkiler kurabildiği görülür (Dursun, 2010; Santrock, 2011).

2.3.2 Reddedici anne baba tutumu

Reddedici anne baba tutumları içerisinde öne çıkan en büyük olumsuz durum bu ebeveynlerin çocuklarına karşı fazlaca ilgisiz olması durumudur. Reddedici anne baba tutumunun benimsendiği ailelerde ebeveynlerin çocukları ile geçirdikleri vakit oldukça azdır. Anne baba iletişiminin de az olduğu bu ailelerde ebeveyn ve çocuk ilişkisi kurulamamaktadır. Reddedici anne baba için çocuk bir yük olarak görülmekte ve bu anlamda çocuk sürekli ailesi tarafından dışlanarak yalnızlaştırılmaktadır. Çocuğun sürekli olarak ailesi tarafından duygusal istismara maruz kalması sonucu çocukta ilerleyen yaşlarda yalnızlık, saldırganlık ve mutsuzluk gibi kişilik özellikleri görülmektedir (Durmuş, 2006; Steinberg, 2007).

Bu başlık altında değerlendirilen anne ve babaların ortak özellikleri şu şekilde sıralanabilmektedir; çocukla en az miktarda ilgilenmektedirler, çocuğa verilen ilgi miktarı oldukça düşüktür, çocuğun fikirlerine değer verilmez, ev içerisinde kararlar anne ve baba tarafından alınmaktadır, çocuk sürekli ihmal edilmektedir, çocuğun nerede olduğunu çoğunlukla anne ve babası bilmemektedir, çocuk hayatı içerisinde yalnızdır ve ailesi tarafından desteklenmediği görülür. Çocuk, ilişki kurmayı ve hayatı kendi deneyim ve tecrübeleri aracılığı ile öğrenir. Bu sebeple birçok problemisırtlamış olan çocuklar, oluşan bu sorunları çözmeye çalışırken aile desteği alamazlar (Melovic vd., 2020; Paseka ve Schwab, 2020; Yılmaz, 2007).

Reddedici anne ve baba tutumları sebebiyle çocuk sürekli olarak aile içerisinde istenmediğini, sevilmediğini düşündüğü için sosyal ilişki kurma becerisi düşüktür. Çocuğun özgüven ve özsaygısının düşük olması mutsuz ve yapayalnız bir yaşamsürdürmesinesebebiyet verebilir. Sevilmenin ne olduğunu bilmeyen çocuk, yaşam içerisinde birçok yanlışla düşmekte ve savrulan bir hayat yaşamaktadır ancak bu durum ailesi tarafından umursanmamaktadır (Sezer, 2010).

Ailesi tarafından önemsenmediğinin bilincinin oturması sonrasında çocuk, okul ve meslek hayatında başarılı olup kendini sosyal çevreye kabul ettirerek toplum tarafından başarılı biri olarak görüldüğünü bilmek ister. Bunun yanı sıra, aynı oranda çocuğun ailenin ihmalkar olması sebebiyle suç olarak kabul edilen işlerde yer alması, ahlaka aykırı davranışlarda bulunması ve kötü bir yaşam sürmesi ihtimalinin bulunduğu da ifade edilir (Yıldız ve Erci, 2011).

Çocukluk dönemlerinde gelişen benlik kavramı reddedicisi olan anne baba tutumu sebebiyle olumlu anlamda gelişemeyen çocuk, aile fertleri tarafından gördüğü davranışları benimseyerek gelecek hayatında onlara benzer davranışlar sergileyerek hayatını şekillendirmeye çalışır. Reddedici tutuma sahip bireylerin yetiştirdikleri çocuklarda olumlu anlamda benlik gelişiminin gerçekleşme ihtimaline ne kadar düşük olduğu görülür. İstenmeyen, ailesi tarafından dışlanan, aile üyelerinden hayatının herhangi bir döneminde ilgi ve onay alamamış bireyler bir süre sonra ebeveynleri ile kurmuş oldukları ilişkiye son vererek kendi hayatını kendi şekillendirmeye başlamaktadır (Steinberg, 2007; Yılmaz, 2007).

2.3.3 Mükemmeliyetçi anne baba tutumu

Anne ve babaların bazıları, çocuklarının sosyal hayat ve eğitim hayatı içerisinde çok başarılı olmalarını isteyerek çocuk üzerinde fazla miktarda baskı kurmaktadır. Ebeveynler çoğunlukla geçmiş dönemlerinde zorluklar içerisinde büyümüş kişiler olup bu sebeple çocuklarına sahip oldukları imkanların en iyisini sağlayarak onları en iyi biçimde yetiştirebilmeyi hedeflemektedirler. Çocukların istekleri çoğunlukla görmezden gelinerek, temel odak çocuğun “en” başarılı olmasının sağlanmasıdır. Aile, geçmişte başaramadığı/ ulaşamadığı şeyleri çocuğa aktararak çocuğunun ulaşmasını istemektedir ve bu sebeple tüm imkanları ona sağlayarak sürekli başarılı olmasını beklemektedir. Bu noktada öne çıkan husus çocuğun başarılı olunmasını istemekten çok en başarılı, en önde gelen, en çok imrenilen kişi olmasının istenmesi durumudur. Yalnızca başarılı olmanın yanı sıra, kendi akranlarının arasındaki en büyük başarıya imza atmış birey olmak çocuğun ana görevidir (Küçük ve Tekin, 2018).

Çocuk, ebeveynleri tarafından sürekli baskılanırken başarılı olması için sürekli üstüne gidilmekte, diğer kişiler ile kıyaslanmaktadır. Çocuğun fikir ve istekleri çoğunlukla görmezden gelinir. Çocuk için temel hedef başarıyı elde etmek olduğu için tüm ilerleyiş bunun üzerine kurulur. İstek ve fikirleri önemsenmeyen çocukta mutsuzluk, sinirlilik ve kırgınlık hali gözlemlenebilir. Bu ailelerin çocuklarında genellikle isteklerini ve fikirlerini öfke, küsme ve mutsuzluk gibi duygular aracılığı ile kabul ettirme çabası sergiledikleri ifade edilir (Durmuş, 2006; Melovic vd., 2020).

Sürekli başarı temelli bir sisteme sahip olan aileler içerisinde büyüyen çocuklarda başarısızlık halinde olumsuz duyguların daha yoğun yaşandığı görülür. Başarısızlık halinde aileden korku, sevilmeyeceğini düşünme hissi, değersizleşme ve geri planda kalma hissi gibi olumsuz duygular mükemmeliyetçi ailelerin yetiştirmiş olduğu çocuklarda diğer ailelerin çocuklarına nazaran daha fazla hissedilmektedir (Küçüker ve Tekin, 2018).

Başarısızlık karşısında ailesi tarafından olumsuz şekilde eleştirilen çocukta mutsuzluk, sinirlilik gibi duygularla birlikte psikolojik sorunların ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Mükemmeliyetçi aile yapısı içerisinde büyütülen çocukların hayatlarının ilerleyen yıllarında aynı şekilde yaşadıkları ve kendi çocuklarına da aynı biçimde davrandıkları gözlenmiştir (Steinberg, 2007; Şendoğdu, 2000).

2.3.4 Kararsız anne baba tutumu

Tutarsız anne baba tutumu şeklinde de ifade edilebilen kararsız anne baba tutumu içerisinde çoğunlukla bir ebeveyn çok kuralcı ve kontrolcü iken diğeri daha hoşgörülü ve izin verici yapıda olduğundan dolayı çocuk üzerinde belirli bir kontrol sisteminin kurulamaması durumu olarak ele alınabilmektedir. Annenin bir durum karşısında hoşgörülü davranması ancak bir süre sonra aynı konuyla ilgili baskıcı ve kontrolcü bir tavır takınması kararsız anne baba tutumuna örnek verilebilir. Çocuğun evden çıkma saatine karışmayan annenin bir süre sonra bu durum sebebiyle çocuk üzerinde baskı kurmaya çalışması bu duruma örnektir (Kaya, 2010; Paseka ve Schwab, 2020).

Tutarsız anne baba tutumları sebebiyle çocuğun benlik gelişimi de olumsuz etkilenir. Bir davranış sonrasında çocuk bir dönem içerisinde cezalandırıldıktan sonra çocuk aynı davranışı tekrarladığında aile tarafından umursanmayıp ceza almaz ise çocuk bu davranışı doğru veya yanlış, uygun ya da uygun değil olduğu noktasında anlamlandırma süreçlerini tamamlayamayabilir. Ebeveynler tarafından bir davranışın gerçekleşmesi sonucunda ceza alacağı belirtilen çocuğun, bu davranışı gerçekleştirdikten sonra ceza almadığı durumda ise; ailesinin sözüne olan güveni azaldığı, hareketin doğru olduğunu düşündüğü ve doğru/yanlış arasındaki dengeyi tam olarak kuramadığı görülür (Özyürek ve Şahin, 2005).

Kararsız tutumlar sonucunda çocuğun hem gelişimi hem de eğitimi olumsuz anlamda etkilenir. Çocuğun, ailesinin davranış ve olaylar karşısında sürekli değişken tepkiler vermesi, bazen bir durumu olumlu değerlendirirken aynı durumu farklı bir zamanda olumsuz değerlendirmeleri gibi davranışlar sebebi ile doğrunun ne olduğunu tam anlayamaması ile birlikte benlik gelişiminin de kararsız bir yapıda ilerlediği ifade edilir. Çocuk, olumlu bir gelişim yaşamadığından dolayı kimlik çatışması, benlik algısının tam gelişmemesi, sosyal çevre ile uyum sorunu, özgüven gelişiminin gereken düzeyde sağlanmaması gibi sorunlar ile karşı karşıya gelebilmektedir (Santrock, 2011; Özyürek, 2004).

2.3.5 İzin verici anne baba tutumu

Çocuk üzerinde en az denetim ve kontrolün bulunduğu tutum biçim, izin verici anne baba tutumu olarak öne çıkar. Başka aileler içerisinde çok büyük sorunlar meydana getirebilecek olaylar izin verici aile tutumunun mevcut olduğu ailelerde o kadar da önemsenmemektedir. Çocuğun yaşamı içerisinde meydana getirdiği hiçbir eylemde ve aldığı hiçbir kararda ailesinin etkisi ve denetimi bulunmadığı görülür (Küçükler ve Tekin, 2018).

Aile tarafından çocuğun istek ve ihtiyaçlar önemsenmediğinden dolayı çocuk, yaşamına devam edebilme amacıyla kendi çabası ile bir yaşam biçimi oluşturup uygulamaya çalışır. Aile tarafından toplumsal ve aile içi kural ve denetimlere önem verilmediği için çocuğun

sosyal yaşam hakkındaki bilgisi düşüktür. Çocuk yaşamı kendi deneyim ve tecrübeleri aracılığı ile keşfetmektedir (Şendoğdu, 2000; Melovic vd., 2020).

İzin verici tutum sergileyen anne ve babalar çocuklarına karşı yumuşak ve kabul edici davranışlar sergilemektedirler. Disiplin bu aile yapısında çok önemli bir olgu olarak görülmemektedir. Çocuğun yetiştirilmesi noktasında aile tarafından herhangi bir uygulama bulunmamasıyla beraber; çocuk tüm davranışlarında özgürdür ve dilediği biçimde yaşamına devam eder. Çocuğu kontrol etmenin onun gelişimine zarar vereceğini düşünen aile bireylerinin çocuğu özgür bıraktığı görülür (Subaşı ve Özçelik, 2019).

2.3.6 Aşırı koruyucu anne baba tutumu

Aşırı koruyucu olan anne baba, koruma davranışını çocuğunun tüm hayatı üzerine yansıtır. Normal koruma davranışının dışında aile çocuğu sürekli olarak izlemekte, takip etmekte ve herhangi bir olumsuzluk ile çocuk daha karşılaşmadan ortadan kaldırmaktadır. Ailenin aşırı koruyucu tavrı sebebiyle çocuk gerçek hayattan oldukça uzak kalsa da aile tarafından bu koruma durumunun olumlu anlamda değerlendirildiği gözlemlenir (Melovic vd., 2020; Paseka ve Schwab, 2020).

Ailesi tarafından uygulanan aşırı koruma durumuna giderek alışan çocuk, finalde ailesine aşırı bağımlı biri haline gelir. Özgüven eksikliği yaşama durumuna ek olarak, düşük iradeli karşılaştığı sorunlara çözüm getiremeyen, korkak ve mutsuz biri haline dönüşebilir. Çoğunlukla anne tarafından meydana getirilen bu aşırı koruyuculuk durumunun temelde annede eksik olan güvensizlik ve yalnızlık duygusu sebebiyle meydana geldiği ifade edilir (Yılmaz, 2007).

Aşırı koruyucu anne baba tutumunu benimsemiş ebeveynlerde, sürekli olarak çocuğun tehlikede olduğu düşüncesinin hakim olduğu görülür. Bu sebeple aile, sürekli olarak çocuğu dış etkenlerden koruma eğilimi içerisinde. Çocuğun korunması davranışı temelde anne ve babanın yerine getirmesi gereken bir sorumlulukken; aşırı koruyucu anne baba tutumu içerisinde korumacılık yaklaşımı çok üst düzeyde gerçekleşerek çocuğun hayatına karışma noktasına kadar gidebilmektedir. Söz konusu çocuğun özgürlüğüne de karışmaya kadar giden ebeveynlerin çocuğun nasıl düşünmesi, yaşaması ve davranmasını

da çocuğa öğreterek bu öğretilerin dışına çıkmaması noktasında çocuğa baskı uyguladıkları görülür (Santrock, 2011; Yıldız ve Erci, 2011).

2.3.7 Aşırı hoşgörölü anne baba tutumu

Bu tutum biçiminde aile çocuklarının istek ve ihtiyaçlarını sürekli olarak onaylayan ve yerine getiren bir rolde bulunmaktadır. Herhangi bir sınırlama, baskılama, otorite ve denetim olmadan tamamen çocuğa bağılı olarak ilerleyen bir ebeveyn çocuk ilişkisi kurulmaktadır. Ailesi tarafından sürekli onaylanan ve her isteğine ulaşabilen çocukta dürtüleri denetleme noktasında sorunlar meydana gelmekte, kişisel gelişim olumsuz anlamda etkilenmektedir. Çocukta saldırgan davranışlar, tatminsizlik, mutsuzluk, sinir gibi duygu ve durumlar ortaya çıkabilmektedir (Derman ve Başal, 2013).

2.3.8 Baskıcı-Otoriter anne baba tutumu

Otoriter tutum uygulayan ailelerde denetim yüksek iken duyarlılık ve tepkisellik ise düşük düzeyde bulunur. Otoriter tutum içerisinde çocuğun ilgi alanları, istekleri, özellikleri önemsenmeyerek ailenin çocuktan olan beklentileri ön planda tutulmaktadır. Özgürlükçü anlayışa tamamen zıt olan bu anlayışta çocuk tam bir baskı altında büyüdüğü görülür. Bu sebeple kişisel gelişimi olumsuz etkilenen çocuk, üzerinde kurulan baskı sebebiyle geri çekilmiş ve sosyal hayattan uzak bir yaşantıya sahip biçimde yaşamaktadır. Çocuğun istek ve ihtiyaçları, ilgi alanları aile tarafından bastırılarak nasıl yaşaması gerektiği ailesi tarafından açıklanır. Nerede nasıl ne şekilde davranması gerektiği direktifleri ailesi tarafından verilmiş olan çocuğun bu şekilde yaşaması için baskılandığı ifade edilir (Paseka ve Schwab, 2020; Yılmaz, 2007).

Disiplin, otoriter tutuma sahip olan aileler için oldukça önemlidir. Bu sebeple çocuğun hane içerisinde, sokakta, okulda vb. bulunduğu her ortamda nasıl davranması gerektiği kurallar ile açık biçimde belirlenmiştir. Kurallara uyulmaması büyük sorunlar meydana getireceğinden dolayı kurallar da çocuk üzerinde ailenin yanında harici bir baskı yaratmaktadır. Otoriter aile tutumlarında korku ve baskı kavramları öne çıkan iki ana durum olarak görülmektedir. Çocuğun davranışlarının altında ya baskı ya da korku yatmaktadır. Hata yaptığında çocukta psikolojik olarak yüksek seviyelerde korku hali

meydana gelmektedir. İtaat etmek, kurallara uymak, sorgulamamak ve ailenin belirlediği biçimde yaşamak çocuğun uygulaması gereken sistemin ana unsurları olarak öne çıkmaktadır. Ebeveyn ve çocuk arasında iyi ilişkiler bulunmamakta çocuğun kişisel gelişimi önemsenmemektedir. Bu şekilde yetiştirilen çocukların korkak, toplumdan geri kalmış, aşırı duygusal ve sinirli oldukları görülmektedir (Yıldız ve Erci, 2011).

2.4 Öz Şefkat

Son on yıl içerisinde, Batı psikolojisi alanında özellikle ilgi gören bir yaklaşım olan Öz-Şefkat yaklaşımı, kökenlerinin iki bin yıl geriye dayandığı geçmişe sahip olan Doğu psikolojisi öğretilerinden almıştır (Neff, 2003). Batı psikolojik perspektife göre, şefkat bireyin diğer insanların zorlukları ve sıkıntıları karşısında duyumsadığı bir duygusal durumdur. Bu duygunun ortaya çıkmasıyla birlikte, ilgili sıkıntı ve acıların etkilerini azaltmaya yönelik yardım etme motivasyonu içerir (Goetz vd., 2010). Budist kökenli psikolojide, kişinin kendi varoluşunu toplumdaki diğer kişilerden ayrı ve farklı bir varlık olarak değerlendirmesi, hatalı ve illüzyonlu bir benlik algısının oluşmasına neden olduğundan, şefkat yalnızca diğer insanların acılarına karşı değil, aynı zamanda bireyin kendi acılarına karşı da sergilemesi gereken bir duygusal durumdur (Fry ve Vu, 2023).

Öz şefkat, bireyin olumsuz deneyimlerle yüzleştğinde duygusal olarak hassas ve açık olma yeteneğini içerir. Bu deneyimlerin yol açtığı acının etkisini azaltma arzusunu barındırır ve bireyin kendisine karşı sevgi dolu bir yaklaşım sergilemesine imkan tanır. Öz şefkat; benlik anlayışı, zihinsel sağlık ve psikolojik işlevselliğin olumlu bir biçimde etkilendiği öne sürülerek Sosyal Psikolojik Yaklaşım (Neff, 2003), Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım (Gilbert ve Procter, 2006) kapsamında incelenir. Öz şefkat, Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin erken yaşam deneyimleri ile beyin yapısını şekillendiren mekanizmaların, şefkat duygusunun evrimsel gelişimine nasıl etki ettiği araştırılmaktadır. Sosyal Psikolojik Bakış açısına göre, öz şefkat, bireyin kendi kendine şefkatli bir tutum geliştirme yetenekleri ve bu öz-şefkatin psikolojik sağlığı olumlu etkileme yönü göz önünde bulundurulmaktadır (Pauley ve McPherson, 2010).

2.4.1 Şefkat

Şefkat, insan ilişkilerinin ve duygusal bağların temel taşlarından biri olan değerli bir duygusal durumdur. Bu kavram, bir bireyin başkalarının acılarına ve zorluklarına anlayışla yaklaşma, empati gösterme ve destek sunma yeteneğini ifade eder. Şefkat, insanların birbirlerine duygusal olarak yaklaşıırken gösterdiği hassasiyet, anlayış ve yardımseverlik ile karakterize edilir. Bu duygu, insanların birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına cevap verme, anlamaya çalışma ve empati kurma kapasitelerini yansıtır (Beard vd., 2017).

Şefkat, yalnızca başka kişilere yönelik olmayan, buna ek olarak bireyin kendi iç dünyasına da yönlendirebileceği bir duygusal tutumdur. Öz şefkat, kişinin kendi zorluklarını, hatalarını ve kusurlarını kabul etme, kendisine anlayışla yaklaşma ve kendi varoluşuna yönlendirmiş olduğu olumlu pencereden bakabilme ve bunu pozitif bir tutum olarak da geliştirme yeteneğini ifade eder. Geliştirilen bu yetenek, bireyin kendi iç dünyasında olumsuz özdeğerlendirme ve eleştiri yerine daha yumuşak ve sevgi dolu bir yaklaşım biçimi gösterebilmesine olanak tanır (Pauley ve McPherson, 2010).

Şefkat, insanların aralarındaki ilişkileri besleyerek toplumda kişiler arası kurulmuş olan bağları pekiştiren bir duygusal nitelik olarak da önemlidir. İnsanlar arasındaki empati, anlayış ve yardımseverlik duyguları, toplumların dayanışarak insanların birbirlerine karşı saygı göstermesini ve hoşgörü çerçevesiyle yaklaşmasını olmalarını sağlar. Şefkat, insanların zorlu dönemlerde birbirlerine destek olmalarını ve birlikte daha sağlam bir toplum oluşturmalarını teşvik eder (Gilbert ve Procter, 2006).

2.4.2 Öz şefkat tanımlaması

Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı duyduğu sevgi dolu ve anlayışlı bir tutumu ifade eden önemli bir psikolojik kavramdır. Bu kavram, son yıllarda psikoloji alanında büyük ilgi görmüş ve farklı yaklaşımlar altında incelenmiştir. Öz şefkatin, bireyin kendisine yönelik eleştirel bakış açısını yumuşatarak, hatalarını ve zayıflıklarını kabul etme becerisini içererek ve bireyin duygusal refahını artırıcı bir etki yarattığı görülür (Beard vd., 2017).

Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım perspektifinden öz şefkat ele alındığında, bireyin erken yaşam deneyimleri ile beyin yapısını şekillendiren süreçlerin, şefkat duygusunun evrimsel gelişimine etkileri incelenir. Bu yaklaşıma göre, insan beyni çocukluk dönemindeki deneyimlere şekil vererek, ileriki yaşlarda sahip olunan duygusal düzenlemeleri etkiler. Öz şefkat, bu perspektif altında, bireyin kendini anlayışla karşılaşmasının ve kendi sıkıntılarına şefkatle yaklaşmasının, geçmiş deneyimlerin ve beynin plastisitesi üzerindeki etkilerini yansıtır (Gilbert ve Procter, 2006)

Sosyal Psikolojik Yaklaşım bağlamında öz şefkat, bireylerin öz değerlilik algısını olumlu yönde etkileyen ve psikolojik iyi oluşu destekleyen bir faktör olarak öne çıkar. Bireyin kendine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesi, içsel eleştiriyi azaltırken, stres altında hissettiği durumlarda kaygı ve anksiyete ile daha etkili bir şekilde başa çıkarak duygusal dengeyi sağlamasına yardımcı olur. Bu yaklaşıma göre, öz şefkati yüksek olan bireylerinkendini daha az değersiz hissetmelerinin yanında bireyler, zor durumlarla başa çıkma becerilerini güçlendirirken, sosyal ilişkilerde daha olumlu bir yaklaşım sergileyebilir (Neff, 2003).

Sonuç olarak, öz şefkat kavramı farklı psikolojik yaklaşımlar altında incelenmiş ve bireylerin kendilerine yönelik olumlu bir tutum geliştirmesinin psikolojik sağlık ve refah üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Bu kavram, bireylerin kendi iç dünyalarına daha anlayışlı bir şekilde yaklaşmalarını teşvik ederek, duygusal dengeyi artırma ve psikolojik iyilik halini destekleme potansiyeline sahiptir.

2.4.3 Öz şefkat boyutları

Öz şefkat boyutları, insan psikolojisinin önemli bir alanını oluşturan ve duygusal refahın artırılmasına yönelik kritik bir rol oynayan farklı bileşenleri içerir. Bu boyutlardan biri olan bilinçli farkındalık, bireyin içsel dünyasını anlamlandırma yeteneğini ve duygusal deneyimleri objektif bir perspektifle gözlemleme kabiliyetini ifade eder (Neff ve Knox, 2016). Ortak insanlık boyutu, bireyin kendini ve diğer insanları evrensel bir bağlamda değerlendirmesine olanak tanır, böylece insanların ortak deneyimlerini anlayışla paylaşmasını ve empati kurmasını sağlar (Zeng vd., 2016). Son olarak, öz nezaket boyutu bireyin kendi içsel konuşmasını olumlu ve anlayışlı bir şekilde yönlendirme yeteneğini

içerir, böylece kişi kendine daha nazik davranarak duygusal iyilik halini artırır (Küçün, 2023). Bu üç boyutun birleşimi, öz şefkatin kapsamlı bir yaklaşımını oluşturarak, bireylerin kendileri ve iletişimde olduğu kişiler ile daha sağlam ve anlayışa dayalı ilişkiler kurmalarını teşvik eder.

2.4.3.1 Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin kendisinin ve çevresindeki olayların farkında olma yeteneğini ifade eder. Duygusal deneyimleri objektif bir şekilde gözlemlemeyi, zihinsel süreçleri anlamayı ve her anın tadını çıkarmayı içerir. Bu beceri, kişinin kendi düşünceleri, duyguları ve fiziksel hisleri üzerinde dikkatlice durarak, olumlu veya olumsuz değerlendirme yapmadan kabul edici bir tutum sergilemesine olanak tanır (Çevik ve Kırmızı, 2020).

Bilinçli farkındalık, öz şefkatle iç içe geçmiştir çünkü bireyin kendi iç dünyasındaki duygudurumunun farkına vararak bunu kabul etmesi, öz şefkat duygusunu geliştirmesini sağlar. Bu durum, bireyin olumsuz duygusal deneyimleriyle yüzleşirken eleştiri yerine anlayış göstermesine ve kendine daha nazik davranmasına yardımcı olur. Bilinçli farkındalık, öz şefkati destekleyen bir temel olarak işlev görerek, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla daha sağlıklı ve anlayışlı ilişkiler kurmasına katkı sağlar (Erdal, 2022).

Bu bağlamda, bilinçli farkındalık öz şefkat boyutlarının bir parçası olarak, bireyin iç dünyasını gözlemlemesi, anlaması ve kabul etmesi açısından büyük öneme sahiptir. Bilinçli farkındalık becerisi, öz şefkat duygusunun geliştirilmesine yardımcı olurken, bireyin daha dengeli, anlayışlı ve olumlu bir yaşam tarzı benimsemesine olanak tanır.

2.4.3.2 Ortak insanlık

Öz şefkat boyutları arasında ortak insanlık boyutu, bireyin kendi zorluklarını ve hatalarını diğer insanlarınkilerle bağdaştırma yeteneğini ifade eder. Ortak insanlık perspektifi, insanların temelde benzer deneyimler yaşadığını ve hepimizin hayatta zorluklarla karşılaşabileceğini anlayışla kabul etmeyi içerir (Kıcalı, 2015).

Ortak insanlık anlayışı, öz şefkatle birleştğinde, bireyin kendini yalnız veya eksik hissettiği anlarda kendine daha fazla anlayış göstermesini sağlar. Bu perspektif altında, kişi kendi hatalarını ve eksikliklerini sadece kendine özgü değil, insan olma durumunun doğasının oldukça doğal bir parçası olarak yorumlar. Bu kabulleniş, kendine daha fazla hoşgörü ve sevgiyle yaklaşma yeteneğini beslerken, başkalarına da daha empatik ve anlayışlı bir tutum sergilemeyi destekler (Neff ve Knox, 2016).

Ortak insanlık boyutu, öz şefkatin evrensel bir ilkeye dayandığını vurgular. Bireylerin kendi içsel mücadeleleri ve dışsal zorluklarla baş etme çabaları, başkalarının benzer deneyimlerini anlamalarını kolaylaştırır. Kişilerin ortak insanlık boyutunu anlayıp kavraması, toplumsal dayanışmayı ve insanlar arasındaki bağları güçlendirirken, bireylerin duygusal iyilik hallerini de artırabilir (Zeng vd., 2016).

Sonuç olarak, ortak insanlık boyutu öz şefkat perspektifi içinde, bireylerin kendi deneyimlerini evrensel bir bağlamda değerlendirmelerini sağlar. Bu anlayış, bireylerin kendilerine ve başkalarına daha anlayışlı bir şekilde yaklaşmalarını teşvik ederek bireyseldüzeyde de toplumsal varoluş düzeyinde depozitif etkiler yaratabilir.

2.4.3.3 Öz nezaket

Öz nezaket, bireyin kendine karşı nazik ve sevgi dolu bir tutum geliştirmesini ifade eder. Bu boyut, bireyin kendi içsel konuşmasını, değerlendirmelerini ve kendisi hakkındaki düşüncelerini olumlu ve sevgi dolu bir şekilde yönlendirme becerisini içerir. Öz nezaket, kendine yönelik eleştirel ve olumsuz düşünceleri yumuşatmayı amaçlayarak, bireyin duygusal refahını artırmaya yardımcı olur (Küçün, 2023).

Öz nezaket, öz şefkatle birleştğinde, bireyin kendi içsel eleştirisini azaltmasını ve kendisiyle daha anlayışlı bir ilişki kurmasını sağlar. Birey, kendisine karşı daha nazik olmayı öğrendikçe, zorluklarla karşılaştığında kendini suçlamadan ve haksız yere yargılamadan zorlukları daha sağlam bir şekilde ele alabilir. Bu, duygusal dengeyi artırmaya ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırmaya yardımcı olabilir (Kahraman vd., 2023).

Öz nezaket, kişinin kendisine içtenlikle yaklaşmasını ve içsel eleştiriden uzaklaşmasını sağladığı için psikolojik iyilik halini artırabilir. Bu boyutun geliştirilmesi, bireylerin kendi iç dünyalarına daha duyarlı bir şekilde kulak vermesini ve kendi ihtiyaçlarını anlayışla karşılamasını teşvik eder. Aynı zamanda, öz nezaket kişinin başkalarına da daha anlayışlı ve nazik bir şekilde yaklaşmasına katkıda bulunabilir, çünkü birey kendi içsel dünyasında olumlu bir tutum geliştirdiğinde, bunu dışarıya yansıtma eğilimi gösterir (Altun, 2021).

2.5 Duygu Düzenleme

Her birey, düzenlemesi gereken güçlü duygusal deneyimlerle sıklıkla karşılaşır. Olumlu duygular kadar, olumsuz duygular da günlük hayatın parçası konumundadır ve bireysel deneyimleri büyük ölçüde şekillendirir. Temel zorluklarla başa çıkma ve toplumsal refah, duygusal deneyimleri etkili bir şekilde yönetmeyi ve duygusal tepkileri uygun bir şekilde düzenlemeyi gerektirir (Barnow, 2012).

Duygusal düzenlemenin başarısı, sağlıklı işlevsellik için bir gerekliliktir (Haga vd., 2009). Duyguların kontrolü, fizyolojik uyarılma, yüz ifadesi, eylemsel ifadeler, içsel motivasyon, sosyal ilişkiler, bireysel hedefler ve bilişsel değerlendirmeler gibi çeşitli mekanizmaların düzenlenmesini içerir (Thompson, 1994).

Bu nedenle duygu düzenlemeyi tam olarak anlamak için, merkezi ve çevresel sinir sistemi işlemleri, sosyokültürel etkiler, biyolojik ve davranışsal bağlamlar gibi farklı süreçler göz önüne alınarak incelenmelidir (Thompson vd., 2008). Bu çeşitlilik yüzünden, duygu düzenlemenin ortak bir tanımını bulmak, ardından en uygun değerlendirme yöntemlerini geliştirmek ve uygulamak oldukça zorlu bir süreçtir. Duyguların kan basıncı, bilişsel işleyiş veya ebeveyn-çocuk etkileşimi gibi özel durumlar üzerindeki etkisini mi (duygularla düzenleme) yoksa uyaranlara tepki olarak duyguların nasıl düzenlendiğini mi (duyguları düzenleme) incelemek olduğu konusunda dahi tartışmalar vardır (Dodge ve Garber, 1991).

Cole ve diğerleri (2004), duyguların bir düzenleme sürecine dahil edilebileceğini öne sürerken, aynı zamanda duyguların kendi başlarına da bir düzenleyici rol oynayabileceğine işaret etmiştir.

2.5.1 Duygu düzenleme tanımlaması ve özellikleri

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırma, yönetme ve ifade etme yeteneğini ifade eden bir psikolojik süreçtir (Yıldız ve Güllü, 2019). Duygu düzenleme, duygusal deneyimlerin farklı boyutlarını ele alırken bireylerin duygusal refahlarını artırıcı ve sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olur. Bu süreç, duygusal deneyimlerin yoğunluğunu azaltma veya artırma amacı güdeabilen farklı stratejileri içerebilir. Örneğin, olumsuz bir duygu deneyimi ile karşılaşıldığında, duygu düzenleme süreci kişinin bu duyguyu bastırmaktan çok anlamlandırmasını, kabul ederek daha sağlam biçimde getirebilmesini içerir (Moriya ve Takahashi, 2013).

Duygu düzenleme aynı zamanda duygusal esneklik ve zihinsel sağlık konularıyla da yakından ilişkilidir. Bireylerin çeşitli duygusal durumlar arasında geçiş yapabilme yeteneğini ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini geliştirir. Aynı zamanda, duygu düzenleme süreçleri, sosyal ilişkilerde duygusal dengeyi koruma ve iletişimi daha etkili hale getirme kapsamında da kritik konumdadır (Ateş ve Sağar, 2021). Genel manada duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı herhangi bir durumu daha iyi karşılayabilmek amacıyla tepkilerini adapte etmesi ile olumlu ya da olumsuz olaylar karşısında geliştirdiği duygusal tepkilerini ayarlama sürecini ifade eder (Koole, 2010).

Gross (1998) tarafından duygu düzenleme, bireylerin hangi duygusal durumları yaşayacaklarını, bu duygusal deneyimleri ne zaman yaşayacakları ile deneyimlerini ifade etme biçimlerini kapsayan süreçlerdir.

Duygu düzenleme; eylemsel, toplumsal, biyolojik, farkında veya farkında olmayan mekanizmaların bir bileşimidir. Bu süreç otomatik olduğu gibi kasten gerçekleştirilebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme süreçlerinin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi için, duyguların oluşum aşamalarının yanı sıra duyguların içeriğinin anlaşılması ve algılanması da büyük önem taşır. Duygu düzenleme hem günlük yaşantının hem de sosyal etkileşimlerin yanı sıra bireyin genel iyilik halinin belirleyicilerinden biridir (Scherer, 2007).

Türküler-Aka (2011) açısından duygu düzenleme, ortamın ve bireylerin farklı olmasına göre duyguların da farklı olmasına yönelik olarak hayatın gerektirdiği doğal bir neticedir. Fakat günlük yaşama uyum göstermek ve kişisel ile çevresel ilişkilerde sorunlar yaşamamak adına, duyguların düzenlenmesi gerekmektedir. Ancak duyguların kontrol altına alınması, günlük hayata entegre edilmesi için önemlidir. Duygular genellikle işlevsel ve uygun olarak belirseler debazı zamanlarda düzensiz veya aşırı uzun sürdüklerinde veya duruma uymadıklarında, bu durum çeşitli zorluklara yol açabilir. Bu sebeple kişilere duygu düzenlemenin öğretilmesi önem teşkil etmektedir (Werner ve Gross, 2010).

2.5.2 Duygu düzenleme süreç modeli

Duygular, insan psikolojisinin karmaşık ve vazgeçilmez bir parçasını oluşturur. Duygu düzenleme ise, bu duygusal deneyimleri anlamlandırma, yönetme ve bu duygulara uygun şekilde tepki verme sürecini ifade eder. Duygu düzenleme, bireylerin yaşadığı duygusal deneyimleri kontrol altına alarak duygusal dengeyi sürdürme yeteneğini etkileyen temel bir psikolojik süreçtir. Bu bağlamda, duygu düzenleme süreç modeli duygusal yönetimin temel unsurlarını anlamak için önemli bir araç sağlar (Kılıç, 2019).

Duygu düzenleme süreç modeli, duygusal deneyimlerin farklı aşamalarını ve bu aşamaların nasıl bir araya geldiğini açıklayarak anlamlandırmayı amaçlar. Duygusal dürtülerin algılanması, değerlendirilmesi, düzenlenmesi ve son olarak tepki verilmesi aşamalarını içerir. Algılama aşaması, bireyin çevresindeki uyarıcılara karşı duyarlılık geliştirdiği anlamına gelir. Değerlendirme aşamasında, birey bu uyarıcıları nasıl yorumladığını ve bunların duygusal yanıtlara nasıl dönüştüğünü değerlendirir. Düzenleme aşaması, duygusal deneyimin yoğunluğunu azaltmaya veya artırmaya yönelik stratejilerin seçildiği aşamayı ifade eder. Son olarak, tepki verme aşaması, bireyin seçtiği düzenleme stratejilerine dayalı olarak nasıl davrandığını içerir (Gross, 2015; Wranik vd., 2007).

Bu model, bireylerin duygusal deneyimlerini daha iyi anlamalarını ve etkili düzenleme stratejileri geliştirmelerini sağlar. Özellikle duygusal zorluk durumların farkına vararak bu durumları yönetebilme, stres ile başa çıkma ve ilişkilerde duygusal denge sağlama gibi

alanlarda bu modelden yararlanılır. Model, duygusal deneyimlerin karmaşıklığını basit ve anlaşılabilir aşamalara bölerken, bireylere duygusal deneyimlerini daha bilinçli bir şekilde yönlendirme ve düzenleme yeteneği kazandırır (Gross, 2015).

Sonuç olarak, “Duygu Düzenleme Süreç Modeli” duygusal yönetim süreçlerinin anlamlandırılıp geliştirilmesi noktasında önem arz eden bir araçtır. Bu model, duyguların nasıl algılandığını, değerlendirildiğini, düzenlendiğini ve sonuç olarak bu duygular karşısında nasıl tepki verildiğini anlamak için bir çerçeve sunar. Bireylerin duygusal deneyimlerini daha bilinçli ve faydalı bir biçimde yönlendirmelerine pozitif etkiye bulunarak, duygusal refahın artırılmasına ve psikolojik iyilik halinin desteklenmesine katkı sağlar.

2.5.3 Duygu düzenleme gelişimi açısından etkili unsurlar

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini etkili bir şekilde yönlendirme yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, gelişim süreci boyunca şekillenir ve çeşitli faktörler tarafından etkilenebilir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkili olan unsurlar, bireyin yaşam deneyimleri, çevresel etkiler ve kişisel özellikler gibi çeşitli faktörleri içerir (Yao vd., 2022). Duygu düzenleme gelişimi açısından etkili unsurlar şu şekildedir:

- Ebeveynlik Stili: Çocukluk döneminde ebeveynlerin yaklaşımı, duygu düzenleme becerilerinin temelini atabilir. Ebeveynlerin çocuklarına duygularını anlamayı ve ifade etmeyi öğretmeleri, çocukların duygusal farkındalığını geliştirebilir. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının duygusal ifadelerine saygı göstermesi, duygularını ifade etme noktasında çocuklara güven verir (Sena-Moore ve Hanson-Abromeit, 2015).
- Eğitim ve Öğrenme: Eğitim ortamları, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Okullarda duygusal zeka eğitimi, duygusal ifadeyi, empatiyi ve stresle başa çıkmayı öğretmeye yardımcı olabilir. Eğitimde duygu düzenleme becerilerine vurgu yapmak, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerine olanak tanır (Wranik vd., 2007).
- Yaşanılan Deneyimler: Bireyin yaşadığı deneyimler, duygu düzenleme becerilerini etkiler. Zorlu durumlarla başa çıkma deneyimleri, duygusal esnekliği artırabilir. Aynı

zamanda olumlu deneyimler, olumlu duygusal tepkileri pekiştirebilir. Travmatik deneyimler, bireyin duygu düzenleme becerilerini zorlayabilir ve bu tür durumların etkilerini yönetmeyi öğrenme ihtiyacını doğurabilir. Olumlu deneyimlerin aksine, travmatik deneyimler daha karmaşık duygusal reaksiyonlara yol açabilir ve bu nedenle duygu düzenlemesi stratejileri bu tür durumların üstesinden gelmekte önemli bir rol oynar (Scherer, 2007).

- Sosyal İlişkiler: Sosyal çevre, duygu düzenleme becerilerini geliştirme üzerinde büyük etkiye sahiptir. Sağlıklı ilişkiler içinde duygusal ifade, anlayış ve empati, duygusal düzenlemeyi destekler. Sosyal destek aynı zamanda zorlu durumlarla başa çıkmada da yardımcı olabilir. Sosyal çevre, bireylerin duygusal deneyimlerini paylaşmalarına ve bu yolla duygusal farkındalıklarını artırmalarına olanak tanır. Empatik ve destekleyici ilişkiler, duygusal ifadelerin utanç veya suçluluk duygusu olmadan ifade edilmesine yardımcı olarak duygu düzenlemesini güçlendirebilir. Ayrıca, sosyal çevre içindeki olumlu etkileşimler, stresli zamanlarda duygusal yükü hafifletebilir ve duygusal dengeyi korumak için bir dayanak noktası sağlayabilir (Moriya ve Takahashi, 2013).
- Stres Yönetimi: Stresle başa çıkma becerileri, duygu düzenleme kapasitesini etkiler. Stresle etkin ve sağlam bir biçimde baş edebilmek için öğrenilen stratejiler, duygusal dengeyi koruma noktasında yardımcı olabilir. Bu beceriler, bireylerin zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerini sağlar. Stresle etkili başa çıkma stratejileri, olumsuz duyguların aşırıya kaçmasını engelleyerek zihinsel esnekliği artırabilir. Özellikle problem çözme, meditasyon ve sosyal destek gibi yöntemler hem stresle mücadelede hem de duygusal dengeyi korumada destekleyici bir rol oynayabilir (Yao vd., 2022).

Duygu düzenleme gelişimi açısından etkili unsurlar, bireylerin duygusal yönetim yeteneklerini etkileyen çeşitli faktörleri içerir. Bu unsurlar, çocukluk döneminden itibaren etkili ebeveynlik, eğitim, deneyimler, sosyal çevre ve stres yönetimi gibi alanlarda şekillenir. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sağlıklı psikolojik işlevsellik ve daha iyi yaşam kalitesi için önemli bir adımdır.

2.6 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, anne baba tutumları ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, öz şefkat ve duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar, duygu düzenleme ve anne baba tutumları ile ilgili araştırmalar ve anne baba tutumları ve öz şefkat ile ilgili araştırmalar sunulmaktadır. Bu bölümde hem yurtiçinde hem de yurtdışında araştırmalara yer verilmektedir.

2.6.1 Anne baba tutumları ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Altun (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının anne baba tutumları ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma kapsamında, algılanan ebeveyn tutumlarıyla ilgili elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, kabul ve ilgi ile psikolojik özerklik algı düzeylerinin orta seviyenin üstünde olduğu görülmüştür. Denetleme algısı ile kontrol düzeylerinin orta seviyede olduğu görülürken, sosyal medya bağımlılıklarının ise düşük seviyede olduğu ifade edilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumunun, yaş ve ailedeki çocuk sayısı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma ek olarak öğrencilerde görülen sosyal medya bağımlılığı; yaş grubu, anne ve babanın birlikte yaşama durumu, cinsiyet, kardeş sayısı ve yaşam yeri gibi faktörlere göre anlamlı olarak farklılık göstermiştir. Yapılan çalışmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki örüntüleri görüldüğü ifade edilmiştir.

Özdemir (2020), 18-20 yaş ve 21 yaş üzeri bireylerle gerçekleştirilmiş olan çalışmada algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, algılanan ebeveyn tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermiştir. Özellikle otoriter ve kayıtsız ebeveyn tutumu algıları ile genç yetişkinler arasında sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır.

2.6.2 Öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Yaman vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, hemşirelik öğrencilerinde öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, bir devlet üniversitesinin hemşirelik fakültesi ve sağlık yüksekokulunda öğrenim gören 494 hemşirelik öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu çerçevede, öz şefkatin, sosyal medya bağımlılığını azaltmada potansiyel bir koruyucu faktör olarak işlev görebileceği vurgulanmıştır.

Mitropoulou ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz şefkatin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, Yunanistan'da 255 yetişkinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda öz şefkatin sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Mohamad ve Aftar (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz şefkat ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Malezya'da 142 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda öz şefkat ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Zargaran (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Amerika Birleşik Devletleri'nde 148 yetişkinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Literatürde, öz şefkatin sosyal medya bağımlılığı dışında diğer teknolojik bağımlılıklarla da ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalarda öz şefkatin internet bağımlılığı (Baránková ve Karpinský, 2022; Lu, 2021; Moniri ve PahlevaniNezhad, 2022), mobil telefon bağımlılığı (Liu vd., 2020; Porzoor ve Hajipour, 2023; Yang vd., 2023), dijital oyun bağımlılığı (Taş, 2022) gibi değişkenlerle de negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir.

2.6.3 Duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Amendola ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen araştırma, İtalya’da yaşayan 11 ile 18 yaş aralığında toplam 280 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu öğrenciler arasında 143 erkek ve 137 kız bulunmaktadır. Çalışma, teknolojinin amacından saparak işlevsiz bir şekilde kullanılması ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme beceri puanlarının düşük olması ile teknolojinin işlevsiz kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki örüntüsü olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca, duygu düzenleme beceri düzeyleri düşük olan ergenlerin, gelişmekte olan teknolojileri problematik bir biçimde kullanma ihtimallerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Salek-Ebrahimi ve diğerleri (2019)’nin Shahid Beheshti Tıp Fakültesi’nde öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmanın örneklemini 96 birey oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, internet bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kısacası, öğrencilerin internet bağımlılığı artması durumunda duygu düzenleme becerilerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Estévez ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmaya yönelik olarak İspanya’da yaşamını sürdüren, 13 ve 21 yaşları arasında değişen toplam 472 ergen ve genç yetişkin (208 erkek ve 222 kadın) duygusal düzenleme becerileri ile bağlanma stilleri ile madde kullanımı (uyuşturucu ve alkol) ve aynı zamanda madde dışı bağımlılıklar (video oyunları bağımlılığı, sosyal medya ve internet bağımlılığı) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, sosyal medya ve internet bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spada ve Marino (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırma, İtalya’daki bir ortaokulda 380 ergen bireşim üzerinde yapılmış ve elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme yetenekleri ve sorunlu internet kullanımı arasında olumsuz bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, sorunlu internet kullanımının artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerilerinde azalmanın yaşandığını ortaya koymuştur. Ancak üst düzey biliş ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olması sonucuna ulaşılamamıştır.

Ateş ve Sağar (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma, toplamda 738 üniversite öğrencisini (420 kız ve 318 erkek) kapsamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme becerileri ve internet bağımlılığı arasında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yani, bireylerin internet bağımlılıkları azaldıkça duygu düzenleme becerilerinin arttığı gözlenmiştir.

Çolak (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 428 lise öğrencisiyle yapıldı. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir kısmının sosyal medya bağımlılığına sahip olmadığı belirlendi. Ancak, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi. Çalışma ayrıca, katılımcıların duygu düzenleme becerilerini en fazla içsel işlevsel alt boyutu kullanarak gerçekleştirdiğini ortaya koydu. Başka bir bulgu, öğrencilerin cinsiyetleri ile duygu düzenleme içsel işlevsel olmayan alt boyut ve duygu düzenleme dışsal işlevsel alt boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu gösterdi. Ayrıca, öğrencilerin yaşları ile duygu düzenleme becerisi dışsal işlevsel olmayan alt boyut ilişkisi arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlendi. Çalışma, öğrencilerin gelir durumlarının duygu düzenleme becerilerini etkilemediği sonucuna da ulaştı.

2.6.4 Öz şefkat ve duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar

Zessin ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 16.419 lise öğrencisinin katıldığı bir araştırmayı içermektedir. Bu çalışmada, öz-şefkat ile duygu düzenleme değişkeninin alt boyutları arasında yer alan olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öz-şefkatin yaşam doyumu ve olumlu duygularla pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu, aynı zamanda olumsuz duygularla negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Aydın-Sünbül (2016) tarafından yürütülen çalışma, 722 bireyden oluşan 12-19 yaş aralığındaki örneklem grubunu kapsamaktadır. Bu çalışmada, öz-şefkat, farkındalık, kendini toparlama gücü ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin duygu düzenlemeyi etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin öz-şefkat düzeyleri yükseldikçe duygu düzenleme

becerilerinin daha etkili hale geldiği görülmüştür. Bu bulgu, öz-şefkatin duygusal denge ve düzenleme kapasitesi üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır.

2.6.5 Duygu düzenleme ve anne baba tutumları ile ilgili araştırmalar

Criss ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, düşük gelirli ailelere sahip 10 ve 18 yaş arasındaki gençlerin duygu düzenleme süreçleri analiz edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, daha fazla duygusal destek alan gençlerin, agresyon ve şiddete başvurma temelli davranışlara daha az maruz kaldığı ve bu nedenle duygu düzenleme konusunda daha başarılı olduklarını göstermiştir.

Jabeen ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin algılamış oldukları ebeveyn tutumları ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, annelerin demokratik tutumları, çocukların duygu düzenlemelerini olumlu yönde etkilediği görülmüş; ayrıca annelerin hoşgörülü tutumlarının ise çocukların duygu düzenlemelerine olumsuz etki yaptığı gözlenmiştir. Araştırma aynı zamanda, babaların demokratik tutumlarının çocukların duygu düzenlemelerini olumlu şekilde etkilediğini, ancak otoriter anne baba tutumunun herhangi bir etkisinin olmadığını göstermiştir.

Sapmaz (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışma, erken dönem uyumsuz şemaların, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemelerinin yeme tutumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu araştırma, yeme bozukluğu riski taşıyan ve taşımayan üniversite öğrencisi genç kadınların, algıladıkları ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlükleri açısından nasıl farklılaştığını araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şemaların içerisinde yer alan duygusal yoksunluk, kendini feda etme ve yüksek standartlar boyutlarının, duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olarak toplam yeme tutumu üzerinde anlamlı bir şekilde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gökçe (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin, sosyal destek ve genel psikolojik sağlık, kişilerarası ilişki tarzları, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırma, ebeveynin genel

ruh sağığı ile duygusal olarak ulaşılabilir olma durumu arasındaki ilişkide; çok yönlü sosyal desteğin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve diğler insanlarla iletişim yöntemlerinin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur.

Sarıtaş ve Gençöz (2011) tarafından yürütölen çalışma, annelerin kişisel duygu düzenleme zorluklarının ve çocuk yetiştirme yaklaşımlarının, ergenlerin duygu düzenleme süreçleriyle nasıl ilişkili olduğunu incelemiştir. Araştırma sonuçları, ergenlerin annelerini izin verici olarak algıladıkları durumlarda, otoriter olarak algılayan kişilerekiyasla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını göstermiştir.

2.6.6 Anne baba tutumları ve öz şekfat ile ilgili araştırmalar

Neff ve McGeehee (2010) tarafından gerçekteştirilen araştırmada, duyarlı ve ilgili ebeveynliğin, bireyin zorlu dönemlerde kendini sakinleştirmesi ve kendiyle şekfatli bir tutum sergilemesine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu duruma zıt olarak, tutarsız davranışlara sahip, sıcak ve naif olmayarak reddedici tutumun benimsendiğı ebeveynlik tarzının kişinin öz-şekfat gelişimini engellediğı ve bireyin kendine karşı eleştirel bir tutum sergileme eğilimini artırdığını ifade etmişlerdir. Özellikle anne desteğı, aile içi uyum ve güvenli bağlanma öğelerinin, bireydeki öz-şekfat seviyesinin artmasına katkı sağladığını öne sürmüşlerdir. Aynı şekilde, annenin eleştirel davranışlarının ise bireyin öz-şekfat düzeyinde azalmaya yol açtığını vurgulamışlardır.

Gilbert ve diğlerleri (2011) tarafından yürütölen araştırmaya yönelik olarak bireylerin erken yaşlarda ebeveynlerinden yeterli ve istikrarlı bir sıcaklık göremediğı, duyarlı ve şekfatli bir yaklaşım deneyimlemediğı ve stresli anlarda yeterince sakinleştirilmediğı durumlarda, bu duygu düzenleme sistemi yeterince gelişemeyebilir. Bu durum da bireylerin kendilerini sakinleştirme, rahatlatma ve güvende hissetme yeteneklerini zorlaştırabilir. Henüz yeterince bilimsel kanıtla desteklenmese de bireylerin kendilerini yatıştırıldığını ve güvende olduklarını hissetmedikleri durumda, şekfattan kaçınma, şekfatli yaklaşıma karşı kaygılanma ve diğler insanlara mesafeli olma gibi tepkiler sergileyebileceğı ifade edilmektedir.

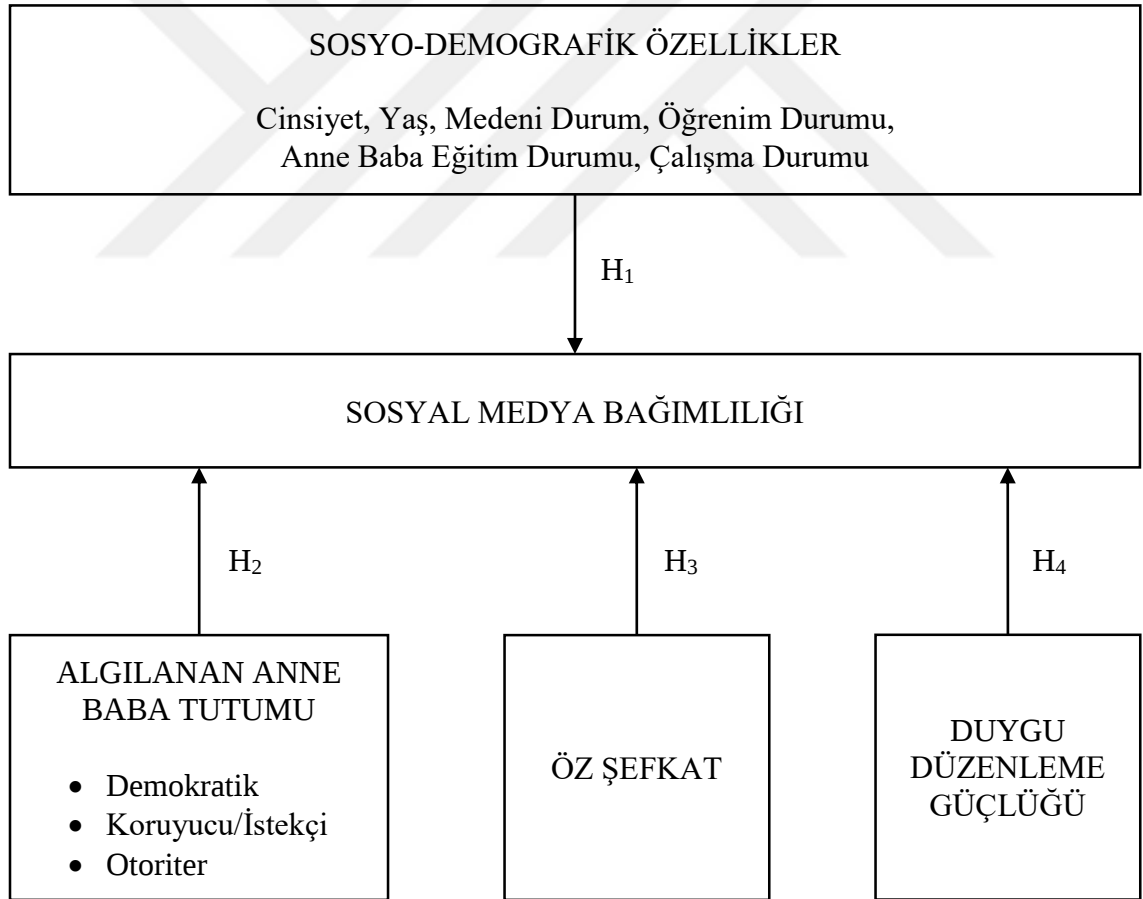
Uyanık ve Çevik (2020) tarafından yürütölen araştırmada, erken çocukluk dönemi deneyimlerinde, birincil bakım veren bireylerin sakinleştirici ses tonu, olumlu yüz ifadeleri, dokunuşlar ve fiziksel temasları, çocukla kurdukları iletişim ve ona gösterdikleri ilgi ile öz-şefkatin temel taşlarının atılabileceği ifade edilmektedir. İlerleyen yaşlarda ise bireyin kişisel yaşantısı ve çevresel etkilerle birlikte, şefkatli bir tutumun gelişebileceği belirtilmektedir.



3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı olgusunun üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı analitik nicel bir araştırma çalışmasıdır. İlişkisel tarama modeli bu çalışmanın amacına uygun olarak iki ya da ikiden çok değişken arasındaki değişimin varlığını sorgulayan, eğer var ise derecesinin ne olduğunu açıklamayı amaçlayan model olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2022). Çalışmanın amacı çerçevesinde geliştirilmiş olan araştırma modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de internet erişimi olan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır.

Örneklem seçiminde uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacıların katılımcılara ulaşmak için kullanabilecekleri en hızlı ve uygun yolu seçtikleri bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntem, araştırmacıların örneklem grubunu kolayca erişebilecekleri veya ulaşabilecekleri kişi veya kaynaklardan seçmesini içermektedir (Creswell ve Creswell, 2017). Veri toplamanın kolay, hızlı ve ekonomik olması açısından zaman ve maliyet kısıtı dikkate alınarak bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Örneklem büyüklüğü, çalışmanın tasarımına, evren büyüklüğüne, güven düzeyine, hatanın aralığına ve kullanılan analizlere bağlı olarak değişebilir. Bu bağlamda minimum örneklem büyüklüğüne yönelik farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bell vd. (2022) sosyal araştırma için 100-200 kişilik bir örneklem yeterli olduğunu belirtmektedir. Diğer bir yaklaşımda ise çoklu regresyon analizi gerektiğinde örneklem büyüklüğü bağımsız değişkenlerin her birine 15-20 gözlem denk gelecek şekilde belirlenmektedir (Siddiqui, 2013). Örneklem büyüklüğünün evren ve güven düzeyine göre hesaplandığı bir formülasyon, 384 kişilik bir örneklem bir milyondan fazla nüfusu %5 hata payı ile temsil edebileceğini göstermektedir (Rahi, 2017). Bu çalışmada toplam 385 katılımcıya ulaşılmıştır. Bu büyüklüğün söz konusu kriterleri karşıladığı görüldüğünden yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşıldığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak çalışmanın örneklemi Türkiye’de internet erişimi olan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 385 katılımcı oluşturmıştır.

3.3 Veriler ve Toplanması

Araştırmada Google Forms üzerinde çevrimiçi olarak hazırlanan bir anket formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Anket uygulamasından önce katılımcılar araştırmanın

amacı hakkında bilgilendirilerek katılımcılara katılımın gönüllüğe dayalı olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında katılımcılara kimlik bilgileri sorulmayan katılımcılara, araştırma verilerinin gizli tutulacağı ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı gibi konularda bilgi verilmiştir. Katılımcılar gönüllülük beyanında bulunarak araştırmaya dâhil olmuştur.

3.4 Veri Toplama Araçları

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, algılanan anne baba tutumunu ölçmek üzere Anne Baba Tutumları Ölçeği, öz şefkati ölçmek adına Öz Şefkat Ölçeği, duygu düzenlemeyi ölçmek adına ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu iletilmiştir.

Demografik bilgi formu, katılımcılar ile ilgili cinsiyet, medeni durum, yaş, güncel psikolojik durum, öğrenim durumu, yaşam alanı, ebeveyn eğitim durumu, çalışma durumu/ ortamı, sosyal medyada vakit geçirme durumu, sosyal medya kullanım amacı, tercih edilen platformlar gibi konular hakkında bilgi alma amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu'nun amacı, sosyal medya bağımlılığının incelenmesi üzerine odaklanmış olup, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Yağcı (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli likert tipinde 20 maddeden oluşan bu ölçek, kendi içerisinde “Sanal Tolerans” ve “ Sanal İletişim” olmak üzere iki alt boyutu kapsamaktadır. Sanal tolerans için test-tekrar test güvenirlik katsayısı .91, sanal iletişim alt boyutu için ise .90 olarak belirlenirken ölçeğin geneli için bu kat sayı .93 olarak saptanmıştır. Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı alt boyut olan sanal toleransta .92 olarak ölçülürken sanal iletişim alt boyutunda ise .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneli için bu katsayı .91 olarak elde edilmiştir. Yapılmış olan analizler bu ölçeğin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ölçebilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucunu ortaya çıkartmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017).

Kuzgun tarafından ilk olarak 1972 yılında literatüre eklenen Anne Baba Tutumları Ölçeği, beşli likert tipinde toplamda 40 maddeden oluşur. Ölçek 3 alt boyuta sahiptir. Bu

alt boyutlar; Demokratik (15 madde), Koruyucu/İstekçi (15 madde) ve Otoriter Tutum (10 madde) şeklindedir. Alt boyutların puanlanması ayrı olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutta belirtilen niteliklere olan uygunluk alınan puanların yüksekliği ile nitelenmektedir. Ölçek içerisinde alt boyut olan Demokratik ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha's katsayısı .90, Otoriter alt boyut ölçeği için hesaplanan Cronbach Alpha's katsayısı .79 iken Koruyucu alt boyut ölçeği için hesaplanan katsayı ise .75 olarak saptanmıştır (Kuzgun, 1972).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, bireylerin duygularını düzenlemekte ne kadar güçlük yaşadıklarını saptamak için Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. 36 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçek 5'li likert tipindedir. Uygulamanın kolay olması açısından geliştirilmiş olan ölçeğin kısa formu 5 alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları ise netlik, amaç, dürtü, strateji ve kabul etmemektir. Ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuş olup, orijinal ölçekle korelasyon düzeyinin .93 olduğu bildirilmiştir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019).

Neff (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Deniz Kesici ile Sümer (2008) tarafından yapılan olan Öz Şefkat Ölçeği, beşli likert tipinde 26 madde ile 6 alt ölçeği kapsamaktadır. Ölçeğin alt boyutları öz nezaket, öz yargılama, kolektif insanlık bilinci, sosyal izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme şeklinde belirlenmiştir. Cronbach's Alpha katsayısı .79 olarak hesaplanırken; alt faktörlerin Cronbach's Alpha katsayıları öz nezaket alt boyutu için .70, kolektif insanlık alt boyutu için .75, öz yargılama alt boyutu için .71, sosyal izolasyon için .70, bilinçli farkındalık alt boyutu için .73 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu için .70 olarak saptanmıştır (Deniz vd., 2008).

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Anne Baba Tutumları Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Sosyal Medya Bağımlılığı	20	,925
Baba Demokratik Tutum	15	,971
Baba Koruyucu/İstekçi Tutum	15	,899
Baba Otoriter Tutum	10	,904
Anne Demokratik Tutum	15	,952
Anne Koruyucu/İstekçi Tutum	15	,908
Anne Otoriter Tutum	10	,880
Duygu Düzenleme Güçlüğü	16	,968
Öz Şefkat	26	,959

Araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olup olmadığı güvenilirlik analizi yapılarak saptanır. Yapılan analiz sayesinde kullanılan ölçme aracının tutarlılığı hesaplanmış olur. Ölçme aracının iç tutarlılığı ise, Cronbach alpha katsayısı ile bulunur. Bu katsayı, bir ölçme aracında yer alan farklı maddelerin birbirleriyle uyumunun derecede olduğunu belirtmektedir. 0 ile 1 arasında değer alan Cronbach alpha katsayısı için yüksek değerler yüksek güvenirliliği işaret etmektedir. Genel olarak 0,60'ın üzerindeki Cronbach alpha katsayısının yeterli güvenirliliği gösterirken, 0,80'in üzerindeki değerler ise yüksek güvenirliliği ifade eder (Gürbüz ve Şahin, 2014). Tablo 2 incelendiğinde, araştırma verilerini toplama üzere kullanılan ölçeklerin tamamının Cronbach alpha katsayılarının 0,80 değerinin üzerinde olduğu görülmektedir. Ölçek alt boyutlarına yönelik sosyal medya bağımlılığı ölçeği ,925, baba demokratik tutum ,971, baba koruyucu/istekçi tutum ,899, baba otoriter tutum ,904, anne demokratik tutum ,952, anne koruyucu/istekçi tutum ,908, anne otoriter tutum ,880, duygu düzenleme güçlüğü ,968, öz şefkat ,959 şeklinde bulgulanmıştır. Bu çerçevede söz konusu ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.5 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada gerçekleştirilen analizler için SPSS v26 programından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

- Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik özellikleri frekans analizi aracılığıyla incelenip değerlendirilmiştir.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach alpha katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir.
- Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiğinden devam eden analizlerde parametrik teknikler kullanılmıştır.
- Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin katılımcıların sahip olduğu sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için; iki kategoriye sahip olan değişkenlere t testi, iki veya daha fazla kategoriye sahip değişkenlere ise ANOVA analizi uygulanmıştır.
- Değişkenlerin arasındaki ilişki örüntülerinin ele alınarak incelemesi amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.
- Algılanan anne baba tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelemek üzere regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.
- Çoklu regresyon analizlerinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) sorunu olup olmadığına da bakılmıştır. Çoklu bağlantı sorunu, bağımsız değişkenler arasında yüksek bir korelasyon olduğunda ortaya çıkmaktadır. Bir bağımsız değişkenin diğerleriyle güçlü bir ilişki örüntüsü olduğunu gösteren çoklu bağlantı sorunu, regresyon modelinin katsayılarının doğru bir şekilde tahmin edilmesini zorlaştırmaktadır. Çoklu bağlantı sorununun olmadığına kabul edilebilmesi için analiz sonucuna ulaşılan tolerans değerlerinin 0,1 düzeyinin

üzerinde ve VIF değerlerinin 10 düzeyinin üzerinde olması gerektiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014).



4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle analizler sonucunda ulaşılan bulgular sunulmakta, ardından söz konusu bulgular literatür ışığında tartışılmaktadır.

4.1 Bulgular

Bu başlık altında araştırma verilerinin SPSS v26 programı kullanılarak analizi sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır.

4.1.1 Katılımcıların demografik özellikleri

Araştırmaya toplam 353 genç yetişkin katılım göstermiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1’e bakıldığında, kadınların oranı %56.9 (n=201), erkeklerin oranı ise %43.1 (n=152) olarak belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre incelemede, 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %40.2 (n=142), 25-30 yaş aralığındakilerin oranı %46.2 (n=163) ve 31-35 yaş aralığındakilerin oranı %13.6 (n=48) olarak saptanmıştır. Medeni durum açısından, bekar bireylerin oranı %68.8 (n=243) iken evli bireylerin oranı %31.2 (n=110) olarak tespit edilmiştir. Öğrenim durumu kategorisinde lise ve altı eğitim almış bireylerin oranı %31.2 (n=110), lisans mezunlarının oranı %59.5 (n=210) ve lisans üstü eğitim almış bireylerin oranı ise %9.3 (n=33) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde, ilkokul/ortaokul mezunu olanların oranı %24.9 (n=88), lise mezunu olanların oranı %35.4 (n=125) ve lisans/lisansüstü eğitim almış olanların oranı %39.7 (n=140) olarak bulunmuştur. Katılımcıların babalarının eğitim durumları incelendiğinde, ilkokul/ortaokul mezunu olanların oranı %24.1 (n=85), lise mezunu olanların oranı %32.6 (n=115) ve lisans/lisansüstü eğitim almış olanların oranı %43.3 (n=153) olarak saptanmıştır. Katılımcılar arasında çalışan bireylerin oranı %72.2 (n=255) iken çalışmayan bireylerin oranı %27.8 (n=98) olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	201	56,9
	Erkek	152	43,1
Yaş	18-24 arası	142	40,2
	25-30 arası	163	46,2
	31-35 arası	48	13,6
Medeni durum	Bekar	243	68,8
	Evli	110	31,2
Öğrenim durumu	Lise ve altı	110	31,2
	Lisans	210	59,5
	Lisans üstü	33	9,3
Anne eğitim durumu	İlkokul/Ortaokul	88	24,9
	Lise	125	35,4
	Lisans/Lisansüstü	140	39,7
Baba eğitim durumu	İlkokul/Ortaokul	85	24,1
	Lise	115	32,6
	Lisans/Lisansüstü	153	43,3
Çalışma durumu	Çalışıyorum	255	72,2
	Çalışmıyorum	98	27,8

4.1.2 Normal dağılım analizi

Araştırma sürecinde toplanmış olan verilerin normal dağılımı işaret edip etmediğini belirlemek üzere tanımlayıcı istatistiksel analiz gerçekleştirilerek değişkenlerin çarpıklık

ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 1. Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Değişken	arpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı	,092	-,378
Baba Demokratik Tutum	-,311	-1,050
Baba Koruyucu/İstekçi Tutum	-,120	-,426
Baba Otoriter Tutum	,193	-,926
Anne Demokratik Tutum	-,531	-,452
Anne Koruyucu/İstekçi Tutum	-,344	-,442
Anne Otoriter Tutum	,358	-,154
Duygu Düzenleme Güçlüğü	,222	-1,086
z şefkat	,115	-1,048

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma değişkenlerinin arpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede verilerin normal dağılım sağladığı sonucu elde edilmiştir. Normal dağılan verilere sahip olunan bu araştırmada parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir.

4.1.3 Değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları

Katılımcıların araştırma ölçeklerine verdikleri yanıtların ortalama ve standart sapmaististikleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Değişken	Min.	Maks.	Ort.	ss	Düzey
Sosyal Medya Bağımlılığı	1,15	4,75	2,94	,69	Orta
Baba Demokratik Tutum	1,00	5,00	3,32	1,01	Orta
Baba Koruyucu/İstekçi Tutum	1,00	5,00	2,88	,75	Orta
Baba Otoriter Tutum	1,00	5,00	2,78	,86	Orta
Anne Demokratik Tutum	1,00	5,00	3,64	,82	Yüksek
Anne Koruyucu/İstekçi Tutum	1,00	5,00	3,00	,74	Orta
Anne Otoriter Tutum	1,00	5,00	2,55	,75	Düşük
Duygu Düzenleme Güçlüğü	1,00	5,00	2,58	1,00	Düşük
Öz Şefkat	1,35	4,92	3,10	,77	Orta

Katılımcıların 5'li likert tipindeki ölçeklerden alabilecekleri puanlar $(n-1)/n$ formülasyonuna göre $(5-1)/5=4/5=0,8$ birimlik aralıklara bölünmüştür. Bu çerçevede;

- 1,00-1,80 arası puanlar çok düşük seviyeyi,
- 1,81-2,60 arası puanlar düşük seviyeyi,
- 2,61-3,40 arası puanlar orta seviyeyi,
- 3,41-4,20 arası puanlar yüksek seviyeyi,
- 4,21-5,00 arası puanlar çok yüksek seviyeyi göstermektedir.

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($\bar{x}=2,94$; $ss=0,69$). Baba tutumları incelendiğinde, katılımcıların babalarının demokratik tutumunu ($\bar{x}=3,32$; $ss=1,01$), koruyucu/istekçi tutumunu ($\bar{x}=2,88$; $ss=0,75$) ve otoriter tutumunu ($\bar{x}=2,78$; $ss=0,86$) düzeyde algıladıkları belirlenmiştir. Anne tutumları incelendiğinde, demokratik tutumun yüksek düzeyde ($\bar{x}=3,64$; $ss=0,82$), koruyucu/istekçi tutumun orta düzeyde ($\bar{x}=3,00$; $ss=0,74$), otoriter tutumun ise düşük düzeyde ($\bar{x}=2,55$; $ss=0,75$) algılandığı görülmektedir. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü yaşama düzeyi düşük seviyededir ($\bar{x}=2,58$; $ss=1,00$). Katılımcıların öz şefkat düzeyinin ise orta seviye ($\bar{x}=3,10$; $ss=0,77$) olduğu belirlenmiştir.

4.1.1 Fark analizleri

Araştırmanın birinci hipotezi aşağıdaki sunulmuştur.

H₁: Sosyal medya bağımlılığı düzeyi katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, yaşam alanı, medeni durum, öğrenim durumu, yaş, ebeveynlerin eğitim durumu, çalışma durumu, çalışma ortamı, meslek, sosyal medya kullanım amacı) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın birinci hipotezinin testi kapsamında, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sosyodemografik özelliklerine göre farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere iki kategori içeren demografik değişkenler için t-testi, iki veya daha fazla kategoriye sahip olan demografik değişkenler için ise ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde ulaşılan bulgular devam eden alt başlıklarda yer almaktadır.

4.1.1.1 Demografik değişkenlere yönelik T-Testi sonuçları

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	sd	p
Kadın	201	2,93	,65	-,098	351	,922
Erkek	152	2,94	,74			
Medeni Durum						
Bekar	243	3,03	,72	4,048	351	,000
Evli	110	2,74	,58			
Çalışma Durumu						
Çalışmıyor	98	3,20	,65	4,540	351	,000
Çalışıyor	255	2,84	,68			

Tablo 5'e bakıldığında, katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p = ,922 > 0,05$) tespit edilmiştir. Buna karşılık katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t = 4,048$; $p = 0,00 < 0,01$). Buna göre, bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($\bar{x} = 3,03$; $ss = 0,72$), evli katılımcılardan ($\bar{x} = 2,74$; $ss = 0,58$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çalışma durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($t = 4,540$; $p = ,00 < 0,01$). Buna göre, çalışmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının ($\bar{x} = 3,20$; $ss = 0,65$), çalışan katılımcılardan ($\bar{x} = 2,84$; $ss = 0,68$) anlamlı olarak yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.1.1.2 Demografik değişkenlere göre ANOVA Testi sonuçları

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre ANOVA Testi Sonuçları

Yaş	n	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
(A) 18-24 arası	142	3,19	,65	16,778	,000	A > B
(B) 25-30 arası	163	2,78	,69			A > C
(C) 31-35 arası	48	2,76	,58			

Öğrenim Durumu	n	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
(A) Lise ve altı	110	3,30	,70	29,552	,000	A > B
(B) Lisans	210	2,81	,60			A > C
(C) Lisansüstü	33	2,51	,63			B > C

Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
--------------------	---	------	----	---	---	----------------

(A) İlkokul/Ortaokul	88	3,01	,84			
(B) Lise	125	3,13	,58	12,856	,000	A > C
(C) Lisans/Lisansüstü	140	2,72	,61			B > C

Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
(A) İlkokul/Ortaokul	85	3,14	,81			
(B) Lise	115	3,12	,62	19,424	,000	A > C
(C) Lisans/Lisansüstü	153	2,69	,58			B > C

Çalışma Durumu	N	Ort.	ss	t	sd	p
Çalışmıyor	98	3,20	,65			
Çalışıyor	255	2,84	,68	4,540	351	,000

Tablo 6’da görüldüğü üzere, katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F=16,778$; $p=0,00<0,01$). Scheffe post hoc analizi sonucunda katılım sağlayan 18-24 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($\bar{x}=3,19$; $ss=0,65$), 25-30 yaş arası ($\bar{x}=2,78$; $ss=0,69$) ve 31-35 yaş arası ($\bar{x}=2,76$; $ss=0,58$) katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin katılımcıların öğrenim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür ($F=29,552$; $p=0,00<0,01$). Scheffe post hoc analizi sonucunda lise ve altı grubundaki katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($\bar{x}=3,30$; $ss=0,70$), lisans ($\bar{x}=2,81$; $ss=0,60$) lisansüstü ($\bar{x}=2,51$; $ss=0,63$) grubundaki katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, lisans grubundaki katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($\bar{x}=2,81$; $ss=0,60$), lisansüstü grubundaki katılımcılardan ($\bar{x}=2,51$; $ss=0,63$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin anne eğitim statülerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($F=12,856$; $p=0,00<0,01$). Scheffe post hoc analizi sonucunda annesi ilkokul/ortaokul ($\bar{x}=3,01$; $ss=0,84$) ve lise ($\bar{x}=3,13$; $ss=0,58$) mezunu olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, annesi lisans/lisansüstü mezunu olan katılımcılardan ($\bar{x}=2,72$; $ss=0,61$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılık seviyelerinin, baba eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F=19,424$; $p=0,00<0,01$). Scheffe post hoc analizi sonucunda babası ilkokul/ortaokul ($\bar{x}=3,14$; $ss=0,81$) ve lise ($\bar{x}=3,12$; $ss=0,62$) mezunu olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, babası lisans/lisansüstü mezunu olan katılımcılardan ($\bar{x}=2,69$; $ss=0,58$) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

4.1.2 Korelasyon analizi

Sosyal medya bağımlılığı ile ebeveyn tutumları, duygu düzenleme gücü ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemek üzere gerçekleştirilmiş olan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

İki değişkenin arasındaki ilişkinin kuvvetini ve yönünü ölçüp değerlendirmek için “Korelasyon Analizi” kullanılır. Pearson korelasyon katsayısı, -1 ile +1 arasında bir değer almaktadır. Pozitif bir korelasyon katsayısı, değişkenler arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu gösterirken, negatif bir korelasyon katsayısı ise değişkenler arasında ters orantılı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bu katsayının 0’a yaklaşması ilişkinin zayıfladığını, -1 veya 1’e yaklaşması ise ilişkinin güçlendiğini işaret etmektedir. Genel olarak;

- 0,00-0,10 arasındaki korelasyon katsayılarının ihmal edilebilir bir ilişkiyi,
- 0,10-0,39 arasındaki korelasyon katsayılarının zayıf bir ilişkiyi,
- 0,40-0,69 arasındaki korelasyon katsayılarının orta düzeyde bir ilişkiyi,
- 0,70-0,89 arasındaki korelasyon katsayılarının güçlü bir ilişkiyi,
- 0,90-1,00 arasındaki korelasyon katsayılarının çok güçlü bir ilişkiyi gösterdiği belirtilmektedir (Gülbüz ve Şahin, 2014).

Tablo 7. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1) Sosyal Medya Bağımlılığı	1								
(2) Baba Demokratik Tutum	-,627**	1							
(3) Baba Koruyucu/İstekçi Tutum	,695**	-,540**	1						
(4) Baba Otoriter Tutum	,743**	-,813**	,804**	1					
(5) Anne Demokratik Tutum	-,514**	,728**	-,468**	-,618**	1				
(6) Anne Koruyucu/İstekçi Tutum	,586**	-,431**	,656**	,577**	-,547**	1			
(7) Anne Otoriter Tutum	,624**	-,586**	,623**	,702**	-,777**	,773**	1		
(8) Duygu Düzenleme Güçlüğü	,687**	-,696**	,547**	,690**	-,649**	,537**	,649**	1	
(9) Öz Şefkat	-,663**	,723**	-,584**	-,719**	,668**	-,563**	-,641**	-,866**	1

*p<0,05; **p<0,01

Bu çerçevede sosyal medya bağımlılığının ebeveyn tutumları, duygu düzenleme ve öz şefkat ile ilişkileri incelendiğinde;

- Sosyal medya bağımlılığı ile baba demokratik tutumu arasında orta seviyede, negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=-0,627$; $p<0,01$),
- Sosyal medya bağımlılığı ile baba koruyucu/istekçi tutumu arasında orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=0,695$; $p<0,01$),
- Sosyal medya bağımlılığı ile baba otoriter tutumu arasında yüksek seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=0,743$; $p<0,01$),
- Sosyal medya bağımlılığı ile demokratik tutumu arasında orta seviyede, negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=-0,514$; $p<0,01$),
- Sosyal medya bağımlılığı ile anne koruyucu/istekçi tutumu arasında orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=0,586$; $p<0,01$),
- Sosyal medya bağımlılığı ile anne otoriter tutumu arasında orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=0,624$; $p<0,01$),
- Sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında orta seviyede, pozitif yönde ve anlamlı ilişkinin olduğu ($r=0,687$; $p<0,01$),

- Sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkat arasında orta seviyede, negatif yönde ve anlamlı ilişkinin olduğu ($r=-0,663$; $p<0,01$) elde edilmiştir.

Ayrıca öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında güçlü, negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=-0,866$; $p<0,01$).

4.1.3 Regresyon analizleri

Çalışmanın bu kısmında, demografik özellikler, ebeveyn tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilerini incelemek üzere her bir değişken sırayla regresyon modeline dahil edilerek dört ayrı model test edilmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizlerinin sonuçları birleştirilerek Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 8. Demografik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisine Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
Yaş	-,090	-,038	-,048	-,051
Medeni Durum (Evli)	-,159**	-,113**	-,098**	-,097**
Öğrenim Durumu	-,295**	,036	,024	,014
Anne Eğitim Durumu	,093	-,012	-,002	-,008
Baba Eğitim Durumu	-,262**	-,063	-,037	-,033
Çalışma Durumu (Çalışıyor)	-,126*	-,055	-,064	-,055
Baba Demokratik Tutum		-,173*	-,114	-,083
Baba Koruyucu/İstekçi Tutum		,234**	,218**	,225**
Baba Otoriter Tutum		,268*	,226*	,217*
Anne Demokratik Tutum		,091	,129	,126
Anne Koruyucu/İstekçi Tutum		,138*	,092	,097
Anne Otoriter Tutum		,131	,138	,089
Öz Şefkat			-,208**	,001
Duygu Düzenleme Güçlüğü				,297**
	F=19,487	F=49,846	F=48,942	F=49,585
	p=0,000	p=0,000	p=0,000	p=0,000
	R ² =0,240	R ² =0,625	R ² =0,639	R ² =0,659

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; Bağımlı Değişken=Sosyal Medya Bağımlılığı

Not. Sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişkisi olmadığından, cinsiyet değişkeni regresyon modellerine dahil edilmemiştir.

Birinci modelde, sadece demografik değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki ilişkileri incelenmiştir. Analiz sonuçları, medeni durum ($\beta=-0,159$; $p<0,01$), öğrenim durumu ($\beta=-0,295$; $p<0,01$), baba eğitim durumu ($\beta=-0,262$; $p<0,01$) ve çalışma durumunun ($\beta=-0,126$; $p<0,05$) sosyal medya bağımlılığını yordamasına ek olarak sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ve anlamlı ilişkilerinin olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, evli olma, daha yüksek eğitime sahip olma, babanın daha yüksek eğitime sahip olması ve çalışıyor olmanın sosyal medya bağımlılığı düzeyinde bir azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı üzerinde en güçlü ilişkiye sahip olan demografik değişkenin öğrenim durumu olduğu görülmektedir ($\beta=-0,295$; $p<0,01$). Diğer taraftan, yaş ve anne eğitim durumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkiler taşımadığı ($p>0,05$) belirlenmiştir. Ayrıca, birinci modelin sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %24,0'unu açıkladığı görülmektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi “H₂: Algılanan anne baba tutumları ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı yönde bir ilişki vardır” şeklindedir. Bu doğrultuda, regresyon modeline ebeveyn tutumları değişkenleri eklenerek Model 2 oluşturulmuştur. Bu modelde, demografik değişkenler arasından öğrenim durumu, baba eğitim durumu ve çalışma durumu değişkenlerini ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkarak ($p>0,05$) sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisi devam eden tek demografik değişken olarak medeni durum (evli olmak) değişkeni kalmıştır. Modele bu aşamada eklenen ebeveyn tutumları incelendiğinde ise sosyal medya bağımlılığı ile baba demokratik tutumun negatif yönde ($\beta=0,173$; $p<0,05$); baba koruyucu/istekçi tutum ($\beta=0,234$; $p<0,01$), baba otoriter tutum ($\beta=0,268$; $p<0,01$) ve anne koruyucu/istekçi tutumun ($\beta=0,138$; $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu, diğer ebeveyn tutumlarının ise sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişkilerinin olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca, ebeveyn tutumlarının modele eklenmesiyle regresyon modelinin sosyal medya bağımlılığındaki varyansı açıklama düzeyinin de önemli ölçüde artış göstererek %62,5'e ulaştığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre H₂ hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi “H₃: Öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır” şeklindedir. Bu doğrultuda, regresyon modeline öz şefkat değişkeni Model 3 oluşturulmuştur. Analiz sonucunda baba demokratik tutum ve anne koruyucu/istekçi tutumları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişkinin kaybolduğu ($p>0,05$) görülmüştür. Bunun yanında bu aşamada modele eklenen öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta=-0,208$; $p<0,01$). Ayrıca, öz şefkat değişkeninin modele eklenmesiyle regresyon modelinin sosyal medya bağımlılığındaki varyansı açıklama düzeyinin de artış göstererek %63,9’a ulaştığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre H₃ hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi “H₄: Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır” şeklindedir. Bu doğrultuda, regresyon modeline duygu düzenleme güçlüğü değişkeni Model 4 oluşturulmuştur. Analiz sonucunda, demografik değişkenler ve ebeveyn tutumları açısından benzer bulgulara ulaşılmasının yanı sıra öz şefkat değişkeninin sosyal medya bağımlılığı olgusu üzerindeki negatif yöndeki etkisinin devam ettiği ancak üçüncü modele göre şiddetinde bir azalma olduğu görülmektedir ($\beta=-0,012$; $p<0,01$). Bunun yanında, bu aşamada modele eklenen duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($\beta=0,297$; $p<0,01$). Tüm değişkenlerin beraber olarak incelenmiş olduğu bu modelde sosyal medya bağımlılığı üzerinde en güçlü etkiye duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin sahip olduğu görülmektedir ($\beta=0,297$; $p<0,01$). Ayrıca, bu modelin sosyal medya bağımlılığındaki varyansı en çok açıklayan model olduğu görülmektedir (%65,9). Bu sonuçlara göre H₄ hipotezi kabul edilmiştir.

4.2 Tartışma

Bu başlık altında araştırmada ulaşılan sonuçlar özetlenmekte ve literatür ışığında tartışılmaktadır.

4.2.1 Sosyal medya bağımlılığının demografik özelliklere göre farklılaşmasına yönelik bulguların tartışılması

Araştırmada, katılımcıların yaşlarının sosyal medya bağımlılık düzeylerine herhangi bir etkisi olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bulgunun, araştırmada çalışılan genç yetişkin grubunun en genç ve en yaşlı bireyi arasında büyük bir fark olmadığından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu sonuca paralel olarak literatürde sosyal medya bağımlılığın kişilerin yaş durumuna göre farklılaşmadığı araştırmalar bulunurken farklılaştığı araştırmalar da bulunmaktadır.

Bunun yanında araştırmada bekar olan ve çalışmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin daha yüksek seviyelerde olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun, bekar ve çalışmayan bireylerin evde ve işyerinde üstlendikleri roller olmadığından sahip oldukları daha fazla zamanı (Özmete ve Eker, 2012) sosyal medyaya ayırabilmeleri ile açıklanabileceği değerlendirilmektedir. Bunun yanında, bekar ve çalışmayan bireylerin partnerleri veya iş arkadaşları ile kuramadıkları iletişim veya onlardan alamadıkları sosyal desteğin (Softa vd., 2016) de daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığına katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Literatürde araştırmanın bu bulguları ile paralel sonuçlara ulaşan başka çalışmalar (Aksoy, 2020; Arıbaş ve Özşahin, 2022; Karaevli, 2022; Sağar, 2019) da olduğu görülmektedir.

Ayrıca araştırmada, kendisi, annesi ve babasının eğitim düzeyi daha düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek seviyede olduğu sonucu elde edilmiştir. Söz konusu bulgunun, eğitim seviyesi daha yüksek bireylerin daha bilinçli ve sınırlı bir şekilde sosyal medya kullanma eğiliminde olduklarını (Konuk ve Güntaş, 2019) ve bu eğilimin ortaya çıkmasında anne/baba eğitiminin de önemli bir rol oynadığını (Karaboğa, 2019) gösteren bulgularla paralellik taşıdığı değerlendirilmektedir. Literatürde, bu araştırma ile uyumlu olarak, daha yüksek eğitim düzeyinin daha düşük sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirildiği başka çalışmalar (Arıbaş ve Özşahin, 2022) da olduğu görülmektedir.

Öte yandan, sosyal medya bağımlılığının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sözü edilen bulgunun, kadın ve erkeklerin sosyal

medyayı farklı amaçlarla kullanıyor olsalar da (Çömlekçi ve Başol, 2019; Eren, 2014) benzer erişim imkanlarına ve bağımlılık düzeylerine sahip olduklarını gösterdiği değerlendirilmektedir. Literatürde, bu araştırma ile uyumlu olarak, sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğinin belirlendiği başka çalışmalar (Arıbaş ve Özşahin, 2022; Kalinkara ve Sarı, 2023; Karaevli, 2022; Sağar, 2019; Şafak ve Kahraman, 2019) da mevcuttur.

Öte yandan, bu araştırmanın bulgularından farklı olarak, sosyal medya bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğu (Aksoy, 2020) veya yaş (Sağar, 2019; Şafak ve Kahraman, 2019), medeni durum (Kalinkara ve Sarı, 2023; Karaevli, 2022; Şafak ve Kahraman, 2019) ve eğitim durumuna (Kalinkara ve Sarı, 2023; Şafak ve Kahraman, 2019) göre anlamlı farklılık göstermediği gibi sonuçlara ulaşılan çalışmalar da olduğu görülmektedir. Söz konusu bulgu farklılıklarının araştırmaların özellikle örneklemeleri ve ölçüm araçları olmak üzere yöntem ve bağlam farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

4.2.2 Ebeveyn tutumları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik bulguların tartışılması

Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları ebeveynlerin demokratik tutumunun sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili iken koruyucu/istekçi ve otoriter tutumlarının ise sosyal medya bağımlılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanında, araştırmada gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile baba demokratik tutumu arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki varken, babanın koruyucu tutumu ile otoriter tutumunun pozitif yönde ve anlamlı ilişkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, anne tutumları incelendiğinde ise anne koruyucu/istekçi tutumunun ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilerin olduğu, fakat anne demokratik tutumu ve anne otoriter tutumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı belirlenmiştir. Söz konusu bulguların, demokratik ebeveyn tutumunun sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir rol oynarken, koruyucu/istekçi ve otoriter ebeveyn tutumlarının ise sosyal medya bağımlılığı için risk faktörü olduğunu gösterdiği değerlendirilmektedir. Ayrıca

araştırmada ulaşılan bulguların, sosyal medya bağımlılığının tahmin edilmesinde anne tutumuna kıyasla baba tutumunun daha etkili bir faktör olduğunu gösterdiği düşünülmektedir.

Anne ve babanın çocuklarına gösterdikleri tutumunun kişide ömür boyu sürecek davranış kalıplarının oluşmasına yol açtığı belirtilmekte ve bu etkinin kısa süreli olmadığı vurgulanmaktadır (Santrock, 2011). Örneğin, demokratik aile içerisinde yetiştirilmiş çocuklar genellikle yüksek özgüvenli, öz saygı seviyesi yüksek, fikirlerini kolay ve özgürce dile getirebilen sosyal ve psikolojik yönden sağlıklı ve düşünce gücü yüksek bireyler olarak sosyal çevre içerisinde bulunmaktadır. Ebeveynler ile kurulan iyi ilişkiler ağı çocuğun sosyal çevresine de yansımakta ve çocuk sosyal ilişkiler kurarken daha özgüvenli olduğundan daha kolay ilişki kurabilmektedir (Dursun, 2010; Santrock, 2011). Diğer taraftan, aşırı koruyucu/istekçi ailede yetişen çocuklar bu duruma alışmakta ve ailesine aşırı bağlı hale gelmektedir. Bununla birlikte özgüven eksikliği yaşamakta, düşük iradeli, sorunlara karşı çözüm geliştiremeyen, korkak ve mutsuz bir ruh halinde bulunabilmektedir (Yılmaz, 2007). Benzer şekilde, ebeveynler tarafından otoriter tutum sergilenen ailelerde çocuğun ilgi alanları, istekleri, özellikleri önemsenmemekte ve çocuk tam bir baskı altında büyümektedir. Bu sebeple çocuğun kişisel gelişimi olumsuz etkilenmekte ve çocuk üzerinde kurulan baskı sebebiyle geri çekilmiş ve sosyal hayattan uzak bir yaşantıya sahip biçimde yaşamaktadır (Paseka ve Schwab, 2020; Yılmaz, 2007). Bu bağlamda ebeveynlerin demokratik tutumunun çocuğa psikolojik ve sosyal açıdan katkı sağlarken, koruyucu ve otoriter tutumun ise olumsuz etkilerinin olduğu belirtilebilecektir. Bu gibi psikolojik ve sosyal faktörlerin ise sosyal medya bağımlılığının oluşmasında etken rol oynayabildiği söylenebilir (Bilgin, 2018; Bozkurt, 2021; Karadağ ve Akçınar, 2019). Bu araştırmada ebeveyn tutumları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilere yönelik bulgulara da bu bağlamda ulaşıldığı değerlendirilmektedir. Literatürde, bu araştırmada edinilen bulgularla uyumlu olarak ebeveynlerin demokratik tutumunun sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili iken annenin koruyucu tutumu ile otoriter tutumlarının ise sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılan başka çalışmalar (Altun, 2022; Özdemir, 2020) da olduğu görülmektedir. Sonuçta araştırmada edinilen bu bulgularının literatürle uyumlu olduğu belirtilebilecektir.

Ebeveyn tutumlarının olumlu olması halinde olumlu, olumsuz olması halinde olumsuz yönde sosyal medya bağımlılığına etki ettiği görülmektedir. Birçok bağımlılık örüntüsünde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı açısından da ebeveyn tutumunun önemi ortaya çıkmaktadır.

4.2.3 Öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik bulguların tartışılması

Araştırmada, öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu bulgu, öz şefkat düzeyindeki artışın sosyal medya bağımlılığı düzeyinde bir azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Öz şefkatin ise bireylerin zor durumlarla başa çıkmasına ve ruh sağlığına yönelik daha iyi psikolojik durumlar geliştirmesine yardımcı olabildiği belirtilmektedir (Pop vd., 2022). Bu duruma ek olarak, sosyal medya bağımlılığı, insanların kendi iç dünyalarından uzaklaşmalarına sebep olabilmektedir. Öz şefkatin ise, kişisel farkındalığı artırarak insanların kendi ihtiyaçlarını ve anlık olarak hislerini daha iyi anlamlandırıp yorumlayabilmelerine yardımcı olabildiği ifade edilmektedir (Aparicio-Martinez vd., 2019). Ayrıca, sosyal medyadaki sürekli bağlantı hissinin yalnızlık duygularını artırabileceği; öz şefkatin ise bireylerin kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını ve yalnızlık hissini azaltmalarını sağlayabileceği vurgulanmaktadır (Mitropoulou vd., 2022). Bu araştırmada da öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna bu çerçevede ulaşıldığı düşünülmektedir.

Literatürdeki önceki çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Yaman vd. (2022) tarafından bir devlet üniversitesinin hemşirelik fakültesi ve sağlık yüksekokulunda öğrenim gören 494 hemşirelik öğrencisinin katılımıyla yürütülen araştırmada, öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Zargaran (2023) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde 148 yetişkinin katılımıyla yürütülen araştırmada, öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu

belirlenmiştir. Mitropoulou ve diğerleri (2022) tarafından Yunanistan’da 255 yetişkinin katılımıyla yürütülen araştırmada ise öz şefkatin sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, Mohamad ve Aftar (2020) tarafından Malezya’da 142 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen araştırmada ise öz şefkat ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, literatürde öz şefkatin sosyal medya bağımlılığı dışında diğer teknolojik bağımlılıklarla da ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda öz şefkatin internet bağımlılığı (Baránková ve Karpinský, 2022; Lu, 2021; Moniri ve PahlevaniNezhad, 2022), mobil telefon bağımlılığı (Liu vd., 2020; Porzoor ve Hajipour, 2023; Yang vd., 2023), dijital oyun bağımlılığı (Taş, 2022) gibi değişkenlerle de negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir. Sonuçta, araştırmada elde edilen bu bulgunun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Öz şefkati yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılığının düşmesi oldukça anlamlı bir çıktıdır. Kişilerin kendilerine yönelik tutum ve davranışları zamanlarını ve hayatlarını nasıl yöneteceklerini de belirlemektedir. Sosyal medya bağımlılığı her şeyden önce zamanın ve hayatın verimsiz bir biçimde kullanılmasına neden olmaktadır. Ancak bireyin kendine yönelik şefkati yüksek ise kişinin bu duruma karşı daha dirençli olabileceğini göstermektedir.

4.2.4 Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik bulguların tartışılması

Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü düzeyindeki artışın sosyal medya bağımlılığı düzeyinde de bir artışa yol açtığını göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak yerine kaçış stratejilerine yönelebilirler (Gross, 2015; Wranik vd., 2007) ve sosyal medya bu tür bir kaçışın bir yolu olabilir (Arklan ve Rençber, 2018; Hazar, 2011; Öztürk, 2021). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişiler duygusal destek/tatmin bulmaya çalışabilirler (Akdur ve Aslan, 2017; Aktaş ve Şahin, 2018; Altunan ve Ünal, 2022) ve bu maksatla

sosyal medyayı olumlu geri bildirimler veya dikkat çekici içerikler aracılığıyla duygusal tatmin elde etme aracı olarak kullanabilirler (Alioğlu, 2016; Şahin ve Güz, 2018). Literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkisinin birçok çalışmada (Ateş ve Sağar, 2021; Çolak, 2020; Estévez vd., 2017; Salek-Ebrahimi vd., 2019; Spada ve Marino, 2017) gösterildiği görülmektedir. Sonuçta, araştırmada elde edilen bu bulgunun literatürle uyumlu olduğu belirtilebilecektir.

Bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları destek ve tatmin arayışından kaynaklı farklı durumlaraneden olabileceği açıktır. Bu çalışmadaki sonuçlara bakarak bireylerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artacağı ifade edilebilir.

4.2.5 Öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine yönelik bulguların tartışılması

Araştırmada, öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Söz konusu bulgu, öz şefkat düzeyindeki artışın duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde bir azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Öz-şefkatin, duygu düzenleme yetenekleri üzerinde önemli ve etkili bir rol oynadığına inanılmaktadır. Duygu düzenleme uygulamalarında, en önemli etkinin genellikle öz-şefkatle yaşandığı düşünülmektedir. Ek olarak, öz-şefkat, duygu düzenleme becerilerinde karşılaşılan diğer zorlukların üstesinden gelmede de etkili olabilmektedir. Bu nedenle, öz-şefkatin, duygu düzenlemenin temel unsuru olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir. Çünkü bireyin acısı şiddetlendiğinde, farkında olma, duyguları anlamlandırma, yeniden yapılandırma, kabul etme veya duygusal değişimi içeren duygu düzenleme becerilerini kullanmak daha zor hale gelebilmektedir. Bu çerçevede bu araştırmada öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşıldığı değerlendirilmektedir. Literatürde benzer bulgulara ulaşılan çalışmalar (Aktaş ve Şahin, 2018; Aydın-Sünbül, 2016; Gün vd., 2020; Ünal, 2021; Zessin vd., 2015) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, araştırmanın söz konusu bulgularının literatürle uyumlu olduğu belirtilebilecektir.

Duygu düzenleme becerilerini kullanmanın zor olduğu durumlarda, öz-şefkat; bireyin içinde bulunduğu acıya yönelik bir farkındalık oluşturarak, acı çeken bireye yardımcı olmaya motive etmektedir. Bu destek, hem o anki acıyı hafifletmeye katkı sağlamakta, hem de diğer duygu düzenleme becerilerini uygulamaya devam etme ve daha sonrasında amaç odaklı davranışlara geri dönme süreçlerinde destek sağlamaktadır.



5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de internet erişimi olan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 385 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma verileri, Demografik Bilgi Formu, Anne Baba Tutumları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini içeren çevrimiçi bir anket formu kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS v26 programı yardımıyla analiz edilmiştir.

Araştırmada gerçekleştirilen t-testi ve ANOVA analizleri sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaş, medeni durum, öğrenim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Buna göre, daha küçük yaşta, bekar, çalışmayan, kendisi/annesi/babası daha düşük eğitime sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, sosyal medya bağımlılığının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları ebeveynlerin demokratik tutumunun sosyal medya bağımlılığını azaltıcı yönde ilişkisi var iken koruyucu/istekçi ve otoriter tutumlarının ise sosyal medya bağımlılığı ile artırıcı yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanında, araştırmada gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı üzerinde baba demokratik tutumunun azaltıcı yönde ve anlamlı bir etkisi varken, babanın koruyucu tutumu ile babanın otoriter tutumunun artırıcı yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, anne tutumları incelendiğinde ise anne koruyucu tutumunun sosyal medya bağımlılığını artırıcı yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu, ancak anne demokratik tutumu ve anne otoriter tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı belirlenmiştir.

Ayrıca, araştırmada gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda, sosyal medya bağımlılığı üzerinde öz şefkatin azaltıcı yönde, duygu düzenleme güçlüğünün ise artırıcı yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada son olarak öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde azaltıcı yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadaki sınırlılıklar göz önüne alınarak, gelecek araştırmalar için birkaç öneri sunulabilir.

Birinci sınırlılık olarak, bu araştırma Türkiye’de internete erişimsağlayan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlere odaklanmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, farklı coğrafi bölgelerden, yaş gruplarından veya kültürel bağlamlardan gelen katılımcıları dahil edilebilir. Bu, elde edilen bulguların genelleme potansiyelini artırabilir.

Araştırmanın ikinci sınırlılığı, veri toplama işleminin çevrimiçi anket formu üzerinden gerçekleştirilmiş olmasıdır. İlerideki çalışmalarda, veri toplama yöntemlerine çeşitlilik kazandırılabilir. Örneğin, bireylerle yüz yüze görüşmeler veya odak grup görüşmeleri düzenlenerek derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilebilir. Bu yaklaşım, katılımcıların duygusal deneyimlerini daha ayrıntılı bir şekilde ifade etmelerine ve araştırmacıların daha zengin veri elde etmelerine olanak tanıyabilir.

Üçüncü olarak, bu araştırma öz şefkat, duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılığına odaklanmış, ancak diğer potansiyel etkenleri dikkate almamıştır. Gelecekteki araştırmalar, geniş bir değişken yelpazesi ile daha kapsamlı bir model oluşturarak, bu faktörler arasındaki etkileşimleri daha iyi anlamayı amaçlayabilir.

Bu çalışma, aracı değişken rolü içermeyen bağımsız değişkenlerle yürütülmüştür. Gelecekteki çalışmalarda aracı değişkenlerin rolüne bakılabilir.

Değişkenlere ek olarak yine benlikle ilgili değişkenlerden öz saygı, öz denetim değişkenleri eklenebilir.

Araştırmada edinilen anne baba tutumları, öz şefkat ve duygu düzenleme değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkileri dikkate alındığında; sosyal medya bağımlılığını önlemek için baba- ocuk ilişkisini pekiştiren atölyeler ( ocuk), öz şefkat ile duygu düzenleme becerilerini edinme temelli programlar (hem  ocuk hem yetişkin) geliştirilebilir.

Bu  alışma kesitsel birbir tasarıma sahiptir, yani veriler belirli bir zamanda toplanmıştır. Gelecekteki araştırmalar, zaman içindeki değişimleri anlamak için boylamsal tasarımları kullanabilir ve araştırma kapsamında örüntüleri incelenmiş olan ilişkilerin zaman içerisinde giderek nasıl evrildiğini daha iyi değerlendirebilir.



KAYNAKLAR

- Adeola, O., Hinson, R. E., ve Evans, O. (2020). Socialmedia in marketing communications: A synthesis of successful strategies for the digital generation. *DigitalTransformation in Business And Society: Theory and Cases*, 61-81.
- Akdur, S., ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- Aksoy, Ö. N. (2020). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları Balıkesir örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.
- Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Ali, R., Mohammed, N., ve Aly, H. (2017). Internet addiction among medicalstudents of SohagUniversity, Egypt. *Journal of Egyptian Public Health Association*, 92(2), 86-95.
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-27.
- Alnjadat, R., Hmairi, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M., ve Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(4), 390-394.

- Altun, D. (2022). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Ebeveyn Tutumları ile İlişkisi*. (Yayın no. 749015), [Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü], <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=sELqxpTIFGAjsbjOuuiyCE3YyQr4El7WDB7cE7Rrb8Gl9JE1LNQvruOl3XsCcMng>
- Altun, G. (2021). (Yayın no. 669907) *Geç Ergenlik Döneminde Ebeveyn Tutumları ile Yaşam Doyumu ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=9MiDp3x86xrwjpi5-14w-TKfCJWx-dcmgG6LjVM4TaZrgb3SMHQ6ZiDy0KsBgRyA>
- Altunan, B., ve Ünal, A. (2022). Epilepsili bireylerde duygu düzenleme güçlükleri ve sosyal destek: depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 47(3), 1315-1326.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V. ve Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10-17.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E vd. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., and Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517

- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., ve Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177.
- Arıbaş, A. N., ve Özşahin, F. (2022). İş yaşamında yalnızlığın çalışanların sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46.
- Arklan, Ü., ve Rençber, H. (2018). İlegalitenin kaçış alanı olarak sosyal medya. *Public Relations Cultural & Media Studies*, 31.
- Arnett, J. J., ve Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.
- Aydın, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., ve Younis, M. Z. (2021). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. In *Healthcare*, 9(4), 450.
- Aydın-Sünbül, Z.A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation*. (Yayın no. 481527) [Yüksek Lisans Tezi. Middle East Technical University] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RrI-Krk3A-RkF4YfHofuk0ljyuTyD_zu5kX8kQ7V1HQJo-FfkpAtZHbBuQ1skyqE.

- Balcı, Ş., ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İletişim*, (29), 42-45.
- Balick, A. (2018). The psychodynamics of social networking: *Connected-up instantaneous culture and the self* (49-64). London: Routledge.
- Baránková, M., ve Karpinský, A. (2022). Effectiveness of emotion focused training for self-compassion and self-protection in individuals addicted to the internet. *Psychoterapie*, 16(1).
- Barnow, S. (2012). Emotions regulation und Psychopathologie: Ein Überblick. *Psychologische Rundschau*, 63(2), 111-124.
- Bashir, R., Kazmi, F., Khan, S., ve Shams, S. (2021). A quantitative correlational study of parental neglect, conduct problems and social media addiction among adolescents. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(7), 2600-2609.
- Bayar, Ö., ve Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Beard, K., Eames, C., ve Withers, P. (2017). The role of self-compassion in the well-being of self-identifying gay men. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 21(1), 77-96.
- Bell, E., Bryman, A., ve Harley, B. (2022). *Business research methods*. Oxford: Oxford university press.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.

- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., ve Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 586222.
- Bowlby, J., ve Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 45(28), 759-775.
- Boyd, D. M. (2004). Friendster and publicly articulated social networking. In *CHI'04 extended abstracts on Human factors in computing systems*, 1279-1282.
- Boyd, D. M., ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1), 210-230.
- Bozkurt, İ. (2021). *Sosyal medya bağımlılık düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma* (Yayın no. 669832). [İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=9MiDp3x86xrwjpi5-14w-bNu2eieiGeROuerDtTZh1ltgOiecJOcbqmyiRrA9>
- Bozok, M. (2018). Türkiye’de ataerkillik, kapitalizm ve erkeklik ilişkilerinde biçimlenen babalık. *Fe Dergi*, 10(2), 30-42.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., ve Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with sub group analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., ve Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive day time sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455-462.
- Christie, N. C. (2021). The role of social isolation in opioid addiction. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 16(7), 645-656.

- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, (10-22). North America: Sage.
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L. ve Sil, S. J. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 65(3), 517-529.
- Çevik, O., ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 183-202.
- Çolak, Ç. H. (2020). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişilik Özelliklerine ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayın no. 640950) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=f10Kw4p1rmMDotyKRdYv1Oc41F-90UFOLnd_oSy60CoaDje-r3GKpGfZani9Xm8P
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., ve Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43, 101250.
- Demirci, O. O., Ates, B., Sagaltici, E., Ocak, Z. G., ve Altunay, I. K. (2020). Association of the attachmentstyles with depression, anxiety, and quality of life in patients with psoriasis. *DermatologicaSinica*, 38(2), 81.

- Deniz, M., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derman, M. T., ve Başal, H. A. (2013). Okul öncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.
- Dhand, A., Luke, D. A., Lang, C. E., ve Lee, J. M. (2016). Social networks and neurological illness. *Nature ReviewsNeurology*, 12(10), 605-612.
- Dodge, K. A., ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber and K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-11). New York: Cambridge University Press.
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtilerinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın no. 693436) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92QiF-fpwiPcm6XX80rTz3xIckKakGD4bl9bYp4vA6Y5Tj>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus vd. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Dursun., A. (2010). *Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Davranış Problemleriyle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın no. 265502) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=ZeTyprYuef2HkaF3xt4wYgCWmR3XcLxrLjYubp1SVDn_UkQ5H8zMBws05Alo-P9b

- Ellison, N. B., Steinfield, C., ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Erdal, G. (2022). *Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasında Öz-Şefkat ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü*. (Yayın no. 748503) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=sELqxbTIFGAjsbjOuuiyCDnrndn1VBeX9loONJbVGmPRBP9PZcuuVk63_uDoAk5RR
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Ergül, G., ve Yıldız, S. (2021). Sosyal medyada sosyal annelik: Instagram anneliği. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 611-627.
- Ertüren, E. B. (2023). *Anne Baba Tutumunun İkili İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu ile İlişkisi*. (Yayın no.796010) [Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=G_oJ1rKE4SgJUkomyAKpR7YZPyG8AdnQNbarl0ji6XJNaYyA9OjtbhEnVOZrfauT
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sanchez-Marcos, I., López-González, H., ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.
- Estlein, R. (2016). Parenting styles. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-3.
- Eşer, A. K., ve Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Fry, L. W., ve Vu, M. C. (2023). Leading without a self: Implications of buddhist practices for pseudo-spiritual leadership. *Journal of Business Ethics*, 1-17.

- Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., ve Matos, M. (2011). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239–255.
- Glaser, P., Liu, J. H., Hakim, M. A., Vilar, R., ve Zhang, R. (2018). Is social media use for networking positive or negative? Offline social capital and internet addiction as mediators for the relationship between social media use and mental health. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 47(3), 12-18.
- Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351.
- Golshani, S., Najafpour, A., Hashemian, S. S., Goudarzi, N., Firoozabadi, A., Ghezelbash, M vd. Individuals with major depressive disorder report high scores of insecure-avoidant and insecure-anxious attachment styles, dissociative identity symptoms, and adult traumatic events. In *Healthcare* 9(6), 1169.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü*. (Yayın no. 339187) [Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vVNzTGHHhJH-u3WMToxQ-siYtUrOtFX9jG0J9WARb3oKam9CDTjH5hRREeFL1d1H>
- Gratz, K. L., ve 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.

- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119-141.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J.J., ve Thompson R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (61-73). New York: Guilford Press.
- Grossmann, K., ve Grossmann, K. E. (2020). Essentials when studying child-father attachment: A fundamental view on safe haven and secure base phenomena. *Attachment and Human Development*, 22(1), 9-14.
- Güler, E. Ö., Veysikarani, D., ve Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Gün, S., Türkmen, O. O., ve Yalçın, S. B. (2020). Yurtdışı kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.
- Haga, S. M., Kraft, P., ve Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-75.

- Hugdahl, K. (2005). Symmetry and asymmetry in the human brain. *European Review*, 13(2), 119-133.
- Ibrahim, N. A. B., Musa, R. B., ve Abdul Wahab, R. B. (2016). The effect of social media depends on social media intelligence among graduates. In Regional Conference on Science, Technology and Social Sciences. *Business and Social Sciences* (835-843). Singapore: Springer
- Idrees, M. U. N., ve Ahmad, G. (2022). Impact of social networking addiction and perceived stress on emotional reactivity among university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 32(2), 102-127.
- Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M. ve NaveedRiaz, M. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Jornal of Psychology Research*, 28(1), 85-105.
- Joubish, M. F., ve Khurram, M. A. (2011). Cognitive development in Jean Piaget's work and its implications for teachers. *World Applied Sciences Journal*, 12(8), 1260-1265.
- Kahraman, S., Özbay, A., ve Akarca, B. Z. (2023). Rahim ve yumurtalık kanseri tanısı almış kadınlarda öz şefkat kavramının fenomenolojik olarak incelenmesi. *Akademik Hassasiyetler*, 10(21), 168-198.
- Kalınkara, V., ve Sarı, İ. (2023). Yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımı ve yaşlanma algısı. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(1), 87-102.
- Kamalikhah, T., Bajalan, M., Sabzmakan, L., ve Mehri, A. (2021). The impacts of excessiveuse of socialmedia on Iranian Adolescents' Health: A qualitative study. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 8(4), 1-6.
- Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2040-2073.

- Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karaevli, H. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin covid-19 salgını öncesi ve salgın döneminde internet ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(12), 62-81.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (37. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Anne-Babalarının Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Kişilik Özelliklerine Göre Değişkenliğinin İncelenmesi*. (Yayın no.250442). [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=NtBAevXNhYaNqJFoAcdBdqvuFwECJSW6m-2XtA2wKHun2nyDIP3MCFd2Qv7GHs>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayın no. 399780) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=WBC656i315e2eV6-EZV1ogNkci1m6PEMv-w9AhwKwoVgLOjb9NfVG2nW3XD6163h>
- Kılıç, N.To (2019). *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yeme Stilleri ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Yeme Bozukluğu Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayın no. 546883) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=T1mWGp9MngYYkCSgiJvtVv2-4xxKL6P_GEIQ5vcQmBQCN1o5cbaYshLGy_32qqo2
- Kırık, A. M., ve Köyüstü, S. (2018). Z kuşağı konusunda yapılmış tezlerin içerik analizi yöntemiyle incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 1497-1518.

- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tiksizlik ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 693950). [İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92Qu68G7fMrwvecP3c-ogS4gr79nVqKuXMhKl9StVRRqbo>
- Kocatepe, B., ve Bilgi, S. (2018). Toplumsal bir inşa olarak babalık: Annelerin yaşam öykülerinde baba imgesi. *Fe Dergi*, 10(2), 42-59.
- Konuk, N., ve Güntaş, S. (2019). Sosyal medya kullanımı eğitimi ve bir eğitim aracı olarak sosyal medya kullanımı. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 3(4), 1-25.
- Koole, S. L. (2010). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories* (128-167). New York: Taylo & Francis Group.
- Kovan, A., ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 Pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuzgun, Y. (1972). *Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>

- Küçüker, B., ve Tekin, U. (2018). 7. ve 8 sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile anne-baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 55-68.
- Küçün, N. T. (2023). Öz şefkat yaklaşımının tüketici davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 16(41), 379-390.
- Lajnef, K. (2023). The effect of social media influencers' on teenagers behavior: an empirical study using cognitive map technique. *Current Psychology*, 1-14.
- Lasala, C. B., Galigao, R. P., ve Boquecosa, J. F. (2013). Psychological impact of social networking sites: A psychological theory. *UV Journal of Research*, 7, 81-86.
- Lebni, J. Y., Togholi, R., Abbas, J., NeJhaddadgar, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M vd. A. (2020). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 1-8.
- Lewczuk, K., Wizła, M., Glica, A., Potenza, M. N., Lew-Starowicz, M., ve Kraus, S. W. (2022). Withdrawal and tolerance as related to compulsive sexual behavior disorder and problematic pornography use—Pre registered study based on a nationally representative sample in Poland. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 979-993.
- Lewis, M. D. (2011). Dopamine and the neural “now” essay and review of addiction: A disorder of choice. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 150-155.
- Liu, C., ve Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352.
- Liu, Q. Q., Yang, X. J., Hu, Y. T., ve Zhang, C. Y. (2020). Peer victimization, self-compassion, gender and adolescent mobile phone addiction: Unique and interactive effects. *Children and Youth Services Review*, 118, 105397.

- Lu, T. (2021). *Self-esteem, self-control, self-compassion and social support as psychological predictors of internet addiction in selected high school students in Bangkok* (Master's Thesis). Assumption University of Thailand. Erişim adresi: 26.04.2023 tarihinde https://www.researchgate.net/publication/355796235_Self-Compassion_Psychological_Resilience_and_Social_Media_Use_among_Thai_and_British_University_Students adresinden alındı.
- Luk, T. T., Wang, M. P., Shen, C., Wan, A., Chau, P. H., Oliffe, J vd. (2018). Shortversion of the Smartphone Addiction Scale in Chinese adults: Psychometric properties, sociodemographic, and health behavioral correlates. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1157-1165.
- Lynam, D. R., Caspi, A., Moffit, T. E., Wikström, P. O., Loeber, R., ve Novak, S. (2000). The interaction between impulsivity and neighborhood context on offending: the effects of impulsivity are stronger in poorer neighborhoods. *Journal of abnormal psychology*, 109(4), 563.
- McIntyre, K. E. (2014). The evolution of social media from 1969 to 2013: A change in competition and a trend toward complementary, nichesites. *The Journal of Social Media in Society*, 3(2), 1-21.
- Melovic, B., JaksicStojanovic, A., Vulic, T. B., Dudic, B., ve Benova, E. (2020). The impact of online media on parents' attitudes toward vaccination of children—social marketing and public health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5816.
- Misaghi, E., Sadipour, E., Delavar, A., Dortaj, F., ve MotamediShalamzari, A. (2018). The role of family functioning and generation gap in the relationship between parental controls style and addiction to social networks. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1(8), 1-15.

- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., ve Thomadakis. (2022). Social Media Addiction, Self-Compassion, and Psychological Well-Being: A Structural Equation Model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304.
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., ve Thomadakis, C. (2022). Social Media Addiction, Self-Compassion, and Psychological Well-Being: A Structural Equation Model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304.
- Mohamad, N. N. B., ve Aftar, N. A. (2020). Social media disorder and self-compassion among university students in Malaysia. *Journal of Psychology and Social Health (JPsySH)*, 4, 46-55.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., ve Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178-186.
- Moniri, R., ve Ahlevari Nezhad, K. (2022). Investigating anxiety and fear of COVID-19 as predictors of internet addiction with the mediating role of self-compassion and cognitive emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 841870.
- Moreira, H., ve Cristina-Canavarro, M. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192-211.
- Moriya, J., ve Takahashi, Y. (2013). Depression and interpersonal stress: The mediating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 37, 600-608.
- Muise, A., Christofides, E., ve Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyber Psychology & Behavior*, 12(4), 441-444.
- Nabavi, R. T. (2012). Bandura's social learning theory and social cognitive learning theory. *Theory of Developmental Psychology*, 1(1), 1-24.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., ve McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K., ve Knox, M. C. (2016). Self-compassion. Mindfulness in positive psychology: *The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8.
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., ve Wong, W. K. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among under graduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 23(4).
- Onat-Kocabıyık, O. (2021). Social Media Usage Experiences of Young Adults during the COVID-19 Pandemic through Social Cognitive Approach to Uses and Gratifications. *International Journal of Technology in Education and Science*, 5(3), 447-462.
- Onețiu, D. D. (2020). The impact of social media adoption by companies. Digital transformation. *Studia Universitatis Vasile Goldiș, Arad-Seria Științe Economice*, 30(2), 83-96.
- Özmete, E., ve Eker, I. (2012). İş-aile yaşamı çatışması ve roller: Kamu sektörü örneğinde bir değerlendirme. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 3(2), 1-23.
- Öztürk, E. (2021). Sosyal medyadan kaçış bir çözüm mü?: Sosyal ikilem belgeseli üzerine bir değerlendirme. *Yeni Medya*, 2021(10), 160-163.

- Özyürek, A. (2004). *Kırsal Bölge ve Şehir Merkezinde Yaşayan 5-6 Yaş Grubu Çocuğa Sahip Anne-Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayın no. 145126) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Keh6sQzap4ZTp8dqWPlH1E6xXTpghZL48GhkrbHq3z6QQK3wYXn0HP9spfyC1OK7>
- Özyürek, A., ve Şahin., F. (2005). 5-6 yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2),19-34.
- Page, T. (2017). Attachment theory and social work treatment. *Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches*, 6, 1-22.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S vd. (2012). Association between online socialnetworking and depression in highschoolstudents: behavioral physiology view point. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93.
- Paseka, A., ve Schwab, S. (2020). Parents' attitudes towards inclusive education and their perceptions of inclusive teaching practices and resources. *European Journal of Special Needs Education*, 35(2), 254-272.
- Pauley, G., ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., ve Pal, J. (2015). Individual differences in selfcompassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Pop, L. M., Iorga, M., ve Iurcov. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5064.

- Porzoor, P., ve Hajipour, M. (2023). Predicting mobile phone addictive behavior in students based on emotional self-regulation, self-compassion, and attachment styles to God. *Journal of School Psychology and Institutions*, 12(2), 45-58.
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J vd. (2021). From emotional (Dys) regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188.
- Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International Journal of Economics and Management Sciences*, 6(2), 1-5.
- Rao, G., ve Madan, A. (2013). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in urban Bangalore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1), 1-12.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Salek-Ebrahimi, L., Ahmadi, Gh., MasjediArani, A. ve Mousavi, S. E. (2019). Predicting internet addiction in medical students by general self-efficacy, difficulty in emotion regulation, and resilience. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 167-174.
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi*, çev. Galip Yüksel vd, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sapmaz, S. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi*. (Yayın no. 368304) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=gyLHMouPes-CvnhRcjQsKT3DPZ_ndHHbXiY3xmkYFWDArbbqSDKdhosQnjg1jklu

- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Scherer, K. R. (2007). Component Models of Emotion Can Inform the Quest for Emotional Competence. In G. Matthews, M. Zeidner and R. D. Roberts (Eds.), *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns* (101-126). New York: Oxford University Press.
- Sena-Moore, K., ve Hanson-Abromeit, D. (2015). Theory-guided therapeutic function of music to facilitate emotion regulation development in preschool-aged children. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 572.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., ve Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally representative study. *Social Science and Medicine*, 182, 150-157.
- Siddiqui, K. (2013). Heuristics for sample size determination in multivariate statistical techniques. *World Applied Sciences Journal*, 27(2), 285-287.
- Softa, H., Bayraktar, T., ve Uğuz, C. (2016). Yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek sistemleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 1-12.
- Spada, M. M., ve Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.

- Stănculescu, E. (2022). The Bergen social media addiction scale validity in a Romanian sample using item response theory and network analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.
- Stănculescu, E., ve Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879.
- Steinberg, H. (2007). *Ergenlik*, (çev. Figen Çok vd.) , İmge Kitabevi: Ankara.
- Subaşı, D., ve Özçelik, A. Ö. (2019). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 25-47.
- Şafak, B., ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şahin, G., ve Güz, H. (2018). Sosyal medya iletişiminin yeni aracı olarak bedenler ve benliklerin dramaturjik bir analizi. *International Journal of SocialScience*, 1(2), 235-254.
- Şendoğdu., M. C. (2000). (Yayın no. 92917) *Anaokuluna Devam Eden 5-6 Yaş Grubu Çocukların Anne Babalarını Algılamaları ile Anne Babalarının Kendi Tutumlarını Algılamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=P3dtmmHrq-mzEcmCLi1CqTbng6B4qFJUY7YmHWXF1yEPftsJYJSbcDSDfyg4b2rS>

- Tanhan, F., Özek, H. İ., Kaya, A., ve Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between socialmedia addiction and phubbing. *Current Psychology*, 1-12.
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., ve Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96-124.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., ve Küçüköğlü, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048.
- Taş, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi* (Yayın no. 790508) [İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=G_oJ1rKE4SgJUkomyAKpRyQ-SjCh3ntvPEMaPWW7hYxGldOyHofxxV5Ca8NWHRta
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131.
- Topçiu, M., ve Myftiu, J. (2015). Vygotsky theory on social interaction and its influence on the development of pre-school children. *European Journal of Social Science Education and Research*, 2(3), 172-179.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayın no. 396821) [Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi]
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=WbC656i315e2eV6-EZV1omPasA6g3FQ28_inFm8r-BAH9A16Z9kEys4IyggqbY2SH

TÜİK (2020). İstatistik Veri Portalı/ Genç Yetişkinlerin Yaş Aralığı ile İlgili Veri .09.08.2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=bilgi-teknolojileri-ve-bilgitoplumu-102&dil=1> adresinden alındı.

Türküler-Aka, B. (2011). *Algılanan Ebeveyn Tutumları, Duygu Tanıma ve Duygu Düzenleme ile Depresyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki*. (Yayın no. 300533) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=EEdQgIdFRxX5NbvVau-AnhAPszkYr4tT9aUfvCG3JEMaZjax5UINnp0dGdtmaVH>

Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* (Yayın no. 723826) [İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=CG8WvdvxxJP04Unr7Yecf06f9SQc47nRNJEtdNUK_FAxlgHP4VPOLffwSXNI3cJ

Uyanık, N., ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.

Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 669645) [İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=9MiDp3x86xrwjpi5-14w-V8IzT1_MfGzA7uc7bhrtTSzz3S2QrDQB6hsMT7s64VA

Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D., ve Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon internet addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113-121.

Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı: Öz-şefkat. *PiVOLKA*, 9(31), 2-4.

- Veraksa, N., ve Veraksa, A. (2018). LevVygotsky's cultural-historical theory of development and the problem of mentaltools. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 150-154.
- Wang, M., Xu, Q., ve He, N. (2020). Perceived inter parental conflict and problematic social media use among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and maladaptive cognition toward social network sites. *Addictive Behaviors*, 112, 106601.
- WeAreSocial (2022). Sosyal Medya Kullanım Oranları. 05.08.2023 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/> adresinden alındı.
- WeAreSocial (2023). The Changing World Of Digital In 2023. 05.08.2023 tarihinde <https://wearesocial.com/us/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023/> adresinden alındı.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds), *Emotion Regulation and Psychopatology* (43-56). New York: Guilford Press.
- Wranik, T., Barrett, L. F., ve Salovey, P. (2007). Intelligent emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 393-428.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ek, E., Ekti, H., ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yang, X., Ma, H., Zhang, L., Xue, J., ve Hu, P. (2023). Perceived social support, depressive symptoms, self-compassion, and mobile phone addiction: A moderated mediation analysis. *BehavioralSciences*, 13(9), 769.

- Yao, H., Chen, S., ve Gu, X. (2022). The impact of parenting styles on undergraduate students' emotion regulation: The mediating role of academic-social student-faculty interaction. *Frontiers in Psychology*, 13, 972006.
- Yaşı, E. N. (2019). *Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayın no. 583860) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vjszP7PzV0HebcjFEvDfwAojAiA6coypIpX7hQ9BiN0nM8lk3SBIAoOeSIABeAfG>
- Yıldız, B., ve Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 201-217.
- Yıldız, E., ve Berci, E. (2011). Anne baba tutumları ile adölesan saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 6-11.
- Yılmazer, Y. (2007). *Anne Baba Tutumları ile İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın no. 195888) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=XohQ0H2mJnBfxLPsY8dG49qjWrKfG81g2UKXiBHogj1rlIqQMsDMbUqygf4BGCes>
- Yiğit, İ., ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yüzbaşı, D. V., ve Künüroğlu, F. (2020). Öz-şefkat, sağlıklı yaşlanma ve öz-şefkate ilişkin müdahale programları. *Nesne Dergisi*, 8(16), 143-157.
- Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., ve Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100473.

- Zargar, A. (2023). *Social media addiction and its correlation on self-compassion and self-esteem* (DoctoralDissertation). The Chicago School of Professional Psycholog.12.03.2023 tarihinde <https://www.proquest.com/openview/d1e69fae94b3291a1b1fd6015ac1ad05/1?q-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> adresinden alındı.
- Zeng, X., Wei, J., Oei, T. P., ve Liu, X. (2016). The self-compassion scale is not validated in a Buddhist sample. *Journal of Religion and Health*, 55, 1996-2009.
- Zessin, U., Dickhauser, O., ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., ve Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of SocialPsychology*, 159(6), 746-760.

EKLER

Ek-1: Anket Formu

Cinsiyetiniz	☐ Kadın ☐ Erkek
Yaşınız	
Medeni durumunuz	☐ Bekar ☐ Evli
Öğrenim durumunuz	☐ İlkokul ☐ Lise terk ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
Anne eğitim durumu	☐ İlkokul ☐ Lise terk ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
Babanızın eğitim durumu	☐ İlkokul ☐ Lise terk ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
Çalışma durumu	☐ Çalışıyorum ☐ Çalışmıyorum

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	1=Bana hiç uygun değil	2=Bana uygun değil	3=Kararsızım	4=Bana uygun	5=Bana çok uygun
1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
2. Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
4. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	1	2	3	4	5
5. Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	1	2	3	4	5
6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	1	2	3	4	5
7. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	1	2	3	4	5
8. Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	1	2	3	4	5
9. Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur	1	2	3	4	5
11. Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	1	2	3	4	5
12. Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	1	2	3	4	5
13. Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
14. Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
15. Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	1	2	3	4	5
16. İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
17. Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
18. Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	1	2	3	4	5
19. Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5

20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---



Anne Baba Tutumları Ölçeği-Baba Formu	1=Bana hiç uygun değil	2=Bana uygun değil	3=Kararsızım	4=Bana uygun	5=Bana çok uygun
1. Babam bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	1	2	3	4	5
2. Çok yönlü gelişme için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.	1	2	3	4	5
3. Babam her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	1	2	3	4	5
4. Babam her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamıştır.	1	2	3	4	5
5. Babamla aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.	1	2	3	4	5
6. Babam arkadaşlarımı eve çağırma izni verir, geldiklerinde ona iyi davranırdı.	1	2	3	4	5
7. Babam elinden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.	1	2	3	4	5
8. Babam çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır onların benden iyi olduklarını söylerdi.	1	2	3	4	5
9. Babam bana hükmetmeye çalışır.	1	2	3	4	5
10. Babam bugün bile alışverişe çıkacağım zaman kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.	1	2	3	4	5
11. Babam benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	1	2	3	4	5
12. Babam fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.	1	2	3	4	5
13. Sorunlarımı babamla rahatlıkla konuşabilirim.	1	2	3	4	5
14. Babam, neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.	1	2	3	4	5
15. Babamla birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	1	2	3	4	5
16. Babam kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	1	2	3	4	5
17. Babam sevmediğim yemekleri bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.	1	2	3	4	5
18. Babam sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.	1	2	3	4	5
19. Babam kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.	1	2	3	4	5

20. Babam evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.	1	2	3	4	5
21. Babam küçük yaşından itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.	1	2	3	4	5
22. Babam küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.	1	2	3	4	5
23. Babamın benim gibi evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.	1	2	3	4	5
24. Babam okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.	1	2	3	4	5
25. Babam beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı.	1	2	3	4	5
26. Babam beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.	1	2	3	4	5
27. Babam paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.	1	2	3	4	5
28. Babam her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.	1	2	3	4	5
29. Ona yaklaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir.	1	2	3	4	5
30. Babam bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamıştır.	1	2	3	4	5
31. Babam cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.	1	2	3	4	5
32. Babam benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.	1	2	3	4	5
33. Babam her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.	1	2	3	4	5
34. Babam iyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmaz.	1	2	3	4	5
35. Babam cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.	1	2	3	4	5
36. Babam aile ile ilgili kararlar alınırken benimde fikrimi öğrenmek ister.	1	2	3	4	5
37. Babam beni olduğum gibi kabul etmiştir.	1	2	3	4	5
38. Babam başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.	1	2	3	4	5
39. Babam günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.	1	2	3	4	5
40. Babam benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.	1	2	3	4	5

Anne Baba Tutumları Ölçeği-Anne Formu	1=Bana hiç uygun değil	2=Bana uygun değil	3=Kararsızım	4=Bana uygun	5=Bana çok uygun
1. Annem bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	1	2	3	4	5
2. Çok yönlü gelişme için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.	1	2	3	4	5
3. Annem her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	1	2	3	4	5
4. Annem her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamıştır.	1	2	3	4	5
5. Annemle aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.	1	2	3	4	5
6. Annem arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde ona iyi davranırdı.	1	2	3	4	5
7. Annem elinden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.	1	2	3	4	5
8. Annem çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır onların benden iyi olduklarını söylerdi.	1	2	3	4	5
9. Annem bana hükmetmeye çalışır.	1	2	3	4	5
10. Annem bugün bile alışverişe çıkacağım zaman kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.	1	2	3	4	5
11. Annem benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	1	2	3	4	5
12. Annem fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.	1	2	3	4	5
13. Sorunlarımı annemle rahatlıkla konuşabilirim.	1	2	3	4	5
14. Annem, neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.	1	2	3	4	5
15. Annemle birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	1	2	3	4	5
16. Annem kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	1	2	3	4	5
17. Annem sevmediğim yemekleri bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.	1	2	3	4	5
18. Annem sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.	1	2	3	4	5
19. Annem kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.	1	2	3	4	5

20. Annem evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.	1	2	3	4	5
21. Annem küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.	1	2	3	4	5
22. Annem küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.	1	2	3	4	5
23. Annemin benim gibi evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.	1	2	3	4	5
24. Annem okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.	1	2	3	4	5
25. Annem beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı.	1	2	3	4	5
26. Annem beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.	1	2	3	4	5
27. Annem paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.	1	2	3	4	5
28. Annem her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.	1	2	3	4	5
29. Ona yaklaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir.	1	2	3	4	5
30. Annem bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamıştır.	1	2	3	4	5
31. Annem cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.	1	2	3	4	5
32. Annem benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.	1	2	3	4	5
33. Annem her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.	1	2	3	4	5
34. Annem iyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmaz.	1	2	3	4	5
35. Annem cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.	1	2	3	4	5
36. Annem aile ile ilgili kararlar alınırken benimde fikrimi öğrenmek ister.	1	2	3	4	5
37. Annem beni olduğum gibi kabul etmiştir.	1	2	3	4	5
38. Annem başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.	1	2	3	4	5
39. Annem günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.	1	2	3	4	5
40. Annem benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.	1	2	3	4	5

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	1=Neredeyse hiç	2=Bazen	3=Yaklaşık yarı varıya	4=Çoğu zaman	5=Hemen hemen her zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım	1	2	3	4	5
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	1	2	3	4	5
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

Öz Şefkat Ölçeği	1=Hiçbir zaman	2=Nadiren	3=Sık sık	4=Genellikle	5=Her zaman
1 Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2 Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3 Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4 Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5 Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6 Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7 Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8 Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9 Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10 Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11 Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12 Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13 Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14 Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15 Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16 Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17 Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5

18 Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19 Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20 Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21 Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22 Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23 Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24 Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25 Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26 Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir	1	2	3	4	5

Ek-1: Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



ÖZGEÇMİŞ

Buket Tuba AKSOY

Eğitim

Yüksek Lisans	2021-2024 Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gelişim Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı
Lisans	2016-2021 Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, İngilizce Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü
Lise	2011-2015 Tekirdağ Ebru Nayim Fen Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	Görev
2023- DE	Şerifali Düşünür Koleji – Psikolojik Danışman
2022-2023	Ataşehir Çözüm Akademi Ortaokulu – Psikolojik Danışman

