

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

DUYGU DÜZENLEME BECERİSİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM
PROGRAMININ ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNE
ETKİSİ

DOKTORA TEZ

SELAMİ YILDIRIM

DANIŞMAN
PROF. DR. TUNCAY AYAS

MART 2023

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

DUYGU DÜZENLEME BECERİSİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM
PROGRAMININ ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNE
ETKİSİ

DOKTORA TEZ

SELAMİ YILDIRIM

DANIŞMAN
PROF. DR. TUNCAY AYAS

MART 2023

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Selami YILDIRIM

ÖN SÖZ

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte sosyal medya platformlarının kullanımı yaygınlaşarak günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. COVID-19 salgını ile birlikte insanlar tarafından daha çok tercih edilmeye başlanmış, insanların birçok ihtiyacını karşıladığı, sosyalleştiği, acılarını, sevinçlerini, kırgınlıklarını, umutlarını paylaştıkları, değerlerini inşa ettikleri uygulamalar haline dönüşmüştür. Başlangıçta insan yaşamını kolaylaştırıyor gibi görülen bu uygulamalar aşırı ve bilinçsiz kullanımı ile insanlara ruhsal, fiziksel, sosyal yönden zarar veren uygulamalar haline dönüşmüştür.

Bu platformların kontrolsüzce kullanımından doğan riskler sosyal medya kullanıcı sayısında ve günlük kullanım süresindeki artışa bağlı olarak her geçen gün daha ciddi boyutlara ulaşmış ve insanların yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek biçimde artış göstermiştir. Bu nedenle sosyal medya kontrolsüz kullanımı mücadele edilmesi gereken bir problem haline dönüşmüştür. Alan yazın çalışmaları incelendiği zaman daha çok sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin ele alındığı çalışmalar olduğu gözlemlenmiş fakat sosyal medya bağımlılığını önlemeye veya düzeyini düşürmeye yönelik müdahale programının eksikliği göze çarpmıştır. Bu çalışmada da hissedilen bu eksikliği gidermek için duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiden hareketle işlevsel duygu düzenleme becerisi artırılarak sosyal medya bağımlılığı azaltılması amaçlanmıştır. Ailelere ve öğretmenlere önerilerde bulunması konusunda amacına ulaşmasını umuyorum.

Doktora eğitimim sırasında güler yüzü, arkadaşça tavırları ve desteği ile bana rehberlik eden yoluma ışık tutan hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Tuncay AYAS'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışma sürecimde bilgi ve tecrübelerini benden esgirmeyen Prof. Dr. Murat İskender, Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM hocalarıma, tez jürimde değerli önerileri ile yer alan Prof. Dr. Mustafa KOÇ, Dr. Öğr. Üyesi Yunus ALTUNDAĞ hocalarıma;

Doktora eğitimim boyunca üzerimde emeği olan öğrencisi olmayı şans bildiğim tüm hocalarıma,

Tanımdan mutluluk duyduğum, aynı sıraları paylaştığımız, desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sevgili kardeşlerim Samet MAKAS ve Seyhan BEKİR'e

Sıcak ve samimi yaklaşımları ile bizden yardımlarını esirgemeyen Eğitim Bilimleri Enstitüsü çalışanlarına,

Destekleri ile her zaman yanımda olan, çalışmamda motivasyon kaynağım ve destekçilerim olan sevgili kardeşlerim Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali PADIR ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Sıddık VANGÖLÜ'ne

Eğitim hayatım boyunca benden hiçbir desteğini esirgemeyen, ihtiyaç duyduğum her anda yardımına koşan bana her daim inanan aileme ve sevgili eşim Meltem YILDIRIM'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



ÖZET

DUYGU DÜZENLEME BECERİSİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNE ETKİSİ

Selami YILDIRIM, Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. Tuncay AYAS

Sakarya Üniversitesi, 2023

Bu araştırmada, duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ili Başiskele ilçesinde bulunan bir anadolu isesinde eğitim gören 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 486 kişi ile yapılmıştır. Çalışma grubunun seçimi için Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Ölçeği (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) kullanılmıştır. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ölçeğinden 5 ve üzeri puan alan, yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi puanı düşük, bastırma duygu düzenleme becerisi puanı yüksek olan 39 öğrenci arasından 30 kişilik çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırma gruplarına (deney n= 15, kontrol n= 15) seçkisiz atama yapılmıştır. Çalışmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot deseni kullanılmıştır. Araştırmanın duygu düzenleme becerisine ilişkin bulguları psiko-eğitim programının deney grubunda işlevsel duygu düzenleme becerisi olarak değerlendirilen yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisinde artışa; işlevsel olmayan bastırma duygu düzenleme becerisinde ise düşüşe anlamlı düzeyde katkı sağladığını göstermektedir. Araştırmanın sosyal medya bağımlılığına ilişkin bulguları ise psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin duygu düzenleme becerisi aracılığı ile sosyal medya bağımlılığı düzeyinde düşüşe anlamlı düzeyde katkı sağladığı görülmektedir. Yine analizler sonucunda, deney grubunun ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formu ve duygu düzenleme becerisi ölçeği (yeniden değerlendirme ve bastırma) ön-test puanları ile son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, gözlenen bu farkın deney grubundaki katılımcıların lehinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcük: Bağımlılık, Davranış Bağımlılığı Sosyal medya bağımlılığı, Duygu düzenleme becerisi

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE PSYCHOEDUCATION PROGRAM AIMED AT INCREASING EMOTION REGULATION SKILLS ON THE LEVEL OF THE SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG THE ADOLESCENTS

Selami YILDIRIM, Doctoral Dissertation

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tuncay AYAS

Sakarya University, 2023

The main purpose of the current study was to explore the impact of prepared psycho-educational program which aims increase emotional regulation skills of adolescents on social media addiction. The data was collected from a total of 486 volunteer students consisting of 9th, 10th and 11th grade students studying in an Anatolian High School located in Kocaeli province Başiskele district in Turkey in the 2021-2022 academic years. In order to determine the study group Turkish version of social media addiction scale short form for adolescents and emotion regulation scale were used. 39 students selected for study group scored 5 points or more from the social media addiction short form scale for adolescents, scored below the average in the reappraisal emotion regulation skill, and scored above the average in the suppression subscales of the emotion regulation scale. After that among 39 students 30 students were randomly selected to participated the study. Then selected participants were randomly assigned to the research groups (experimental, n= 15; control, n= 15). 2x3 (experimental/control groups X pretest/posttest/follow-up test) split plot design was used in the study. According to the findings of study, the prepared psycho-educational program significantly increased reappraisal emotion regulation skill and decreased suppression emotional regulation skill of adolescents in experimental group, former is functional while latter is dysfunctional. The main findings of the study demonstrated that psycho-education program significantly decrease the social media addiction level of adolescents in the experiment group through increasing functional emotion regulation skills. The findings also showed that there was a significant favorable difference in pre-test, post-test, and follow-up test scores of participants in experiment group both in social media addiction and functional emotion regulation skills (increase in reappraisal and decrease in suppression). This difference was not observed in the scores of participants in control group.

Keywords: Addiction, Behavior Addiction, Social Media Addiction, Emotion Regulation Skill

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu.....	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	8
1.3. Problem cümlesi.....	10
1.4. Araştırmanın Denenceleri.....	11
1.5. Varsayımlar.....	12
1.6. Sınırlılıklar	12
1.7. Tanımlar	12
BÖLÜM II.....	14
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
2.1. Duygu düzenleme becerisi.....	14
2.1.1. Duyguların tanımlanması	14
2.1.2. Duyguların sınıflanması	16
2.1.3. Duygu düzenleme.....	18
2.1.4. Duygu düzenleme modelleri	20

2.2. Sosyal medya bağımlılığı	24
2.2.1. Bağımlılık	24
2.2.2. İnternet bağımlılığı.....	27
2.2.3. Sosyal medya nedir ?.....	30
2.2.4. Sosyal medya bağımlılığı nedir?.....	33
2.3. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi.....	36
2.4. İlgili araştırmalar	39
2.4.1. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi ile ilgili yurt içi yapılan araştırmalar	39
2.4.2. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi ile ilgili yurt dışı yapılan araştırmalar	42
BÖLÜM III.....	46
YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırma yöntemi.....	46
3.2. Çalışma grubunun oluşturulması	47
3.3. Veri toplama araçları.....	48
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	49
3.3.2. Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ)	49
3.3.3. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formu (SMBÖ-KF).....	50
3.4. Deneysel süreç	50
3.4.1. Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisinin incelendiği programın geliştirilmesi.....	51
3.4.2. Psiko-eğitim programının içeriği	52
3.4.3. Kontrol grubu ile yapılan etkinlikler	54
BÖLÜM IV	55
4.1. Veri analizi.....	55

4.1.1. Duygu düzenleme becerisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri üzerine etkisine ilişkin bulgular.....	60
4.1.2. Duygu düzenleme becerisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerin yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi düzeyleri üzerine etkisine ilişkin bulgular	66
4.1.3. Duygu düzenleme becerisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerin bastırma duygu düzenleme becerisi düzeyleri üzerine etkisine ilişkin bulgular	73
BÖLÜM V.....	82
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	82
5.1. Sonuç ve tartışma	82
5.2.Öneriler.....	88
5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler	89
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	90
KAYNAKÇA	91
EKLER	111

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Goldberg' in internet bağımlılığı için tanı ölçütleri	28
Tablo 2. Young'un internet bağımlılığı için önerdiği tanı ölçütleri	29
Tablo 3. Araştırma modeli.....	46
Tablo 4. Tüm katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, yeniden değerlendirme ve bastırma puan ortalamaları	47
Tablo 5. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcı dağılımı.....	48
Tablo 6. Psiko-eğitim programının geliştirilme süreci	51
Tablo 7. Psiko-eğitim programının içeriği	52
Tablo 8. Deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin öntest, sontest, izleme testi puanlarına ilişkin shapiro-wilk normallik testi sonuçları.....	56
Tablo 9. Deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin öntest, sontest, izleme testi puanlarına ilişkin çarpıklık/basıklık testi sonuçları	58
Tablo 10. Deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin öntest, sontest ve izleme testi puanlarına ilişkin levene testi sonuçları	59
Tablo 11. Deney ve kontrol gruplarının sosyal medya bağımlılığı ölçeği ön-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	60
Tablo 12. Deney ve kontrol gruplarının sosyal medya bağımlılığı ölçeği son-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	61
Tablo 13. Deney ve kontrol gruplarının sosyal medya bağımlılığı ölçeği izleme-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	62
Tablo 14. Deney grubu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları	63
Tablo 15. Deney grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri ikili karşılaştırmalarına dayalı wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	64
Tablo 16. Kontrol grubu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları	65

Tablo 17. Deney ve kontrol gruplarının yeniden değerlendirme ölçeği ön-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	66
Tablo 18. Deney ve kontrol gruplarının yeniden değerlendirme ölçeği son-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	67
Tablo 19. Deney ve kontrol gruplarının yeniden değerlendirme ölçeği izleme-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	68
Tablo 20. Deney grubu öğrencilerinin yeniden değerlendirme ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları	69
Tablo 21. Deney grubu yeniden değerlendirme ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri ikili karşılaştırmalarına dayalı wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	70
Tablo 22. Kontrol grubu öğrencilerinin yeniden değerlendirme ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları	71
Tablo 23. Kontrol grubu yeniden değerlendirme ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri ikili karşılaştırmalarına dayalı wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	72
Tablo 24. Deney ve kontrol gruplarının bastırma ölçeği ön-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	74
Tablo 25. Deney ve kontrol gruplarının bastırma ölçeği son-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	74
Tablo 26. Deney ve kontrol gruplarının bastırma ölçeği izleme-test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları	75
Tablo 27. Deney grubu öğrencilerinin bastırma ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları	77
Tablo 28. Deney grubu bastırma ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri ikili karşılaştırmalarına dayalı wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	78
Tablo 29. Kontrol grubu öğrencilerinin bastırma ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları	80
Tablo 30. Kontrol grubu bastırma ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri ikili karşılaştırmalarına dayalı wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	81

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Duygu düzenleme süreç modeli	21
Şekil 2. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının gruplara ve ölçümlere göre değişim	62
Şekil 3. Yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi puanlarının gruplara ve ölçümlere göre değişim	68
Şekil 4. Bastırma duygu düzenleme becerisi puanlarının gruplara ve ölçümlere göre değişim	76



SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DDÖ: Duygu düzenleme ölçeği

WHO: World Health Organization



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem durumu

Duygular, iç dünyamız da yaşadıklarımız, çevremizde var olan nesnelerin, bireylerin veya olayların etkisi altında hissettiklerimiz olarak tanımlayabiliriz. Evrensel olarak paylaşıldığı gibi kültüre ve bireye özgü, olaylara göre farklılık gösterebilen otomatik yanıtlardır (Ekman ve Cordaro, 2011).

Duygular ayrıca bireyi harekete geçiren motivasyon kaynaklarıdır. Duygular, bireyin günlük yaşam içerisinde sergilemiş olduğu tepkilerin belirlenmesinde ve organize edilmesinde önemli bir role sahiptir (Goleman, 2018). Bu neden de bireylerin yaşadıklarını anlamlandırıp doğru tutum ve davranış seçimlerinde bulunabilmesi açısından duyguları düzenleme becerisine sahip olması büyük önem taşımaktadır. Nitekim bireylerde davranış seçimlerini yakında etkileyen duygularını düzenleme becerisine sahiptir.

Duygu düzenleme kavramı, istenmeyen duygusal durumdan daha istendik bir duygusal duruma geçme olarak tanımlanmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2011). Koole (2009) duygu düzenleme becerisini, duyguların doğal akışının yönlendirebilme becerisi olarak ifade etmiştir. Gross ve Thomson (2007) göre duygu düzenleme hem olumsuz duyguları hem de olumlu duyguları kapsamaktadır. Fakat olumsuz duyguları düzenleme çabasının daha yaygın olduğu görülmektedir.

Duyguların fark edilerek, kabul görmesi ve ifade edilmesi; kişinin içinde bulunduğu koşullara uygun olarak düzenlenmesi günlük hayattaki işlevselliğin sürdürülmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Zayıf duygu düzenleme becerisi günlük hayattaki işlevselliğin sürdürülmesini olumsuz etkilediği gibi yanlış tutum ve davranış seçimlerine de neden olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme becerisi zayıf olan insanlar; olumsuz duyguları ile baş edemedikleri zaman duyguları yeniden düzenlemek, olumsuz duygular ile baş etmek yerine duygularını bastırmak veya kaçınmak gibi işlevsel olmayan yöntemlere başvurabilmektedir. İşlevsel olmayan bu duygu düzenleme stratejilerinin sürekli olarak kullanılması ise bireylerde

bağımlılık gibi istenmeyen davranışsal durumların gelişmesine neden olabilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer 2010; Ricketts ve Macaskill, 2003). Örneğin: Sosyal beceri yaklaşımına göre kendini ifade etme becerisi düşük olan sosyal kaygılı bireyler, yüz yüze iletişime geçmek yerine sanal iletişim platformları aracılığı ile iletişime geçmeyi tercih etmektedir. Bu durum onlara daha cazip gelmekte ve onlar açısından daha az endişe vericidir. Kaygıları ile yüzleşip onunla baş etmek, sosyalleşme ihtiyacını doğrudan yüz yüze kurduğu iletişim ile karşılamak yerine kaygılarını bastırarak sanal platformlarda bu ihtiyaçlarını karşılamayı tercih etmekte ve sosyal medya platformunu adeta bir ağrı kesici olarak kullanmaktadırlar. Bu durumun pekiştirici bir şekilde sonuçlanması ise bu davranış kalıbını belirli bir süre sonra saplantılı bir kullanıma teşvik ederek bağımlılıkla sonuçlanmasına neden olabilmektedir (Caplan, 2005).

İnsanların ait olma, ilişki kurma gibi temel ihtiyaçları vardır ve bunun için de kişiler arası ilişkide iletişim temel rol oynamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Wang, 2013). İnsanoğlunun geçirmiş olduğu süreçlere bakıldığında iletişim ve etkileşimlerin son dönemlere kadar yüz yüze gerçekleştiği açıkça görülmektedir. Fakat son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile birlikte, özellikle internet tabanlı (ör. Facebook, WeChat, Twitter veya Instagram) sosyal medya platformlarının hızla yaygınlaşması kişiler arası iletişim kurma biçimlerinde ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılama noktasında büyük ölçüde değişim meydana getirmiştir (Smith ve Anderson, 2018; Stone ve Wang, 2018). Bu yeni iletişim kurma yolları ve sosyalleşme yöntemleri, internetin iletişim kurmayı mekandan ve fiziki sınırlardan bağımsızlaştırarak sanal aleme taşıyabilme özelliğinden ve gücünden kaynaklıdır. İnsanlar artık her geçen gün ilişkide olma ve ait olma ihtiyaçlarını gidermek için internet tabanlı sosyal medya platformlarını kullanmakta ve bunlardan farkında olarak ya da farkında olmaksızın medet ummaktadır.

Sosyal medya platformları, Web 2.0 teknolojisinin gelişmesiyle hayatımıza giren güçlü sosyal etkileşimi içeren bireylere kendileri hakkındaki bilgileri paylaşma imkan veren ve farklı bireylerle çevirim içi ortamda gruplar oluşturarak buluşmasının alt yapısını oluşturan web siteleridir (Babacan, 2015; Dağıtmaç, 2015; Hazar, 2011; Mavnacıoğlu, 2015). Sosyal medya platformları: Instagram, Facebook, Twitter, vb. sosyal ağlar; Flickr, Photobucket vb. fotoğraf paylaşma siteleri; Youtube, Google Videos vb. video paylaşım siteleri; Wiki, Wikipedia gibi bilgi paylaşma siteleri ve bloglardan oluşmaktadır (Alican ve Saban, 2013; Kara ve Özgen, 2012; Otrar ve Argın, 2014; Şişman-Eren, 2014).

We Are Social ve Hootsuite ortaklığında yayınlanan 2021 yılı raporuna göre şu an dünya çapında 4,20 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır ve son 12 ayda bu kullanıcılara 490 milyon kullanıcı eklenmesi ile de yıllık %13'ün üzerinde bir artış meydana gelmiştir. Bu istatistiklere bakıldığı zaman sosyal medya kullanıcı sayısının neredeyse dünya toplam nüfusunun %53'ünden fazlasına eşit olduğu görülmektedir. Bu rapor, aynı zamanda sıradan bir sosyal medya kullanıcısının her gün sosyal medyada yaklaşık 2 saat 25 dakika harcadığı ve bu sürenin de haftanın bir gününe denk geldiği sonucunu da ortaya koymaktadır (we are social, 2021). We Are Social ve Hootsuite ortaklığında hazırlanan bu raporun, bizlere sosyal medya platformlarının kullanımının çok fazla insan tarafından tercih edildiğini ve artık hem günlük hayatın hem de yaşamın kendisinin vazgeçilmez bir parçası gibi işlev gördüğünü göstermektedir. Aynı zamanda her geçen gün insanlar arasında kullanımının artmaya devam ettiğini ve yakın gelecekte dünya nüfusunun çok daha büyük bir kesimi tarafından kullanılma ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu platformlarda harcanan zamanın artmakta olduğu ve artmaya da devam edeceği söylenebilir.

Dünya nüfusunun yarısından fazlasının sosyal medya platformlarını, yoğun bir şekilde kullanma nedenini Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklamak mümkündür. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre, insanların temel bazı ihtiyaçları bulunmaktadır. İnsanların tercih etmiş olduğu sosyal ağlar ve bunları kullanıma yönelik yoğun yönelimleri onların doyurulmamış temel ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir (Riva, Wiederhold ve Cipresso, 2016). İhtiyaçlar hiyerarşisindeki bu ihtiyaçlar:

(a)Fizyolojik İhtiyaçlar: barınma, yeme, içme ve üreme/cinsellik ihtiyaçlarıdır. Bunlar, ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt basamağını oluşturmaktadır. Bugün sosyal medya platformlarının sunmuş oldukları hizmete ve sahip oldukları özelliklere bakıldığı zaman insanların bu ihtiyaçlarına ulaşımı konusunda kolaylık sağladığını söylemek mümkündür. (b)Güvenlik ihtiyaçları, sosyal ağda iletişim kurulan kişiler bireylerin normal yaşamda karşılaşmak zorunda olmadıkları bireylerdir. Kullanıcılar bu bireyleri kendileri seçebilir, kendileri hakkında ne anlatacaklarını kontrol edebilir, yorum yapabilir ve böylelikle kendilerini güvende hissederek bu ihtiyaçlarını karşılamış oldukları söylenebilir. Buradaki en önemli nokta, kontrolün kullanıcıda olması ve kullanıcının kendini güvende hissetmesidir. Ayrıca kullanıcı gerçek kimlik bilgilerini de paylaşmadan dilediği şekilde paylaşımında bulunabilmekte ve etkileşim kurabilmektedir. (c)Ait olma ve sevgi ihtiyacı, arkadaş olarak kabul ettiği kişilerle iletişim kurabilir; onlarla fikir alışverişinde bulunabilir. Herkesin içinde bulunduğu bir gruba dahil olarak kendini oraya ait hissedebilir. (d)Saygı

ihtiyacı; Sosyal medya kullanıcıları nasıl ki kendi arkadaşlarını seçebiliyorsa diğer kullanıcıların da kendilerine arkadaş seçebildiklerinin farkındadırlar. Bu nedenle diğer sosyal medya kullanıcıları tarafından "arkadaş" olarak seçilmesi o kişiye, kendini saygın ve değerli hissettirebilir. Diğer kullanıcılar tarafından bireyin paylaşımlarının beğenilmesi, yorum yapılması ve paylaşılması gibi pekiştireçler bireyin hem ait olma ve sevgi ihtiyacını hem de saygı ihtiyacını karşılamaya yönelik olduğu da söylenebilir. (e) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı; insanlar sanal platformda kendilerini (kim olduğunu ve ne yaptığını) istediği gibi gösterebilmektedirler ve olmak istedikleri insanın sanal profilini burada oluşturarak ve kendilerini oluşturmuş oldukları hayallerindeki, olmak görünmek istedikleri kendilerine bürünerek sergileyebilmektedirler. Bu eylem her ne kadar gerçeklikten uzak olsa da bireyler en azından sanal alem de kendilerini gerçekleştirmiş gibi görünmenin kısa süreli hazzını yaşayabilmektedir. İhtiyaçlar hiyerarşisindeki tüm bu ihtiyaçların normal yaşantıda karşılanması gerekirken bunların karşılanmamasının, insanları her geçen gün sosyal medya platformlarına daha çok yönlendirdikleri söylenebilir. Çünkü sosyal medya platformlarının sahip oldukları özellikler ve sundukları imkânlar, temel ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik yeni arena sunmaktadır.

Sosyal medya platformları; yukarıda da ifade edildiği gibi her ne kadar birçok ihtiyacın karşılanmasına imkan tanıyor olsa da günümüzde internete kolay erişim imkanı sosyal medya araçlarına ulaşımı kolaylaştırması kontrolsüz kullanıma zemin hazırlamış, bağımlılık riskini de beraberinde getirmiştir (Griffiths, 2000). Çünkü alanyazın çalışmalarda aşırı ve kompulsive sosyal medya kullanım davranışı bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Andreassen, 2015; Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012). Çünkü sosyal medyaya aşırı yönelim, insanları bir yerden sonra onlarsız yapamayacak düzeye getirebilmektedir.

Bağımlılık: Bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevselliğini ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen anormal davranışların toplamı olarak tanımlanabilir. Alanyazın incelendiğinde bağımlılığın birçok farklı tanımının yapıldığı görülmektedir. Örneğin: Tamar Gürol'a (2012) göre bağımlılık: Gelişmesinde ve ilerlemesinde rol oynayan çeşitli çevresel ve biyolojik faktörlerin etkisi ile belirli bir sürecin sonunda ortaya çıkan ve bireye zarar veren bir beyin hastalığıdır. Hem beyni hem de davranışları etkileyen birçok olumsuz durumla sonuçlanmasına ve sürekli tekrarlayan zarar verici davranış ve tutumun eşlik etmesine rağmen, bireyin madde kullanmaktan veya bir davranışı tekrarlamaktan kendini alıkoyamama durumudur. Egger ve Rauterberg (1996) göre ise bağımlılık: Belirli bir

davranışı defalarca gerçekleştirme dürtüsüne direnememe veya bir maddeyi kullanma davranışını kontrol edememe durumudur.

Bağımlılık denildiği zaman akıllara her ne kadar madde kullanımı ile ilişkilendirilmiş bağımlılıklar gelmiş olsa da hem Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-DSM-5 hem de Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11) farklı bağımlılık türleri arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları da dikkate alarak bağımlılık kavramını: madde bağımlılığı (esrar, eroin alkol vb.) ve davranış bağımlılığı (internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı) olarak ikiye ayırmıştır (Kim ve diğerleri, 2018). Böylece insan biyolojisini ve fizyolojisini farklı şekillerde etkileyen uyuşturucu maddelerin yanı sıra internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi bağımlılıklar da insan işlevselliğine zarar verdiği için üzerine araştırılma yapılması ve dikkate alınması gereken önemli bir konu olarak değerlendirilmelidir. Çünkü madde bağımlılığı gibi davranış bağımlılığı da: Herhangi bir uyarıcı madde alımı olmaksızın belirli bir davranışın, kontrolün kaybedilmesi ve tekrar tekrar sergilenmesi sonucu oluşan bağımlılık türüdür (Griffiths, 2005).

Alanyazın incelendiğinde zaman: video-oyun bağımlılığı (Fisher, 1994), (Clark ve Calleja, 2008), alışveriş bağımlılığı (Andreassen, 2010), online seks bağımlılığı (Griffiths, 2012), bilgisayar oyun bağımlılığı (Ayas, 2012), WhatsApp bağımlılığı (Singh ve diğerleri, 2013), Facebook bağımlılığı (Koç ve Gülyağcı, 2013) vb., birçok bağımlılığın olduğu görülmektedir. Bu davranış bağımlılıklarından bir tanesi de internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak gelişen internet bağımlılığıdır (Ayas ve Horzum, 2013a; Beard, 2005; Young, 1996).

“İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1996 yılında Goldberg’in, 1994’te APA tarafından yayınlanan “DSM-IV”te yer almakta olan madde bağımlılığı tanı ölçütlerinden esinlenerek internet bağımlılığını tanımlayan çeşitli tanı kriterlerini ortaya koyması ile hayatımıza girmiştir (Durualp ve Çiçekoglu, 2012; Souza ve Barbara, 1998). Daha sonra Young (1996), DSM-IV’ün patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır (Greenfield, 1999).

Alanyazın incelendiğinde ise birçok bağımlılık davranışının internet bağımlılığı çatısı altında değerlendirildiği görülmektedir. Bunlardan bir tanesi de sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı her ne kadar DSM-V’de henüz ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanmasa da davranışsal bağımlılık olarak tanımlanan internet oyun bozukluğu tanıları ile kategorize edilmiş internet bağımlılığı çatısı altında bir davranış bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım, 2019). Çünkü yapılan bilimsel çalışmalarda, sosyal medya

bağımlısı olan bireylerin madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı için geçerli olan ortak kriterleri karşıladığı ve benzer özellikler sergiledikleri görülmektedir (Rhemtulla, Fried, Agge, Tuerlinckx, Kendler ve Borsboom, 2016). Bu bireylerde hem madde bağımlılığı hem de diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi sosyal ağlara bağlanmak için yoğun istek, ağa erişimin mümkün olmadığı durumlarda anksiyete, ajitasyon ve depresyon gibi geri çekilme semptomları görülmektedir. Bireylerde sıklıkla öz kontrol kaybı, aynı sonuçları elde etmek ve kendini rahatlamış hissetmek için aşamalı olarak sosyal medyayı kullanma sürelerini artırma gibi belirtilerin yanı sıra fiziksel aktivitede ve günlük yaşam aktivitelerinde azalma, önceden zevk alınarak yapılan etkinliklerden kademeli olarak uzaklaşma görülür (Settanni, Marengo Longobardi, Fabris ve Longobardi 2018).

Andreassen ve Pallesen'e (2015) göre: Sosyal medya bağımlıları, sosyal medya ile aşırı derecede ilgilidirler. Genellikle çevrimiçi olabilmek ve sosyal medya için nasıl daha fazla zaman ayırabilecekleri konusunda yoğun çaba gösterirler. Çünkü bu bireyler sosyal medya hesaplarını aktif olarak kullanabilmek için güçlü bir motivasyona sahiptirler. Ayrıca sosyal medyada günlük iş ve işleyişlerini, sosyal ilişkilerini ve aile ilişkilerini sekteye uğratabacak kadar çok zaman harcamaktadırlar.

Günümüzde her yaştan bireyin sosyal medya kullanıcısı olduğu göz önünde bulundurulunca birçok kullanıcının sosyal medya bağımlılığı riski ile karşı karşıya olduğunu söylemek mümkündür. Fakat Internet World Stats'ın sosyal medya kullanımına dair hazırlamış olduğu rapor incelendiği zaman bu risk ile ergenlik çağındaki bireylerin daha yoğun bir şekilde karşı karşıya olduğu görülmektedir. Çünkü: 2005-2021 yılları arasında sosyal medya kullanım oranında ciddi bir artışın olduğunu ve bu artışta en büyük pay sahibi yaş grubunun ergenlik çağındaki bireyler olduğu görülmektedir (WEB 1). Bu raporun sonuçlarına benzer olarak alanda yapılan çoğu araştırma sonucu da (Kemp, 2020; Rideout ve Robb, 2018; Settanni, Marengo, Fabris ve Longobardi, 2018) ergenlerin, sosyal medyayı daha yoğun olarak kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bu istatistiksel veriler ve araştırma sonuçları dikkate alındığında da ergenlik çağındaki bireylerin sosyal medya bağımlısı olma riskinin çok daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bu nedenlerden dolayı bu çalışmada da ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ana değişken olarak çalışılmıştır.

Alan yazında sosyal medya kullanımının bağımlılığa dönüşmesine etki edebileceği ortaya konulan birçok değişkenin olduğu görülmektedir. Bunlar: özgüven (Anam ve diğerleri, 2021), benlik saygısı (Valkenburg Peter, Alexander ve Schouten, 2016), duygusal zeka (Ateş, 2018), narsizim ve empati düzeyi (Çakır, 2018), pozitif ve negatif duygu durumlar

(Akbaba, 2019), yaşam doyumu (Hawi ve Samaha, 2016), duygusal tükenmişlik (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016), depresyon (Ayas ve Horzum, 2013). Bu değişkenlerden bir tanesi de bu çalışmanın ikinci ana değişkeni olan duygu düzenleme becerisidir (Naik ve Sherekar 2022). Alanyazın da bunu destekler nitelikte birçok araştırma sonucunun olduğu da görülmektedir. Örneğin: Hoffner ve Lee (2015) tarafından yapılmış olunan çalışma sonuçları bireyler olumsuz duyguları ile baş edebilmek için teknolojik cihazlara yöneldiklerini, Ceyhan ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırma internet bağımlılığı ile duygu düzenleme gücü arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Hormes ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmış olunan çalışmaya göre de sosyal medya bağımlısı olan bireylerin zayıf dürtü kontrolü, kısıtlı duygu düzenleme stratejisi gibi duygu düzenleme güçlükleri yaşadığı ve bu bireylerin sosyal medya bağımlısı olmayan bireylere göre yoğun bir duygu düzenleme gücü yaşadıkları görülmektedir. Benzer şekilde Mascia ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre de öz düzenleme becerisinin zayıflığının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ercengiz ve Şar (2017) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre ise ergenlerin internet bağımlılığı varyansının %34'ünü duygu düzenleme becerisi ile açıklandığı görülmüştür. Bu çalışma sonuçlarına göre bireylerin duygu düzenleme becerileri ile bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu açıkça gözlemlenmektedir. Diğer bir ifadeyle ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin zayıf olması, onları sosyal medya bağımlılığına karşı daha savunmasız ve eğilimli kılabilir.

Tüm bu alanyazın bilgilerinden hareketle mevcut çalışmada duygu düzenleme becerisini arttırmaya yönelik psikoeğitim müdahale programı hazırlanarak sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaltılması amaçlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığını birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmektedir. Fakat bu çalışmaların daha çok bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmada ise duygu düzenleme becerisini arttırmaya yönelik bir müdahale programı hazırlanarak, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin inceleniyor olması bakımında özgün bir nitelik taşımaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı bireylerde: depresyon, anksiyete ve stres gibi duygusal temelli problemlerin artışına (Eraslan-Capan, 2015; Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin ve Ayas, 2018; Hong Huang, Lin, ve Chiu, 2014; Malik ve Khan, 2015; Marino ve diğerleri, 2017; Pantic, 2014; Shakya ve Christakis, 2017; Toker ve Baturay, 2016), yaşam doyumunun azalmasına (Hawi ve Samaha, 2016), duygusal tükenmişlik yaşamalarına (Sriwilai ve

Charoensukmongkol, 2016), akademik erteleme davranışı sergilemelerine (Gür, Bakırcı, Karabaş, Bayoğlu ve Abdullah, 2018), patolojik ve uyumsuz davranışlar göstermelerine (Turel ve Serenko, 2012), FOMO (olan biteni kaçırma korkusu) oluşmasına ve buna bağlı olarak da duygusal problemler yaşamalarına, sosyal medya bağımlılığı ile azalan duygusal öznel iyi oluşa (Baker ve diğerleri, 2016; Beyens, Frison, ve Eggermont, 2016; Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018) vb. gibi ergenler üzerinde bilişsel, duygusal ve fiziksel açıdan birçok olumsuz etkisinin olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman sosyal medya bağımlılığı, mücadele ve müdahale edilmesi gereken öncelikli bir problem halini almıştır ve önleyici çalışmaların artırılması açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışma; özgün ve toplumsal anlamda önemli olan, dünya geneli kullanıcı sayısındaki devasa artışla da kanayan bir yara olmaya başlayan fakat yeterince üzerinde durulmayan bir konu olan sosyal medya bağımlılığını ele alması açısından güncel ve güncelliğini her daim koruyacak bir çalışma alanı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bu araştırmada; duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Duygu, bireyin içinde bulunduğu durumun ve koşulların değerlendirilmesi sonucu oluşan hislerdir (Altunbaş, 2014). Belirli davranışsal, bilişsel ve fizyolojik tepkilerle kendini göstermektedir (John ve Gross, 2004). Bireyin yaşadıklarını anlamlandırmasına ve tepkilerde bulunmasına öncülük eden içsel mekanizmalardır (Gros ve Munoz, 1995). Bireylerin çevreye uyum sağlayarak hayatta kalması ve içsel işlevselliğini sürdürebilmesi hususunda önemli bilgi aktarıcı rolünü üstlenmektedir (Karataş, 2016). Bireyin hayatına dair kararlar alırken ve kendisi için anlamlı olan tercihler yapmasında yol gösterici rol üstlenmektedir (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Önemli olaylar karşısında motor, fizyolojik ve davranışsal tepkilerini düzenleyerek bireyi karar vermeye ve davranış seçiminde bulunmaya teşvik etmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Bireylerin davranışsal, fizyolojik ve bilişsel tepkilerini düzenleme konusunda harekete geçiren önemli motivasyon kaynaklarıdır (Izard, 2002; Keltner ve Kring, 1998). Tüm bunlardan da anlaşıldığı üzere duygular bireylerin yaşamlarını işlevsel bir şekilde sürdürmesi konusunda kritik bir role sahiptir. Bu nedenle sağlıklı bir işlevsellik için hem olumlu hem de olumsuz duyguları düzenleyebilmek bireyler açısından kritik öneme sahiptir (Kring ve Werner, 2004). Nitekim bireyler duygularını

düzenleme becerisine sahiptirler. Fakat bazı bireyler duygularını düzenlerken yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanırken bazı bireylerde bastırma ve kaçınma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır. Bu bireyler duygu düzenleme becerisi zayıf bireylerdir ve duygu düzenleme becerisi yüksek olan bireylere göre günlük yaşam işlevsellikleri daha düşüktür, yaşam zorlukları ile uyumlu baş etmek yerine olayların etkisi ile oluşan istenmedik duygusal durumu bastırmayı veya kaçınmayı tercih ederler (Gross ve John, 2003; John ve Gross, 2004). Bunu yaparkende anlık rahatlamayı sağlayacak aracı enstumanlara ihtiyaç duyarlar. İşte günümüzde bu ensturmanların bir taneside teknolojik cihazlardır (Hoffner ve Lee, 2015). Hoffner ve Lee (2015) tarafından yapılan araştırma sonuçları bireylerin olumsuz duyguları ile baş edebilmek için teknolojik ürünlere yöneldiklerini ve bu davranışın saplantılı kullanıma dönüştüğünü ortaya koymuştur.

Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile birlikte teknoloji ürün çeşitliliği artmış, bunlar içerisinde internet tabanlı (ör. Facebook, WeChat, Twitter veya Instagram) sosyal medya platformların kullanımı hızla yaygınlaşarak günlük yaşantımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bireylerin kendileri hakkında çeşitli bilgileri yayınlamalarına, farklı bireylerin online ortamda gruplar oluşturarak buluşmasına ortam hazırlayan bu platformlar (Babacan, 2015; Hazar, 2011) her ne kadar birçok ihtiyacın karşılanmasına imkan tanıyor olsa da günümüzde internete kolay erişim imkanı sosyal medya araçlarının kontrolsüz kullanıma zemin hazırlamış ve davranış bağımlılığı riskini de beraberinde getirmiştir (Griffiths, 2000). Bağımlılık denildiği zaman akıllara genellikle madde kullanımı ile ilişkilendirilmiş bağımlılıklar gelmektedir. Fakat; bağımlılık, madde bağımlılığı (esrar, eroin alkol vb.) ve davranış bağımlılığı (internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı) olarak ikiye ayırmıştır (Kim ve diğerleri, 2018). Davranış bağımlılığı; herhangi bir kimyasal madde alımı olmaksızın belirli bir davranışın, kontrolün kaybedilmesi ve tekrar tekrar sergilenmesi sonucu oluşan bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 2005). Davranış bağımlılıklarından bir tanesi de internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak gelişen internet bağımlılığıdır (Ayas ve Horzum, 2013a; Beard, 2005; Young, 1996). Alanyazın incelendiğinde ise birçok bağımlılık davranışının internet bağımlılığı çatısı altında değerlendirildiği görülmektedir. Bunlardan bir tanesi de sosyal medya bağımlılığıdır (Yıldırım, 2019). Günümüzde her yaştan bireyin sosyal medya kullanıcısı olduğu göz önünde bulundurulunca birçok kullanıcının sosyal medya bağımlılığı riski ile karşı karşıya olduğunu söylemek mümkün olmakla birlikte, birçok araştırma (Kemp, 2020; Rideout ve

Robb, 2018 ve Longobardi, 2018) ergenlerin, sosyal medyayı daha yoğun olarak kullandıklarını bu riske açık olduğunu ifade etmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı bireylerde; depresyon, anksiyete ve stres gibi duygusal temelli problemlerin artışına (Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin ve Ayas, 2018) yaşam doyumunun azalmasına (Hawi ve Samaha, 2016), duygusal tükenmişlik yaşamalarına (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016), akademik erteleme davranışı sergilemelerine (Gür, Bakırcı, Karabaş, Bayoğlu ve Abdullah, 2018), patolojik ve uyumsuz davranışlar göstermelerine (Turel ve Serenko, 2012), FOMO (olan biteni kaçırma korkusu) oluşmasına ve buna bağlı olarak da duygusal problemler yaşamalarına, sosyal medya bağımlılığı ile azalan duygusal öznel iyi oluşa (Baker ve diğerleri, 2016; Milyavskaya ve diğerleri, 2018) vb. gibi ergenler üzerinde bilişsel, duygusal ve fiziksel açıdan birçok olumsuz etkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Tüm bu olumsuz etkiler göz önünde bulundurulduğu zaman sosyal medya bağımlılığı, mücadele edilmesi gereken öncelikli bir sorun halini almıştır ve önleyici çalışmaların artırılması açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceği ortaya konulan birçok değişkenin olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerden bir tanesi de bu çalışmanın ikinci ana değişkeni olan duygu düzenleme becerisidir (Naik ve Sherekar, 2022). Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığını birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmektedir. Fakat bu çalışmaların daha çok bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmada ise duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik bir müdahale programı hazırlanarak, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin inceleniyor olması bakımında özgün bir nitelik taşımaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile çalışma; özgün ve toplumsal anlamda önemli olan, dünya geneli kullanıcı sayısındaki devasa artışla da kanayan bir yara olmaya başlayan fakat yeterince üzerinde durulmayan bir konu olan sosyal medya bağımlılığını ele alması açısından güncel ve güncelliğini her daim koruyacak bir çalışma alanı olacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem cümlesi

Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi

1.4. Araştırmanın Denenceleri

1. Bu araştırmanın birinci ana hipotezi “Duygu Düzenleme Becerisi Temelli Psiko-eğitim Programı ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkilidir.” şeklinde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise dört alt hipotez belirlenmiştir.

- a) Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.
- b) Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.
- c) Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşüktür.
- d) Kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. Bu araştırmanın ikinci ana hipotezi “Duygu Düzenleme Becerisi Temelli Psiko-eğitim Programı ergenlerin yeniden değerlendirme duygu düzenleme beceri düzeylerini artırmada etkilidir.” şeklinde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise dört alt hipotez belirlenmiştir.

- a) Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.
- b) Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.
- c) Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.
- d) Kontrol grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

3. Bu araştırmanın üçüncü ana hipotezi “Duygu Düzenleme Becerisi Temelli Psiko-eğitim Programı ergenlerin bastırma duygu düzenleme beceri düzeylerini azaltmada etkilidir.” şeklinde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise dört alt hipotez belirlenmiştir.

- a) Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.
- b) Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.
- c) Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşüktür.
- d) Kontrol grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin ölçme araçlarına gerçekçi ve samimi yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

- Bu araştırmadan elde edilen veriler kullanılan ölçme araçları ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.
- Araştırmanın çalışma grubu yaşları 14-16 arasında değişen 9 ve 10. sınıfa devam eden ergenlerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bağımlılık: Gelişiminde ve ilerlemesinde pekçok çevresel ve biyolojik faktörün rol oynadığı, kişinin kendisine zarar vermekte olduğunu fark etmesine rağmen uyarıcı madde

alımından veya bir davranışı tekrarlama durumundan kendini alıkoyamamasıdır (Tamar Gürol, 2012).

Davranış bağımlılığı: Davranışsal bağımlılık belirli özelliklere sahip bir davranışın kontrolsüzce ve normal dışı bir düzen içerisinde yoğun bir şekilde tekrarlanması sonucu bireyin duygusal, bedensel ve sosyal yönden olumsuz etkilenerek; günlük iş ve işlevlerindeki düzenin bozulması, sosyal yaşantıya uyum sağlamakta güçlük çekmesi ile sonuçlanmasına rağmen kişinin bu davranışı sürdürme durumudur (Köknel,1998).

İnternet bağımlılığı: Genel olarak bireylerin interneti yoğun kullanma isteğine karşı koyamaması, internette tüketim süresinin giderek artması ve geçip giden bu zamanın kişi açısından bir anlam ifade etmemesi; internete bağlanamadığı zaman kriz yaşaması ve öfke duygusu ile saldırgan bir ruh haline bürünmesi, artarak giden kullanımın aile, iş ve sosyal hayatı olumsuz etkilenmesine rağmen bu davranışı sürdürmekte ısrarcı olunması durumu ile tekrarlayan davranışsal bir bağımlılıktır (Young, 2004).

Sosyal medya bağımlılığı: Sosyal medya kullanım davranışının aşırı ve kontrolsüz bir şekilde tekrar tekrar sergilenmesi sonucunda bireyde bilişsel, duygusal ve sosyale açıdan zararların oluşması ve kişinin bunların farkında olmasına rağmen bu davranışı sürdürme durumudur (Andreassen ve Pallesen, 2015)

Duygu: Bireylerin hayatta kalması ve hayatlarını sürdürmesi noktasında önemli role sahip; İçsel süreçler, fizyoloji, dil, temsil ve deneyim içeren, değişen dışsal koşullar ve durumlar karşısında oluşan karmaşık sistemlerdir (Kenter ve Lenner, 2010).

Duygu düzenleme becerisi: Duyguların doğal akışını yönlendirerek, istenmeyen duygusal durumdan daha istenilebilir duygusal duruma geçme olarak tanımlanmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2011)

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Duygu düzenleme becerisi

2.1.1. Duyguların tanımlanması

Eski Yunan'da "pathema" olarak kullanılan (Frijda, 1986), İngilizce "emotion" olarak bilinen duygu kelimesi (Young, 1994), Latince 'moverre' (hareket etmek) kelimesinden gelmektedir (Konrad ve Hendl, 2003). TDK'ye göre duygu: Belirli nesne, olay veya bireylerin; insanların iç dünyasında uyandırdığı izlenim anlamına gelmektedir.

Duygular; görüntü, fizyoloji, dil, temsil ve deneyim içeren insanların değişen sosyal koşullara uyum sağlamasına ve farklı ilişkilere girmesine olanak tanıyan karmaşık sistemlerdir (Kenter ve Lenner, 2010). Duygu ayrıca bireylerin korku, öfke, mutluluk, üzüntü gibi temel hislerinden oluşan genel bir ifade biçimidir (Salovey ve diğerleri, 2001). Duygular, evrensel olarak paylaşılan kültüre ve bireye özgü olaylara göre farklılık gösterebilen otomatik yanıtlardır. Duygusal tepkiler, önceden programlanmış ve istemsiz olabildikleri gibi aynı zamanda da yaşam deneyimleriyle de şekillenebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde Zajonc (1984) duyguyu, duygulanım ve biliş arasındaki ilişkiye vurgu yaparak açıklamaya çalışmıştır. Bunların kısmen bağımsız sistemler olduğu ve normalde birlikte işlev görmelerine rağmen duygulanımın öncesinde bir bilişsel süreç olmadan üretilebileceğini, duygusal süreçlerin bilişsel süreçlerden daha temel bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Lazarus'da (1982), duygusal bir tepki vermek için bir uyaran bilgisine ihtiyacımız olmadığını, duygu ve bilişin birbirinden bağımsız olduğunu ifade etmiştir. Bilişi, duygusal tepkinin önemli bir ön koşulu olarak değerlendirmek gerektiği düşüncesindedir. Russell'e (1980) göre ise duygulanım, birbiriyle ilişkili bir dizi bilişsel kategoriden oluşan bilişsel bir yapıdır. Bu yapı kişinin kendi duygusal durumunu deneyimlemesi, kendisinin ve diğerinin duygusal durumunu değerlendirmesi de dâhil olmak üzere çeşitli durumlarda kullanılır. Smith ve Lazarus (1990) ise duyguları fizyolojik değişimlerin, dürtülerin ve motivasyon süreçlerinin etkisinde oluşan karmaşık bir

yapı olarak değerlendirmektedir. Duyguların soyut anlamlara yönelik tepkiler olduğunu, kişinin karakterini yansıttığını ifade etmektedirler.

Kenter ve Lenner'a (2010) göre duygular, sosyal etkileşim tarafından şekillendirilir. Hem evrensel hem de kültürel olarak değişkenlik gösterebilir, insanların en önemli yargı ve kararlarının merkezi konumundadır. Duygular insanların yaşamlarını sürdürmeleri konusunda kritik öneme sahiptir. İnsanlar duyguları aracılığı ile kendileri için kimin ve neyin önemli olduğunu anlayabilir, diğer ilişkilerini organize edebilir ve gerektiğinde önlemler alabilirler (Southam Gerow, 2014).

Frijda 'ya (1988) göre duygular, kişilerin gereksinimlerini karşılayıp karşılamadıkları ya da amaçlarına ne kadar ulaştıklarına dair ipucu veren önemli bilgilendiricilerdir. Aynı zamanda insanların harekete geçmelerini koylaştırmaktadır (Frijda ve Parrott, 2011). Kısaca bu görüşlere göre duygular; bireylerin olaylar karşısında nasıl bir tutum sergileyecekleri, sergilemeyi düşündükleri davranışlara uygun olarak hangi tepkileri vereceklerini belirler. (Konrad ve Handle, 2003).

Ekman ve Cordaro (2011) da insan beyninde yüz ve kas hareketleri ile de manipüle edilebilecek kadar hassas olan temel duygulara karşılık gelen otonom sinir sistemlerinin olduğunu ve bu sistemin insanları harekete geçirerek hayatta kalma ve yaşam görevleri ile baş etmelerine imkân tanıdığını ifade etmektedir. Örneğin: Öfke anında kollara ve ellere kan akışı artar, bu da insanları öfke anında filogenetik olarak savaşmaya hazır hale getirir (Levenson, Ekman ve Friesen, 1990). Öte yandan korku anında kan akışı, elleri ve kolları; bacakları ve ayakları destekleyici evrimin içine girer. Bu da insanlarda kaçmaya hazır oldukları veya kaçmaları gerektiği fikrini uyandırır, böylece kişi o an uzaklaşarak kendini tehlikeden korumuş olur (Ekman, 2003). Zevk veya mutluluk verici bir an yaşadığında ise beyin önemli miktarda oksitosin, serotonin, vb. hormonları salgılar ve mevcut enerjiyi artırır; bu da olumsuz duyguların ve durumların kişinin üzerindeki etkisinin azalmasına yardımcı olur (Uvnaes-Moberg, 1998). İğrenme, mide bulantısı refleksini tetikler ve koku alma reseptörlerimiz aracılığı ile hava akışını kısıtlar. Alınan şeyin çıkarılmasını sağlar (Koerner ve Antony, 2010). Sürpriz anında kaşlar kalkar ve hava hızla solunur, bu da aniden ortaya çıkan ve bilinmeyen bir uyarıcıya tepki verme yeteneğimizi arttırır. Daha uygun duygularla uygun bir yanıtın verilmesini hızlandırır (Ekman ve Friesen, 1975).

Tüm bu alanyazın bilgileri Vincent Van Gogh'un 1889'da duygu üzerine söylemiş olduğu: *"Unutmayalım ki, küçük duygular hayatımızın en büyük kaptanlarıdır ve farkına varmadan*

onlara itaat ederiz." sözü ile özetleyecek olursak duyguların insan hayatının kaptanı olduğunu ve kritik bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür.

2.1.2. Duyguların sınıflanması

Duyguları sınıflandırmadan önce temel duyguları, aileler veya gruplar halinde bağlama oturtmak önemlidir. Çünkü her duygu, tek bir duygusal veya psikolojik yapıdan oluşmamaktadır. Daha çok ilişkili durumlar ailesinden oluşmaktadır. Bir duygu ailesi, bireysel farklılıklardan veya duygusal temadaki varyasyondan oluşur. Filogenetik olarak etkilenen tema, aileye özgü özellikleri taşır (Ekman ve Cordaro, 2011).

Alanyazın incelendiğinde araştırmacıların duygu türlerini: temel duygular ve bu duygularla ilişkili olarak gelişen duygular olarak sınıflandırdığı ve bu konuda da farklı görüşlerinin olduğu görülmektedir. Örneğin: Izard (1992) kaygı, sevgi, depresyon, düşmanlık ve nefret olmak üzere beş temel duygudan bahsederken; Goleman (1995) ise öfke, korku, mutluluk, şaşkınlık, tikslenme, üzüntü, empati ve kaygı olmak üzere sekiz temel duygu olduğundan bahsetmektedir. Barutçugil'e (2004) göre ise: üzüntü, kızgınlık, sevinç ve korku olmak üzere dört temel duygu bulunmaktadır. Ekman ve Cordaro (2011) ise: öfke, korku, şaşkınlık, üzüntü, tikslenme, mutluluk, aşağılama olmak üzere yedi temel duygunun olduğunu ifade etmektedir. Bu bilgilerden hareketle araştırmacıların ortak olarak en çok bahsettikleri duygu türlerinin: öfke, korku, sevgi, üzüntü ve mutluluk olduğu görülmektedir.

Greenberg (2002) ise duyguları: birincil, ikincil ve araçsal duygular olarak üç gruba ayırmıştır. Birincil duyguları da kendi içerisinde uyumlu birincil duygular ve uyumsuz birincil duygular olmak üzere ikiye ayırmıştır. Tehdit anında korku, engellenmişlik karşısında öfke ve kayıp durumunda üzüntü gibi uyaranlar karşısında ilk hissedilen temel içgüdüsel yanıtlar birincil uyumlu duygulardır. Bu duygular duygusal zekânın ana kaynağıdır. Bu duyguların oluşmasına etki eden durumlar ortadan kalktığında bu duygular hissedilmemeye başlanır (Greenberg, 2020). Birincil uyumsuz duygular ise bireylerin duygusal sistemleri bozulduğu durumlarda ortaya çıkar. Bu duygular çoğunlukla bireylerin sahip olmaktan ve dışavurum şekillerinden pişmanlık duydukları duygulardır. Çoğunlukla geçmiş öğrencilerden beslenen duygulardır. Bu duyguların oluşumuna etki eden durumlar ortadan kalkmış olmasına rağmen uzun süre var olmaya devam ederler. Sevilmemenin ve terk edilmişliğin verdiği hüznün, güvensiz ve yetersiz hissetmenin verdiği kaygı, iyi

olmadığını hissetmenin vermiş olduğu utanç, vb. hissi oluşur ve kontrolü ele geçirirler (Greenberg, 2020; Greenberg, 2002).

İkincil duygular, insanların iç dünyasında hissettikleri durumlar karşısında ortaya çıkan ilk hislerini (birincil duygular) maskelerken oluşan duygulardır. Erkek dediğin her zaman güçlü olur, hiçbir zaman ağlamaz telkini ile büyütülen bir erkek birincil korku hislerini ifade etmek yerine öfkelenmesi bu duruma örnek verilebilir (Greenberg, 2020; Greenberg, 2002; Greenberg 2004).

Araçsal duygular; bireyler tarafından başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını istedikleri yönde değiştirmek için sergilenen duygulardır. Başkalarının bu duygulara istedikleri gibi tepki vereceklerini umarlar. Kişinin başkalarını korkutmak için öfkelenmesi, sempati görmek ve kendisine nazik davranılması için ağlaması bu duruma örnek olarak verilebilir. Aracı duygular bilinçli veya istemsiz olarak ortaya çıkabilirler. Bu duygular zamanla ağırbaşlı, aşırı çekingen ve baskın olmak gibi kişiliğin bir parçası haline gelebilir (Greenberg, 2020; Greenberg, 2002). Greenberg tarafından yapılan bu sınıflama duyguların hem çeşitlerini hem de işlevlerini açıklamaktadır.

Lazarus (1991) ise: duyguları olumlu duygular ve olumsuz duygular şeklinde iki gruba ayırmıştır. Olumlu duyguları hedefe uygun olan sevgi, şevkat, neşe ve mutluluk olarak sıralarken; olumsuz duyguları hedeften uzaklaştıran hüznün, kin, kıskançlık, utanç, suçluluk, kaygı, öfke ve korku olarak sıralamaktadır. Yazgan İnanç ve diğerleri (2012) ise duyguları sırası ile pozitif (zevk, şefkat, sevgi ve mutluluk), engelleyici (kaygı, suçluluk, pişmanlık, korku) ve düşmalık (nefret, kıskançlık ve öfke) duyguları olarak üç gruba ayırmıştır.

Duyguların çeşitli şekillerde sınıflandırılmasına yönelik olan bu alanyazın bilgilerden hareketle duyguları sınıflamaya yönelik bir uzlaşının olmadığını söylemek mümkündür. Duyguların ortak bir sınıflandırmasının olmaması da duyguların kültürden kültüre farklılık gösteriyor olması aynı zamanda da dilsel açıdan farklılıkları da beraberinde getirmesinin etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bu sınıflamalardan hareketle duyguların da bir dilinin olduğunu ve insan hayatında bir şeylere aracılık ettiğinin ve önemli birer işlevlerinin olduğunu söylemek mümkündür. Önemli olan hangi duyguların ne şekilde ortaya çıktıkları ya da deneyimledikleri değil, hissedilen duyguların nasıl işlendiği ve düzenlendiğidir.

2.1.3. Duygu düzenleme

Öz düzenleme becerisinin duygusal bileşeni olarak ele alınan duygu düzenleme kavramı: İstenmeyen duygusal durumdan daha istenilebilir bir duygusal duruma geçme olarak tanımlanmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2011). Koole (2009) duygu düzenleme becerisini, duyguların doğal akışını yönlendirebilme becerisi olarak ifade etmiştir. Duygu düzenlemenin kavramsallaştırılması konusunda farklı yaklaşımların olduğu görülmektedir. Örneğin: Gross, duygu düzenleme tanımını kategorilere ayırarak ele almıştır. İlk boyutta, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını artırıp azaltma ve sürdürülebilirliğini ele almıştır. İkinci boyutta, sinirsel duygu devreleri tamamen örtüşmüyor gibi görünebileceğini belirtmiştir. Burada duyguları düzenlemeye dâhil olan devrelerin de tamamen örtüşmeyebileceğini ve duygular arasında duygu düzenleyici süreçlerde önemli farklılıklar olabileceği yönünü ele almıştır. Üçüncü boyutta ise, duygu düzenlemenin kendindelikte düzenlemeyi vurgulamaktadır. Dördüncü boyutta, duygu düzenlemenin bilinçli çaba gerektiren ve organize bir süreç olabileceği gibi bilinçsiz ve kendiliğinden gerçekleşen ve süreklilik arz eden bir süreç olmasından bahsetmektedir. Beşinci boyutta ise, duygu düzenlemenin iyi ve kötü yanlarının olduğuna vurgu yaparak duygu düzenleme becerisinin insan hayatını kolaylaştıracağını; uyumsuz ve başarısız stratejilerinin ise olumsuz etkilerinin olacağına vurgu yapmıştır (Gros, 1988)

Masters'e (1991) göre duygu düzenleme duygusal uyarılmayı, sürdürmeyi, geliştirmeyi, engellemeyi veya bastırmayı içermektedir. Fakat en yaygın ve alanyazında en çok kullanılan ve kabul gören duygu düzenleme tanımı Thompson tarafından yapılmıştır (Thompson, 1994). Thompson'un tanımına göre "Duygu düzenleme; kişinin amacına ulaşması için duygusal tepkilerinin yoğun ve geçici niteliklerini gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerdir" (Atalar ve Atalay, 2018).

Duygu düzenleme süreci duygusal uyarılmanın sürdürülmesi, güçlendirilmesi veya engellenmesini kapsayan bilinçli veya bilinçsiz süreçlerden oluşmaktadır (Gross, 1998). Duygular; zaman içinde ortaya çıkan çok bileşenli süreçler olduğu için duygu düzenleme duygu dinamiklerindeki değişiklikleri (Thompson, 1990), davranışsal, deneyimsel veya fizyolojik alanlardaki tepkilerin gecikmesi, yükselme zamanı, büyüklüğü, süresi ve dengesini içerir.

Berking (2007)'e göre işlevsel bir duygu düzenlemenin süreci için bireylerin bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler bireyin: (a) bilinçli olarak duyguları işleme/duyguların farkında olma yeteneği, (b) duyguları tanımlama ve adlandırma, (c) duyguyla ilgili beden duyularını ve bensesel dışavurumlarını doğru bir şekilde yorumlama, (d) duyguların etkilerini anlama, (e) duygusal olarak sıkıntı veren durumlarda kendini destekleme, (f) daha iyi hissetmek için olumsuz duyguları etkin bir şekilde değiştiriyor olma, (g) duyguları kabul etme, (h) olumsuz duygular karşısında güçlü kalma ve kabul edebilme, (i) önemli hedeflere ulaşmak için duygusal olarak sıkıntılı durumlarla yüzleşme ve üstesinden gelme. Bu özelliklerin eksikliği veya yetersizliği durumunda bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına neden olduğunu söylemek mümkündür.

Bazı araştırmalar, duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin olumsuz duygu veya duygularından kaçınmak ya da bunları düzenlemek için bağımlılık yapıcı davranışlara yönelebileceklerini ifade etmektedirler (Aldao ve diğerleri, 2010; Ricketts ve Macaskill, 2003). Çünkü duygu düzenleme becerisi zayıf olan insanlar, olumsuz duyguları ile baş edemedikleri zaman bu duyguları yeniden düzenlemek ve olumsuz duyguları ile baş etmek yerine bağımlılık yapıcı davranışlara yönelebilmekte ve bu davranışları geliştirebilmektedir (Aldao ve diğerleri, 2010; Ricketts ve Macaskill, 2003).

Duygu düzenlemenin yetersizliği durumunda yapılan araştırmalar bu durumun kumar bağımlılığı, problemli internet kullanımı, video oyun bağımlılığı gibi bağımlılıklar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygu düzenlemeyi dürtü kontrolü (Schreiber ve diğerleri, 2012), bağımlılık davranışları (Coffey ve Hartman, 2008), madde kullanımı (Gardner, Dishion ve Connell, 2008) ve kumar bağımlılığı (Williams, Grisham, Erskine ve Cassidy, 2012) ile de ilişkili olduğu sonucunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

Hoffner ve Lee (2015) tarafından yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin olumsuz duyguları ile baş edebilmek için teknolojik cihazlara yöneldikleri belirlenmiştir. Alanyazında duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışmanın olduğu da görülmektedir. Örneğin: Ceyhan, Boysan ve Kadak (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Hormes, Kearns ve Timko (2014) tarafından yapılan çalışmada da sosyal medya bağımlısı olan bireylerin zayıf dürtü kontrolü, kısıtlı duygu düzenleme stratejisi gibi duygu düzenleme güçlükleri yaşadığı ve bu bireylerin sosyal medya bağımlısı olmayan bireylere göre yoğun bir duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları saptanmıştır. Mascia, Agus ve Penna (2020) tarafından yapılan

çalışmanın sonuçları öz düzenleme becerisinin zayıf olması, internet bağımlılığı için bir risk faktörü işlevi görmektedir. Ayrıca Ercengiz ve Şar (2017) yaptıkları çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin %34'ü gibi büyük bir oranının duygu düzenleme becerisi tarafından açıklandığını tespit etmişlerdir. Tüm bu çalışma sonuçlarına göre bireylerin duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliğin çeşitli bağımlılıklar için risk faktör oluşturduğu söylenebilir.

2.1.4. Duygu düzenleme modelleri

Duygu düzenleme süreç modeli: Duygu düzenleme süreç modeli en çok kabul gören duygu düzenleme modellerinden biridir. Gross tarafından geliştirilmiş olan bu modelde duygu-üretici süreç kavramı büyük önem taşımaktadır (Frijda, 1986). Duygu düzenleme süreç modeli, öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme, daha duygu oluşmadan önce var olan ipuçları değerlendirilerek olumlu duyguları arttırmak veya istenmeyen duygusal yaşantıları azaltmak için kullanılan duygusal tepki değiştirme süreci iken; tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri ise duygu ortaya çıktıktan sonra organize edilen duygu düzenleme sürecini ifade etmektedir (John ve Gross, 2004). Yapılan çalışmalar öncül odaklı stratejilerin, tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerine göre istendik ve uyum sağlayıcı duygusal yaşantıları organize etmede daha etkili olduğunu göstermektedir (John ve Gross, 2007).

Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri (durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma ve bilişsel değişim) ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri (tepki düzenleme) beş farklı süreci içermektedir (Gross, 1998). Bunlar: *Durum seçimi*; kişinin duygularını düzenlemek için belirli kişilere, nesnelere veya çevreye yaklaşması veya onlardan kaçınması şeklinde organize edilen bir süreçtir. Saldırgan davranışları olan arkadaşından kaçınmak için sınıf değiştirmek veya birlikte iken iyi vakit geçirebileceği, mutlu olabileceği arkadaş aramak bu stratejiye örnek verilebilir (Gross, 1998). Durum seçimi duygu düzenleme stratejisi, kullanıldığı zaman kısa ve uzun vadeli etkileri doğru şekilde değerlendirip hangi durumları seçip hangi durumlardan kaçınılacağı konusunda sağlıklı karar verebilmek için öz bilgi gereklidir. Örneğin: Sosyal kaygılı bireyin kısa süreli rahatlamak için sosyal faaliyetlerden kaçınarak kaygısını azaltma çabaları, sürekli olarak kullanıldığı zaman sosyal izolasyona veya kaçınmaya neden olabilmektedir (Leayer, 1986).

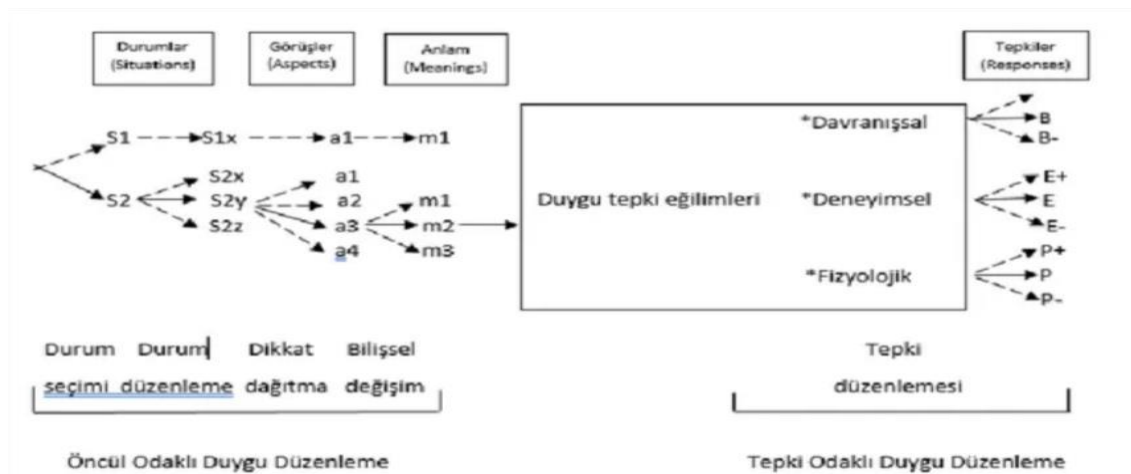
Durum değiştirme: Duygusal etkisi olan bir durumu değiştirmeye yönelik aktif çabalama ile şekillenen duygu düzenleme sürecidir. Trafik nedeni ile önemli olan bir toplantıya geç kaldığımızda online olarak katılmak buna örnek olarak verilebilir (Gross, 1998). Durum değiştirme sürecinde, birey içsel bir düzenlemeden ziyade dışsal ve fiziksel çevre değişikliği yaparak duygu düzenleme çabasının içerisine girmektedir (John ve Gross, 2004).

Dikkat yayılımı, ortaya çıkan ilk duygu düzenleme süreçlerinden biridir (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Kişi dikkati yayma stratejisini çoğunlukla durum üzerinde herhangi bir değişiklik yapma veya yeniden düzenleme imkânı bulamadığı zaman kullanmaktadır (Gross, 2013). Bu süreçte kişi durumun kabul edilebilir yönlerini keşfederek duygularını istedik yönde düzenleyebilmek için dikkatini bu durumun farklı yönlerine yoğunlaştırmaktadır (Gross, 1999). Dikkatin yayılımı duygu düzenleme stratejisi: dikkati dağıtma, konsantrasyon ve ruminasyon olmak üzere üç farklı şekilde gruplandırılmaktadır (Gross, 1998).

Bilişsel değişim: Kişinin bir olay veya durumun duygusal önemini yeniden şekillendirmek için durum veya olaya ilişkin düşüncelerini yeniden şekillendirmesi veya değiştirmesi sürecidir (Gross, 2006).

Tepkisel müdahaleler: Duygu oluşuktan sonra duygularımızı düzenlemek için yaptığımız becerileri ifade etmektedir. Çok korktuğumuz bir olay karşısında sakinmişiz gibi görünmeye çalışmak buna örnek olarak gösterilebilir. Duygumuz ortaya çıkmıştır ve biz onu bastırarak düzenlemeye çalışıyoruzdur (Gross ve Munoz, 1995; Gross, 2001).

Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerini içeren duygu düzenleme süreç modeli aşağıdaki görsel üzerinden resmedilmiştir.



Şekil 1. Duygu düzenleme süreç modeli

Alanyazında öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri arasındaki farklılıkları açıklamak için yeniden değerlendirme ve bastırma gibi iki farklı stratejinin belirlendiği görülmektedir (Gross, 2001). Yeniden değerlendirme stratejisi, öncül odaklı duygu düzenleme stratejisidir. Duyguların hissedilmesine etki eden durumların veya olayların duygusal etkilerini azaltmak veya değiştirmek yoluyla yeniden yapılandırılmasıdır (Evers, Stok ve de Ridder, 2010). Bastırma duygu düzenleme stratejisi ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinden bir tanesidir. Bireyin süregiden bir duygusal durum içerisindeyken duygunun ifade düzeyini azaltmak veya engellemek için kullanmış olduğu stratejidir (Gross, 2001; Gross ve John, 2003).

Yeniden değerlendirme stratejisi, istenmeyen duyguları ve bu duyguların etkisi sonucu oluşan işlevsel olmayan tutum ve davranışları azaltmada etkili olduğu için bu stratejinin kullanımı sonucunda kişide fizyolojik, bilişsel veya kişiler arası ilişkilerde herhangi bir yük sorun ortaya konulmuştur. Fakat aynı şeyleri bastırma duygu düzenleme stratejisi için söylemek mümkün değildir. Çünkü bastırma stratejisi, kişinin gerçekte hissetmiş olduğu duygu ile ifade etmiş olduğu duygu arasında bir farkı yansıtmaktadır. Bu durumda içsel yaşantının dışa vurumu noktasında tutarsızlığa neden olmaktadır (Higgins, 1987). Bu strateji süre giden duygusal süreci engellemek ve duyguyu bastırmaya yönelik bir strateji olduğu için istenmeyen duyguların etkileri konusunda kısa süreli öznel rahatlamalar sağlıyor olsa da bastırma stratejinin kullanımı kişide fizyolojik, bilişsel ve kişiler arası ilişkiler noktasında birtakım sorun ve olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir (Gross, 2001; Gross, 2002). Bu nedenle yeniden değerlendirme, işlevsel duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilirken bastırma; uyumsuz strateji olarak değerlendirilmektedir (Gross ve John, 2003; John ve Gross, 2004).

Duygularla işlevsel baş etme modeli: Berking ve Whitley tarafından duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sağaltımına yönelik geliştirilmiş bir modeldir. Bu modelde temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması hedeflenmiştir (Vatan ve Oruçlular-Kahya, 2018). Duygularla işlevsel baş etme modeli kapsamında; duyguyu fark etme, tanıma ve adlandırma, anlamlandırma, değişiklik yapma, kabul etme ve tolerans geliştirme, yüzleşme için hazırlık ve etkin öz destek sağlama bu model kapsamında ele alınan temel duygu düzenleme bileşenleri olarak ele alınmıştır (Berking ve Whitley, 2014).

Gratz ve Roemer'e göre duygu düzenleme süreci: Gratz ve Roemer'e (2004) göre duygusal tepkilerin farkında olmama, duygusal tepkilerin net olmaması, duygusal tepkileri kabul etmeme, işlevsel olan duygu düzenleme stratejilerini kullanmada güçlük yaşama, olumsuz

duygular hissedildiğinde dürtüleri kontrol etme zorlanma ve olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunma zorlukları duygu düzenleme güçlüğünü bereberinde getirmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme süreci birbirini tamamlayan herhangi bir adımın eksik veya yetersiz olmasının duygu düzenleme güçlüğüne sebep olabileceği düşünülen 4 aşamadan oluşmaktadır. Bunlar:

1. Adım: duygunun fark edilmesi ve anlaşılması
2. Adım: duygunun kabul edilmesi
3. Adım: davranışı kontrol etme ve hedefe uygun davranma
4. Adım ise duygusal tepkileri düzenleme ve kişisel hedeflere ulaşmak için uygun düzenleme stratejilerinin kullanılmasıdır.

Bilişsel duygu düzenleme modeli: Bu yaklaşıma göre bilişsel duygu düzenleme kişinin hayatının ayrılmaz bir parçasıdır (Thomas, 1991). Bilişsel duygu düzenleme yaklaşımları kişilerin stresli yaşam olaylarını yaşadığı esnada ve sonrasında bilişleri veya bilişsel süreçleri yardımı ile duyguları üzerinde kontrol sağladığı, yönettiği ve duygularını düzenlediği görüşünü ortaya koymaktadır (Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommer ve Teerds, 2002).

Alanyazında bilişlerin duyguları düzenleme sürecinde ne kadar etkili olduğu; hangi bilişlerin duygu düzenleme sürecinde işlevsel olduğu, hangilerinin işlevsel olmadığı sorularına yanıt vermek için birçok bilişsel duygu düzenleme modelinin geliştirildiği görülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver ve Perlman, 2006; Moyal, Henik ve Anholt, 2014). Bu modellerin en bilinenlerinden biri de Nadia Garnefski ve arkadaşları tarafından geliştirilen bilişsel duygu düzenleme modelidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bu modelde duygusal yaşantılarla baş etmenin bilişsel yönü ele alınmıştır. Bu modelde “Bilişsel Başa çıkma” ile “Bilişsel Duygu Düzenleme” terimlerini birbirlerinin yerine kullanmışlardır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu modele göre bilişsel süreçler: bilinçli ve bilinçdışı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Duygu düzenlemede etkililiği açısından değerlendirildiğinde ise bilinçli bilişsel süreçler duygu düzenlemede işlevsel iken, bilinçdışı bilişsel süreçlerin duygu düzenlemede istendik etkiyi oluşturmadığı dolayısıyla işlevsiz olduğu ifade edilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme modelini konu alan araştırmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflandırılan dokuz farklı stratejiden oluştuğu görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001; Garnefski ve Kraaij, 2007). Bu stratejilerden kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme işlevsel olmayan

duygu düzenleme stratejileri olarak değerlendirilirken; plana tekrar gözden geçirme, pozitif yeniden yapılandırma, olayın değerini azaltma ve olumlu yeniden değerlendirme ise işlevsel duygu düzenleme stratejileri olarak değerlendirilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

1. *Kendini suçlama*: Yaşanan olumsuz olaya veya içinde bulunulan istenmedik durum ile ilgili kişinin kendini suçlayıcı düşüncelerinin olmasıdır.

2. *Diğerlerini suçlama*: Kişinin yaşamış olduğu olumsuz olay veya durumda kendisinin de sorumluluğunun olabileceği ihtimalini göz ardı ederek yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır.

3. *Ruminasyon*: Kişinin yaşamış olduğu olumsuz olayla ilgili düşünce ve hisleri hakkında sürekli olarak düşünmesidir.

4. *Felaketleştirme*: Kişinin yaşamış olduğu olumsuz olayın dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler. Bu düşünceler yıkıcı bir tarz olarak ifade edilmektedir.

5. *Kabul*: Kişinin yaşadıklarını kabul etme düşünceleridir.

6. *Plana tekrar odaklanma*: Kişinin yaşamış olduğu olumsuz olay veya durumu nasıl değerlendireceği, başa çıkmak için hangi adımları atacağı düşüncesidir.

7. *Olayın değerini azaltma*: Olayın ciddiyetini önemsememe, diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayı önemsizleştirmede rol oynayan düşüncelerdir.

8. *Olumlu yeniden değerlendirme*: Kişinin yaşamış olduğu olumsuz olay veya durum dışında memnuniyet verici, motive edici konular üzerine düşünmesidir.

9. *Pozitif yeniden gözden geçirm*: Kişinin yaşamış olduğu olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yüklemeye yönelik düşünceleridir.

2.2. Sosyal medya bağımlılığı

2.2.1. Bağımlılık

“Bağımlılık bir süre mutlu eder, sonra alışkanlık olur, sonra baskıya dönüşür”, TDK’ya göre kelime anlamı ise tabiiyettir; Türk Dil Kurumu (TDK) (2011). Yabancı alanyazında ise

“*addiction*” ve “*dependence*” şeklinde ifade edilmektedir. Alanyazında birçok bağımlılık tanımının olduğu görülmektedir. Bağımlılık, bir davranışın tekrarını kontrol edememe veya bir madde alımını kontrol etmede güçlük çekmek şeklinde tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Kwon ve diğerleri (2013)’ne göre ise bağımlılık: Gelişiminde ve ilerlemesinde birçok faktörün rol oynadığı, belirli bir sürecin sonunda oluşan birçok olumsuz sonuç doğurduğu fark edilmesine rağmen kişinin madde aramaktan ve kullanmaktan kendini alıkoyamaması şeklinde karakterize olan zarar verici davranış ve tutumun eşlik ettiği bir beyin hastalığıdır.

Bağımlılık kavramı DSM’ye ilk olarak DSM-III ile girmiştir. Yine ilk kez DSM-III ile “maddenin kötüye kullanımı” ve “madde bağımlılığı” şeklinde çeşitli gruplandırmalar yapılarak bağımlılık davranışının farklı düzeylerinin olabileceğine vurgu yapılmıştır. Maddenin kötüye kullanımının madde bağımlılığına nispeten daha basit düzeyde bir bozukluk olduğu ve bağımlılık sürecinin başlangıç noktası olarak kabul edildiği ifade edilmiştir (APA, 1980; Güleç, Köşger ve Eşsizoglu, 2015). Bu ayrımla birlikte maddenin kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı tanı kategorisi psikiyatrik tanı sistemlerinde farklı kategoriler olarak kullanılmıştır. Daha sonra bu tanı kategorileri 2013 yılında yayınlanan DSM-V’te “madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” tanı kategorisi olarak değiştirilmiştir. DSM-V’teki bu değişimden sonra önceden sadece madde ile ilgili bozuklukları kapsayan bağımlılık terimi, bu değişimle birlikte davranış kaynaklı bağımlılıkları da kapsar hale gelmiştir. Bu bağlamda, kumar bozukluğu davranışsal bağımlılığı olarak DSM-V’te Madde ile ilişkili ve Bağımlılık Bozuklukları başlığının Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluk başlığı altında yer almıştır (APA, 2013; Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015; Akt, Odabaşı, 2016). DSM’de de yer bulan bu gelişmeler, her ne kadar bağımlılık denildiği zaman akıllara madde alımı ile karakterize olan bağımlılıkları düşündürüyor olsa da bağımlılığın: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki boyutlu olarak ortaya konulduğu görülmektedir.

Davranışsal bağımlılık belirli özelliklere sahip bir davranışın normal dışı bir düzen içerisinde tekrar tekrar sergilenmesi sonucu bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal yönden olumsuz etkilenecek, günlük yaşam aktivitelerinin ihmal edilmesi ve toplumsal yapıya uyum sağlamakta güçlük çekmesi ile sonuçlanmasına rağmen kişinin bu davranışı sürdürmekten kendini alı koyamamasıdır (Kim ve Kim, 2002).

Alanyazında davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıklarının benzer ve farklı yönlerini saptamaya yönelik çalışmaların olduğu görülmektedir. Davranışsal bağımlılığı madde

bağımlılığından ayıran nokta madde bağımlılığında vücuda giren ve uyarıcı etki yapan herhangi bir kimyasal madde alımı söz konusu iken davranışsal bağımlılık da vücuda herhangi bir kimyasal madde alımı söz konusu değildir. Davranışsal bağımlılık da kimyasal madde etkisini spesifik bir davranışın yaptığı görülmektedir (Griffiths, 2005). Fakat, davranışsal bağımlılıklarda da madde bağımlılıklarında görüldüğü gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan: dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, nüksetme belirtileri görülmektedir (Cash, Rae, Steel ve Winkler, 2012; Das-Friebel, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann, Grob ve Lemola, 2019). Griffiths (2000) davranışsal bağımlılığın temel bileşenlerini şu şekilde ele almıştır: Güdülenme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve nüksetme.

- Güdülenme aşaması; bireyin bağımlılık yapıcı davranışı sergileme isteğinin olduğu aşamadır. Bu aşamadan birey için en anlamlı ve önemli faaliyet sergilemiş olduğu bu davranıştır. Bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal tüm eğilimleri bu davranışı tekrar tekrar gerçekleştirmeye yöneliktir. Eğer birey bu davranışı somut olarak sergileyemiyorsa, zihini bu davranışı yapabildiği anı düşünerek meşgul eder.
- Duygudurum değişikliği aşaması; bireyin bağımlılık yapıcı davranışı tekrara tekrar sergileyebilmek için öznel çaba gösterdiği aşamadır.
- Tolerans aşaması; yapılan davranıştan alınan ilk doyumunu elde etmek ve devamlılığını sağlamak için bireyin sonraki süreçte bağımlılık yapıcı davranışı tekrarlama sıklığını ve süresini arttırmak zorunda hissettiği aşamadır.
- Yoksunluk aşaması; yapılan davranışın tekrar sıklığı azaldığında veya aniden kesildiğinde huzursuzluk, gerilim, yoğun öfke vb. hoş olmayan duygu durumların yaşandığı aşamadır.
- Çatışma aşaması; bağımlılığın etkisi altındayken bireyin kendisi (intrapsişik çatışma) veya çevresinde bulunan diğer bireylerle yaşamış olduğu anlaşmazlıklardır.
- Nüksetme aşaması; yapılan davranışı tekrarlamaktan kaçınmaya çalışmak veya bu davranışı tekrar tekrar gerçekleştirme isteğini kontrol altına aldıktan sonra aradan uzun zaman geçmiş olmasına rağmen yapılan bu davranışı tekrar yapmaya yönelik olan eğilim olarak adlandırılmaktadır.

Tüm bu bilgiler bizlere bağımlılık davranışının kişiye fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan zarar verebileceğinin, beslendiği kaynağa (uyarıcı madde- spesifik bir davranış) göre farklı fakat benzer bileşenlere (dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk,

çatışma, nüksetme) sahip: madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olmak üzere iki farklı boyutunun olduğunu göstermektedir.

2.2.2. İnternet bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte adım attığımız her yer; oturduğumuz siteler, işyerlerimiz, sokaklar, lokantalar, hastaneler, AVM’ler vb. birçok yerin adeta internet ağı ile donatıldığını söyleyebiliriz. Böylece internete erişim ve kullanım artık daha kolay hale gelmiş oldu. Bu durum insanlar açısından faydalı olmakla birlikte kullanım hızında ve süresindeki artış beraberinde “sorunlu kullanım” hatta “bağımlılık” olgusunu da beraberinde getirdi. Böylelikle de hayatımıza yeni bir kavram girmiş oldu: internet bağımlılığı (Büyüköz, Dereli ve Yıldız, 2017; Ayas ve Horzum, 2013b).

İnternet bağımlılığı: Genel olarak kişilerin interneti yoğun kullanma isteğine karşı koyamaması, internete bağlı geçirilen zamanın giderek artması ve geçip giden bu zamanın kişi açısından bir anlam ifade etmesi, internete bağlanamadığı zaman da kriz yaşanması ve öfke duygusu ile saldırgan bir ruh haline bürünmesi, artarak giden kullanımın aile, iş ve sosyal hayatı olumsuz etkilemesine rağmen bu davranışı sürdürmekte ısrarcı olunması durumu ile süregiden davranışsal bir bağımlılıktır (Young, 2004).

Alanyazında İnternet bağımlılığı: “zorlayıcı kompulsif internet kullanımı”, “net bağımlılığı”, “aşırı internet kullanımı”, “problemlili internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı”, “internet davranış bağımlılığı” “işlevsel olmayan internet kullanımı” vb. terimlerle ifade edilmektedir (Andersan, Pallesen ve Griffiths, 2017; Büyüköz, Dereli ve Yıldız, 2017). “İnternet Bağımlılığı” kavramı ilk olarak 1996 yılında Goldberg’in, 1994’te APA tarafından yayınlanan “DSM-IV’te yer almakta olan madde bağımlılığı tanı ölçütlerinden esinlenerek internet bağımlılığını tanımlayan çeşitli tanı kriterlerini ortaya koyması ile hayatımıza girmiştir (Durualp ve Çiçekoglu, 2012; Souza ve Barbara, 1998).

Goldberg internet bağımlılığını Tablo 1’de gösterilen internet bağımlılığı tanı kriterlerinden üç veya daha fazlasının 12 aylık süre içerisinde kendini göstermesi, klinik olarak belirgin bozulma veya bunalım şeklinde istenmeyen durumların ortaya çıkarıyor olmasına rağmen kişinin internet kullanımına devam etmesi şeklinde tanımlamıştır (Goldberg, 1996).

Tablo 1

Goldberg' in İnternet Bağımlılığı için tanı ölçütleri

Tanı Ölçütleri

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.

a) İstenen hazzın ulaşabilmek için belirgin bir şekilde artmış internet kullanım süresi

b) Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımına rağmen alınan hazda azalma olması

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi. Yoğun ve uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin zaman içinde görülmesi (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda problemler yaşaması.

a) Psikomotor ajitasyon

b) Bunaltı

c) İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler

d) İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma

e) İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma

f) Bu problemlili durumların yaratmış olduğu gerilimle baş edebilmek için internete veya benzeri ağlara bağlanma

3. İnternet kullanımı süresinin genellikle planlandığından daha uzun sürmesi.

4. İnternet kullanım davranışını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çaba içinde olmak.

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap okumak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.).

6.İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinliklerini bırakma veya azaltma.

7. *İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe randevulara geç kalma vb.) rağmen internet kullanım davranışını artırarak devam etmek.*”

Goldberg'den sonra internet bağımlılığının diğer bağımlılıklara nazaran kumar bağımlılığı ile benzerlik gösterdiği görüşünü ileri süren Young 1996 yılında DSM-IV'te yer alan “Patolojik Kumar Oynama” tanı kriterlerinden hareketle İnternet bağımlılığı tanı kriterlerini ortaya koymaya çalışmıştır. (Greenfield, 1999; O'Reilly, 1996).

Young internet bağımlılığı için 8 tanı kriteri ortaya koymuş ve bu sekiz ölçütten beş tanesinin karşılanması durumunda bireyin “internet bağımlısı” olarak tanı alabileceği ifade edilmiştir (Greenfield, 1999). Bu tanı ölçütleri aşağıdaki Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri

1. *İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)*
 2. *İstenilen hazzı elde etmek için giderek daha uzun süre internet kullanma ihtiyacı duyma*
 3. *İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması*
 4. *İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi*
 5. *Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma*
 6. *Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme*
 7. *Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme*
 8. *İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma*
-

Kuss ve Griffiths (2011) internet bağımlılığını: bilgisayar oyun bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş ve kumar bağımlılığı, web’de gezinme bağımlılığı, online seks bağımlılığı ve siber ilişki bağımlılığı olmak üzere beş farklı türünün olduğunu ifade etmiştir. Sosyal medya araçlarının çevrimiçi ilişkiler kurma ve sürdürmede büyük rolünün olması nedeni ile sosyal medya bağımlılığı da internet bağımlılığı çatısı altında değerlendirilmiştir (Cash, Rae, Steel ve Winkler, 2012; Kuss, Griffiths, 2011)

2.2.3. Sosyal medya nedir?

Sosyal medya kavramının teknolojinin hızlı gelişimi ve internet alt yapısının güçlenip yaygınlaşması ile hayatımıza girdiğini söyleyebiliriz. İsminden de anlaşıldığı üzere insanların sosyalleşmesine, doğrudan veya dolaylı yoldan birbirleri ile etkileşim içerisinde olmalarına imkan tanıyan teknolojik ürünler olarak tanımlamak mümkündür.

Sosyal medya, kullanıcıların profil oluşturmaya ve görünürlüğüne izin veren web siteleri olarak tanımlanmaktadır (Boyd ve Ellison, 2008). Web 2.0 üzerine inşa edilen internet tabanlı uygulamalardır (Huang ve Benyoucef, 2013). Genellikle “sosyal medya siteleri” olarak ifade edilmektedir (Diga ve Kelleher, 2009). Yedi işlevsel yapı taşından oluşmaktadırlar: Kimlik, konuşmalar, paylaşım, mevcudiyet, ilişkiler, itibar ve gruplar. Her bir yapı sosyal medya kullanıcısının bir yönünü yansıtmaktadır. Bu yapı taşları birbirini dışlamadığı gibi hepsi birlikte aynı sosyal medya etkinliğinde bulunması da zorunlu değildir (Kietzmann, Hermkens, McCarthy ve Silvestre, 2011; Wolf, Sims ve Yang, 2018).

Sosyal medya kavramının tarihsel gelişimine bakılarak ele alındığı zaman, kullanıcıların sanal profillerini ve arkadaş listelerini oluşturarak online ortamda gezinmelerine izin veren ilk sosyal medya ağı 1997 yılında kurulan SixDegrees.com sosyal paylaşım sitesidir. SixDegrees.com sahip olduğu özelliklerin birçoğu diğer sosyal medya sitelerinde sahip olduğu görülmektedir. Fakat SixDegrees.com’u diğerler platformlardan ayıran tüm bu özellikleri bir araya getiren ilk sosyal medya platformu olma özelliğine sahip olmasıdır (Sundén, 2003). Daha sonra ise: 1999 yılında Black Planet, AsianAvenue, Napster, Blogger, Third Voice, Epinions, 2000 yılında LunarStorm, 2001 yılında Cyworld, Ryze, Wikipedia, 2002 yılında Friendster kurulmuştur. 2003 yılında Couchsurfing, LastFm, MyspaceTribe.net, Plaxo, HI5, LinkedIn, Photobucket, , DeLicio.us, Second Life; 2004

yılında Flickr, Orkut, Multiply, Dogster, Mixi, Dodgeball, Care2, Piczo, Ning, Digg, Catster, Hyves, BiggerPockets, ASmallWorld; 2005 yılında Yahoo!360, Cyworld, Youtube, Xang, Reddit, Bebo; 2006 yılında Mychurch, Twitter, Fabulously40, Stylehive kurulmuştur. 2004 yılında Mark Zuckerberg ve oda arkadaşları tarafından zamanımızın popüler medya uygulaması olan Facebook geliştirilmiştir. Daha sonra Twitter, 2007 yılında FriendFeed, GlobalGrind, Tumblr, Osmosus, 2008 yılında Ping.Fm, Kontain, 2009 yılında NetLog, Posterous, 2010 yılında ise Google Buzz ile Sportpost ön plana çıktığı görülmektedir (Hazar, 2011). Günümüzde de sürekli olarak eskilerine nazaran daha gelişmiş içeriklere ve özelliklere sahip sosyal medya araçlarının geliştirildiği görülmektedir.

Bu sosyal medya siteleri insanlar tarafından farklı amaçlar için kullanılmaktadır. Bunların ilki yeni insanlarla tanışmak sonra arkadaşlarla iletişim kurmak ve üçüncü sırada ise sosyalleşmek gelmektedir. Daha sonra ise önem sırasına bakılmaksızın: bilgi edinmek, tartışmak, dijitalleşmek, ücretsiz SMS göndermek, içerik paylaşmak/tüketmek, eğlence, profil gezintisi, zaman öldürmek, aile ile iletişim kurma vb. amaçlar için kullanılmaktadır. Bu kullanım amaçları sosyal ağ sitelerinin kullanımını artıran ve sürdüren önemli motivasyon kaynaklarıdır (Brandzaeg ve Heim, 2009). Kişiler bu amaçlarını gerçekleştirmek için amaca uygun sosyal medya platformunu seçmeye özen göstermektedir. Örneğin: Ses veya video paylaşımı için youtube, bilgi paylaşımı için Twitter, daha geniş kitlelerle iletişime geçmek, meslekler arası iletişime kurmak, bağlantılar göndermek için Wikiler ve Podcast'ler vb. tercih edilmektedirler (Boyd ve Ellison, 2007).

Web 2.0 teknolojisi ile ortaya çıkan kullanıcılarına profil, konum, resim, video, içerik vb. gibi pek çok konuda paylaşım yapmalarına imkan tanıyan sosyal ağ siteleri daha fazla kullanıcıya ulaşmak ve kullanıcılarının ağda daha fazla vakit geçirmelerini sağlamak için sürekli olarak kendilerini güncelleyerek, yenileyip farklı sürümler ve isimler altında günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçası olmaya devam ettikleri görülmektedir. Aşağıda özelliklerini açıklayacağımız sosyal medya araçları da bunlardan bazılarıdır.

Facebook: İlk olarak Harvard Üniversitesi öğrencilerinin katılması amacı ile sosyal bir ağ olarak tasarlanan Facebook 2004 yılında Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından tasarlanmıştır. Kullanımı giderek yaygınlaşarak günümüze kadar ulaşmıştır. Facebook üyelik girişi ile kullanıma açılan bir sosyal medya platformudur. Kullanıcılarına kendi profilini oluşturarak bilgilerinin gizliliğini korumasına veya herkese açık hale gelmesine olanak tanıyan, başkaları ile arkadaşlık kurulmasına, bilgi veya görsel içerikli paylaşımlar yapmasına olanak tanıyan, sohbet ve çeşitli gruplara katılım sağlayan ve daha birçok farklı

özellği bünyesinde barındıran çevrimiçi bir sosyal ağ sitesidir (Gülbahar, Kalelioğlu ve Madran, 2010).

Twitter: Bir mikroblog hizmeti olan Twitter, Mısır'da hapsedilen Amerikalı bir öğrenci ve Hudson nehri üzerindeki US Airways uçak kazası gibi son olaylar aracılığıyla yeni bir medya aracı olarak ortaya çıkmıştır. Twitter kullanıcıları başkalarını takip eder veya takip edilebilir. Facebook vb. pek çok çevrimiçi sosyal medya uygulamasının aksine takip etme ve takip edilme ilişkisi karşılıklılık gerektirmez. Bir kullanıcı herhangi başka bir kullanıcıyı takip edebilir ve bunu tek taraflı sürdürebilir. Twitter'da takipçi olmak, kullanıcının takip ettiğı kişilerden gelen tüm mesajları (tweet olarak adlandırılır) alması anlamına gelir. Bir tweet'e yanıt vermekle ilgili yaygın uygulama, iyi tanımlanmış biçimlendirme kültürüne dönüşmüştür: RT, retweet anlamına gelir, '@' ve ardından bir kullanıcı tanımlayıcısı, kullanıcıya hitap eder ve '#' ve ardından bir kelime, bir hashtag'i temsil eder. Gönderi başına 140 karakterlik katı bir sınırla birleştirilen bu iyi tanımlanmış biçimlendirme sözlüğü, kullanıcılara ifadede kısalık sağlar. Retweet özelliğı, kullanıcıların paylaştıkları bilgileri orijinal tweet'i atan kullanıcının takipçilerinin erişiminin daha ötesine yayılmasına olanak tanımaktadır (Kwak, Lee, Park ve Moon, 2010)

Youtube: 2005 yılında üç PayPal çalışanı tarafından geliştirilip kullanılan, bir video paylaşım sitesidir. Kullanıcılar bu site üzerinde kedilerine kanal açabilmekte, video paylaşımları yaparak kendi kitlelerini oluşturabilmektedirler (Ateş, 2016).

Instagram: 2010 yılında Systrom ve Krieger tarafından oluşturulan olan önemli bir içerik topluluğudur. Facebook tarafından 2012 yılında 1 milyar dolar bedel ile satın alınarak kendi bünyesine dâhil edilmiştir. Çevrimiçi kullanılan bir sosyal platformdur. Instagram kullanıcılarına fotoğraf ve video içerik yükleme ve paylaşma imkânı sunmaktadır (Lee ve Chau 2018).

Snapchat: Snapchat uygulaması son zamanlarda popülerlik kazanan. 18-34 yaşındaki bireyler arasında Facebook ve Instagram'dan sonra en popüler üçüncü uygulama olduğu görülmektedir (Perez, 2014). Snapchat, kullanıcılarına arkadaşına fotoğraf veya video göndermesine olanak tanıyan bir fotoğraf paylaşım uygulamasıdır. Bu konuda Snapchat uygulamasını ayrıcalıklı kılan ise bu paylaşımların birkaç saniye sonra silinmesidir. Bu özellik, gönderilerin kalıcı olduğu ve genellikle geniş bir kitle tarafından görülebildiğı Facebook ve diğer sosyal medya uygulamalarının aksine, uygulama kullanıcılarına daha az kalıcı ve daha özel iletişim için fırsatlar sunmaktadır (Muscanell ve Khalid, 2015).

TikTok: Sosyal medya platform çeşitleri her geçen gün listesine bir yenisini daha ekleyerek devam etmektedir. Bu yeni uygulamalardan bir tanesi de TikTok'tur. TikTok 15 ile 60 saniye uzunluğunda video içeriklerinin üretilip aynı zamanda da paylaşılmasına imkan tanıyan mobil bir platformdur. İstatistikler 2020 ve 2021 yıllarında App Store ve Google Playstore üzerinden iki milyardan fazla indirilme ile TikTok'un dünyada en çok indirilen uygulamalar arasında yer aldığını göstermektedir. Bu indirmeleri ve TikTok kullanımı en çok ergenler ve genç yetişkinler tarafından tercih edildiği gözlemlenmektedir (Statista, 2020).

2.2.4. Sosyal medya bağımlılığı nedir?

Bağımlılık; yapma isteği (yapıldığında rahatlama hissi veren, tekrarı arttıkça rahatlamak için daha çok yapılan; yapılmadığında ise huzursuzluk hali, gerilim, boşluk ve yoksunluk duygusu) ile elde edilen doyum miktarı oranında ortaya çıkan huzursuzluk, gerilim ve yoksunluğun vermiş olduğu ruhsal acıdan kaçınma eğilimidir (Hazar, 2011). Bağımlılık denildiği zaman her ne kadar akıllara madde bağımlılığı gelse de davranış bağımlılığı ile birlikte iki kategoride ele alınmaktadır. Davranışsal bağımlılıkları, madde bağımlılığından ayıran en temel faktör; madde bağımlılığında olduğu gibi vücuda herhangi bir kimyasal madde alımının olmamasıdır (Yıldırım ve Ayas, 2020). Daha çok bir davranışın sık ve kontrolsüz tekrarının beyinde kimyasal madde etkisi oluşturarak bağımlılık döngüsünü oluşturması durumudur. Alanyazında sosyal medya bağımlılığı da bu davranış bağımlılıklarından bir tanesi olarak ele alınmaktadır (Griffiths, 2005; Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

Madde bağımlılığında olduğu gibi sosyal medya bağımlılığında da benzer semptomlar görülmektedir: ruh hali değişikliği (sosyal medya platformlarına giriş duygusal durumlarda istendik bir değişim sağlar), belirginliği (duygusal, davranışsal ve zihinsel meşguliyet), tolerans (sosyal medya platformlarında geçirilen zamanla giderek artması), geri çekilme semptomları (sosyal ağlara erişim kısıtlandığında veya engellendiğinde gerilim sebep olan fiziksel ve duygusal semptomlar yaşama), çatışma (kontrolsüz sosyal ağların kullanımından kaynaklı kişilerarası ve intrapsişik sorunların ortaya çıkması) ve nüksetme (bir yoksunluk evresinden sonra sosyal ağ kullanımlarına hızla geri dönme ve artan kullanım) (Griffiths, 2005). Griffiths, Kuss ve Demetrovics (2014) sosyal medya kullanımının bağımlılığa dönüşüm sürecini aşamalandırıldığı bu altı semptomunu şu şekilde açıklamıştır:

Dikkat çekme: Sosyal medya kullanımı kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına ana teması olmaya başlar. Sosyal ağlara girmek kişinin yaşamındaki en önemli ve en çok haz aldığı aktivite haline gelir.

Duygudurum değişikliği: Kişinin sosyal ağ kullanımının bir sonucu olarak oluşan bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek, uyanış ve kaçış hissi gibi öznel deneyimler yaşadıkları evredir.

Tolerans: Önceki kullanımlarda oluşan etkiye tekrar ulaşmak için sosyal medya kullanım süresinin her kullanımda giderek artmasıdır.

Yoksunluk belirtileri: Bunlar; kişiler tatilde olduklarında, hasta olduklarında vb. nedenlerle sosyal ağlara bağlanamadıkları zaman ortaya çıkan sinirlilik, huzursuzluk, gerilim vb. hoş olmayan duygu durumları ve/veya fiziksel etkileridir.

Çatışma: Sosyal medyada geçirilen sürenin fazla olmasına bağlı olarak kişinin; kişiler arası çatışmalar ve iç çatışmalar yaşaması, öz kontrol ve duygu kayıpları yaşaması, sosyal yaşamında, hobi ve ilgi alanlarından uzaklaşmasıdır.

Nüksetme: Aşırı sosyal medya kullanımını kontrol döneminden sonra tekrar eski haline dönme eğilimidir.

Alanyazında sosyal medya bağımlılığını açıklayan farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Bunlar: Bilişsel-davranışçı yaklaşım, Sosyal beceri yaklaşımı ve Sosyo-bilişsel yaklaşımlardır (Turel ve Serenko, 2012). Bu yaklaşımlar sosyal medya bağımlılığını şu şekilde açıklamaktadır:

Bilişsel-davranışçı yaklaşım: Aşırı sosyal medya bağımlılığı, işlevsel olmayan mantık dışı düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların sonucudur. Bu bilişler; sosyal izolasyon veya sosyal destek eksikliği gibi çeşitli çevresel ve bireysel nedenlerle güçlenerek bireyin kontrolsüz ve obsesif kullanım kalıpları geliştirilmesine neden olur (Davis, 2001)

Sosyal beceri yaklaşımı: Kendini ifade etme becerisi düşük olan sosyal kaygılı bireyler, yüzü yüze iletişime geçmek yerine sanal iletişim platformları aracılığı ile iletişime geçmeyi tercih etmektedir. Bu durum onlara daha cazip gelmekte ve onlar açısından daha az endişe vericidir. Kaygıları ile yüzleşip onunla baş etmek, sosyalleşme ihtiyacını doğrudan yüz yüze kurduğu iletişim ile karşılamak yerine kaygılarını bastırarak sanal platformlarda bu ihtiyaçlarını karşılamayı tercih etmektedirler. Bu durum onlar açısından pekiştirici bir

şekilde sonuçlanmakta ve bu davranış kalıbı belirli bir süre sonra saplantılı bir kullanıma teşvik ederek bağımlılıkla sonuçlanmaktadır (Caplan, 2005).

Sosyo-bilişsel yaklaşım: Sosyal ağlar bazen stresi, kaygıyı azaltmak veya yalnızlık hissi ile baş etmek beklentisiyle kullanılabilir. Burada sosyal ağın özel bir mekanizma olarak kullanılması sorunlu kullanıma geçişi beraberinde getirebilir. Bu sorunlu medya kullanımı aşırı hale geldiğinde, önemli kişilerle çatışmalar ve yaşam sorunları da başladıktan sonra bu durum sosyal ağ kullanımının daha da artmasına neden olabilecektir. Bu olumsuz yaşam olayları, disforik ruh hallerini daha da yükselterek istenmeyen ruh hallerini gidermek için sosyal ağ kullanımını artıracaktır. Örneğin: Sohbet odalarında daha fazla zaman harcanması, daha çok çevrimiçi oyun oynama ve diğer internet aktivitelerine katılımı artırarak, düşük öz denetim ve olumlu ödül beklentisi bir araya gelerek bağımlılık davranışını geliştirecektir (Larose, Lin ve Eastin, 2003).

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceği ortaya konulan birçok değişkenin olduğu görülmektedir. Bunlar: özgüven (Anam ve diğerleri, 2021), benlik saygısı (Valkenburg ve diğerleri, 2016), duygusal zeka (Ateş, 2018), narsizim ve empati düzeyi (Çakır, 2018), pozitif ve negatif duygu durumları (Akbaba, 2019), yaşam doyumu (Hawi ve Samaha, 2016) ve duygusal tükenmişlik (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016) gibidir.

Bazı problemlerin de sosyal medya bağımlılığının etkisi ile ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar: bir dizi sağlık, duygusal, performans ve ilişkisel sorunlardır (Echeburua ve Corral, 2010; Kuss ve Griffiths, 2011; Marino ve diğerleri, 2017). Uzun süreli sosyal medya kullanımının stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal problemler yaşanması ile sonuçlandığı (Hong ve diğerleri, 2014; Malik ve Khan, 2015; Shakya ve Christakis, 2017; Shensa ve diğerleri, 2017) ve uykusuzluk problemi ile pozitif ilişkili olduğu (Koç ve Gulyagci, 2013) tespit edilmiştir.

Sosyal medya platformlarında uzun süre vakit geçiren bireyler çevrimdışı ortamda diğer kullanıcıları yakından tanımadıkları için diğerlerinin kendilerinden daha mutlu ve başarılı olduğuna inanmaktadırlar (Chou ve Edge, 2012). Bu durumda bu kişilerin öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği (Błachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Hawi ve Samaha, 2017) sonucunu ortaya koymaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinden biri de benlik saygısı üzerinedir, Hiperpersonal Model'e göre (Gonzales ve Hancock, 2010), kişinin kendi çevrimiçi profilini ideal bir şekilde düzenleme özgürlüğü benlik saygısını arttırabilir. Fakat aynı zamanda birey

diğer kullanıcıların filitrelenmiş ve yüceltilmiş sanal kimlik sunumlarına da maruz kalmaktadır ve bu durum izleyicilerin benlik saygısını azaltarak (Rosenberg ve Egbert, 2011) aşağılık duygusu (Altakhaineh ve Alnamer, 2018) gibi olumsuz duygular yaşanmasına neden olabilmektedir. Ayrıca kullanıcıların yapmış olduğu bu sosyal karşılaştırma, kıskançlık duygusunu da tetikleyebilmekte (Buunk ve Ybema, 2003; Gibbons ve Buunk, 1999; Holmgren ve Coyne, 2017) ve bireyin sosyal karşılaştırmalara girme eğilimleri oranında da bu tür duyguları güçlendirebilmektedir (Fox ve Moreland, 2015). Konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçları sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik bozukluklar (psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık duyguları) arasında ilişki olduğunu da ortaya koymaktadır (Bilgin, 2018).

2.3. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi

Duygu düzenleme becerisi öz düzenleme becerisinin duygusal bileşeni olarak ele alınmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2011). Karşı karşıya gelinen her türlü duyguyla baş edebilme, istenmeyen duygusal durumdan daha istenilebilir bir duygusal duruma geçme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kooze, 2009). Duygu düzenleme becerisi bilerek ya da bilmeyerek, amaçlı ya da amaçsız olarak geliştirilen bütün davranış, beceri ve stratejileri kapsamaktadır. Bütün bu davranış, beceri ve stratejiler duyguların fark edilmesi, kabul edilmesi, yorumlanmasında ve ifade edilmesinde etkili olmaktadır (Calkins 2010),

Gross ve Thomson'e göre insanlar hem olumlu hem de olumsuz duyguları düzenleyebilme becerisine sahiptir. Fakat olumsuz duyguları düzenleme çabası daha yaygın olarak görülmektedir (Gross ve Thomson, 2007).

Duygu düzenleme becerisi: etkili duygu durum yönetimi, duyguları anlama, kabul etme, ifade etme ve problem çözme becerisi kazandırdığı için bireylerin zorlu yaşam olaylarına uyum sağlamasında önemli katkılar sağlamaktadır (Janfaza ve Shirazi, 2015). Bu nedenle bireylerin işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olması, yaşam kalitesini artırması açısından büyük önem taşımaktadır. Fakat duygu düzenleme becerisi alanyazınına bakıldığında zaman bireylerin duygu düzenleme stratejisi olarak: bastırma, kaçınma, ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları görülmektedir. Bu stratejilerin sık sık kullanımı ruhsal ve fiziksel açıdan birçok risk faktörünü beraberinde getirmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Çünkü bastırma ve kaçınma gibi işlevsel

olmayan duygu düzenleme becerilerini kullanan bireyler duygularını, bilişsel veya fiziksel açıdan olumsuz etkilendiği durumu görmezden gelerek; bilişsel kaynaklarını, dikkatini başka noktaya çekmek gibi yöntemlere başvurarak düzenlemeye çalışmaktadırlar. Bu stratejiler her ne kadar ilk başta koruyucu bir strateji olarak görülse de sürekli olarak kullanılması ilerleyen süreçte daha büyük bir duygusal yıkıma sebep olabilmektedir (Beevers ve Meyer, 2004; Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003; Wenzlaff ve Bates, 2000).

Bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri ile duygularını düzenlemeye çalışan bireyler zayıf duygu düzenleme becerisine sahip olan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler olumsuz duyguları ile baş edemedikleri zaman bu duyguları yeniden düzenlemek veya baş etmek yerine bu duyguların olumsuz etkilerinden kurtulmak için bağımlılık davranışı geliştirebilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Fokker, Zong ve Treur, 2021). Çünkü duyguların fark edilememesi, duygusal netliğin olmaması, duyguların kabul edilmemesi ve ifadesinde güçlük yaşanması noktasında işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılamıyor oluşu bağımlılık davranışının gelişmesinde rol oynayan önemli faktörlerden bir tanesidir (Zohreh ve Ghazal, 2018).

Alanyazına bakıldığında zaman birçok araştırma duygu düzenleme becerisi zayıf olan bireylerin ruh hali değişikliği için internet ağlarını tercih ettiğini (Lei ve Wu, 2007) ve bu yöntemle sürekli başvurulmasının ise internet bağımlılığı ile sonuçlandığını ortaya koymaktadır (Macaskill, 2003; Taş ve Ayas 2015). Düşük duygu düzenleme becerisine sahip bireyler işlevsel yöntemlerle duygularını düzenleme noktasında güçlük yaşadıkları için duygularını internet veya internet tabanlı hizmetlerden oluşan sosyal medya gibi araçları kullanarak düzenleme çabası içerisine girmektedirler (Mascia, Agus ve Penna, 2020). Alanyazında pek çok araştırma internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucunu da ortaya koymaktadır (Agus ve Penna, 2020; Ceyhan, Boysan ve Kadak, 2019; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Gamez-Guadix, 2014; Hoffner ve Lee, 2015). Hatta Ercengiz ve Şar (2017) tarafından yapılan araştırma sonuçları ergenlerin internet bağımlılığı varyansının %34'ünü duygu düzenleme becerisi ile açıklandığını ortaya konulmaktadır. Kuss ve Griffiths (2011) internet bağımlılığının beş farklı türünün olduğunu ifade etmiştir. Bunlardan bir tanesi de sosyal medya bağımlılığıdır (Cash, Rae, Steel ve Winkler, 2012). Sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi ilişkiler kurma ve sürdürmede önemli bir misyonu yerine getiren sosyal medya araçlarının aşırı ve kompulsive kullanımından

doğan bir bağımlılıktır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya bağımlısı bireyler sosyal medya bağımlısı olmayan bireylere göre zayıf dürtü kontrol becerisine sahip, kısıtlı duygu düzenleme becerisi ile duygularını düzenlemeye çalışan, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerdir (Hormes, Kearns ve Timko, 2014). Günümüzde özellikle de ergenlerin başvurduğu bu duygu düzenleme araçlarından bir tanesi de sosyal medya araçlarıdır. Örneğin: Sosyal kaygılı bir bireyin sanal platformlar aracılığı ile sosyallik ihtiyacını karşılayarak yüz yüze iletişimin yaratmış olduğu kaygıdan kaçınması ve bu yöntemle sürekli olarak başvurmasının sosyal medya bağımlılığı ile sonuçlanması buna örnek olarak verilebilir (Caplan, 2005).

Alanyazın çalışmalarına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında ilişkinin olduğunu, zayıf duygu düzenleme becerisi sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koyan çalışmaların olduğu da görülmektedir (Ekşi ve diğerleri, 2019; Estévez ve diğerleri, 2017; Nazlıgül ve diğerleri, 2022; Potes ve diğerleri, 2018; Ümmet, Alkan ve diğerleri, 2019; Yelpaze, 2021; Zsido ve diğerleri, 2021).

Duygu düzenleme becerisinin zayıf olması, sosyal medya bağımlılığı riskine neden olabildiği gibi aynı zamanda sosyal medyada aktifken veya kullandıktan sonra oluşan, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili: sosyal kaygı (Aslan, 2020; Doğan ve Tosun, 2016; Whang, Lee ve Chang, 2003) sosyal görünüş kaygısı (Kocaman ve Kazan, 2021), depresyon (Balcı ve Baloğlu, 2018), kıskançlık (Persch Ja, 2009), mutluluk (Baltacı, 2019), yalnızlık (Yelpaze, 2021) vb. duyguların işlevsel olarak düzenlenememesi bağımlılık davranışının sürdürülmesinde de etkin rol oynamaktadır (Yelpaze, 2021). Ayrıca duygu düzenleme becerisi zayıf olması sadece sosyal medya bağımlılık davranışının gelişmesinde ve devam ettirilmesine etki etmekle kalmayıp aynı zamanda bağımlılıkla mücadele edebilme noktasında da güçlüğü sebep olmaktadır (Deniz ve Gürültü, 2018; Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019; Estévez ve diğerleri, 2017; Nazlıgül, Koçyiğit ve Merdan-Yıldız, 2022; Sağar ve Özçelik, 2022; Yelpaze, 2021; Zsido ve diğerleri, 2021). Çünkü bağımlı bireyler duygularını tanımlama ve organize etme noktasında güçlük yaşamaktadırlar. Bu durum onların yoksunluk evresi baskısı altında oldukları zaman duygularını düzenleme güçlüğü yaşamalarına neden olmaktadır. Zayıf duygu yönetimi de yoksunluk evresine bağlı gelişen kriz karşısında direnç gösteremeyerek bu davranışını devam ettirme riskini artırmakta ve bağımlılık davranışının nüksedip devam etmesine neden olmaktadır (Parker, 2006).

Tüm bilgilerden hareketle duygu düzenleme becerisi zayıf olan bireylerin öznel iyi oluşlarını ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen istenmedik duyguları yeniden düzenleyip sağlıklı bir şekilde yaşamak yerine; bastrıma, kaçınma, ruminasyon veya inkar gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini kullanarak istenmeyen duyguların yaratmış olduğu olumsuz etkilerden kurtulma çabası içerisine girdiklerini söylemek mümkündür. İşlevsel olarak düzenlenemeyen bu duygular, bağımlılığın başlamasında, devam etmesinde hatta sonlandırılmasında kritik bir öneme sahiptir. Çünkü işlevsel duygu düzenleme becerisine sahip olmayan bireyler istenmeyen duyguların etkisini azaltmak, rahatlama, duygularını kontrol etmek veya değiştirmek için bağımlılık yapıcı davranışlara yönelebilmektedirler (Arabacı ve diğerleri, 2018; Zohreh ve Ghazal, 2018). Bu nedenle sosyal medya, bağımlılık davranışının gelişiminin önlenmesinde veya bağımlılıkla mücadele edebilme noktasında da bireylere işlevsel duygu düzenleme becerisinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

2.4. İlgili araştırmalar

2.4.1. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi ile ilgili yurt içi yapılan araştırmalar

Ülkemizde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisine yönelik çalışmalara son yıllarda gittikçe artan oranlarda önem verildiği ve araştırmacılar bu konuyla ilgili çalışmalar yürüttüğü görülmektedir. Bu bölümde ulusal alanyazında yapılan çalışma ve bu çalışmaların bulgularına yer verilecektir.

Bozkır ve Gündoğdu, (2017) 241 (128 kız, 113 erkek) lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin sosyal medyaya yönelik tutumların alt boyutları olan sosyal izolasyon ve sosyal yetkinlik boyutları ile kendini gizleme ve utangaçlık puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal medyaya yönelik tutumlardan sosyal izolasyon ve sosyal yetkinliğin kendini gizleme ve utangaçlık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı da gözlenmiştir. Çalışmada şaşırtıcı şekilde katılımcıların %28'inin sahte hesap kullandığı, %20,7'sinin bazen ve %3,7'sinin ise sürekli olarak kendini farklı yansıtan paylaşımlar yaptığı saptanmıştır. Araştırmada ayrıca sosyal medyada sahte hesap kullanan ve kendini sosyal medya ortamlarında olduğundan farklı yansıtan ergenlerin, utangaçlık ve kendini gizleme puanlarının; sahte hesap

kullanmadığını ve kendini farklı yansıtmadığını belirten ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bozkır ve Gündoğdu, 2017). Yani sosyal medya platformlarında sahte hesaplar kullanarak paylaşımda bulunan ergenlerin utangaç ve kendini gizleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bilgin (2018) tarafından 583 ergenin katılımıyla yürütülen araştırmanın sonucuna göre somatizasyon, paranoid düşünceler, fobik anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif, kaygı, kişilerarası duyarlılık, yeme bozuklukları ve öfke-düşmanlık duygularının ve sosyal medya günlük kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ergenler arasında psikolojik bozuklukların artması ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Deniz ve Gürültü (2018) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını 2014-2015 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Eyüp ilçesindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 6 farklı lise türünde okula devam etmekte olan 473 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan sosyal medya kullanım süresi 6 yıldan fazla olan lise öğrencilerinin, sosyal medyayı daha çok duygu durum düzenleme aracı olarak kullandıkları saptanan önemli bulgulardandır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarını azaltmaya çalışmak isteseler de bu girişimlerinin uzun soluklu olmayıp kısa bir süre sonra yeniden eski kullanımlarını tekrarladıkları ve diğerlerine göre sosyal medyada daha fazla çatışma yaşadıkları da çalışmanın bir diğer önemli bulgusudur.

Savcı ve Aysan (2018) da sosyal medya platformlarında hesapları olan ve son bir yıldır sosyal medya kullanan 282 ergen (123'ü kız ve 159'u erkek) ve sosyal medya kullanmayan 144 ergen (64'ü kız ve 80'i erkek) ile yürüttükleri araştırmada kişilerarası yetkinlik, olumsuz değerlendirilme korkusu, yalnızlık, ödül ve ceza sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya kullanan ve kullanmayan ergenleri %74 oranında doğru şekilde sınıflandırdığı saptanmıştır. Kişilerarası yetkinlik, olumsuz değerlendirilme korkusu, davranışsal inhibisyon, yalnızlık ve ödüle duyarlılık sosyal medya bağımlılığının yaklaşık olarak 3'te birini açıkladığı raporlanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusunu sırasıyla yalnızlık, kişilerarası yetkinlik, davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık takip etmektedir. Bu yordayıcı değişkenlerin tümü sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı araştırmanın bulguları ile desteklenmiştir. Tüm bu sonuçlar kişilerarası yetkinlik,

olumsuz değerlendirilme korkusu, yalnızlık, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını ve sosyal medya kullanıp kullanmamayı etkilediğini göstermektedir (Savcı ve Aysan, 2018).

Ekşi, Turgut ve Sevim (2019) tarafından 5.641 lisans öğrencisi arasından aşamalı örnekleme yöntemiyle seçilen 394 lisans öğrencisi ile yapılan başka bir araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki toplam varyansın %37'sini oluşturulan model tarafından açıklandığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre genel erteleme davranışlarının öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünün düşük olduğunu göstermiştir. Araştırmada öz kontrolün sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli ve doğrudan bir etkiye sahip olduğu; öz denetimi düşük olan kişilerde genel erteleme davranışları gösterme eğilimi görülürken, öz denetimi düşük ve genel erteleme davranışları olan kişilerde sosyal medya bağımlılığı belirtileri gözlemlenmiştir (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019). Bu araştırma öğrencilerin sosyal medyaya olası bir bağımlılık geliştirmelerinde öz kontrol düzeyinin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığının duygusal özerklik ve iyi oluş değişkenleri ile ilişkisini incelemek amacıyla 306 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen bir diğer araştırmada; sosyal medya bağımlılığı ile hem iyi oluş hem de duygusal özerklik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygusal özerklik değişkeninin iyi oluş değişkenine göre sosyal medya bağımlılığını daha iyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ümmet, Alkan, Batal ve Kaya, 2019).

Sahranç ve Duç-Urhan (2021) yaşları 18-29 arasında değişen 329 (234 kadın, 95 erkek) üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında öz düzenlemenin sosyal medya bağımlılığının anlamlı ve negatif yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Çalışmada zamanı yönetmek, kişisel/sosyal ve akademik sorumluluklara odaklanmak, duygu düzenlemelerini yapmak (işlevsel olmayan duyguları düzenleyebilmek), sorumluluklarını yerine getirmek, dürtü kontrolünü sürdürmek gibi birçok konuda kendilerini düzenlemekte zorluk yaşayan bireylerin, sosyal medya kullanım davranışları üzerinde daha az kontrol sahibi oldukları belirlenmiştir. Bu tür öz düzenleme yetersizliklerinin ortaya çıkmasıyla da sosyal medya bağımlılığı puanlarında artış olabileceği sonucunu ortaya koymaktadır.

Yelpaze (2021) 134 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada yalnızlık ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide duygu yönetiminin tam aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre ergenlerin yalnızlık düzeyleri arttıkça duygu yönetimi becerileri azalmakta, duygu yönetimi becerileri azaldıkça da problemli sosyal medya kullanım davranışları görülmüştür. Benzer şekilde Sağar ve Özçelik (2022) 2021-2022 eğitim-öğretim yılında lisede öğrenim gören 359 (168 %46.8) erkek, 191 %53.2 kız)

öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya bağımlılığının %38'ini duygu düzenleme değişkeninin açıkladığı gözlemlenmiştir. Bu iki araştırmanın sonuçları duygu düzenleme becerisine sahip olmanın sosyal medya bağımlılığına dönük koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Son olarak 2022 yılında Nazlıgül, Koçyiğit ve Merdan Yıldız tarafından yaşları 18 ve üzeri toplam 393 lisans öğrencisiyle yaptıkları çalışmada utancın, içeri öfkeyi, duygu düzenleme güçlüğünü ve duygudurum değişikliği için problemli sosyal medya kullanımını anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Utanç ile dışarı öfke arasında ise anlamlı ilişkinin bulunmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü içeri öfke, dışarı öfke ve duygudurum değişikliği için problemli sosyal medya kullanımını anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Araştırmada ayrıca utancın duygu düzenleme güçlüğü ve içeri öfke yoluyla duygudurum değişikliği için problemli sosyal medya kullanımı ile olan ilişkide pozitif yönde aracı rol oynadığı saptanmıştır. Fakat, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk hissi yaşandığı zaman duygudurum değişikliği için problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide negatif yönde aracı rolü oynadığı gözlemlenmiştir (Nazlıgül, Koçyiğit ve Merdan Yıldız, 2022).

Ulusal alanyazında yapılan tüm bu çalışmalar sosyal medya bağımlılığının ergenler ve beliren yetişkinler arasında arttığı ve duygu düzenlemenin genel anlamda sosyal medya bağımlılığında etkili bir değişken olduğu görülmektedir. Son olarak yapılan çalışmaların bulgularından hareketle sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve azaltılması için ergenlerin duygu düzenleme becerilerin geliştirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu yüzden de bahsedilen hipotezde mevcut araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

2.4.2. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi ile ilgili yurt dışı yapılan araştırmalar

Uluslararası alanyazın incelendiğinde araştırmacıların sosyal medya bağımlılığına yönelik çalışmalara yoğunlaştıkları ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişki değişkenleri çalıştıkları görülmektedir. Bu bölümde, mevcut çalışmada olduğu daha çok duygu düzenleme becerileri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik çalışma bulguları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

Hormes, Kearns ve Timko (2014) tarafından lisans öğrencileri ile yürütülen çalışmada madde bağımlılığı için geliştirilmiş tanı kriterleri aracılığıyla düzensiz çevrimiçi sosyal ağ kullanımını değerlendirdikleri ve bunun duygu düzenleme ve madde kullanımı ile ilişkisini incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre çevrimiçi sosyal ağ sitelerinin kullanımının bağımlılık yapabilme potansiyeline sahip olduğu ve düzensiz çevrimiçi sosyal ağ kullanımı, zayıf duygu düzenleme becerileri ve hem madde hem de madde dışı bağımlılığa karşı artan duyarlılık belirtileri kümesinin bir parçası olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Ergenlerde duygusal düzenleme ve bağlanmanın madde (alkol ve uyuşturucu kullanımı) ve madde dışı bağımlılıklar (kumar bozukluğu, video oyunu bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı) ile ilişkisini inceleyen ve 13-21 yaş aralığında 472 öğrenci ile yürütülen bir diğer çalışmada (Estévez ve diğerleri, 2017) duygu düzenleme değişkeninin bu çalışmada değerlendirilen tüm bağımlılık davranışlarının (alkol ve uyuşturucu kullanımı, kumar bozukluğu, video oyunu bağımlılığı ve sorunlu İnternet kullanımı) yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bir diğer ifade ile duygu düzenleme becerisinin düşük olması ergenlerin alkol ve uyuşturucu kullanımı, kumar bozukluğu, video oyunu bağımlılığı ve sorunlu internet kullanımların için bir risk faktörü olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın bulgularıyla paralel olarak Potes ve diğerleri (2018) tarafından yaşları 20-35 arasında değişen 511 katılımcı ile yürütülen çalışmada da uyumsuz bilişler, kaçırma korkusu (FOMO) ve işlevsiz duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kullanıcıların yüksek sosyal medya bağımlılığı risk profiline sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Liu ve Ma (2019) tarafından 463 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada bağlanma kaygısının sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı ve duygu düzenlemenin bu ilişkide aracılık ettiği saptanmıştır. Benzer şekilde 499 bireyle yürütülen bir diğer çalışmada da işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin (ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve diğerlerini suçlama) sosyal kaygı ile sorunlu sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini saptanmıştır. Aynı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün sorunlu sosyal ağ kullanımının geliştirilmesinde kilit bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, akıllı telefonun kullanımının duygu düzenleme için harici bir araç olarak hizmet edebileceğini ve bunun da sorunlu sosyal medya kullanımına yol açabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Zsido, Arato, Lang, Labadi, Stecina ve Bandi, 2021).

18-22 yaşları arasındaki değişen 250 katılımcı ile yürütülen bir başka çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyine etki eden olumlu duyguların rolü incelenmiştir. Bu çalışmada sosyal medyanın aşırı kullanımı üzerindeki etki varyanslarının en güçlüden en aza doğru

memnuniyet, gurur ve aidiyet duygusuna ait olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. İnsanların sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesiyle birlikte bağımlılığın sosyal bir sorun haline geldiğine dikkat çekilmiştir. Özellikle sosyal medyanın genç yetişkinlerin hayatının önemli bir parçası haline geldiğine de vurgu yapılmıştır. Tüm bu sonuçlardan hareketle de olumlu duyguların sosyal medyanın aşırı kullanımında rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak sosyal medyanın aşırı kullanımını tedavi etmek veya sosyal medya bağımlılığı sorununu önlemek için belirli olumlu duyguların manipüle edilmesinin işlevsel olabileceği ifade edilmiştir (Wang, 2021).

Hussain, Wegmann ve Griffiths (2021) tarafından yaş ortalaması 33.32 olan 555 sosyal ağ kullanıcısı ile yürütülen çalışmada problemli sosyal medya kullanımı ile karanlık üçlü kişilik özelliklerinin (Makyavelizm, psikopati ve narsisizm) yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü ile önemli ölçüde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca karanlık üçlü özelliklerinin problemli sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisine duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık ettiği raporlanmıştır.

Son olarak; Naik ve Sherekar (2022) tarafından yaşları 17-21 arası değişmekte olan 64 tane, Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, TikTok vb. sosyal ağ kullanıcısı ile yürütülen çalışmada; dürtüselliğin, sosyal medya bağımlılığının bir özelliği olarak bir şeyleri kaçırma korkusuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve dürtüsellik ile de bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde ilişkinin bulunduğu sonucu ortaya konulmuştur

Sosyal medya bağımlılığının sadece Türkiye değil tüm dünyada ciddi bir problem olduğu ve bu problemin kartopu gibi her geçen gün ve daha hızlı bir şekilde büyüdüğü görülmektedir. We are social (2022) raporun göre Ocak 2022'de dünya genelinde sosyal medya kullanıcısı 4,62 milyara ulaştığı ifade edilmektedir. Bu rakam dünya toplam nüfusunun yüzde 58,4'nü oluşturmaktadır. Rapora göre sosyal medya kullanıcı sayısı son on yılda internet kullanıcılarından bile daha hızlı bir büyüme kaydetmiştir. Bugünkü toplam 4,62 milyar sosyal medya kullanıcısı sayısı, 2012'de belirlenen 1,48 milyar kullanıcı sayısının 3,1 kat daha fazladır. En son veriler sadece 2021 yılda 424 milyon kullanıcının sosyal medya kullanmaya başladığını göstermektedir. Bu oran, her gün ortalama 1 milyondan fazla veya her saniye yaklaşık 13.5 yeni sosyal medya kullanıcısının sosyal medyayı kullanmaya başladığını göstermektedir. Dünyada sosyal medya kullanım yaş ortalaması 31.4 iken

Türkiye'nin nüfus yaş ortalaması 32.2'dir. Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının sayısının nüfusa oranı ülkemizde %80'dir. Yine ülkemizde internet kullanıcılarının sosyal medyada harcadığı zaman ortalama 2 saat 27 dakika. Ülkemizde her bir internet kullanıcısının ortalama 8.1 sosyal platformda hesabı var.

Böylesi tüm dünyayı etkileyen ve daha da derinden etkileme potansiyeline sahip bir problemin görmezden gelinmesi mümkün değildir. Yapılan çalışmaların sonuçları da toplu olarak değerlendirildiğinde duygu düzenleme becerisinin sadece sosyal medya bağımlılığı değil diğer teknoloji temelli olan ve olmayan (kumar bağımlılığı gibi) bağımlılıklarda ve madde ilintili bağımlılıklarda belirleyici ve etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Bu yüzden de sosyal medya bağımlılığını önleme gücüne sahip olmaya aday olan duygu düzenleme becerisinin etkisi mevcut araştırmada psiko-eğitim programı aracılığı ile deneysel olarak test edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, deneysel süreç, veri toplama süreci ve veri analizi hakkında bilgi sunulmuştur.

3.1. Araştırma yöntemi

Bu araştırmada duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi incelenmiştir. Çalışmada öntest, sontest, izleme testli, kontrol gruplu 2x3'lük split-plot deneysel desen kullanılmıştır. Split-plot; iki faktörden oluşan, gruplar arası ve gruplar içi ölçümlerin birlikte kullanıldığı karışık desenlerdir. Birinci faktör deneysel işlem koşullarını (deney ve kontrol gruplarını), ikinci faktör de tekrarlı ölçümleri (öntest, sontest, izleme testi) ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 3

Araştırma Modeli

Atama	Grup	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme Testi
R	(D) Deney	O _{D1}	DDB Artırmaya Yönelik Psiko-eğitim	O _{D2}	O _{D3}
R	(K) Kontrol	O _{K1}	Eğitsel ve Mesleki Rehberlik Etkinlikleri	O _{K2}	O _{K3}

O=Ölçme, R=Deneklerin Gruplara Seçkisiz Atanması (randomness)

3.2. Çalışma grubunun oluşturulması

Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulundan onay ve Kocaeli Valiliği-Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra çalışmaya başlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Anadolu Lisesinde 9- 10 ve 11. sınıfa devam eden, yaşları 14 ve 16 arasında değişen ergenler oluşturmaktadır. Hazırlanan müdahale programı uygulanmadan önce bu düzeyde okula devam eden 486 ergene ölçekler uygulanmıştır. Katılımcıların Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (SMBÖ-KF) ve Duygu Düzenleme Becerisi Ölçek'inin alt boyutları olan Yeniden Değerlendirme ve Bastırma ölçeklerinden aldıkları puanlar tabloda sunulmuştur.

Tablo 4

Tüm Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Puan Ortalamaları

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı	486	.00	9	3.10	.10
Yeniden Değerlendirme	486	7	36	21.74	.26
Bastırma	486	4	24	15.90	.21

Araştırma ölçekleri incelendiğinde SMBÖ-KF ölçeğinden alınan 5 ve üzeri puanlar sosyal medya bağımlısı olduğunu ifade etmektedir. Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeğinin alt boyutu olan Yeniden Değerlendirme alt boyutundan alınan yüksek puanlar duyguları düzenlerken yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisinin kullanıldığını; bastırma alt boyutundan alınan yüksek puan ise duyguları düzenlerken duygusal baskılama duygu düzenleme becerisinin kullanıldığını ifade etmektedir.

Çalışma grubu; aynı anda sosyal medya bağımlılığı puanları 5 ve üzeri, bastırma duygu düzenleme becerisi puanları $\bar{X}$ = 15.90 yüksek ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme

becerisi puanları $\bar{X}= 21.74$ düşük ergenlerden oluşturulmuştur. Bu üç şartı sağlayan 39 kişi belirlenmiştir. Ardından kura yöntemi ile deney (n=15; 8 kız, 7 erkek) ve kontrol (n=15; 7 kız, 8 erkek) erkek ve kızlar ayrı ayrı iki gruba ayrılarak eşit olacak şekilde seçilmiştir. Psikoeğitim oturumları tamamlandığında gruplarda yer alan ergenlerin dağılımları şu şekilde oluşmuştur.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcı Dağılımı

Cinsiyet	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
Kız	7	6	13
Erkek	6	7	13
Toplam	13	13	26

Tablo 5 incelendiğinde deney grubunda 13 (7 kız, 6 erkek) kontrol grubunda 13 (6 kız, 7 erkek) katılımcının olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan öğrencilerden iki tanesi nakil ile başka bir okula geçtikleri için gruptan ayrılmak durumunda kalmışlardır. Kontrol grubundaki öğrencilerden iki tanesi ise sosyal etkinlik çalışmaları ile grup oturumları bir bir ile zaman olarak çakıştığı için oturumlara devam etmek istemediklerini ifade ederek gruptan ayrılmışlardır.

3.3. Veri toplama araçları

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, SMBÖ-KF ölçekleri kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların cinsiyetine, algıladıkları anne- baba medeni durumu, algılanan aile sosyo-ekonomik durumu, ebeveyn eğitim durumu, hangi sosyal medya platformunu daha yoğun kullandıklarına ve sosyal medya platformunda günlük olarak ne kadar vakit geçirdiklerine yönelik bilgileri elde etmek için oluşturulan sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ)

Ölçek, Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Ulaşan-Özgüle (2011) tarafından yapılmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. DDÖ'nün 10 maddesi üzerinde Varimax yöntemiyle döndürmeli faktör analizi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri (.80) verinin faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. Faktör sayısı kararı, özdeğerler, açıklanan varyans oranı, güvenirlik değerleri ve özdeğerlerin grafik dağılımı incelenerek verilmiştir. Faktör sayısı sınırlamadan yapılan ilk faktör analizi sonuçları, varyansın % 60'ını açıklayan ve özdeğerleri 1'in üzerinde olan 3 faktöre işaret etmiştir. Bu faktörlerin ilki varyansın % 33'ünü, ikincisi varyansın % 17'sini, üçüncüsü ise varyansın % 10'unu açıklamıştır. Cattell Scree testi sonuçları ve son faktöre sadece iki maddenin yüklendiği dikkate alınarak faktör sayısı iki faktörle sınırlandırarak yenilenmiştir. İki faktörlü çözüm varyansın toplam % 50'sini açıklamıştır. Beklendiği gibi ilk faktöre yeniden değerlendirmeyi temsil eden 6 madde, ikinci faktöre de bastırmayı temsil eden 4 madde .30'un üzerinde değerle yüklenmiştir. Bulunan iki faktörün iç tutarlılık Cronbach's Alpha katsayısı yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .65'tir. Tüm veri kullanıldığında iki boyut arasındaki .27 düzeyinde anlamlı ($p < .01$) korelasyon bulunmuştur. Altı ay sonraki ikinci uygulamada ise iç tutarlılık Cronbach's Alpha katsayısı yeniden değerlendirme için .83, bastırma için .74 olarak bulunmuştur. Tekrar-test katsayısı ise görece düşük düzeyde, yeniden değerlendirme için .36 ($p < .01$) ve bastırma için .38 ($p < .01$) olarak bulunmuştur (Ulaşan-Özgüle, 2011).

3.3.3. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formu (SMBÖ-KF)

Ölçeğin orijinali sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacı ile Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Taş (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, 376 lise öğrencisi üzerinden yapılmıştır. Ölçek toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek soruları cevaplandırılırken “Evet” ve “Hayır” şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçekte 5 puan kesme puan olarak kabul edilmektedir. 9 madde de 5 ve üstü maddeye “Evet” cevabı verenler sosyal medya bağımlılığı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin yapı geçerlik tespitine yönelik doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılmış olunan bu faktör analizi sonucunda toplam varyansın %35’ini açıkladığı, tek faktörlü ve dokuz maddelik bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen veriler göre ölçeğin tek boyutlu yapısının iyi uyum verdiği gözlemlenmiştir. [AGFI=.93, CFI=.93, S-RMR=.045, IFI=.93, RMSEA=.058, RMR=.009, GFI=.96, NNFI=.91, $\chi^2=61.29$, $df=27$, $\chi^2/df=2.27$]. Faktör yük değerleri .66 ile .52 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bartlett Küresellik Testi χ^2 değeri: 587.545 ve Kaiser-Meyer-Olkin Testi değeri .84 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach Alfa Katsayısı .82’dir. Ölçekten alınacak puan aralığı 0-9 puan şeklindedir (Taş, 2017).

3.4. DeneySEL süreç

Bu araştırmada deney grubuna duygu düzenleme becerisini artırarak sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubu ile eğitimsel ve mesleki rehberlik etkinlikleri yapılmıştır. Psiko-eğitim programı haftada bir oturum olacak şekilde düzenlenmiştir. Program toplam 10 oturum şeklinde planlanmış ve her oturum 55-75 dakika arasında sürmüştür. Oturumlar grup oturum düzenine göre hazırlanmış okul konferans salonunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmada çalışma gruplarına deneysel işlem öncesi öntest ölçümü, deneysel işlem sonrası son test ve son test ölçümünden 8 hafta sonra da izleme testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan tüm ölçümler araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında hazırlanan programla ilgili detaylar aşağıda sunulmuştur.

3.4.1. Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisinin incelendiği programın geliştirilmesi

Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisinin incelendiği programının hazırlanması sürecine dair adımlar Tablo 6'daki gibidir. Psiko-eğitim programı geliştirilmeden önce duygu düzenleme becerisi ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili alanyazın araştırması yapılmıştır. Gerekli alanyazın araştırması yapıldıktan sonra psiko-eğitim oturumları yazılmıştır. Psiko-eğitim programı hazırlanırken (Atabay-Uysal, 2020; Bağtarhan; 2020; Güme, 2022; Sarıçalı, 2020; Savcı, 2017; Taş, 2015; Togay, 2022; Topraklı, 2020; Yaman, 2021; Yazıcı, 2021) ve 'Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme'(Artıran, 2020), 'Duygulanım Düzenleme Eğitimi' (Berking ve Whitle, 2018) 'Psikodrama 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknikler' (Altınay, 2015), 'Sosyometri ve Psikodrama' (Dökmen, 2013) , İnsan Davranışlarının ABC'si (Ramnerö ve Törneke, 2020) kaynaklarından yararlanılmıştır. Hazırlanan psiko-eğitim programının eksiklerinin tespit edilmesi amacıyla 7 kişilik ergen grubu ile 5 haftalık pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamadan sonra program jüri görüşüne sunulmuştur. Jüri ve uzman görüşleri doğrultusunda psiko-eğitim programına son hali verilmiştir.

Tablo 6

Psiko-eğitim Programının Geliştirilme Süreci

Süreç	Psiko-eğitim Programının Geliştirilmesi
1. Adım	İlgili Literatürün İncelenmesi
2. Adım	10 oturumluk psiko-eğitim programının hazırlanması.
3. Adım	7 kişilik ergen grupları ile 5 haftalık pilot uygulamanın yapılması ve programın yeniden düzenlenmesi.
4.Adım	Programın jüri görüşüne sunulması.
5. Adım	Jüri üyelerinin görüş ve önerileri doğrultusunda son halinin verilmesi.

3.4.2. Psiko-eğitim programının içeriği

Ortaöğretime devam eden, yaşları 14-16 arasında değişen ergenlerin duygu düzenleme becerisini arttırmayı, sosyal medya bağımlılığını azaltmayı amaçlayan psiko-eğitim programının içeriği Tablo 7’deki gibidir.

Tablo 7

Psiko-eğitim Programının İçeriği

Oturum	Kazanımlar
1. Oturum	- Grup lideri ve üyeleri birbirlerini tanır. - Grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini ve genel özelliklerini söyleyebilir. - Grup üyeleri bireysel amaçlarını ifade edebilir. - Duygu düzenleme becerisini artırmaya ve sosyal medya bağımlılığı düzeyini azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının genel amaçlarını söyler. - Grup üyeleri grup kurallarını söyleyebilir. - Grup üyeleri beklentilerini söyler.
2. Oturum	- Bağımlılık döngüsünü kavrar. - Sosyal medya bağımlılığını bağımlılık döngüsü içerisinde açıklar. - Sosyal medya bağımlılığının olumlu ve olumsuz etkilerini tanımlar. - Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili yaşamış olduğu sorunları ifade eder. - Sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi açıklar.
3. Oturum	- Duyguları tanımlar. - Temel duyuları tanımlar. - Duyguların bedensel yansımalarını fark eder ve tanımlar.
4. Oturum	- Sosyal medya kullanımı ile duygular arasındaki ilişkiyi açıklar. - Sosyal medya bağımlılığı etkileri sonucu gelişen duygularını tanımlar. - Sosyal medya kullanımıyla ilişkili olumlu ve olumsuz duygularını ifade eder. - Sosyal medya ile ilişkili olumlu ve olumsuz duyguları yönetebilmenin önemini açıklar.
5. Oturum	- Duyguların esnek yapıda olduğunun sunulması - Duruma göre değişkenlik gösteren duygularını ifade eder.

	Duygularının hissedilen yoğunluğunu değişkenlik gösterdiğini fark eder ve duygu yoğunluğunu derecelendirebilir.
6. Oturum	- Düşünce duygu ve davranış arasında ilişkiyi analiz edilmesi - Sosyal medya bağımlılığını “Olay-Düşünce-Duygu-Davranış” örüntüsü ile açıklanması - Olumsuz otomatik düşünceleri tanımlar ve bunların sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisini açıklanması - Olumsuz otomatik düşünceler yerine daha işlevsel olan alternatif düşünceler üretebilme becerisinin kazandırılması
7. Oturum	- Duygularını kabul eder. - Duygularını ifade eder. - Sen dili ve ben ben dili arasındaki farkı ifade eder. - Ben dili ile kendini ifade edebilir.
8. Oturum	- Duygu düzenleme nedir, tanımlar. - Duygu düzenleme stratejisini ifade eder. - Duygu düzenleme stratejilerini sonuçlarını değerlendirerek işlevsel olan duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırır.
9. Oturum	- İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini tanımlar. - İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin sonuçlarını ifade eder. - Geliştirmiş olduğu ve öğrendiğı duygu düzenleme stratejilerini günlük hayatında nasıl kullandığını hayatından örnekler vererek açıklar.
10. Oturum	- Grup süreci değerlendirilir ve sürece ilişkin duygular dile getirilir. - Grup üyeleri amaçlarını ve beklentilerinin ne kadarının gerçekleştirdiğı değerlendirilir. - Grup süreci sonrasında duygu düzenleme becerisine ve sosyal medya kullanımına yönelik kişisel hedefler konuşulur. - Grup sonlandırılır

Yürütölen psiko-eğitim programının oturum detayları Ek 5’de sunulmuştur.

3.4.3. Kontrol grubu ile yapılan etkinlikler

Kontrol grubunda yer alan katılımcılar ile hafta bir kez olacak şekilde on hafta bir araya gelinmiş ve deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programından farklı içeriklere sahip eğitsel ve mesleki rehberlik etkinlikleri yapılmıştır.

Kontrol grubu oturum içerikleri

Oturum	İçerik
1. Oturum	- Çalışma programı hazırlama - Verimli ders çalışma teknikleri
2. Oturum	Öğrenciyi ilgilendiren yönetmelikler
3. Oturum	- Üst öğrenime geçiş sınavı - Üst öğretim kurumlarında tercih edilebilecek alan ve dallar
4. Oturum	Yurt dışı eğitim olanakları
5. Oturum	Meslek ile ilgi, değer, yetenek ve kişisel özellik ilişkisi
6. Oturum	Meslek sahibi olmanın önemi
7. Oturum	Meslek tanıtımı
8. Oturum	Meslek seçerken dikkat edilmesi gereken hususlar
9. Oturum	Kariyer planlama
10. Oturum	Grup süreci değerlendirilir ve sürece ilişkin duygular dile getirilir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Veri analizi

Bu bölümde deney kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Kısa Formu, Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeği'nin Yeniden Değerlendirme ve Bastırma alt boyutu ölçeklerinden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi değerleri ile parametrik veya nonparametrik testlerin temel varsayımlarından hangilerini karşılayıp karşılayamadıklarına bakılmıştır. Normallik varsayımının karşılanması durumunda parametrik karşılamaması durumunda ise nonparametrik testler uygulanacaktır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2020).

Normallik testi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılır. Gözlem sayısı 30'un altında olduğu zaman Shapiro-Wilk Normallik Testi, 30'un üzerinde olduğunda Kolmogorov-Smirnov kullanılması önerilmektedir (Can, 2019). Tablo 8'de deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin öntest, sontest, izleme testi puanlarına ilişkin Shapiro-Wilk Normallik Testi incelenmiştir.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Ergenlerin Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	Ölçüm	Shapiro-Wilk		
			Statistic	Sd	P
Sosyal Medya Bağımlılığı	Deney	Öntest	.824	13	.01
		Sontest	.735	13	.013
		İzleme	.846	13	.025
	Kontrol	Öntest	.741	13	.001
		Sontest	.741	13	.001
		İzleme	.803	13	.007
Yeniden Değerlendirme	Deney	Öntest	.818	13	.011
		Sontest	.835	13	.018
		İzleme	.940	13	.463
	Kontrol	Öntest	.940	13	.453
		Sontest	.859	13	.038
		İzleme	.859	13	.038
Bastırma	Deney	Öntest	.925	13	.292
		Sontest	.926	13	.306
		İzleme	.790	13	.005
	Kontrol	Öntest	.912	13	.198
		Sontest	.904	13	.152
		İzleme	.896	13	.117

Tablo 8 incelendiğinde Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının bastırma puanlarının deney grubu izleme test puanı ($p>.05$) hariç normallik varsayımını karşıladığı görülmektedir ($p>.05$). Sosyal medya bağımlılığı ve yeniden değerlendirme puanları açısından incelendiğinde ise deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi puanlarının normallik varsayımını karşılamadığı bulgulanmıştır ($p<.05$).

Alanyazına bakıldığı zaman normallik varsayımı için Shapiro-Wilk testi sonucunun yanı sıra çarpıklık/basıklık katsayılarının incelendiği betimsel normallik testlerinin de incelenmesi önerilmektedir. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak test edilirken istenen veri grubun çarpıklık ve basıklık katsayılarını sıfıra yakınlığına bağlı olarak yorum yapılmaktadır (Can, 2017; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Ayrıca çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı sırasıyla standart hataya bölündüğünde çıkan değer 1.96 ve +1.96 arasında kalıyor olması durumunda dağılım normal kabul edilebilmektedir (Can, 2019).

Tablo 9

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Ergenlerin Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çarpıklık/Basıklık Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	Ölçüm	n	x	ÇK/SH	Z Puanı	BK/SH	Z Puanı
Sosyal Medya Bağımlılığı	Deney	Öntest	13	6.30	.955/.616	1.55	-.030/1.191	-.03
		Sontest	13	3.08	1.711/.616	2.78	2070/1.191	1.74
		İzleme	13	1.92	.600/.616	.97	.804/1.191	.66
	Kontrol	Öntest	13	6.00	1.876/.616	3.05	4.784/1.191	4.00
		Sontest	13	6.00	1.876/.616	3.05	4.784/1.191	4.00
		İzleme	13	6,07	1.530/.616	2.48	3.191/1.191	2.68
Yeniden Değerlendirme	Deney	Öntest	13	15.62	-.712/.616	-.1.16	-1.300/1.191	-1.09
		Sontest	13	25.38	-1.377/.616	-2.23	1.477/1.191	1.24
		İzleme	13	25.23	-.296/.616	-.48	-1.050/1.191	-.88
	Kontrol	Öntest	13	16.31	.263/.616	.43	-.888/1.191	.45
		Sontest	13	17.85	1.363/.616	2.21	1.694/1.191	1.65
		İzleme	13	17.84	1.363/.616	2.21	1.694/1.191	1.65
Duygusal Baskılama	Deney	Öntest	13	20,08	.342 /.616	.56	-.717/1.191	-.60
		Sontest	13	14,62	-.097/.616	-.16	-1.164/1.191	.98
		İzleme	13	13.23	-.725/.616	-1.18	-1.377/.616	-2.24
	Kontrol	Öntest	13	20.69	-1.084/.616	-1.76	2.352/1.191	1.97
		Sontest	13	19.77	-.955/.616	1.55	.331/1.191	2.28
		İzleme	13	19.62	-.725/.616	-1.18	.099/1.191	.08

Tablo 9 incelendiğinde deney ve kontrol grubu öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 kritik değerlerini

(Büyüköztürk, 2014) karşılamadığı görülmektedir. Yine deney ve kontrol grubu öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen z puanlarının -1.96 ve +1.96 değerini (Can, 2019) normallik varsayımını karşılamadığı görülmektedir

Tablo 10

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Ergenlerin Öntest, Sontest ve İzleme testi Puanlarına İlişkin Levene Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Ölçüm	Levene İstatistik	Sd1	Sd2	P
Sosyal Medya Bağımlılığı	Öntest	2.65	1	24	.18
	Sontest	4.91	1	24	.04
	İzleme	.00	1	21	.97
Yeniden Değerlendirme	Öntest	8.49	1	24	.01
	Sontest	1.50	1	24	.23
	İzleme	6.22	1	24	.02
Bastırma	Öntest	.11	1	24	.74
	Sontest	8.11	1	24	.01
	İzleme	9.59	1	24	.01

Tablo 10 incelendiğinde, homojenlik testinden elde edilen sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi verilerinde sosyal medya bağımlılığı, yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinde varyansların eşit olmadığı görülmektedir.

Shapiro-Wilk Normallik testi sonuçları, Çarpıklık/Basıklık testi sonuçları ve Levene's testi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda nonparametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Deneyisel işlem öncesi, sonrası ve izleme testi ölçümleri puanlarının deney ve

kontrol gruplarının puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Man Whitney U testi, uygulanan psiko-eğitim programının etkisini test etmek amacıyla öntest, sontest ve izleme testlerinden alınan puanlar Friedman Mertebeler Testi analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerden alınan öntest, sontest ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

4.1.1. Duygu düzenleme becerisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri üzerine etkisine ilişkin bulgular

Bu araştırmanın birinci ana hipotezi “Duygu Düzenleme Becerisi Temelli Psiko-eğitim Programı ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkilidir.” şeklinde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise dört alt hipotez belirlenmiştir.

Birinci alt hipotez: “Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.” Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney ve kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeği ön test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir. Daha sonra deney ve kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeği son test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir

Tablo 11

Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra ort.	Sıra top.	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Sosyal Medya Bağımlılığı	Deney	15	16.50	247.50	97.50	.654	.513
	Kontrol	15	14.50	217.50			
	Toplam	30					

Tablo 11 incelendiğinde Mann Whitney U analizinin sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeği öntest puanları arasında istatistiksel ($U=97.50$; $p>.05$) olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 12

Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Son-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra ort.	Sıratop.	U	Z	P
Sosyal Medya Bağımlılığı	Deney	13	8.88	115.50	24.500	-3.126	.002
	Kontrol	13	18.12	235.50			
	Toplam	26					

Tablo 12 incelendiğinde Mann Whitney U analizinin sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeği son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=24,500$; $p<.05$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubu sosyal medya bağımlılığı son test puanlarının kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı son test puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgular birinci alt hipotez (Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür) desteklemektedir.

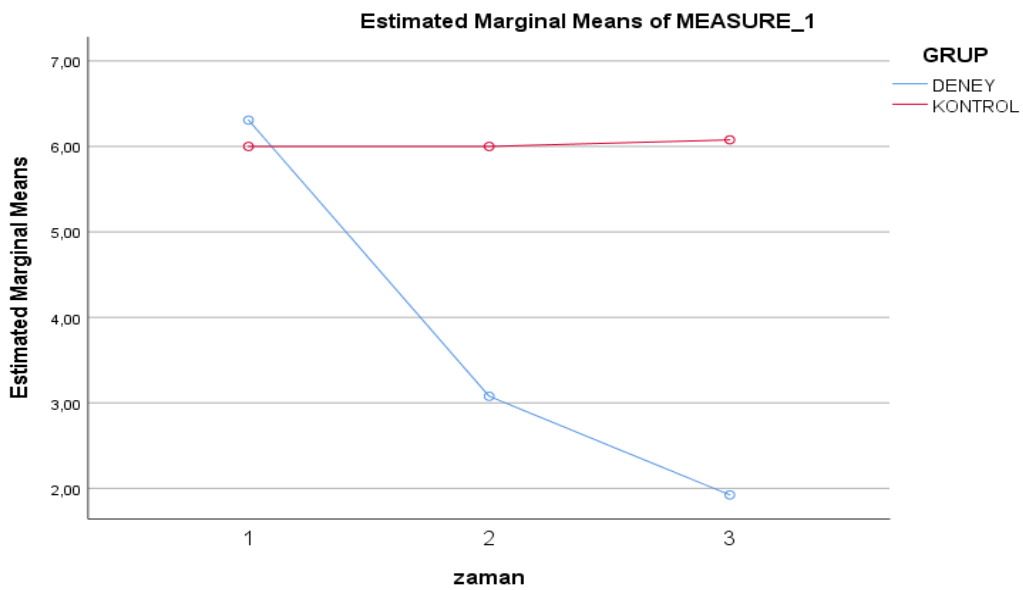
İkinci alt hipotez: “Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.” Bu hipotezi test etmek için deney ve kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeği izleme test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İzleme-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	Z	p
Sosyal	Deney	13	7.00	91.00	.000	-4.415	.000
Medya	Kontrol	13	20.00	260.00			
Bağımlılığı	Toplam	26					

Tablo 13 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeği izleme-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=.000$; $p<.05$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubu sosyal medya bağımlılığı izleme-test puanlarının kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı izleme-test puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ikinci alt hipotezi (Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür) desteklemektedir.



Şekil 2. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının gruplara ve ölçümlere göre değişim

Şekil 2’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların birinci ölçümde sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları birbirine yakın iken ikinci ve üçüncü ölçümde durumun deney grubunun lehine değiştiği görülmektedir. Buna göre deney grubunda yer alan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının azaldığı gözlemlenmektedir.

Üçüncü alt hipotez: Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşüktür. Bu hipotezi test etmek için, öncelikle deney grubundaki öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14

Deney Grubu Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Ön-test	13	2.92	2	21,78	.00
Son-test	13	1.81			
İzleme-testi	13	1.27			

Tablo 14 incelendiğinde; Friedman Mertebeler Testi sonuçları, üç zaman noktasında, Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($x^2= 21.38$, $p<.05$). Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15

Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-sontest	Negatif sıra	12	6,88	82.50	-2.602	.01
	Pozitif sıra	1	8.50	8.50		
	Eşit	0				
Öntest- İzlemetesti	Negatif sıra	13	7	91.00	-3.203	.00
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
Sontest- İzlemetesti	Negatif sıra	6	3.50	21.00	-2.264	.024
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	7				

Tablo 15 incelendiğinde, deney grubunun sosyal medya ölçeği ön-test puanları ile sosyal medya ölçeği son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,602$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani son-test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla düştükleri söylenebilir.

Aynı şekilde deney grubunun sosyal medya ölçeği ön test puanları ile sosyal medya ölçeği izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3.203$; $p < .05$). Fark

puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin izleme-test puanlarının ön test puanlarına kıyasla düştükleri söylenebilir.

Tablo 15'teki son bulgulara göre ise deney grubunun sosyal medya ölçeği son test puanları ile sosyal medya ölçeği izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2.264$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin izleme-test puanlarının son test puanlarına kıyasla düştükleri söylenebilir.

Tablo 15'teki bulgular genel anlamda değerlendirilecek olunursa, deney grubundaki öğrencilerin deney öncesindeki sosyal medya bağımlılık düzeyleri deneysel işlemin sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve bu düşüşün uygulama bittikten sonra da devam ettiği söylenebilir. Bu bulgular üçüncü alt hipotezi (Deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşüktür) desteklemektedir.

Dördüncü alt hipotez: "Kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur." Bu hipotezi test etmek için, öncelikle kontrol grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	X^2	p
Ön-test	13	1.96	2	.667	.72
Son-test	13	1.96			
İzleme-testi	13	2.08			

Tablo 16 incelendiğinde; Friedman Mertebeler Testi sonuçları, üç zaman noktasında, kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir ($\chi^2 = 21.38$, $p > .05$). Bu bulgu dördüncü alt hipotezi (Kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur) desteklemektedir.

4.1.2. Duygu düzenleme becerisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerin yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi düzeyleri üzerine etkisine ilişkin bulgular

Bu araştırmanın ikinci ana hipotezi “Duygu Düzenleme Becerisi Temelli Psiko-eğitim Programı ergenlerin yeniden değerlendirme duygu düzenleme beceri düzeylerini artırmada etkilidir.” şeklinde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise dört alt hipotez belirlenmiştir.

Birinci alt hipotez: “Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.” Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney ve kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir. Daha sonra deney ve kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar Tablo 18’de verilmiştir

Tablo 17

Deney ve Kontrol Gruplarının Yeniden Değerlendirme Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	GRUP	N	Sıra ort.	Sıra top.	<i>u</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Yeniden Değerlendirme	Deney	15	14.17	212.50	92.500	-.840	.401
	Kontrol	15	16.83	252.50			
	Toplam	26					

Tablo 17 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun yeniden değerlendirme ölçeği ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($U= 92.500$; $p>.05$).

Tablo 18.

Deney ve Kontrol Gruplarının Yeniden Değerlendirme Ölçeği Son-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	GRUP	N	Sıra ort.	Sıra top.	<i>u</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Yeniden Değerlendirme	Deney	13	18.96	246.50	13.500	-3.658	.000
	Kontrol	13	8.04	104.50			
	Toplam	26					

Tablo 18 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun yeniden değerlendirme ölçeği son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U= 13.500$; $p<.05$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubu yeniden değerlendirme son test puanlarının kontrol grubu yeniden değerlendirme son test puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular birinci alt hipotezi (Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir) desteklemektedir.

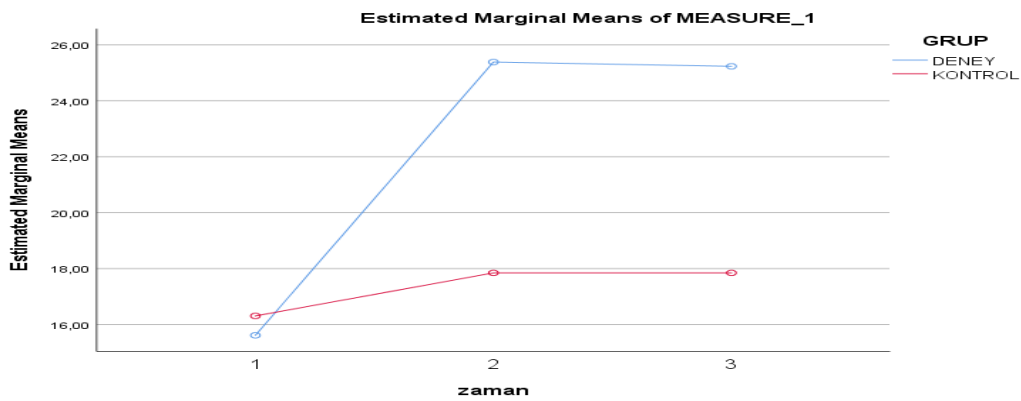
İkinci alt hipotez: “Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.” Bu hipotezi test etmek için deney ve kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği izleme test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Deney ve Kontrol Gruplarının Yeniden Değerlendirme Ölçeği İzleme-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	GRUP	n	Sıra ort.	Sıra top.	u	Z	p
	Deney	13	19.08	248.00	12.000	-3.734	.000
Yeniden	Kontrol	13	7.92	103.00			
Değerlendirme	Toplam	26					

Tablo 19 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun yeniden değerlendirme ölçeği izleme test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U= 12.000$; $p<.05$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubu yeniden değerlendirme izleme test puanlarının kontrol grubu yeniden değerlendirme izleme test puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu bulgular ikinci alt hipotezi (Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde yüksektir) desteklemektedir.



Şekil 3. Yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi puanlarının gruplara ve ölçümlere göre değişim

Şekil 3’te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların birinci ölçümde yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi puan ortalamaları birbirine yakın iken ikinci ve üçüncü ölçümde durumun deney grubunun lehine değiştiği görülmektedir. Buna göre deney grubunda yer alan katılımcıların yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi puanlarının arttığı gözlemlenmektedir.

Üçüncü alt hipotez: “Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir.” Bu hipotezi test etmek için, öncelikle deney grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Deney Grubu Öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Ön-test	13	1.00	2	21,167	.00
Son-test	13	2.46			
İzleme-testi	13	2.54			

Tablo 20 incelediği zaman; Friedman Testi sonuçları, üç zaman noktasında, yeniden değerlendirme ölçeğinden elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($\chi^2=21.167$, $p<.05$). Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir

Tablo 21

Deney Grubu Yeniden Değerlendirme Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-sontest	Negatif sıra	0	.00	.00	-3.183	.00
	Pozitif sıra	13	7.0	91.00		
	Eşit	0				
Öntest- İzlemetesti	Negatif sıra	0	.00	.00	-3.187	.00
	Pozitif sıra	13	7.00	91.00		
	Eşit	0				
Sontest- İzlemetesti	Negatif sıra	4	6.00	24.00	-.179	.858
	Pozitif sıra	5	4.20	21.00		
	Eşit	4				

Tablo 21 incelendiğinde, deney grubunun yeniden değerlendirme ölçeği ön test puanları ile yeniden değerlendirme son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3,183$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi düzeyi son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Aynı şekilde deney grubunun yeniden değerlendirme ölçeği ön test puanları ile yeniden değerlendirme ölçeği izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (z

=-3.187; $p<.05$). Fark, puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani izleme test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, yeniden değerlendirme düzeyi izleme test puanlarının ön test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Tablo 21'deki son bulgulara göre ise deney grubunun yeniden değerlendirme ölçeği son test puanları ile yeniden değerlendirme izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmemektedir ($z = -.179$; $p>.05$). Deney grubundaki öğrencileri yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerileri son test puanları ile izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tablo 21'deki bulgular genel olarak değerlendirildiğinde ise deney grubundaki öğrencilerin uygulama öncesi yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi düzeyleri uygulama sonrasında anlamlı bir şekilde yükseldiği ve bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar devam ettiği söylenebilir. Sonuç olarak bu bulgulara göre üçüncü alt hipotezin (Deney grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde yüksektir) kısmen kabul edildiği söylenebilir.

Dördüncü alt hipotez: "Kontrol grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur." Bu hipotezi test etmek için, öncelikle kontrol grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22

Kontrol Grubu Öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	N	Sıra ort.	Sd	X^2	P
Ön-test	13	1.62	2	10,000	.007
Son-test	13	2.19			
İzleme-testi	13	2.19			

Tablo 22 incelediği zaman; Friedman Mertebeler Testi sonuçları, üç zaman noktasında, yeniden değerlendirme ölçeğinden elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($\chi^2= 10,000$ $p<.05$). Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 23'te verilmiştir

Tablo 23

Kontrol Grubu Yeniden Değerlendirme Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	P
Öntest-sontest	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.032	.04
	Pozitif sıra	5	3.00	15.00		
	Eşit	8				
Öntest- İzlemetesti	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.032	.04
	Pozitif sıra	5	3.00	15.00		
	Eşit	8				
Sontest- İzlemetesti	Negatif sıra	0	.00	.00	.00	1.00
	Pozitif sıra	0	0.00	.00		
	Eşit	13				

Tablo 23 incelendiğinde, kontrol grubunun yeniden değerlendirme ölçeği ön test puanları ile yeniden değerlendirme son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (z

=-2,032; $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin, yeniden değerlendirme düzeyi son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Aynı şekilde kontrol grubunun yeniden değerlendirme ölçeği ön test puanları ile yeniden değerlendirme ölçeği izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2.032$; $p<.05$). Fark, puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani izleme test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin, yeniden değerlendirme düzeyi izleme test puanlarının ön test puanlarına kıyasla yükseldikleri söylenebilir.

Tablo 23'teki son bulgulara göre ise kontrol grubunun yeniden değerlendirme ölçeği son test puanları ile yeniden değerlendirme izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmemektedir ($z = -.00$; $p>.05$). Kontrol grubundaki öğrencileri yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerileri son test puanları ile izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tablo 23'teki bulgular genel olarak değerlendirildiğinde ise kontrol grubundaki öğrencilerin uygulama öncesi yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi düzeyleri uygulama sonrasında anlamlı bir şekilde yükseldiği ve bu artışın izleme testinin yapıldığı zamana kadar devam ettiği söylenebilir. Sonuç olarak bu bulgular göre dördüncü alt hipotezin (Kontrol grubunun yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.) reddedildiği söylenebilir.

4.1.3. Duygu düzenleme becerisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerin bastırma duygu düzenleme becerisi düzeyleri üzerine etkisine ilişkin bulgular

Bu araştırmanın üçüncü ana hipotezi “Duygu Düzenleme Becerisi Temelli Psiko-eğitim Programı ergenlerin bastırma duygu düzenleme beceri düzeylerini azaltmada etkilidir.” şeklinde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise dört alt hipotez belirlenmiştir.

Birinci alt hipotez: “Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.” Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney ve kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test puanına ilişkin Mann-

Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar tablo 24'te verilmiştir. Daha sonra deney ve kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar tablo 25'te verilmiştir

Tablo 24

Deney ve Kontrol Gruplarının Bastırma Ölçeği Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	GRUP	n	Sıra ort.	Sıra top.	u	Z	p
Bastırma	Deney	15	13.90	208.50	88.500	-1.012	.312
	Kontrol	15	17.10	256.50			
	Toplam	30					

Tablo 24 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun bastırma ölçeği ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (U= 88.500; p>.05).

Tablo 25.

Deney ve Kontrol Gruplarının Bastırma Ölçeği Son-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ort.	Sıra top.	u	Z	p
Bastırma	Deney	13	10.00	130.00	39.000	-2.345	.019
	Kontrol	13	17.00	221.00			
	Toplam	26					

Tablo 25 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun bastırma ölçeği son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U = 39.000$; $p < .05$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubu bastırma ölçeği son test puanlarının kontrol grubu bastırma ölçeği son test puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu bulgular birinci alt hipotezi (Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanları, kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür) desteklemektedir.

İkinci alt hipotez: “Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür.” Bu hipotezi test etmek için deney ve kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeği izleme test puanına ilişkin Mann-Whitney U Testi kullanılarak sonuçlar tablo 26’da verilmiştir

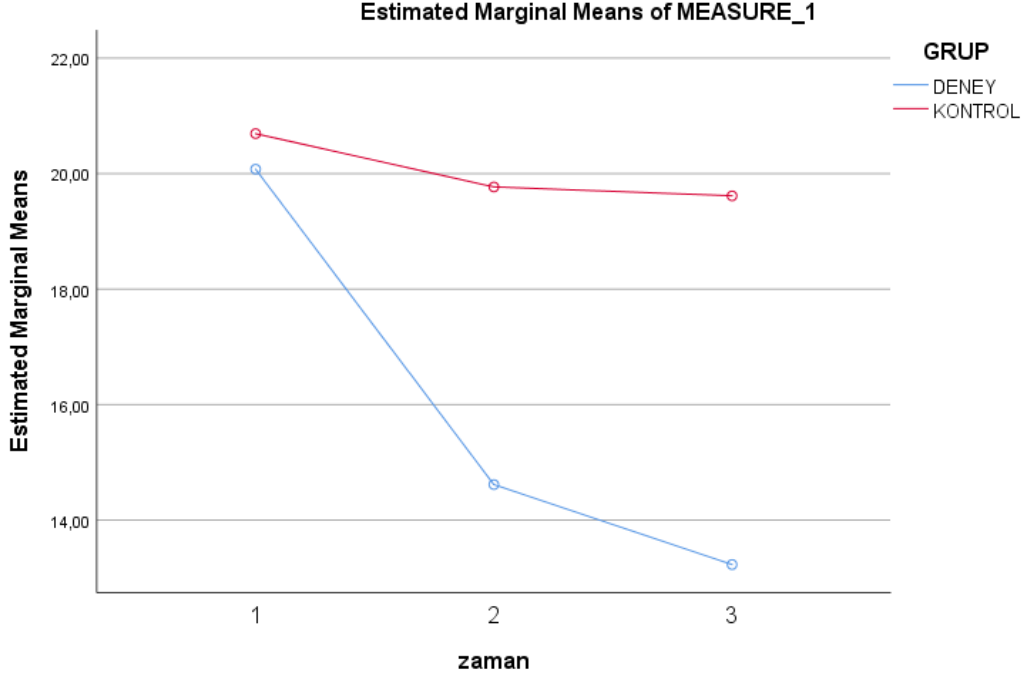
Tablo 26

Deney ve Kontrol Gruplarının Bastırma Ölçeği İzleme-Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ort.	Sıra top.	u	Z	p
	Deney	13	8.27	107.50	16.500	-3.519	.000
Bastırma	Kontrol	13	18.73	243.50			
	Toplam	26					

Tablo 26 incelendiğinde Mann Whitney U testi analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun bastırma ölçeği izleme test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U = 16.500$; $p < .05$). Sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, deney grubu bastırma ölçeği izleme test puanlarının kontrol grubu bastırma ölçeği izleme test puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu bulgular ikinci alt hipotezi (Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme

testi puanları, kontrol grubu bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin izleme test puanlarına göre anlamlı biçimde düşüktür) desteklemektedir.



Şekil 4. Bastırma duygu düzenleme becerisi puanlarının gruplara ve ölçümlere göre değişim

Şekil 4’te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların birinci ölçümde bastırma duygu düzenleme becerisi puan ortalamaları birbirine yakın iken ikinci ve üçüncü ölçümde durumun deney grubunun lehine değiştiği görülmektedir. Buna göre deney grubunda yer alan katılımcıların bastırma duygu düzenleme becerisi puanlarının azaldığı gözlemlenmektedir

Üçüncü alt hipotez: Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşüktür. Bu hipotezi test etmek için, öncelikle deney grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisi ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27

Deney Grubu Öğrencilerinin Bastırma Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	N	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Ön-test	13	2.77	2	16.545	.00
Son-test	13	1.92			
İzleme-testi	13	1.31			

Tablo 27 incelendiğinde; Friedman Mertebeler Testi sonuçları, üç zaman noktasında, bastırma ölçeğinden elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($\chi^2=16.545$, $p<.05$). Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 28’de

Tablo 28

Deney Grubu Bastırma Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-sontest	Negatif sıra	10	8.20	82.00	-2.560	.01
	Pozitif sıra	3	3.0	9.00		
	Eşit	0				
Öntest- İzlemetesti	Negatif sıra	13	7.00	91.00	-3.186	.00
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
Sontest- İzlemetesti	Negatif sıra	5	3.00	15.00	-2.023	.04
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	8				

Tablo 28 incelendiğinde, deney grubunun bastırma ölçeği ön test puanları ile bastırma ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,560$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, bastırma duygu düzenleme becerisi düzeylerinin son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla düştükleri söylenebilir.

Aynı şekilde deney grubunun bastırma ölçeği ön test puanları ile bastırma ölçeği izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3.186$; $p < .05$). Fark puanlarının

sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, bastırma duygu düzenleme becerisi düzeylerinin izleme test puanlarının ön test puanlarına kıyasla düştükleri söylenebilir.

Tablo 28'deki son bulgulara göre ise deney grubunun bastırma son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2.023$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar, yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin, bastırma duygu düzenleme becerisi düzeyleri izleme test puanlarının son test puanlarına kıyasla düştükleri söylenebilir.

Tablo 28'deki bulgular genel anlamda değerlendirilecek olunursa, deney grubundaki öğrencilerin deney öncesinde duygu düzenleme yöntemi olarak duygusal baskılama becerisini kullanma düzeyinin deneysel işlemin sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve bu düşüşün uygulama bittikten sonrada devam ettiği söylenebilir. Sonuç olarak bu bulgular üçüncü alt hipotezi (Deney grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeğine ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan sonra (izleme testi) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşüktür) desteklemektedir.

Dördüncü alt hipotez: “Kontrol grubunun bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.” Bu hipotezi test etmek için, öncelikle kontrol grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri bastırma duygu düzenleme becerisi ölçeği puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29

Kontrol Grubu Öğrencilerinin Bastırma Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları Testi Sonuçları

Ölçümler	N	Sıra ort.	Sd	X ²	p
Ön-test	13	2.42	2	7.357	.025
Son-test	13	1.92			
İzleme-testi	13	1.65			

Tablo 29 incelendiğinde; Friedman *Mertebeler Testi* sonuçları, üç zaman noktasında, bastırma ölçeğinden elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($\chi^2= 7.357$, $p<.05$). Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış fakat ikili gruplar arası anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30

Kontrol Grubu Bastırma Ölçeği Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		n	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
Öntest-sontest	Negatif sıra	5	3.40	17.00	-1.378	.17
	Pozitif sıra	1	4.0	4.00		
	Eşit	7				
Öntest- İzlemetesti	Negatif sıra	8	4.75	38.00	-1.895	.06
	Pozitif sıra	1	7.00	7.00		
	Eşit	4				
Sontest- İzlemetesti	Negatif sıra	3	2.50	2.50	-1.000	.32
	Pozitif sıra	1	2.50	7.50		
	Eşit	9				

Tablo 30 incelendiğinde, konturol grubunun bastırma ölçeği ön test puanları ile bastırma ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($z = -1.378$; $p > .05$), aynı şekilde kontrol grubunun bastırma ölçeği ön test puanları ile bastırma ölçeği izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($z = -1.895$; $p > .05$), benzer şekilde Tablo 30'daki son bulgulara göre de kontrol grubunun bastırma son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($z = -1.000$; $p > .05$) görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Duygular insanların zihininin şekillendirdiği, insanın hayatta kalmasına katkıda bulunan en önemli yapılardan bir tanesi olduğunu söylemek mümkündür. Olaylar, durumlar, kişiler ve nesnelerin birey üzerinde yaratmış olduğu etki sonucunda oluşur (Thompson, 1994). İnsanların hayatı anlamlandırması ve olayların kendisi açısından ne anlam ifade ettiğini tanımlaması açısından yol gösterici rolü oynamaktadır (Wenar ve Kerig, 2005). Bu nedenle bireyler yaşamlarını işlevsel bir şekilde sürdürebilmesi için duygularını fark edip, kabul edip, ifade ederek sağlıklı bir şekilde yaşaması büyük önem taşıdığını söylemek mümkündür. Bu durum ise işlevsel duygu düzenleme becerisine sahip olmakla mümkündür. Çünkü işlevsel duygu düzenleme becerisine sahip bireyler bilinçli olarak duyguları işleme/duyguların farkında olma yeteneği, duyguları tanımlama ve adlandırma, duyguyla ilgili beden duyularını ve bensesel dışavurumlarını doğru bir şekilde yorumlama, duyguların etkilerini anlama ve daha iyi hissetmek için olumsuz duyguları etkin bir şekilde değiştiriyor olma özelliğine sahip bireylerdir (Berking, 2007).

Duygu düzenleme becerisi zaman içerisinde değişim ve gelişim gösterebilen bir beceridir (Bowlby, 1969; Derryberry ve Rothbart, 1988) ve kullanılan yöntem ve davranış seçimlerine göre işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin olduğunu söylemek mümkündür (Gross ve John, 2003). İşlevsel olan duygu düzenleme stratejileri zorlu yaşam olayları ile kişinin baş etmesini kolaylaştırıp, olaylar karşısında hissedilen duyguyu daha istenilebilir düzeyde yaşamasına aracılık ederken; işlevsel olmayan bastırma ve kaçınma gibi düzenleme stratejileri varolan duygu gerçeğini görmezden gelerek kişilerde anlık rahatlamalar sağlamaktadır (John ve Gross, 2004). Bireyler işlevsel veya işlevsel olmayan bu duygu düzenlem stratejilerini hayata geçirirken içinde bulunulan toplumun, kültürün ve çağın etkisi ile çeşitli tutum, davranış veya araçlar kullanarak duygularını düzenleme çabası içerisinde olduklarını söylemek mümkündür. Günümüzde artık bireylerin duyguları ile baş edebilme onların etkilerini yaşanabilir düzeye indirmek için kullanmış oldukları duygu

düzenleme enstrümanlarından bir tanesinin sosyal medya platformları gibi teknolojik ürünler olduğu gözlemlenmektedir (Hoffner ve Lee, 2015)

Günümüzde teknolojinin gelişmesi, internet alt yapısının güçlenmesi ve tüm bu teknolojilerin akıllı telefon aracılığı ile bir avuç içine sığdırılması popüler olan sosyal medya platformlarının kullanımının yaygınlaşmasına ve kullanımının özellikle ergenler arasında daha da popülerlik kazanmasına ortam hazırlamıştır. Ayrıca sosyal medya kullanımı biraz da olsa insanların yüz yüze olan etkileşim ve iletişimlerinde yeterince doyurulamayan sosyalleşme ihtiyaçlarından doğan motivasyon ile günlük yaşamın önemli hatta vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar en önemli anlarını sosyal medya platformlarından paylaşmaya, çevrim içi programlar, partiler düzenlemeye, siyasi ve toplumsal konularda toplumun nabzını sosyal medya platformları aracılığı ile takip etmeye başlar bir noktaya gelmiştir. Fakat; dünya geneli kullanıcı sayısındaki yüzdelsel ve sayısal devasa artış ve geçirilen zaman gittikçe artmasının insanların faydasına olduğu kadar aşırı ve kompulsive kullanımı bağımlılık gibi olumsuz sonuçların doğmasına neden olmaktadır (Andreassen, 2015; Andreassen ve Pallesen, 2014; Andreassen ve diğerleri, 2012; Griffiths, 2000; Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014; Taş ve Ayas, 2018). Bu durum bütün yaş grubundaki bireyler açısından risk teşkil ediyor olsa da riske en açık grup olarak sosyal medya platformlarını en yoğun kullanan ergenlik çağındaki bireylerin olduğu görülmektedir (Kemp, 2020; Marengo ve diğerleri, 2018; Rideout ve Robb, 2018; Settanni ve diğerleri, 2018). Bu risk durumu yani sosyal medya bağımlılığının; bireyler üzerinde bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel açıdan birçok zararın meydana gelmesine sebep olmaktadır (Aslan ve Tolan, 2022; Beyens ve diğerleri, 2016; Eraslan-Capan, 2015; Gür ve diğerleri, 2018; Hawi ve Samaha, 2016; Hong ve diğerleri, 2014; Malik ve Khan, 2015; Marino ve diğerleri, 2017; Milyavskaya ve diğerleri, 2018; Shakya ve Christakis, 2017; Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016; Toker ve Baturay, 2016; Watson ve diğerleri, 2022).

Kullanımı ve bağımlılık oranlarındaki ciddi bir artış gözlemlenen ve daha fazlasına gebe olan/olma potansiyeline fazlasıyla sahip sosyal medya bağımlılığı acil önlem alınması ve müdahale edilmesi gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin saptanmaya çalışıldığı (Akbaba, 2019; Anam ve diğerleri, 2021; Çakır, 2018; Ateş, 2018; Hawi ve Samaha, 2016; Naik ve Sherekar, 2022; Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016; Valkenburg ve diğerleri, 2016) fakat; sosyal medya kullanımının bağımlılık riski oluşturmamasını önlemeye veya bağımlılık düzeyini azaltmaya dönük herhangi bir müdahale programının olmadığı gözlemlenmiştir.

Sosyal medya kullanımının bağımlılık davranışına dönüşmesinde birçok faktör etkili olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı ile baş etmede de etkili olduğunu öne sürebileceğimiz çeşitli değişkenlerin olduğu söylemek mümkündür. Bu değişkenlerden bir tanesinin de duygu düzenleme becerisi olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Nazlıgül ve diğerleri, 2022; Naik ve Sherekar, 2022; Zsido ve diğerleri, 2021). Bu yüzden de globalde bütün dünyayı tesiri altına alan ve almaya da devam edecek olan böylesi bir problem; mevcut çalışmanın ana problemini/konusunu oluşturmuştur. Bu yüzden de mevcut çalışmada duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çünkü alanyazında işlevsel olumlu duygu düzenleme beceri düzeyi artırılarak sosyal medya bağımlılığının azaltılmasına yönelik bir psiko-eğitim müdahale programının eksikliği göze çarpmıştır. Bu çalışma da hissedilen bu eksikliği gidermeye yöneliktir.

Alanyazındaki duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif ilişki saptayan çalışmaların bulgularından hareketle, mevcut çalışmada hazırlanan psiko-eğitim programının işlevsel duygu düzenleme becerisini arttırmadaki rolü ve bu artışın sosyal medya bağımlılığını azaltıp azalmadığı deneysel yöntem ile saptanmaya çalışılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular amaca ulaşıldığını ve hazırlanan psiko-eğitim programının deney grubundaki ergenlerin işlevsel olarak tanımlanan yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerilerinde anlamlı düzeyde artış sağladığı belirlenmiştir. Benzer şekilde programın işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi olarak tanımlanan bastırma duygu düzenleme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde katılımcıların lehine anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır.

Mevcut çalışmanın verilerine göre duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının deney grubundaki ergenlerin yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisini anlamlı düzeyde arttırdığı ve bunun müdahale programının uygulanmasından 8 hafta sonra yapılan izleme çalışmasına kadar etkisini sürdürdüğü saptanmıştır. Mevcut araştırmanın bu bulgusu ile tutarlı olarak Claro, Boulanger ve Shaw'ın (2015) hazırladıkları duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde işlevsel duygu düzenleme becerisi olarak tanımlanan bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerilerinde anlamlı düzeyde artış sağladığı belirlenmiştir.

Başka bir çalışmada sokakta yaşayan, bastırma, kaçınma ve yansıtma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri kullanan, ön ergenlik dönemindeki bireylere uygulanan işlevsel duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programı sonrasında

çalışmaya katılan ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde anlamlı düzeyde artış olduğu rapor edilmiştir (Pur, 2015). Mevcut araştırmada olduğu gibi değişik yaş gruplarındaki bireylerin işlevsel duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik birçok müdahale programının hazırlandığı ve duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde arttırdığı görülmüştür. Örneğin araştırmacılar 12-14 yaş arası ön ergenlerde (Houck ve diğerleri, 2016), üniversite birinci sınıf öğrencilerinde (Lanteigne, 2016), 13-14 yaş grubundaki ön ergenlerde (Ender-Sarıçalı, 2020) ve genç yetişkinlerde (Togay, 2022) hazırlayıp uyguladıkları müdahale programlarının katılımcıların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışmadaki ve alanyazındaki hazırlanan psiko-eğitim programları ile bireylerin işlevsel duygu düzenleme becerileri konusunda farkındalık kazandıkları ve içerisinde bulundukları süreçlerin oluşturduğu duyguları işlevsel olarak nasıl düzenleyecekleri konusunda bilgilenip bununla ilgili becerileri kazandıkları söylenebilir.

Mevcut çalışmanın diğer bir verisine göre ise duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde bastırma duygu düzenleme becerisini deney grubundaki bireylerde anlamlı düzeyde azalttığı ve bunun müdahale programının uygulanmasından 8 hafta sonra yapılan izleme çalışmasında da etkisini sürdürdüğüdür. Mevcut araştırmanın bu bulgusu ile tutarlı olarak, alanyazında paralel sonuçlar gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Yapılan benzer çalışmalarda uygulanan duygu düzenleme becerileri geliştirme müdahale programları sonrasında bastırma ve kaçınma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinde azalma olurken işlevsel olmayan bu becerilerin yerini uyumlu işlevsel duygu düzenleme stratejilere bıraktığı belirlenmiştir (Can, 2017; Gündüz ve Akdemir, 2022; Karataş, 2016; Kutlesa, 2002; Lanteigne, 2016; Rood ve diğerleri, 2011). Yapılan diğer çalışmalarda müdahale programları sonrası işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanımlarında düşüş yaşandığı ve müdahale sonrasında bastırma ve ruminasyonun daha az kullanıldığı (Deplus ve diğerleri, 2016), duygu düzenleme güçlüklerinde azalma olduğu (Gülgez ve Gündüz, 2015) ve duygu düzenlemede kullanılan işlevsel olmayan bastırma stratejisini kullanmada azalma olduğu (Cerolini ve diğerleri, 2019; Togay, 2022) belirlenmiştir. Tüm bu sonuçlar ve mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar psiko-eğitim programlarının işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Çünkü psiko-eğitim programları ile bireyler işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri konusunda farkındalık kazandıkları gibi içerisinde bulundukları süreçlerin oluşturduğu duyguları işlevsel olarak nasıl

düzenleyecekleri konusunda da bilgi ve becerileri kazandıkları söylenebilir. Olumlu ve olumsuz duygu düzenleme becerilerine yönelik artan farkındalık da bireylerin olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya yönelmelerine ve olumsuzları daha az kullanmalarına aracılık etmektedir. Böylece kendi duygu, düşünce ve davranışları daha fazla kontrole sahip oldukları söylenebilir.

Mevcut çalışmanın son ve en önemli verisi ise ergenlerde duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının sosyal medya bağımlılığını azaltmada etkili olduğu ve bu anlamlı azalmanın 8 hafta sonra yapılan izleme çalışmasında da etkisini göstermesidir. Mevcut araştırmayı hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazında yürütülen tüm diğer araştırmalardan ayrı ve özel kılan hazırlanan psiko-eğitim programının ergenlerin olumlu duygu düzenleme becerilerini arttırarak ve olumsuz duygu düzenleme becerilerini de azaltarak sosyal medya bağımlılığını düşürmeye yönelik başarılı sonuçlar almış olması ve deneysel desen temelli yürütülüp kanıta dayalı olmasıdır. Alanyazında duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı ve diğer bağımlılık davranışları arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik deneysel çalışmalardan ziyade bu değişkenlerin birbirlerini yordama düzeyi/ilişkileri ve aracı rollerini inceleyen araştırmaların mevcut olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlı olarak ergenlerde duygu düzenleme becerisinin madde (alkol ve uyuşturucu kullanımı) ve madde dışı bağımlılıklarının (kumar bozukluğu, video oyunu bağımlılığı ve problemli internet kullanımı) anlamlı bir yordayıcısı olduğu (Estévez ve diğerleri, 2017) ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin (ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve diğer suçlama) sosyal kaygı ile birlikte hem sorunlu sosyal medya kullanımı hem de akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği; duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal medya bağımlılığı davranışının geliştirilmesinde kilit bir faktör işlevi gördüğü ve akıllı telefonun duygu düzenleme için harici bir araç olarak hizmet edebildiği ve bunun da sorunlu sosyal medya kullanımına yol açabileceğini sonucu ortaya konulmuştur (Zsido ve diğerleri., 2021).

Benzer şekilde yapılan diğer çalışmalarda da olumlu duygu düzenleme becerisi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının anlamlı düzeyde azaldığı; duygu düzenleme becerisi (işlevsel olmayan duyguları düzenleyebilmek) konusunda zorluk yaşayan bireylerin sosyal medya kullanım davranışları üzerinde daha az kontrol sahibi oldukları saptanmıştır. Bu duygu düzenlemedeki yetersizlik ve eksikliğin sosyal medya bağımlısı olma noktasında bireyleri daha savunmasız ve potansiyel aday olma ihtimallerini yükselten bir faktör işlevi gördüğü belirlenmiştir (Ekşi ve diğerleri, 2019; Naik ve Sherekar, 2022; Sahranç ve Duç Urhan

2021). Yukarıdaki çalışma sonuçlarından olduğu gibi sosyal medya bağımlılığının %38'inin duygu düzenleme değişkeni tarafından açıklandığını gösteren bir diğer çalışmanın bulguları da mevcut çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte veri sunmaktadır (Sağar ve Özçelik, 2022).

Sosyal medya bağımlılığında önemli etkenlerden birinin de bireylerin yalnızlık düzeyleri olduğu söylenebilir. Nitekim yalnızlık ile problemli sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişkiyi saptayan Yelpaze'nin (2021) çalışması bu tezi destekliyor görünse de, bu çalışmada yalnızlık ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye duygu düzenlemenin/yönetiminin tam aracılık ettiği de saptanmış. Bu bulgu sosyal medya bağımlılığı ya da sorunlu kullanımında her ne kadar diğer değişkenler de etkili oluyor görünse de mevcut araştırmamızda olduğu gibi bu diğer değişkenlerin de bu bağımlılığı tek başlarına yordamadığı, ilişkide duygu düzenlemenin rol oynadığını göstermektedir. Yalnızlık değişkeni gibi utancın da problemli sosyal medya kullanımını anlamlı şekilde yordadığı ve benzer şekilde bu ilişkide de duygu düzenleme güçlüğünün pozitif yönde aracı rol oynadığı belirlenmiştir (Nazlıgül ve diğerleri, 2022). Bazen de sosyal medya kullanımının bir duygu düzenleme aracı olarak kullanılabildiği, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerin sosyal medya kullanımlarını azaltmaya çalışmak isteseler de bu girişimlerinin uzun soluklu olmayıp kısa bir süre sonra yeniden eski kullanım düzeyine ulaştığı yapılan araştırmalarca saptanmıştır (Deniz ve Gürültü, 2018).

Alan yazındaki çalışmalar ve mevcut çalışmanın sonuçları bir bütün olarak göz önüne alındığında duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki daha açık bir şekilde görülmektedir. Sosyal medya kullanan bireylerin içerik olarak duygularını veya duygusal yaşantılarını paylaştıkları gözlemlenmektedir. Bireyler bu tarz paylaşımlarda bulunarak sosyal bir paylaşım dili oluşturmakta ve böylece diğer kullanıcıların dikkat çekmek, geri bildirim ve destek alarak veya onlar tarafından kabul görerek duygu durumlarında değişim hedeflemektedirler (Vermeulen ve diğerleri, 2008). Örenğin; utanç duygularını bastırmak ve gerçeklerden kaçmak için (Casale ve Fioravanti, 2017), suçluluk duygularını azaltmak (Akter, 2014), yalnızlık duyguları ile baş edebilmek (Yelpaze, 2021) veya öfkeli ruh hallerinin değiştirmek ve öfkelerini bastırmak için sosyal medyada daha fazla vakit geçirerek olumlu içerikler hazırlamakla daha çok meşgul oldukları gözlemlenmektedir (Knobloch Westerwick ve Alter, 2006). Örnek olarak verilen bu araştırma (Akter, 2014; Casale ve Fioravanti, 2017; Vermeulen ve diğerleri, 2008) sonuçlarından da anlaşılacağı üzere bireylerin bu davranışı sergilemeleri konusunda harekete geçiren motivasyon kaynağının

duyguları (öfke, suçluluk, utanç, yalnızlık vb.) olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü duygular insanı harekte geçiren motivasyon kaynaklarıdır (Goleman, 2018). Fakat duyguların olumsuz etkilerinden kurtulmak için sosyal medya kullanım davranışını tercih etmeleri ise bireylerin kullanmış olduğu duygu düzenleme stratejisi ile açıklamak mümkündür. Çünkü; duygu düzenleme stratejileri bilerek ya da bilmeyerek, amaçlı ya da amaçsız olarak geliştirilen bütün davranış, beceri ve stratejileri kapsamaktadır (Calkins, 2010). Bireyler kullanmış olduğu duygu düzenleme stratejine göre sergilemiş oldukları tutum ve seçmiş oldukları davranışlarda da farklılık gösterebilmektedir. Duygu düzenleme stratejisi olarak bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisini kullanan bireyler duygularını görmezden gelerek duygularının olumsuz etkilerinden kurtulmak için sosyal medya platformları gibi araç olarak kullanmayı tercihi edebilmektedirler (Hoffner ve Lee, 2015). Bu davranışları ilk başta rahatlatıcı bir etki yaratmış olsa da maalesef ki ileyen süreçte alışkanlık haline gelerek artarak saplantılı kullanımı ile sosyal medya kullanımı davranışını kontrol edilmesi zor bir bağımlılığa dönüşmektedir (Fokker, Zong ve Treur, 2021). Fakat duygu düzenleme stratejisi olarak işlevsel duygu düzenleme becerisi kullanan bireyler duygularında kaçmak onları bastırmak veya varlığını reddetmek gibi işlevsel olmayan tutum ve davranış içerisinde olmadıkları için sosyal medya platformu gibi araçlarda ihtiyaç duymamaktadırlar. Duyguların varoluşsal gerçeğinin bir parçası olduğunu kabul ederek duygularını anlama, kabul etme, ifade etme tutum ve davranışı içerisinde olurlar. Bu yaklaşım bireye zorlu yaşam olaylarına uyum sağlamasında önemli katkılar sağladığı için bağımlılık gibi risklerdende korunmasına katkı sunmaktadır (Janfaza ve Shirazi, 2015). Çünkü duyguların fark edilememesi, duygusal netliğin olmaması, duyguların kabul edilmemesi ve ifadesinde güçlük yaşanması noktasında işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılamıyor oluşu bağımlılık davranışının gelişmesinde rol oynayan önemli faktörden bir tanesidir (Zohreh ve Ghazal, 2018). Bu çalışmada da duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiden hareketle işlevsel duygu düzenleme becerisi artırılarak sosyal medya bağımlılığı azaltılabildiği saptanmıştır.

5.2.Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda uygulayıcı ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler

1. Çalışmadan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğu zaman duygu düzenleme becerisindeki artışın sosyal medya bağımlılığının azalması üzerinde etkili olduğunu görülmektedir. Elde edilmiş olunan bu sonuçtan hareketle; bu çalışma duygu düzenleme güçlüğü gösteren ve aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı sorunu yaşayan ergenlik çağındaki bireyler ile ilgili yürütülecek olunan çalışmaların organize edilmesi ve uygulanmasında kullanılabilir.
2. Program, sosyal medya bağımlılığını konu alan; ergenlik çağındaki bireyler ile yapılacak çalışmalarda önleyici rehberlik çalışması kapsamında kullanılabilir. Psikolojik danışmanlar bu çalışmada kullanılan psiko-eğitim programını farklı bağımlılık problemlerini önleme ve müdahale için kullanabilirler.
3. Programın uygulaması esnasında katılımcıların davranış bağımlılıkları konusundan farkındalık sahibi olmadıkları gözlemlenmiştir. Bu konuda okul psikolojik danışmanları bilgilendirme çalışması faydalı olabilir.
4. Programın uygulaması esnasında katılımcıların duyguları tanıma ve ifade etme konusundan farkındalık sahibi olmadıkları gözlemlenmiştir. Bu konuda okul psikolojik danışmanları bilgilendirme çalışması faydalı olabilir.
5. Duygu düzenleme becerisinin süreç içerisinde değişen dinamik bir yapı olduğunu ve çevresel birçok faktöründe etkisi altında şekillenebildiğini göz önünde bulundurarak bu çalışmadan daha etkili sonuçlar elde edilebilmek adına uygulayıcılar tarafından okul yönetimi, öğretmen ve ebeveynlerin eş zamanlı katılımlarının olduğu kapsamlı müdahaleler gerçekleştirilebilirler.
6. Bu uygulama otuz kişi ile gerçekleştirilmiştir. Daha büyük gruplara ulaşılarak gerçekleştirilebilir. Araştırmada tek izlem ölçümü yapılmıştır. Farklı zaman dilimlerinde birden fazla izleme ölçümü yapılarak müdahalenin etkisi daha açık bir şekilde gözlemlenebilir. Bu müdahale programı on oturum ile sınırlandırılmıştır. İçerik daha da detaylandırılarak müdahale programlarının oturum sayısı ve süresi katılımcıların yaş grubu ve dikkat süreleri dikkate alınarak hazırlanabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik neriler

1. Bu araştırma covid-19 salgınının etkilerinin devam ettiği bir dönemde yürütülmüştür. Bu etkinin azaldığı ya da tamamen ortadan kalktığı bir dönemde benzer bir deneysel işlem yapılabilir.
2. Bu araştırmanın çalışma grubunu yaşları 14-16 arasında değişen 9., 10. ve 11. Sınıfa devam etmekte olan ergenler oluşturmaktadır. Bu psiko-eğitim programı farklı okul kademesi ve yaş düzeylerinde de deneysel çalışmalar test edilebilir.
3. Duygu düzenleme becerisini artırarak sosyal medya bağımlılığını azaltmayı ve önlemeyi hedefleyen bu psiko-eğitim programının ebeveyn eğitimini de kapsayan farklı versiyonları geliştirilerek etkililiği araştırılabilir.
4. Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenirken alternatif bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Yapılacak yeni bir çalışmada program alternatifi ile karşılaştırılarak etkililiği incelenebilir.
5. Bu alışma Türkiye’de duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığına etkisinin araştırıldığı ilk çalışmalardandır. Bu nedenle hazırlanan programın yeni yapılacak araştırmalarda kullanılması ve etkililiğinin sorgulanarak elde edilen bulguların geçerliliğinin test edilmesi önerilebilir.
6. Bu çalışmada içeriğin etkililiği psiko-eğitim programı formatında hazırlanarak sınanmıştır. Bu formatta uygulanan müdahale programın duygu düzenleme becerisini artırarak sosyal medya bağımlılığını azalttığı sonucunu ortaya koymuştur. Yeni yapılacak araştırmalarda program, grupla psikolojik danışma ve bireyle psikolojik danışma formatında planlanarak sınanabilir.
7. Sosyal medya denildiği zaman akıllara birçok (Twitter, Instagram, Facebook, TikTok v.b) sosyal medya uygulaması gelmektedir. Bu psiko-eğitim programı hangi uygulamayı kullananlar üzerinde daha etkili olduğu sınanabilir.

KAYNAKÇA

- Akdemir, A. ve Gündüz, B. (2022). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(209), 311-334. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2022.9048>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alican, C. ve Saban, A. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 1–14. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/219631>
- Altakhaineh, A. R. M. ve Alnamer, S.A.S. (2018). The impact of facebookers' posts on other users' attitudes according to their age and gender: evidence from Al Ain University of Science and Technology. *Social Sciences*, 7(8), 128-141. <https://doi.org/10.3390/socsci7080128>.
- Altınay, D. (2015). *Psikodrama, 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik*, (11. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmelliyetçi bilişlerinie etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:366286).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Anam Yousaf, A. A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S. ve Khan, A. (2021). Relationship between attachment styles and social media addiction among young adults: mediating role of self-esteem, *Isra Med*, 13(1), 48-51. Erişim adresi: <http://www.imj.com.pk/wp-content/uploads/2021/03/12.-OA-1162-10-20>.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S.ve Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-51>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araz, A. ve Erkuş, A. (2014). Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/openview/fff407fb308bca9f5fefc5c4ffb62222/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28562>
- Aslan, H. R. ve Tolan, Ö. Ç. (2022). Social appearance anxiety, automatic thoughts, psychological well-being and social media addiction in university students. *International Education Studies*, 15(1), 47-62. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n1p47>
- Ateş, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 520048)
- Ateş, S. (2019, Mart 14). Youtube Nedir? Nasıl Kullanılır? Ne işe yarar? <https://bilgihanem.com/youtube-nedir-nasil-kullanilir/>
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013a). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39) 46-57. Erişim adresi: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3fa4d9ee-a440-43a4-a4b7-eff6286f50f9%40redis>
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013a). Internet addiction and internet parental style of primary school students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 46-57. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200124>
- Ayas, T. ve Horzum, M. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*, 133(3), 283-290. Erişim adresi: <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/ed/2013/00000133/00000003/art00004>
- Babacan, M. E. (2015). *Sosyal medya ve gençlik*. İstanbul: Açılım Kitap

- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.
- Beevers, C. G. ve Meyer, B. (2004). Thought suppression and depression risk. *Cognition and Emotion*, 18, 859–867. <https://doi.org/10.1080/02699930341000220>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotionregulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training. A Practitioner’s Model*. New York: Dordrecht
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Błachnio, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Brandtzæg, P. B. ve Heim, J. (2009). *Why people use social networking sites. In International conference on online communities and social computing*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (1. Baskı). New York: Basic Books
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13 (1), 2010-230. Erişim adresi: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Bozkur, B. ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 147-159. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mkusbed/issue/44714/555563>
- Buunk, B. P. ve Ybema, J. F. (2003). Feeling bad, but satisfied: The effects of upward and downward comparison upon mood and marital satisfaction. *British Journal of Social Psychology*, 42 (4), 613- 628. <https://doi.org/10.1348/014466603322595301>.
- Büyükgöze, S., Dereli, E. ve Yıldız, H. (2017). Hemşirelik son sınıf öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığının ve nedenlerinin belirlenmesi. 6. *Uluslararası Meslek Yüksekokulları Sempozyumu (UMYOS)*, 2017: 1-9.
- Can, E. N. (2017). *Effects of mindfulness-based skills program on psychological and metacognitive processes in depressive* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 473293)
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. ve Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>.
- Çakır, B. (2018). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Narsisizm ve Empati Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 526818)
- Cerolini, S., Terrasi, M., Ballesio, A., Devoto, A., Bacaro, V., Vacca, M. ve Lombardo, C. (2019). Effectiveness of an emotional regulation training in a group of university students. *Cognitivism Clinico*, 16(1), 33-44. Erişim adresi: https://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/04_Cerolinietali_CC19-1.pdf
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (29), 109-116. Erişim adresi: <http://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/22589/22589.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ceyhan, E., Boysan, M. ve Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population

- testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21(2), 123-139. <http://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0181>
- Chou, H. T. G. ve Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: The impact of using facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9169-6>
- Claro, A., Boulanger, M. M. ve Shaw, S. R. (2015). Targeting vulnerabilities to risky behavior: An intervention for promoting adaptive emotion regulation in adolescents. *Contemporary School Psychology*, 19(4), 330-339. <https://doi.org/10.1007/s40688-015-0063-9>
- Crone, E. ve Pfeifer, J. (2018). *What happens in emotional development? Adolescent emotionality*. NY: Oxford University Press.
- Das-Friebel, A., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., Grob, A., Wolke, D. ve Lemola, S. (2019). A pilot cluster-randomised study to increase sleep duration by decreasing electronic media use at night and caffeine consumption in adolescents. *Sleep medicine*, 60, 109- 115. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.11.010>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dağıtmaç, M. (2015). *Sosyal medya bizi neden kullanır*. İstanbul: Okur Akademi.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/418520>
- Denollet, J., Nyklicek I. ve Vingerhoets, J. J. M. (2008) *Introduction: emotions, emotion regulation and health. Emotion Regulation And Psychopathology*. New York: The Guildford Press.
- Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C. ve Philippot, P. (2016). A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in late childhood and adolescence: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 775-790. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9627-1>

- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 958–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.958>
- Diga, M. ve Kelleher, T. (2009). Social media use, perceptions of decision-making power, and public relations roles. *Public Relations Review*, 35, 440–442. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2009.07.003>
- Dökmen, Ü. (2013). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Echeburua, E. ve de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.09.003>
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Eraslan Capan, B. (2015). Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist*, 21, 395–403. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891829>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behaviour*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ender Sarıçalı, Z. (2020). *Duygu düzenleme programının ön ergenlerin duygu düzenlemestrategileri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 628602)
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sánchez-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. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Evers, C., Marijn Stok, F. ve de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>

- Fokker, E., Zong, X. ve Treur, J. (2021). A second-order adaptive network model for emotion regulation in addictive social media behaviour. *Cognitive Systems Research*, 70, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2021.07.006>
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H. ve Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403–411. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00020-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00020-7).
- Fleuriet, C., Cole, M. ve Guerrero, L.K. (2014). Exploring Facebook: attachment style and nonverbal message characteristics as predictors of anticipated emotional reactions to facebook postings. *Journal of Nonverbal Behavior*, 38(4), 429-450. <https://doi.org/10.1007/s10919-014-0189-x>.
- Fox, J. ve Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fristad, M. A., Gavazzi, S. M., Centolella, D. M. ve Soldano, K. W. (1996). Psychoeducation: A promising intervention strategy for families of children and adolescents with mood disorders. *Contemporary Family Therapy*, 18(3), 371-383. <https://doi.org/10.1007/BF02197048>
- G´amez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive–behavioural model. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 17 (11), 714–719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*, DATEC. The Netherlands: Leiden University.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T. V. ve Teerds, J. (2002), Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: A Comparison Between

Adolescents and Adults. *Journal of Adolescence*, 25 (6), 603-611.
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007), The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149. Erişim adresi:

<https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/access/item%3A2871874/view>

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G. ve Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374.
<https://doi.org/10.21890/ijres.409265>

Gibbons, F. X. ve Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1), 129-142. <https://doi.org/10.1037/00223514.76.1.129>.

Ghanbaritalab, M. ve Ghanbari, A. (2013). Relationship between emotional intelligence and addiction proneness in pre-university students. *Journal of Shahr-e- Kord Medical Sciences*, 15, 11–23. Erişim adresi: <https://www.tandfonline.com/loi/wcas20>

Goldberg, I. (1996). Internet Addiction. <http://www.aeps.ulpgc.es/JR.Documentos/ciberadictos.doc>. adresinden erişildi.

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. Erişim adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.pdf>

Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings*. Washington, American Psychological Association.

Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>

Greenberg LS (2004) Emotion-focused therapy. *Clin Psychol Psychother*, 11(1), 3–16.
<https://doi.org/10.1002/cpp.388>

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations—a response to andreassen and colleagues. *Psychological reports*, 110(2), 518-520. <https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 1, 119-141. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Gross, J. J. ve Munoz R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002) Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiol*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: The Guilford Press.
- Gross, J.J. ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. NY: Guilford.
- Gülbahar, Y., Kalelioğlu, F. ve Madran, R. O. (2010). *Sosyal Ağların Eğitim Amaçlı Kullanımı*. XV. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 192-262. <https://doi.org/10.14812/cufej.2015.010>
- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F. ve Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68-77. <https://doi.org/10.29129/inujse.466534>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y. ve Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. ve Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 1-17. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Hudson, M. B., Nicolas, S. C., Howser, M. E., Lipsett, K. E., Robinson, I. W., Pope, L. J. ve Friedman, D. R. (2015). Examining how gender and emoticons influence Facebook jealousy. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(2), 87-92. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0129>

- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1987-34444-001>
- Hussain, Z., Wegmann, E. ve Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC Psychology*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hatice, G. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:554392)
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hoffner, C. A. ve Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411-416. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>
- Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L. K., Hancock, E. ve Almy, B. (2016). An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science*, 17(1), 71-82. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0597-0>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y. ve Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796-824. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.796>

- Janfaza, M. ve Shirazi, M. (2015). Predictive role of difficulty in emotional regulation in addition proneness. *Journal of Quarterly Addiction Research*, 9(33) 57–69. Erişim adresi: http://etiadpajohi.ir/files/site1/user_files_a3670a/eng/mahmoud-A-10-761-1-2b3e43a.pdf
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2007). *Individual differences in emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Kara, T. ve Özgen, E. (2012). *Sosyal medya akademi*. İstanbul: Beta Yayıncılık
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B. ve Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 227-262. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9013-1>
- Karataş, E. (2016). Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 441341)
- Kemp, S. (2020, Ocak). Digital in 2020: Global overview. Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.187>
- Keltner, D. ve Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.320>
- Khan, N. A., Khan, A. N. ve Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 101-127. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P. ve Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim, H. S., Hodgins, D. C., Kim, B. ve Wild, T. C. (2020). Transdiagnostic or disorder specific? Indicators of substance and behavioral addictions nominated by people with lived experience. *Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 334. <https://doi.org/10.3390/jcm9020334>
- Kim, S. W. ve Kim, R. D. (2002). A study of Internet addiction: Status, causes, and remedies- focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19. Erişim adresi: <https://koreascience.kr/article/JAKO200217033967390.pdf>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koç, M. ve Gülyavaş, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528- 3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kutlesa, N. (2003). *A group intervention with university students who experience difficulties with perfectionism* (Doktora Tezi). National Library of Canada veri tabanından erişildi.
- Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Kwak, H., Lee, C., Park, H. ve Moon, S. (2010, April). What is Twitter, a social network or a news media? In *Proceedings of the 19th international conference on world wide web*. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1145/1772690.1772751>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), 1-7. <https://doi.org/10.1371/Journal.pone.0056936>

- LaROse, R. Lin, C. A. ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lanteigne, D. M. (2016). *Emotion regulation in adolescence: a mechanism in the development of internalizing symptoms*. Ontario: Queen's University.
- Leary, M. R. (1986). *Affective and behavioral components of shyness*. In *shyness*. Boston: Springer.
- Lee, C. ve Chau, D. (2018). Language as pride, love, and hate: Archiving emotions through multilingual Instagram hashtags. *Discourse, Context & Media*, 22, 21-29. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2017.06.002>
- Lei, L. ve Wu, Y. (2007). Adolescents paternal attachment and internet use. *Cyberpsychol. Behavire*, 10(5), 633–639. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9976>
- Liu, C. ve Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in psychology*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Malik, S. ve Khan, M. (2015). Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65(3), 260–263. Erişim adresi: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/76402970/7283>
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M. ve Spada, M. M. (2017). Objective facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541-546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.015>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mascia, M. L., Agus, M. ve Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life? *Frontiers in psychology*, 11, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>

- Moyal, N., Henik, A. ve Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions—current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.01019>
- Naik, D. ve Sherekar, S. (2022). Fear of missing out, narcissism, emotional regulation, and social networking addiction among social networking users. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 13(2), 193-196. Erişim adresi: <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-health-wellbeing>
- Nazlıgöl, M. D., Koçyiğit, Ö. ve Merdan-Yıldız, E. D. (2022). Problematic social media use for mood modification: Its associations with shame, guilt, anger, and difficulties in emotion regulation. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions* 9(1), 84-93. <http://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21009>
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 431348).
- Otrar, M. ve Argın, F. S. (2014). Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının çok boyutlu incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 5(10), 3–22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/eibd/issue/22665/242059>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Perez, S. (2014). *Snapchat is now the social app among millennials*. Erişim adresi: <http://techcrunch.com/2014/08/11/snapchat-is-nowthe-3-social-app-among-millennials>
- Pontes, Halley M. Taylor, M. ve Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook Addiction”: the role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(4), 240-247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>.
- Pur, I. G. (2015). Emotion Regulation Intervention for Complex Developmental Trauma: Working with Street Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 697-701. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.471>

- Ramnerö, J. ve Törneke, N. (2020). *İnsan Davranışlarının ABC'si*. (çev. Kasım Fatih Yavuz ve Hasan Turan Karatepe). 3. Basım. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Rhemtulla, M., Fried, E. I., Aggen, S. H., Tuerlinckx, F., Kendler, K. S. ve Borsboom, D. (2016). Network analysis of substance abuse and dependence symptoms. *Drug and alcohol dependence*, 161, 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2016.02.005>
- Rideout, V. ve Robb, M. B. (2018). *Social media, social life: Teens reveal their experiences*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Riva, G., B. K. Wiederhold, ve Cipresso, P. (2016). Psychology of social media: From technology to identity. The Psychology of Social Networking: *Personal Experience in Online Communities*, 1, 4-14. <https://doi.org/10.1515/9783110473780-003>
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S.M. ve Arntz, A. (2011). The Effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(1). 73-84. <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9544-0>
- Rosenberg, J. ve Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook. *Journal of computer-mediated communication*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>
- Rothbart, M. K., Ziaie, H. ve O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1992(55), 7-23. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/profile/Mary-Rothbart/publication/21546249>
- 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 & medicine*, 182, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Statista (2021). TikTok Global Monthly Active Users 2018-2021, (Erişim: 05.07.2022) Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/1116267/tiktok-worldwide-downloads-quarterly/>
- Utz, S., Muscanell, N. ve Khalid, C. (2015). Snapchat elicits more jealousy than facebook: A comparison of snapchat and facebook use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 141-146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0479>

- Savcı, M. ve Aysan, F. (2018). Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve ödül ve cezalar ve bunların ergen sosyal medya kullanıcıları ile kullanmayanları sınıflandırmadaki doğrulukları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 431-471. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0032>
- Sahranç, Ü. ve Duç Urhan, E. (2021). A Study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/65718/1020815>
- Sağar, M. E., ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2420247>
- Schou Andreassen, C. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. Erişim adresi: <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00007>
- Settanni, M., Marengo, D., Fabris, M. A. ve Longobardi, C. (2018). The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent Facebook users. *Children and Youth Services Review*, 89, 165–170. <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2018.04.031>.
- Shakya, H. B. ve Christakis, N. A. (2017). Association of facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185(3), 203-211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
- Sriwilai, K. ve Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32 (4), 427–434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>
- Stone, C. B. ve Wang, Q. (2019). From conversations to digital communication: The mnemonic consequences of consuming and producing information via social media. *Topics in cognitive science*, 11(4), 774-793. <https://doi.org/10.1111/tops.12369>

- Shakya, H. B. ve Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American journal of epidemiology*, 185(3), 203-211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
- Smith, A. ve Anderson, M. (2018). *Social media use in 2018*. Erişim adresi: <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Sundén, J. (2003). *Material virtualities: Approaching online textual embodiment*. New York: Peter Lang
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğı kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/320071>
- Taş, İ. ve Ayas, T. (2015). Relationship the level of internet addiction with personality traits of high school students. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 150-162. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3279>
- Taş, İ. ve Ayas, T. (2018). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(196), 257-279. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.7652>
- 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. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2013). NetGirls: the internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630- 633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Togay, A. (2022). *Kişiler arası ilişkilerde duygu düzenleme psikoeğitim programının genç yetişkinlerin kişiler arası ilişki boyutlarına ve duygu düzenleme beceri düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 713452).
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 396821).

- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Toker, S. ve Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.002>
- Türk Dil Kurumu (TDK) (01.12.2021). <https://sozluk.gov.tr/>
- Ulaşan-Özgüle, E. T. (2011). *Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in Middle Adolescence* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 300537).
- Ümmet, D., Alkan, H., Batal, Ö. ve Kaya, A., (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak iyi oluş ve duygusal özerklik. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya.
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402. Erişim adresi: <https://www.alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/54/396-402.pdf>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., Alexander P. ve Schouten, A. P. (2016). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-588. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. New York: The Guilford Press.
- Wang, Q. (2013). *The autobiographical self in time and culture*. New York, NY: Oxford University Press.
- Wang, X. (2021). Positive Emotions' Role on social media addiction among chinese young adults. *Humanities Education and Social Sciences*, 615, 2214-2218. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.382>
- Watson, J. C., Prosek, E. A. ve Giordano, A. L. (2022). Distress among adolescents: An exploration of mattering, social media addiction, and school connectedness. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 95-107. <https://doi.org/10.1177/07342829211050536>

- Wenzlaff ve Bates, D.E. (1998). Unmasking a cognitive vulnerability to depression: how lapses in mental control reveal depressive thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1559 –1571. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1559>.
- Wenar, C. ve Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence*. McGraw-Hill Higher Education
- Wolf, M., Sims, J. ve Yang, H. (2018, March). Social media? What social media? Erişim adresi: <https://aisel.aisnet.org/ukais2018>
- Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 557264).
- Yıldırım, S. ve Ayas, T. (2020). Examination of the Relationship between Adolescents' Subjective Well-Being and Parenting Styles and Smartphone Addiction by Several Variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 61-75. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.006>
- Yılmaz, A. (2000). Anne Baba Tutum Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7(3), 160-172. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/10349/>
- Young, P. T. (1994). *Feeling and emotion*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zohreh, A. ve Ghazal, Z. (2018). Behavioral systems and difficulty with emotional regulation predict adolescents' addiction potential. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 27(5), 272-276. <https://doi.org/10.1080/1067828X.2018.1474824>
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., ve Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 11-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.06.2022-138989



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-138989
Konu : 08/07 Selami YILDIRIM

10.06.2022

Sayın Selami YILDIRIM

İlgi : 25.05.2022 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 08.06.2022 tarihli ve 08 sayılı toplantısında alınan "07" nolu karar ile Selami YILDIRIM'ın başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSV52YAFZ0 Pin Kodu :72072

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ekK=5783&eD=BSV52YAFZ0&eS=138989>

Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31
e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Ek 2. Milli Eğitim Müdürlüğü Uygulamalara İlişkin Resmi Olur Yazısı



T.C.
KOCaeli VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99332089-605.01-59107554
Konu : Araştırma İzni
(Selami YILDIRIM)

27/09/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Sakarya Üniversitesinin 27/06/2022 tarih ve 145022 sayılı yazısı.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri EABD Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Selami YILDIRIM'ın "*Duygu Düzenleme Becerisini Artırmaya Yönelik Psiko eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyine Etkisi*" konulu çalışmasını İlimiz Ortaöğretim Kurumlarında uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçen söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz Ortaöğretim Kurumlarında uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa ve yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul, ilçe milli eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esasına göre, anket çalışmasının İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve Okul Müdürlüklerinin denetimi, gözetimi ve sorumluluğunda yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ömer AKMANŞEN
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
27/09/2022

Salih BIÇAK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres : Kozluk Mahallesi İnönü Caddesi No:32
41040 İzmit/KOCAELİ
Telefon No : 0 (262) 322 12 69
E-Posta: stratejigelistirme41@meh.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: İbrahim TURAN
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi: www.kocaelimem.meb.gov.tr Faks: _____



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr/adresinden> 1924-39d7-3dde-bedb-fc3b kodu ile teyit edilebilir.

Ek 3. Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeği Formu

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtınızı uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6					
Hiç doğru değil	Çok az doğru	Bazen doğru	Kısmen doğru	Oldukça doğru	Tamamen doğru
1. Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
2. Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
3. Hissettiğim olumlu duyguları arttırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
4. Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/çoşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
5. Hissettiğim olumsuz duyguları (üzüntü veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
6. Stres yaratan bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardımcı olacak şekilde düşünmeye çalışırım.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
7. Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
8. Olumsuz duygular hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
9. Duygularımı kendime (içimde) saklarım.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru
10. Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye özen gösteririm.					
☐ Hiç doğru değil	☐ Çok az doğru	☐ Bazen doğru	☐ Kısmen doğru	☐ Oldukça doğru	☐ Tamamen doğru

Ek 4. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (SMBÖ-KF)

Değerli öğrenciler, Elinizdeki form sosyal medyayı kullanma düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadelere yönelik düşüncelerinizi “Evet” ve “Hayır” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri cevaplayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.		
Son bir yılda,	Evet	Hayır
Sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşüneyim halde buldunuz mu?		
Sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?		
Sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olamadığınız oldu mu?		
Sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?		
Sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?		
Olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?		
Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?		

Ek 5. Psikoeğitim Programı Oturum içerikleri

1. OTURUM

Amaçlar

Grup üyelerinin birbirleriyle tanışması, grup sürecinin tanıtılması, grup amaçlarının tanıtılması, duygu düzenleme becerisinin tanımlanması, duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin açıklanması hakkında bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Grup lideri ve üyeler birbirlerini tanıır
2. Grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini ve genel özelliklerini söyleyebilir
3. Grup üyeleri bireysel amaçlarını ifade edebilir
4. Duygu düzenleme becerisini artırmaya ve sosyal medya bağımlılığı düzeyini azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının genel amaçlarını söyler
5. Grup üyeleri grup kurallarını söyleyebilir
6. Grup üyeleri beklentilerini söyler

Süreç:

Lider kendisini tanıtır. Daha sonra grup üyelerinin de bir birleri ile tanıştıırıp, aralarındaki etkileşimi başlatmak için “İsim ve Sıfat” etkinliğı yapılır. “İsim ve Sıfat” etkinliğinde grup lideri üyeleri ortaya davet eder, çember olmalarını ister. Daha sonra lider isminin baş harfini kullanarak kendisini tanımlayan sıfatı isminin önüne ekleyerek kendisini tanıtır ve böylece etkinlik başlamış olur. Devamında liderin sağındaki üyeden başlamak üzere sırası gelen grup üyesi kendisinden öncekilerin isimlerini ve sıfatlarını tekrar ederek kendi ismini önündeki sıfat ile birlikte söyler bütün üyeler kendini tanıtmaya kadar süreç bu şekilde devam eder. Etkinlik tamamlandıktan grup üyeleri yerlerine geçer. Sonra; herkes birbirinin ismini tam olarak öğrenip, birbirlerine ismi ile hitap edebilecek öğrenme gerçekleşinceye kadar üyelerin biri birine isimleri ile hitap etmelerini kolaylaştırmak adına her grup üyesi yanındaki arkadaşına isim kartı hazırlar. Oturum öncesi hazırlanmış boş isim kartlar, makas, renkli boya kalemleri ve yaka kartı kılıfları masaya konur. Üyelerden yanındaki grup arkadaşı için isimlik hazırlaması ve yaka kartı kılıfına yerleştirerek arkadaşının yakasına tutturması istenir.

Yaka kartları takıldıktan sonra lider, grup kurallarını belirlemek amacıyla üyelere grupta nasıl bir ortam istedikleri, diğer üyelere neler bekledikleri vb., sorular sorularak konu paylaşımına açılarak grup kuralları konusunda üyelerin fikirleri alınır.

Belirlenen kurallar A4 kağıdına yazılarak grup odasına asılır. Grup kuralları da belirlenip tamamlandıktan sonra grup üyelerine boş bir kağıt dağıtılarak oturumlardan beklentilerinin ve grup programının sonunda ulaşmak istedikleri hedeflerinin neler olduğunun yazılması istenir. Sürecin sonunda gruba katılım amaçlarını hatırlamaları ve amaçlarına hangi ölçüde amaçlarına ulaştıklarını değerlendirmelerine yardımcı olması amacı ile amaç ve beklentilerinin yazılı olduğu formlar toplanır.

Daha sonra lider hazırlamış olduğu sunum ile psiko-eğitim programının genel amaçlarını açıklayan bilgilendirme yapar. Oturum özetlenerek sonlandırılır.

2. OTURUM

Amaçlar

Bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, Sosyal medya bağımlılığının neden olduğu problemler nelerdir? Sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır. Bu konularda bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Bağımlılık döngüsünü kavrar.
2. Sosyal medya bağımlılığını bağımlılık döngüsü içerisinde açıklar.
3. Sosyal medya bağımlılığının olumlu ve olumsuz etkilerini tanımlar.
4. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili yaşamış olduğu sorunları ifade eder.
5. Sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi açıklar.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması
4. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi konusunda psiko-eğitim
5. Özet

6.Ödev verilmesi

7. Kapanış

Süreç

Isınma oyunu oynanarak oturum başlatılır. Daha sonra bir önceki oturum özetlenir.

Grup lider ilk önce “ bağımlılık nedir” diye sorarak grup üyelerinin bağımlılık kavramı hakkındaki görüşlerini alır. Grup üyelerinin görüşleri alındıktan sonra lider bağımlılığı tanımlar:

Lider: Gelişiminde ve ilerlemesinde rol oynayan çeşitli çevresel ve biyolojik faktörlerin etkisi ile belirli bir sürecin sonunda ortaya çıkan ve bireye zarar veren bir beyin hastalığıdır. Hem beyni hem de davranışları etkileyen birçok olumsuz durumla sonuçlanmasına ve sürekli tekrarlayan zarar verici davranış ve tutumun eşlik etmesine rağmen, bireyin madde kullanmaktan veya bir davranışı tekrarlamaktan kendini alıkoyamama durumudur (Tamar Gürol, 2012).

Lider bağımlılığın tanımını grup üyelerine de yaptıktan sonra grup üyelerinde bağımlılık süreci hakkında farkındalık oluşturmak için bağımlılık döngüsü tablosu slaytla yansıtılarak sürecin nasıl şekillendiği konusunda bilgilendirme yapılır. Daha sonra grup lideri, “Sosyal medya bağımlılığı nedir?” Sorusunu sorarak grup üyelerinin konu ile ilgili görüşleri alındıktan sonra sosyal medya kullanımının nasıl bağımlılığa dönüştüğü konusunda farkındalık oluşturmak için “*Sosyal İkilem*” belgeselinden sosyal medya bağımlılığını ele alan kesit grup üyeleri ile birlikte izlenir. Devamında grup lideri video ve görsel içeriklerle destekleyerek hazırlamış olduğu sunusu ile sosyal medya bağımlılığını, sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkileri konusunda bilgilendirme yapar.

Devamında sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımın bireylere duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan vermiş olduğu zararlar konusunda farkındalık oluşturmak için: “*Uçak Modu*” filminde sosyal medya bağımlısı bir gencin sosyal medyayı aşırı kullanmasından kaynaklı ailesi ile yaşadığı sorunları, arkadaşları ile bozulan ilişkisini, cep telefonu elinden alınınca sosyal medyasını kontrol etmek için başka birinin telefonunu çalarak suç işlediği ve sürekli sosyal medyasına bakmaktan yola bakmayı ihmal ettiği için trafik kazası yaptığı içeriklerinden oluşan film kesitleri grup üyeleri ile birlikte izlenir. Daha sonra:

Lider: İzlediğimiz içeriklerde de görüldüğü gibi sosyal medyanın kontrolsüz ve saplantılı kullanımından kaynaklı birçok sorun yaşıyor olabiliriz (Eraslan-Capan, 2015; Hong, Huang, Lin ve Chiu, 2014; Malik ve Khan, 2015; Marino ve diğerleri., 2017; Pantic, 2014; Shakya ve Christakis, 2017; Toker ve Baturay, 2016). Sizler sosyal medyayı aşırı kullanımınıza bağlı olarak yaşamış olduğunuz sorunlardan üç tanesini ifade edebilir misiniz?

Sorusunu sorarak konu paylaşımı açılır. Grup üyelerine duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde, günlük olarak sosyal medya da ne kadar vakit geçirdiğinizi not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Bu açıklama yapıldıktan sonra grup üyelerine “Sosyal Medyada Geçirilen Zamana İlişkin Farkındalık Formu” dağıtılır. Oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Amaç

Duyguları ve temel duyguları tanımları, duyguların bedensel yansımalarını konusunda farkındalık oluşturmaları konusunda bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Duyguları tanımlar.
2. Temel duyguları tanımlar.
3. Duyguların bedensel yansımalarını fark eder ve tanımlar.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması

2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması
4. Duygular ve duyguların bedensel yansımalarını konusunda psiko-eğitim
5. Özet
- 6.Ödev verilmesi
7. Kapanış

Süreç

Isınma oyunu oynanarak oturum başlatılır. Daha sonra bir önceki oturum özetlenir. Grup lideri ilk önce “ Duygu nedir” diye sorarak grup üyelerinin duygu kavramı hakkında görüşlerini alır. Grup üyelerinin görüşleri alındıktan sonra lider duyguyu tanımlar.

Lider: Duygular: görüntü, fizyoloji, dil, temsil ve deneyim gibi içsel ve dışsal süreçlerin sonucunda oluşan hislerdir. İnsanların değişen sosyal koşullara uyum sağlamasına ve farklı ilişkilere girmesine olanak tanıyan, yaşamlarını organize etmelerini ve davranışlarını şekillendirmelerine etki eden karmaşık sistemlerdir (Kenter ve Lenner, 2010). Hem evrensel hem de kültürel olarak değişkenlik gösterebilen insanların en önemli yargı ve kararlarının merkezi konumundadır (Kenter ve Lenner, 2010).

Daha sonra duyguların çeşitliliği konusunda farkındalık oluşturmak için:

Lider: Sizlere şimdi EK-3 Boş Duygu Yüzleri Kartı'nı (Freiburg ve McClure, 2015) vereceğim. Bu kartların üzerine sosyal medya platformlarında vakit geçirirken yaşadığınız duyguları yazmanızı istiyorum.

Tüm üyeler sosyal medya platformlarında vakit geçirirken hissettikleri duyguları kartlara yazdıktan sonra grup lideri üyelerin yazdığı duyguları tahtaya yazar. Sonra EK-4 Duygu ve Durumları Listesi dağıtılarak, sosyal medya platformlarında vakit geçirirken hissedilen duygular işaretlenir.

Lider: Gördüğünüz gibi içinde bulunduğumuz durum ve şartlara göre hissetmiş olduğumuz birçok duygu bulunmaktadır (Kenter ve Lenner, 2010). Bu bizim davranışlarımızı şekillendirmemizde önemli etkilere sahiptir(Frijda ve Parrott, 2011).

Daha sonra grup lideri üyelere boş bir kart dağıtarak bir duygu ismi yazmalarını ister ve bu kartlar kullanılarak duyguların bedensel yansımaları konusunda farkındalık kazandırmak için “Duygu Dedektifliği” etkinliği yapılır.

Etkinlikte, her bir üye sırası ile duyguların yazılı olduğu bir tane kart çeker ve çekmiş olduğu kartın üzerinde yazılı olan duyguyu jest, mimik ve beden hareketleri ile herhangi bir sözcük kullanmaksızın canlandırır. Diğer üyeler canlandırması yapılan duyguyu tahmin etmeye çalışır. Daha sonra grup lideri duygu ile duygunun bedensel dışavurumu konusundaki farkındalığı güçlendirmek adına grup üyelerine; canlandırılan duyguyu tahminde bulunurken hangi ipuçlarını kullanarak, duygu tahminlerinde bulunduklarını sorarak üyeleri paylaşmaya teşvik eder. Canlandırmayı yapan grup üyesine ise şu soruları sorar:

- *Beden dilini, jest ve mimiklerini kullanarak duygularını ifade etmeye çalışmak senin için nasıl bir tecrübe oldu?*
- *Anlatmaya çalıştığın duygu anlaşılmadığı zaman nasıl hissettin?*
- *Şuan yaşadığın tecrübeyi göz önünde bulundurarak duygunu en iyi şekilde ifade etmene yardımcı olan yöntemin hangisi olduğunu düşünüyorsun?*
- *Hangi duygu ifade yöntemini tercih ettiğinde, beklemediğin sonuçlarla karşılaşıyorsun?*

Lider: Yapmış olduğumuz etkinlikte de görüldüğü gibi duyguların bedensel yansımalarının olduğunu söylemek mümkündür. İnsan beyinde yüz ve kas hareketleri ile de manipüle olabilecek kadar hasas olan, temel duygulara karşılık gelen otonom sinir sistemlerin olduğunu ve bu sistemin insanları harekete geçirerek hayatta kalma ve yaşam görevleri ile baş etmelerine imkan tanıdığını ifade edilmektedir (Ekman ve Cordaro 2011). Örneğin: Öfke anında kollara ve ellere kan akışı artar, bu da insanları öfke anında hazırbulunuşluk olarak savaşmaya hazır hale getirir. Kollarda ve bacaklarda gerilme, çatık bir yüz ifadesi görülür (Levenson, Ekman ve Friesen, 1990). Öte yandan korku anında kan akışı, elleri ve kolları; bacakları ve ayakları, destekleyici döngü içine girer bu da insanlarda kaçmaya hazır olduğu fikrini uyandırır; böylece kişi o an uzaklaşarak kendini tehlikeden korumuş olur (Ekman,2003). Zevk veya mutluluk verici bir an yaşadığında, beyin önemli miktarda oksitosin, serotonin, vb. salgılar ve mevcut enerjiyi artırır bu da

olumsuz duyguların ve durumların kişinin üzerindeki etkisini azaltmasına yardımcı olur (Uvnaes-Moberg, 1998). İğrenme, öğürme refleksini tetikler ve koku alma reseptörlerimiz aracılığı ile hava akışını kısıtlar. Alınan şeyin çıkarılmasını sağlar (Koerner ve Antony, 2010). Sürpriz anında kaşlar kalkar ve hava hızla solunur, bu da aniden ortaya çıkan ve bilinmeyen bir uyarıcıya tepki verme yeteneğimizi artırır. Daha uygun duygularla uygun bir yanıtın verilmesini hızlandırır (Ekman ve Friesen, 1975).

Etkinlik bitiminden sonra üyelerin etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde; günlük hayatınızda karşılaştığınız durumlar karşısında hissetmiş olduğunuz duyguyu belirleyip, bu duyguların bedensel yansımalarının neler olduğunu not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Bu açıklama yapıldıktan sonra grup üyelerine “*Duygular ve Bedensel Yansımaları*” formu dağıtılır. Oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Amaçlar

Sosyal medya bağımlılığı sürecinde duyguların rolü, sosyal medya kullanımı öncesi, kullanım esnasında ve kullanım sonrası oluşabilecek olası duygusal değişim konularında bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Sosyal medya kullanımı ile duygular arasındaki ilişkiyi açıkla.
2. Sosyal medya bağımlılığı etkileri sonucu gelişen duygularını tanımla.
3. Sosyal medya kullanımıyla ilişkili olumlu ve olumsuz duygularını ifade eder.

4. Sosyal medya ile ilişkili olumlu ve olumsuz duyguları yönetebilmenin önemini açıklar.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması
4. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi konusunda psiko-eğitim
5. Özet
- 6.Ödev verilmesi
7. Kapanış

Süreç

Isınma oyunu oynanarak oturum başlatılır. Daha sonra bir önceki oturum özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir.

Lider: Sosyal medya bağımlılığının oluşmasında ve devam etmesinde etkisi olan birtakım duygular bulunmaktadır. Bunlar: sosyal kaygı (Aslan, 2020; Doğan ve Tosun, 2016; Whang, Lee ve Chang, 2003) sosyal görünüş kaygısı (Kocaman ve Kazan, 2021), depresyon (Balcı ve Baloğlu, 2018), kıskançlık (Persch Ja, 2009), mutluluk (Baltacı, 2019) vb. duygulardır. Bu duyguların bazıları bizi sosyal medya kullanmaya teşvik eden baş edemediğimiz (örneğin: sosyal kaygı, yalnızlık duygusu vb.) ve sosyal medya aracılığı ile kaçınmaya çalıştığımız duygularımız iken bazıları sosyal medyayı eğlence amaçlı kullanırken hissettiğimiz (örneğin: heyecan, mutluluk vb.) bazıları ise sosyal medya kullanımı sonucu bizde oluşan (örneğin: kıskançlık vb.) duygulardır.

Lider: Bu duyguları fark etme, tanıma, kabul etme ve ifade etme noktasında güçlük yaşıyor olmak insanların duygu düzenleme becerisinin zayıflamasına neden olmaktadır. Zayıflayan duygu düzenleme becerisine bağlı olarak da problemleri sosyal medya kullanımında artış olabilmektedir (Ünal-Aydın, Balıkçı, Sönmez ve Aydın, 2020).

Lider grup üyelerinde sosyal medya kullanımlarına teşvik eden duyguları konusunda farkındalık oluşması için grup üyelerinde “*Sosyal Medyada Duygularım*” formu dağıtılır ve üyelere doldurmaları için zaman tanınır. Etkinlik bitiminden sonra üyelerin etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir.

Lider: Duygu düzenleme becerisi zayıf olan insanlar; istenmeyen duyguları ile baş edemedikleri zaman bu duyguları yeniden düzenlemek, olumsuz duygular ile baş etmek yerine bu duygularını bastırmak veya kaçınmak gibi işlevsel olmayan yöntemlerle duygularını düzenleme gayreti içerisinde girebilmektedir. İşlevsel olmayan bu duygu düzenleme stratejilerinin sürekli olarak kullanımı ise bireylerde bağımlılık gibi istenmeyen davranışsal durumların gelişmesine neden olmaktadır (Aldao ve diğerleri, 2010; Ricketts ve Macaskill, 2003). Sosyal medya platformları da kişi üzerinde olumsuz etkiler yaratan duygusal durumlardan kaçınmak, olumsuz etkilerini azaltmak için ağırlıklı olarak kullanılabilir. Kişi üzerinde pekiştirici etkiye sahip bu kullanım saplantılı kullanıma dönüşerek sosyal medya bağımlılığına dönüşebilmektedir (Aldao ve diğerleri, 2010; Ricketts ve Macaskill, 2003).

Daha sonra **Sosyal Tabu** etkinliği yapılır. Sosyal tabu etkinliğinde grup lideri bütün grup üyelerine içerisinde kesili A4 kağıt parçası olan kapalı bir zarf verir. Ardından grup üyelerinden zarfın içindeki kağıda kullanmış oldukları herhangi bir sosyal medya platformunun ismini, o platformu temsil eden bir özelliği veya kavramı yazarak (Örn: Instagram, Story) kapalı zarfta, zarfın üstüne isimlerini yazarak grup liderine teslim etmelerini ister. Grup lideri bütün zarfları topladıktan sonra üst tarafına çift yönlü bant yapıştırılmış göz bandını grup üyelerine dağıtır ve alınlarına gelecek şekilde kafalarına takmalarını ister. Grup lideri üyelerin yazdığı kavramlar kendilerine gelmeyecek şekilde zarf içinden çıkan kavramları göz bandının üzerine yapıştırır. Daha sonra:

Lider: Arkadaşlar şu an hepimizin alnında sizlerin yazmış olduğu sosyal medya platformunu temsil ettiğini söylediğiniz kavramlar bulunmaktadır. Fakat şu an kimse alnında bulunan kavramın ne olduğunu bilmiyor. Şimdi sizler bir kişinin alnında bulunan kavramı bulması için yardımcı olup buldurtmaya çalışacaksınız. Bunu yaparken diğer grup arkadaşları buldurtmaya çalıştıkları kavramı çağrıştıracak sadece; kullanımı

öncesi, kullanım sırası ve kullanımı sonrası hissettirdiği duygular hakkında açıklama yaparak arkadaşınıza buldurtmaya çalışacaksınız.

Örneğin :“Profil” kavramını açıklayacaksınız. Mesala şu şekilde buldurtmaya çalışabilirsiniz. Bir kişi hakkında bizi merak sardığında buraya gireriz. Girdiğimizde gördüğümüz şeyler bizi etkilemezken bazen de gördüklerimiz karşısında vay be ne hayatlar varmış diyerek kendi yaşam koşullarımızı sorgular, mutsuz hissedebiliriz.

Açıklaması yapılır ve etkinliğe başlanır. Etkinlik bitiminden sonra grup lideri grup üyelerinin paylaşımındaki sosyal medya platformu kullanım amaçları ile duygular arasındaki ilişkiye vurgu yapar. Üyelerin etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşmasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde; günlük hayatınızda hangi duyguları hissettiğinizde sosyal medya platformuna girme ihtiyacı duyuyorsunuz. Sosyal medyayı kullanmaya başladıktan sonra bu duygunuzda nasıl bir değişiklik meydana geliyor ve sosyal medya platformundan çıktıktan sonra duygularınızdaki bu değişim ne şekilde devam etmektedir. Not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Bu açıklama yapıldıktan sonra “Sosyal Medyada Duygularım” formu grup üyelerine dağıtılır ve oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Amaç

Duyguların esnek bir yapıda olduğunu ve değişkenlik gösterebildiği, duyguların yoğunluk derecesinin değişkenlik gösterebildiği konusunda bilgilenmelerini sağlamak:

Kazanımlar

1. Duruma göre değişkenlik gösteren duygularını ifade eder.

2. Duygularının hissedilen yoğunluğunu değişkenlik gösterdiğini fark eder ve duygu yoğunluğunu derecelendirebilir.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması
4. Duyguların esnek yapısı değişkenlik gösterebilen yoğunluk derecesi konusunda psiko-eğitim
5. Özet
- 6.Ödev verilmesi
7. Kapanış

Süreç

Isınma oyunu oynanır. Bir önceki oturum özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir.

Lideri: “Sizce duygular değişken midir?”

Sorusunu grup üyelerine yönelterek onlara düşünmeleri için süre verilir. Daha sonra üyelerin düşünceleri ve bu düşüncelere nasıl ulaştıkları sorulur. Grup üyelerinin konu ile ilgili görüşleri alındıktan sonra lider duyguların esnekliğinin anlaşılrlığını kolaylaştırmak için ‘*lavi tekniği*’ olarak adlandırılan etkinliği uygular.

Bu etkinlikte her bir üyeye su dolu bir bardak verilir ve daha sonra içine mürekkep damlatılır, daha sonra küçük dokunuşlarla mürekkep lekesi çeşitli şekillere dönüştürölmeye çalışılır ve oluşturulan şekillerin değişimin gözlenmesi istenir. Daha sonra deneyimleri hakkında etkileşim başlatılır.

Mürekkep ve suyun buluşmasında oluşan şeklin duruma göre değişikliğinden hareketle duygularımızı istendik yönde şekillendirmenin her zaman mümkün olup olmadığı ve farklı faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği üyelerle tartışılır.

Duygularını kontrol etmek, değiştirmek için ne gibi yöntemler denedikleri konusunda görüş alışverişinde bulunulur.

Lideri: Duygular farklı yoğunlukta hissedilebilmektedir. Örneğin bir kişi ne zaman aşırı kaygılı veya hafif düzeyde kaygılı olduğunun bilincinde olması, kişi açısından pozitif bir durumdur. Çünkü kişinin hissetmiş olduğu duygusunu işlevsel bir şekilde düzenleyebilmesine de yardımcı olabilmektedir (Şahin, 2020).

Duygu yoğunluğunun değişebileceği konusunda beceri kazandırmak için duygu derecelendirme etkinliği yapılır.

Duygu derecelendirme etkinliğinde grup lideri, grup üyelerinden son bir hafta içerisinde yaşamış oldukları bir duyguyu belirleyerek onlara dağıtmış olduğu forma olay örgüsü ile birlikte yazmalarını ister. Herkes yazdıktan sonra bütün kağıtlar toplanır. Daha sonra grup lideri orta yere tahta tebeşiri ile 1 den 10 kadar olan sayılardan oluşan bir derecelendirme ölçeği çizer ve grup üyelerinden derecelendirme ölçeğinin başına gelerek kağıtlara aktarmış oldukları duygunun yoğunluğunu derecelendirmelerini ister. Daha sonra grup lideri duygu yoğunluğunun durumlar karşısında değişkenliği konusunda farkındalık kazandırmak için şu soruları sorar:

Lideri: (Örneğin kaygı düzeyi 4 olarak derecelendiren bir grup üyesine)

- *Duygunun bu derecede olduğuna nasıl karar verdin, anlatır mısın?*
- *Duygunun yoğunluk derecesinin 4'te olduğunu bedenindeki hangi ipuçları söyledi?*
- *Kaygılanmana sebep olan durum nasıl farklı olsaydı kaygı derecen daha düşük olurdu, bedenindeki hangi ipuçları değişirdi? (kağıda yazılan olay örgüsü yeniden şekillendirilir)*
- *Kaygılanmana sebep olan durum nasıl farklı olsaydı kaygı derecen daha yüksek olurdu, bedeninde hangi ipuçları değişirdi?*

Lider: Yapılmış olunan etkinlikte de görüldüğü gibi durumun farklı yönlerine göre duygunun yoğunluğunun da değiştiği, aynı duygunun farklı yoğunlukta hissedilebildiği görülmektedir (Kenter ve Lenner, 2010).

Egzersiz bitiminden sonra üyelerin etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde; günlük hayatınızda karşılaştığınız durumlar karşısında hissetmiş olduğunuz duyguyu belirleyip, bu duygunun yoğunluk derecesini ve bu yoğunluk derecesinin duruma göre değişimini not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Bu açıklama yapıldıktan sonra grup üyelerine nasıl dolduracakları form açıklanarak “Derecelendirme Ölçeği Formu” dağıtılır. Oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Amaç

Bilişsel yapı ve işlevleri, düşünce ve duygu arasındaki farklılıkları ayırt etme; düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki, sosyal medya bağımlılığında “Olay-Düşünce-Duygu-Davranış” arasındaki ilişkiyi fark etmeleri ve olumsuz otomatik düşüncelerin neler olduğunu öğrenerek bu düşüncelerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi konusunda bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Duygu nedir, düşünce nedir ifade eder.
2. Düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi analiz eder.
3. Sosyal medya bağımlılığını “Olay-Düşünce-Duygu-Davranış” örüntüsü ile açıklayabilir.
4. Olumsuz otomatik düşünceleri tanımlar ve bunların sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisini açıklayabilir.
5. Olumsuz otomatik düşünceler yerine daha işlevsel olan alternatif düşünceler üretebilir

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması
4. Duygular konusunda psiko-eğitim
5. Özet
- 6.Ödev verilmesi
7. Kapanış

Süreç

Bir önceki oturum özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir.

Lideri: Duygu temelde iki özelliğe sahiptir. İlki, duygunun oluşum zamanı ile ilgilidir. Çünkü duygular kişinin içinde bulunduğu koşulların etkisi ile olayları değerlendirip bunlara anlam yüklemesi sürecinde oluşur. Duygunun ikinci temel özelliği ise duygunun yapısı ile ilgilidir. Duygular çok yönlü bir yapıya sahiptirler. Bütüncül bir organizasyonla oluşurlar. Kişiyi bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak etkileyerek birey özgü bir deneyim halini alırlar (Lazarus, 1991).

Bilişsel yeniden değerlendirmenin duygu düzenleme ile ilişkisi temel alınarak üyelerle düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki ilişki konusunda farkındalık oluşturmak için üyelerle etkinlik yapılır. Aşağıdaki yönerge okunmadan önce üyelerden gözlerini kapamaları rica edilir. Üyeler gözlerini kapadıktan sonra aşağıdaki yönerge anlaşılır bir şekilde okunur;

Oturduğunuz sandalyede rahat pozisyonda oturun, sırtınızı sandalyeye yaslayarak iki kolunuzu yere paralel olacak şekilde öne doğru uzatınız. Daha sonra sağ elinizin üzerine kalınca ağır bir kitap konulduğunu ve bunun çok ağır olduğunu hissediyorsunuz. Zaman geçtikçe kitabın daha da ağırlaştığını sağ elinizin yavaşça aşağı doğru iniyor olduğunu, yorulmaya ve kolunuz ağrımaya başladığını hissediyorsunuz. Dayanacak gücünüz kalmıyor. Sağ eliniz iyice aşağı iniyor. Şimdi duruş pozisyonunuzu hiçbir şekilde değiştirmeden gözlerinizi açın.

Grup üyelerinden hem kendine hem de diğer grup üyelerinin kollarının almış olduğu pozisyonuna bakmaları istenir. Üyelerin sağ elleri, sol ellerinin seviyesinden aşağı inmişse bu değişime dikkat çekilir. Grup üyelerine gözleri kapalı iken hangi duygular hissettikleri sorulur. Sağ ellerinin üzerinde mevcut bir ağırlık olmamasına rağmen düşüncelerin duyguları ve beden duruşları üzerine etksi grup üyeleri ile birlikte tartışılır.

ABC modeli kullanılarak düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki ele alınır. Lider: A'nın olay, çevre, ortam, kişileri temsil ettiğini; B'nin algı, anlam, yorumlamayı ve C'nin ise duygu ve davranışı temsil ettiğini grup üyelerine açıklar. Daha sonara lideri A-B-C Modeli formunu grup üyelerine dağıtarak “ Okuldaki en yakın arkadaşınızın, sırdaşınızın sizi sosyal medya platformunda takip etmeyi bıraktığı” örneğini vererek bu durumu A-B-C modeli ile açıklamalarını ister. Grup lideri daha sonra üyelerden içerikleri paylaşmasını ister ve grup üyelerinin olaya dair farklı düşünce ve bu yorum farkından dolayı ortaya çıkan farklı duygusal ve davranışsal tepkilere dikkat çekerek, duygu ve davranışlarımızın olaylar sonucu değil bizlerin olayları algılama, anlama ve yorumlama biçimimize göre şekillendiği (Türkçapar, 2018) açıklamasını yapar.

Daha sonara lider A-B-C Modeli tahtaya çizerek örnek olayı tahtada grup üyeleri ile birlikte tekrar ele alır. Uygulamaya sosyal medya bağımlılığında “Olay-Düşünce-Duygu-Davranış” örüntüsüne ilişkin örnekler ele alınarak devam eder. Lider olumsuz otomatik düşüncelerini tanımlayarak örnekler verir.

Lider: Otomatik düşünceler kişinin zihninde bir anda beliren duygu ve davranışlarını etkileyen anlık düşüncelerdir. Örneğin: Patika bir yolda yürüdüğünüzü ve aniden yanınızdan aşırı hızlı bir araç geçtiğini ve tozu dumana kattığını düşünün. Biz o an aracın ne olduğunu bile fark etmemiş oluruz belki ama ondan geriye kalan toz bulutu içerisinde dakikalarca yürürüz. Otomatik düşünceleri de buna benzetebiliriz. Her ne kadar zihnimizde anlık belirselerde duygu ve davranışlarımızı etkileyebilecek kadar uzun etkiye sahip olabilirler. Örneğin: Bütün sınav notlarınız iyiiken son sınavdan düşük not aldığınız zaman o an zihninizde beliren “ Başarısızım tekiyim” düşüncesi buna örnek verilebilir(Türkçapar, 2018).

Açıklaması yapıldıktan sonra lider olumsuz otomatik düşünceler hakkında grup üyelerine bilgilendirme yapar. Grup üyeleri ile olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi örnekler üzerinden tartışılır. Daha sonra grup lideri olumsuz otomatik düşünceler yerine gerçekçi olumlu alternatif düşünceler geliştirme konusunda bilgi paylaşımında bulunur.

Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde; günlük hayatınızda karşılaştığınız bizi etkileyen durumlar karşısında oluşan düşünce, duygu ve davranışlarımızı analiz ederek not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Bu açıklama yapıldıktan sonra grup üyelerine ‘‘Düşünce, Duygu ve Davranış Kayıt Formu’’ dağıtılır. Oturum sonlandırılır.

7. OTUTUM

Amaç

Duygularını tanıma, ifade etme ve sen dili, ben dili konusunda bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Duygularını kabul eder.
2. Duygularını ifade eder.
3. Sen dili ve ben ben dili arasındaki farkı ifade eder.
4. Ben dili ile kendini ifade edebilir.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması,
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması,
4. Duygularını tanıma, ifade etme ve sen dili ve ben dilini konusunda psiko-eğitim

5. Özet

6.Ödev verilmesi

7. Kapanış

Süreç

Bir önceki oturum özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir. Grup lideri üyelere “Duyguları ifade etmenin önemi nedir?” sorusunu yönelterek onlara düşünceleri için süre verir. Daha sonra üyelerin düşünceleri ve bu düşüncelere nasıl ulaştıkları konusu paylaşımına açılır.

Lider: Duygular, hakkında hissettiği durum ya da olayın kişi üzerindeki etkisini ve onun açısından önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle duyguların kişi tarafından kabul edilmesi, ifade edilerek sağlıklı bir şekilde yaşanması yerine; kişinin bilinçsiz bir şekilde veya bilinçli bir çaba göstererek duygularından kaçınması veya onları bastırması, engellemek istemesi kişiye zarar verecek sonuçlarını ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle duyguların kabul edilerek ifade edilmesi, ruh sağlığımız ve olumlu davranışlar geliştirmemiz açısından büyük önem taşımaktadır (Sayar, 2020).

Grup üyelerine “Duygularımızı nasıl ifade edebiliriz?” sorusunu sorarak konu ile ilgili görüşlerini almak üzere grup üyelerine söz hakkı verilir. Grup üyelerinin konuya dair görüşleri alınır.

Lider: İnsanlar, gün içerisinde pek çok duygusal deneyim yaşar ve bu deneyimleri sonrasında da pek çok davranış sergilerler. Bu davranışlar o kişilerin duygusal dışavurumlarını ifade etmektedir (Araz ve Erkuş, 2014). İnsanların iç dünyası ile dış dünyası arasındaki bağlantıyı kuran bu duygusal dışavurum sözel veya sözel olmayan yöntemler gerçekleştirilebilmektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001).

Lider: Kendinizi üzerine çok fazla düşündüğünüz bir olay ya da durum içinde buluyorsanız bu konu hakkında yazmak konuyu zihninizde çözmenize yardımcı olabilir (Sayar, 2020).

Bilgilendirmesini yapar ve duyguları ifade etmenin kişi üzerindeki etkisi konusunda farkındalık oluşturmak adına grup üyeleri ile etkinlik yapar.

Lider: Şimdi sizlerden, sizi derinden etkileyen, kendinizi sürekli üzerine düşünürken bulduğunuz bir olay ya da duruma odaklanmanızı istiyorum. Daha sonra:

- *Bu durumla ilgili en derin duygunuz nedir?*
- *Duygunuzun size göre sebebi nedir?*
- *Bu duyguları kime ya da neye karşı hissediyorsunuz?*

Bunları dikkate alarak yazmanızı istiyorum.

Lider: Yazdıklarınızı başka birine anlatacak gibi değil, duygularınızı olduğu gibi yazmanızı istiyorum. Çünkü yazdıktan sonra bunu kendinize saklayabilirsiniz veya isterseniz yazdıktan sonra hemen yok edebilirsiniz. Önemli olan duygularınızı bütün şeffaflığı ile önünüzdeki kağıdadökmüş olmanızdır.

Etkinlik tamamlandıktan sonra üyelerin duygu ve düşünceleri alınır. Daha sonra üyelerden kendilerini derinden etkileyen, sürekli üzerine düşünürken buldukları olay ya da durum sonucu oluşan duygularını yazıya dökerek ifade etmelerinin onlar üzerindeki etkisinin ne olduğu hakkında konuşulur.

Lider: Eğer duygularınızı sözel olarak ifade ediyorsak kullanmış olduğumuz sözcükler ve nasıl söylediğimiz büyük önem taşımaktadır. Bunu yaparken de önümüze iki seçenek çıkmaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Bunlar: Sen dili ve ben dilidir.

Lider, “Sen dili ve ben dili nedir?” sorusunu gruba sorarak konuyu paylaşıma açar. Daha sonra grup lideri sen dili ve ben dillinin tanımını yapar.

Lider: Ben dili, kişinin karşısındaki kişiyi suçlamadan, eleştirmeden yaşanan durumun oluşturduğu etki sonucunda kendisinde oluşan duygunun ifade edilmesidir. Sen dili ise daha çok karşıdaki kişinin yapmış olduğu olumsuzluklara odaklanılan, karşı tarafı savunmaya geçirecek, iki kişi arasındaki iletişimin kesilmesine sebep olabilecek eleştirel bir ifade biçimidir (Acar, 2015)

Lider sen dili ve ben dilinin ne olduğuna dair bilgilendirmeyi yaptıktan sonra grup üyelerine ben dilinin kullanımı konusunda pratik kazandırmak ve sen dilinin olumsuz etkileri konusunda farkındalık kazandırmak adına üyelerle birlikte pratik yapılır. Grup üyeleri ikiye bölünür ve eşleştirilir. Daha sonra önceden hazırlanmış farklı duyguları içeren örnek senaryo cümlelerinden oluşan form grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden birbirlerine sen dili ve ben dili ifade biçimlerini kullanarak tepkiler vermeleri istenir.

Etkinlik bittikten sonra grup üyelerinin duygu ve düşünceleri alınır. Sen dili ve ben dili kullanılarak kendilerini ifade ederken neler hissettikleri, hangi ifade biçimi ile duygularını daha iyi ifade ettiği sorularak konu paylaşımına açılır.

Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde; günlük hayatınızda ben dili ifade biçimini kullanarak duygularınızı ifade etmeniz bu tutumun duygu durumunuz üzerine etkisini analiz ederek not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Açıklaması yapılarak ödevlendirme yapılır ve oturum sonlandırılır.

8. OTURUM

Amaç

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme stratejisinin sonuçlarını değerlendirme, işlevsel olan duygu düzenleme stratejileri konusunda bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

1. Duygu düzenleme nedir, tanımlar.
2. Duygu düzenleme stratejisini ifade eder.
3. Duygu düzenleme stratejilerini sonuçlarını değerlendirerek işlevsel olan duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırır.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması,
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması,
4. Duygu Düzenleme Stratejileri konusunda psiko-eğitim
5. Özet
- 6.Ödev verilmesi
7. Kapanış

Süreç

Bir önceki oturum özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir. Grup lideri, “Duygu düzenleme becerisi nedir?” diye sorarak konu paylaşıma açılır. Bütün grup üyelerinin fikri alındıktan sonra grup lideri tahtaya şu sözü:

*“Herkes kızılabilir, bu kolaydır
ancak doğru insana, doğru ölçüde,
doğru zamanda, doğru nedenle
ve doğru şekilde kızmak
işte bu kolay değildir.”*

Aristo

yazar ve daha sonra duygu düzenlemenin tanımını yapar.

Lider: Duygu düzenleme, istenmeyen duygusal durumdan daha istenilebilir bir duygusal duruma geçme olarak tanımlanabilir (Vohs ve Baumeister, 2011). Duyguların doğal akışını yönlendirerek duygunun yoğunluğunu sürdürme, azaltma ve artırma için kullanılan beceriler olarak ifade edilmektedir (Kooze,2009).

Lider: Bireylerin olumlu ve olumsuz duyguları ile kendi başa çıkma yöntemleri olabilir. Sizlerin olumlu ve olumsuz duygularla başa çıkmada kullandığınız duygu düzenleme stratejiniz nelerdir?

Sorusu sorularak üyelerin günlük hayat içerisinde deneyimledikleri yöntemleri paylaşımları konusunda söz hakkı verilir. Grup üyelerinin konu ile ilgili paylaşımları alınır. Daha sonra lider, duygu düzenlemenin öncül temelli ve sonuç temelli boyutlarına vurgu yapar.

Lider: Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiler tam olarak ortaya çıkmadan, fizyolojik ve davranışsal tepkiler değiştirilmeden önce kullandığımız stratejilerdir. Sonuç odaklı stratejiler ise fizyolojik ve davranışsal tepkiler ortaya çıktıktan sonra duygular seyir halindeyken kullandığımız stratejilerdir (Gross, 2001)

Lider: Duygusal olarak bizi rahatsız eden durumlardan o durumdan kaçmadan bu durumu yeniden düzenleyerek nasıl baş ederiz? Örneğin: Okul arkadaşlarınızın toplanacağı bir arkadaş toplantısı yapılacak. Fakat toplantıya katılırsanız arkadaşlarınız tarafından inceleneneğinizi, onların sizi eleştirip sizinle alay edeceklerini düşünüyorsunuz. Bu durumun sizi kaygılandıracağını biliyorsanız;

- *Kaygınız kabul edip onu yeniden düzenlemek, sosyalleşme ihtiyacını doğrudan yüz yüze kurduğunuz iletişim ile karşılamak yerine kaygınızı bastırarak, sanal platformlar aracılığı ile duygunuzdan kaçınarak toplantıya gitmemek ve bunun yerine sosyal medyada sanal arkadaşlarınızla vakit geçirmek sizin için bir seçenek olur mu?*
- *Sürekli bu yöntemi kullanmak sağlıklı bir davranış olur mu?*

Soruları gruba yöneltilerek konu paylaşımına açılır. Grup üyelerinin konu ile ilgili paylaşımları alınır.

Lider: Sosyal medyada arkadaşlarınızın ilgi çeken paylaşımları, yaşamlarını sürekli olumlu gösterme çabalarına tanık olarak kendi yaşamınızı sorgulayıp sıkıcı ve olumsuz değerlendirmeler yaptığınızı ve bu durumun sizin içe kapanarak yalnızlığa sürüklenmenize sebep olduğunu düşünelim.

- Yalnızlık duygunuzu normal bir seviyeye indirmek ve yaşamınız açısından işlevsel bir hale getirmek için nasıl bir strateji uygularsınız?
- Kendi yaşamınıza dair “sıkıcı ve anlamsız” düşüncelerin yerine işlevsel hangi düşünceler ile yeniden bir bilişsel değişim gerçekleştirilebilir ?

Soruları gruba yöneltilerek konu paylaşımına açılır. Grup üyelerinin konu ile ilgili paylaşımları alınır.

Egzersiz bitiminden sonra üyelerin etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır.

Lider: Bu oturumda edindiğimiz bilgi ve becerileri günlük hayatımıza taşımamız için pratik yapmak büyük önem taşımaktadır. Bundan dolayı bir sonraki oturuma kadar size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bu ödevde; günlük hayatınızda hangi durumlarda hangi duygu düzenleme stratejisini kullandığınızı analiz ederek not etmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmak üzere getirmenizi istiyorum.

Açıklaması yapıldıktan sonra İşlevsel Duygu Düzenleme Strajileri Formu grup üyelerine dağıtılır. Oturum sonlandırılır.

9. OTURUM

Amaç

İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin sonuçları ve geliştirmiş olduğu ve öğrendiği duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları konusunda bilgilenmelerini sağlamak.

Kazanımlar

5. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini tanımlar.
6. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin sonuçlarını ifade eder.
7. Geliştirmiş olduğu ve öğrendiği duygu düzenleme stratejilerini günlük hayatında nasıl kullandığını hayatından örnekler vererek açıklar.

Süreç Adımları

1. Isınma oyunu ile oturumun açılması,
2. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapılır.
3. Yeni oturum gündeminin konuşulması,
4. Duygu düzenleme stratejileri konusunda psiko-eğitim
5. Özet
- 6.Ödev verilmesi
7. Kapanış

Süreç

Bir önceki oturum özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir. Grup lideri duygu olumlu ve olumsuz duygularla başa çıkmada kullandığınız işlevsel olmadığını düşündüğünüz duygu düzenleme stratejiniz neler olabilir? Sorusu sorularak konu paylaşımına açılır, üyelerin günlük hayat içerisinde deneyimledikleri yöntemleri paylaşımları konusunda söz hakkı verilir.

Lider: Bireylerin işlevsel olmayan stratejilere bağlı olarak duygu düzenlemedeki birtakım eksiklikler, birçok psikolojik bozukluğun oluşmasında ve devamlılık göstermesinde rol oynadığı düşünülmektedir (Gross, 1995). Olumsuz duyguları bastırma ya da onlardan kaçınma yoluyla etkisinin şiddetli bir şekilde azaltılmaya çalışılması ya

da duygunun ruminasyon yolu ile abartılarak sürdürülmeye çalışılması psikolojik problemleri beraberinde getirir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010)

Lider: Günlük hayatınızda bu duygu düzenleme stratejilerini kullandığınız zamanlar oldu mu? Bu stratejiler duygu durumunuzu nasıl etkiledi, sorularını sorarak konu grup paylaşımına açılır.

Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri konusundan bilgilendirme yapılır. Daha sonra ‘‘An ile Temas’’ adlı kendinelik egzersizi yapılır.

“Gövdeniz dik ve ayaklarınız yerle temas edecek şekilde sandalyenize oturun. Gözlerinizi kapatın, eğer gözlerinizi kapatmak istemezseniz sabit bir nokta seçerek bakışlarınızı o noktaya odaklayın ve tüm dikkatinizi nefesinize verin. Vücudunuzdaki tüm hücreler nefes almışçasına derin bir nefes alın ve şimdi aldığınız hızda yavaşça nefesinizi verin. Normal ritminize dönerken nefes alışverişinizi izleyin. Havanın burun deliklerinizden geçerek akciğerlerinizi doldurduğunu ve tekrar vücudunuzu terk ettiğini hissedin. Nefes alın ve verin. Normal ritminizde nefes alıp vermeye devam ederken göğsünüzün ve karnınızın yukarı ve aşağı hareketini takip edin. Nefes alın ve verin. Bu ritmin farkına varın ve nefesinizi izleyin. Bu esnada dikkatiniz dağılabilir; zihninize farklı düşünceler, hayaller gelebilir. Eğer bunu fark ederseniz fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden nefesinize odaklanın. Nefesinizi verirken burun deliklerinizden geçen havanın daha sıcak, alırken daha soğuk olduğunu fark edin. Nefes alın ve verin. Nefes alıp verirken bir yandan da bu esnada çıkan sesi fark edin. Nefes alın ve verin. Havanın burnunuzdan girerken ve çıkarken ortaya çıkardığı sesi fark edin, izleyin. Şimdi bulunduğunuz ortamdaki sesleri dinleyin, fark edebildiğiniz kadar çok ses fark edin. . Hiçbir ses diğerinden daha önemli değil. Eğer dikkatiniz içlerinden birine daha fazla odaklanırsa bunu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm sesleri fark edin. Şimdi bedeninize odaklanın. Duruşunuzu fark edin. Vücudunuzun sandalyeyle temas eden kısımlarını hissedin. Vücudunuzun ağırlığını fark edin. Vücudunuza temas eden kıyafetinizi hissedin. Elinizin altındaki kumaşın dokusunu fark edin. Neye benziyor? Pürüzlü mü, düz mü, yumuşak mı, sert mi... Bunları fark edin. Şimdi eğer kapalıysa gözlerinizi açın ve görüş alanınıza giren tüm nesneleri fark edin. Unutmayın hiçbir nesne

diğerlerinden daha önemli değil. Yine bir nesne diğerlerinden daha fazla dikkatinizi çekmiş olabilir, bunu fark ederseniz kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm nesnelere odaklanın. Ve şimdi etrafınızdaki tüm duyumların farkına varın. Sesler, dokunduğunuz kumaş, burun deliklerinizden giren hava, gördüğünüz nesneler... Hepsi eşit derecede öneme sahip. Fark edebildiğiniz kadar çok duyumun farkına varın. Hazır olduğunuzda egzersizi bitirebilirsiniz. (Hazırlayan: Dr. Sevinç Ulusoy ve Dr. Hüseyin Şehit Burhan, www.baglamsalbilimler.org)”

Egzersiz bitiminde üyelerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme alınır. Oturum sonlandırılır.

10. OTURUM

Amaçlar

On oturumluk grup süreci değerlendirilir ve sürece ilişkin duygular dile getirilir. Grup üyeleri amaçlarını ve beklentilerinin ne kadarını gerçekleştirdiği değerlendirilir. Grup süreci sonrasında duygu düzenleme becerisine yönelik kişisel hedefler konuşulur. Grup sonlandırılır

Süreç

Bir önceki oturumun özetlenir. Önceki oturum verilen ödev değerlendirilir. Grup üyelerine bu oturumun son oturum olduğu tekrar açıklanır. Devamın da grup üyelerinin ilk oturumda çalışmadan beklentilerini ve katılım amaçlarını yazdıkları formlar getirilir. Grup üyeleri beklentilerinin ve amaçlarının yazılı olduğu formlar dağıtılır. Daha sonra gönüllü üyelerden gruba katılım amaçlarını ve beklentilerini sesli bir şekilde okumaları istenir. Daha sonra grup lideri çalışma sonunda grup üyelerinin amaçlarına ulaşma düzeylerini “Derecelendirme Ölçeği” üzerinden derecelendirmeleri ister. Yapılmış olunan bu psikoeğitim çalışmasında dair öğrenmeler paylaşılır. Daha sonra grup lideri ve üyeler sürece dair duygu ve düşüncelerini paylaşır. Lider üyelere grup oturumları bittikten sonra duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve sosyal medya kullanım davranışları için neleri hedeflediklerini sorar. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Sevgi Bombardmanı” etkinliği yapılarak oturum sonlandırılır.

Bu etkinliğin amacı başkalarına karşı hissedilen iyi duyguyu ifade edebilme ve kendisi hakkındaki iyi duyguları kabul edebilmedir. Etkinlikte grup üyeleri sırası ile ortaya konulan sandalyeye oturur ve diğer grup üyeleri onunla ilgili bu süreçte aklında kalan en olumlu özelliğini paylaşır. Etkinliğin ardından tüm üyeler etkinlikle ilgili duygularını paylaşır. Oturum sonlandırılır.

