



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU DÜZEYLERİNİN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU
AÇISINDAN YORDANMASI

MUHAMMED MUSAB ASLAN

İzmir
2020

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU DÜZEYLERİNİN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU
AÇISINDAN YORDANMASI

MUHAMMED MUSAB ASLAN

DANIŞMAN
PROF.DR. FATMA EBRU İKİZ

İzmir

2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Açısından Yordanması” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

22/07/2020

MUHAMMED MUSAB ASLAN



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih:18/08/2020

Tez Başlığı:

Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Açısından Yordanması

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 66 sayfalık kısmına ilişkin, 18/08/2020 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 8** dir.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz

Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
☒ Kaynakça hariç,
☒ Alıntılar dâhil,
☒ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
☐ Kaynakça dâhil,
☐ Alıntılar dâhil.

EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒

EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Muhammed Musab ASLAN
Öğrenci No : 2017950179
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Muhammed Musab ASLAN

(Adı Soyadı, İmza, Tarih)

18/08/2020

DANIŞMAN

Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ

(Unvan, Adı Soyadı, İmza, Tarih)

18/08/2020

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Yaşamımın ve kendimi geliştirme sürecimin önceki ve şimdiki aşamalarında bana ve dolayısıyla yüksek lisans çalışmamın gelişmesine katkıda bulunan birçok insan ve insanlar vardır. Yetişmemde ve bugünlere gelmemde büyük katkıları olan dedem Recep ASLAN, babaannem Fadime ASLAN, anceanem Makbule MADEN, babam Mustafa ASLAN, annem Emine ASLAN ve kardeşlerim başta olmak üzere adı ve katkısı buraya sığamayacak kadar büyük olan herkese sonsuz teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimimde ve tez çalışmamda her konuda desteğini ve katkısını esirgemeyen gerek yol göstericiliği ile gerek anlayışıyla bu yolu birlikte yürüdüğümüz değerli tez danışmanım ve hocam Sayın Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ'e teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem	6
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	7
1.4. Sınırlılıklar	7
1.5. Varsayımlar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1.Sosyal Medya Bozukluğu	9
2.2.Bilinçli farkındalık	15
2.3. Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	18
BÖLÜM III	40
YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni	40
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar	40
Tablo 1: Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Lise Öğrencilerinin Okul, Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri.....	41
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	42
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ).....	43
3.3.3. Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği	43

3.3.4. İhtiyaç Doyumu Ölçeği	44
3.4. Veri Toplama Süreci	44
3.5. Verilerin Analizi.....	45
BÖLÜM IV	46
BULGULAR.....	46
Tablo 2: Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 3: Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları...	47
Tablo 4: Değişkenlere Ait Tolerans ve VIF Değerleri.....	48
Tablo 5: Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğunu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin R ve R^2 Değişimi	49
Tablo 6: Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğunu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin B , Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....	49
BÖLÜM V	53
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
5.1. TARTIŞMA	53
5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER	58
5.2.1. Araştırmacılar için Öneriler	58
5.2.2. Uygulayıcılar için Öneriler	58
KAYNAKÇA.....	60
EK 1.	84

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmanın Örneklemi Oluşturan Lise Öğrencilerinin Okul, Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri.....	47
Tablo 2: Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 3: Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	53
Tablo 4: Değişkenlere Ait Tolerans ve VIF Değerleri.....	54
Tablo 5: Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğunu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin R ve R^2 Değişimi.....	55
Tablo 6: Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğunu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin B , Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....	

ÖZET

ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU DÜZEYLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU AÇISINDAN YORDANMASI

Bu araştırmada ergenlerin; bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordamadaki rolü araştırılmaktadır. Araştırma örneklemini 187 kız ve 322 erkek lise öğrencisi oluşturmaktadır. Verileri toplamak amacıyla bilgi formu, ‘Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)’, ‘Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği’ ve ‘İhtiyaç Doyum Ölçeği’ kullanılmıştır. Bilinçli farkındalığın ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordama gücünü incelemek için aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin toplam varyansı açıklama düzeyi % 26.1 olarak saptanmıştır. Ergenlerin bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe sosyal medya bozukluğu puanlarının düştüğü görülmektedir. Psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacındaki doyum arttıkça ergenlerin sosyal medya bozukluğu puanlarının düştüğü ve son olarak ilişkili olma ihtiyacının doyumu arttıkça sosyal medya bozukluğu puanların da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Özerklik ihtiyacı ile sosyal medya bozukluğu arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, sosyal medya bozukluğu, bilinçli farkındalık, temel psikolojik ihtiyaçlar, ihtiyaç doyumu.

ABSTRACT

PREDICTION OF SOCIAL MEDIA DISORDER LEVELS OF ADOLESCENTS IN TERMS OF MINDFULNESS AND PSYCHOLOGICAL NEEDS

In this study, the role of mindfulness levels and psychological needs of adolescents in predicting social media disorder levels were investigated. The sample consisted of 187 female and 322 male high school students. In order to collect data in the research, "Personal Information Form", "Social Media Disorder Scale (SMBÖ)", "Mindfulness Scale for Adolescents" and "Psychological Need Satisfaction Scale" were used. The total variance explanation level of the variables was 26.1%. As mindfulness scores of adolescents increase, it is seen that social media disorder scores decrease. It was concluded that as the satisfaction with the need for competence increases the social media disorder scores of adolescents decrease and as the need to be related increases the social media disorder scores increases. There was no significant relationship between the need for autonomy and social media disorder.

Keywords: Adolescence, social Media Disorder, mindfulness, basic psychological needs, needs satisfaction.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İçinde bulunduğumuz yüzyılda tüm dünya global çapta etkileşim içerisinde. Bu yeni etkileşim medyası, herkesin tüm gününü meşgul etmektedir ve insanların birbirleriyle nerede olurlarsa olsunlar iletişim kurabilmelerini mümkün hale getirmektedir. “Sosyal medya” olarak bilinen bu etkileşim aracıyla insanlar, televizyondaki gibi tek yönlü aktarımdan farklı olarak, birbirleriyle aynı anda ve eş zamanlı etkileşim ve etki sürecindedirler. 2018 yılındaki mobil, sosyal medya ve internet kullanıcı sayılarına bakıldığında dünyada 4.02 milyara yaklaşık insanın internet kullandığı, benzer olarak 3.19 milyara yaklaşık sayıda bireyin sosyal medya kullandığı ve 5.13 milyara yakın insanın mobil kullanıcısı olduğu dikkati çekmektedir (“We are social”, 2018). Bu rakamlara bakıldığında internetin dolayısıyla sosyal medyanın yaşamımızın önemli bir parçası haline geldiği görülmektedir. Sosyal medyanın tanımlanmasına bakıldığında fotoğraf çekme, müzik dinleme, görüş ve anılarını deneyimlerini paylaşma hatta bunları video çekerek paylaşma amacıyla insanların çeşitli araçları kullandıkları platformlar ve bunların oluşturduğu araçlar demeti olduğu anlaşılmaktadır (Lai ve Turban, 2008). Bir başka tanıma göre ise sosyal medya; insanların web içeriklerinden blog oluşturma, video paylaşma, podcast, wiki ve benzeri formlarda yayınlar oluşturarak bu içerikleri yayınlayıp internet kullanıcılarının başka bireylerle kolayca etkileşime geçmesine ve bu içerikleri yayınlamalarına olanak sağlayan yeni bir iletişim teknolojisidir (Weisgerber, 2009). Kirtiş ve Karahan(2011)’a göre ise sosyal medya, insanların internet üzerinden çevrim içi olarak birbirleri ile iletişime geçmesi, yorum ve içeriklerin paylaşılması için kullanılan sosyal ağlardır.

Son zamanlarda farklı birçok araçların iletişim amacıyla geliştirilmesi, bilişim teknolojilerine olan ilgiyi artırmıştır, hatta sosyal medya araçlarının da bilişim teknolojileri içerisinde kabul edilmesine yol açmıştır (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya gibi çevrim içi teknoloji kullanımı

eğlence, aile ve arkadaşlarla iletişim kurma, bilgiye ulaşma, bilişsel beceri geliştirme, sosyal sermaye ve sosyal etkileşim (Boyd ve Ellison, 2007; Lin, Hoffman ve Borengasser, 2013; Park ve Kim, 2013) gibi birçok olumlu özellik ile ilişkilendirilmiştir ancak zaman içerisinde aşırı kullanım özellikle de kullanıcıların bu teknolojileri kullanmaya “bağımlı” olma potansiyeli ortaya çıkmıştır (Andreassen, 2015; Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). Beğeni verme eğilimi yüksek facebook kullanıcılarının bağımlılığına yönelik Sırbistan Novi Sad’da klinik kurulması, Tayvan’da Claire Lin isimli bir kadının mangal kömürü dumanı ile gerçekleştirdiği intiharını Facebook üzerinden canlı yayınlaması ve ileti olarak “ölüyorum ama Facebook’tan kopamıyorum” yazması, Sırp bir gencin 20 dakika boyunca iletisine like alamadığı için intihar etmesi sosyal medya kullanımının kişiye zarar verici bir noktaya gelebileceğine dair örnekler arasındadır (Çam, 2012).

Günümüzde ergenlerin sosyal kültürü e-posta, sosyal medya ya da mesajlaşma gibi dijital medya üzerinden iletişim kurma haline gelmiştir (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014; Griffiths, 2010). Ergenlerin birçoğu sosyal medyada günde ortalama iki saat geçirmektedir (Richter ve Dawley, 2009). Sosyal medya platformlarında sıklıkla kullanılan like, retweet, trend topic, spam, mention, story’e eklemek, gibi sözcükler ergenlerin günlük dillerine yerleşmiştir (Eraslan, 2018).

Sosyal medya kullanımına ilişkin bir bağımlılık olması veya bunun bir bozukluk olması DSM-V’te tanılanmamaktadır. Ancak alanyazında sosyal medyaya yönelik bağımlılık davranışsal bir bağımlılık türü olarak ele alınmaktadır (Eryılmaz ve Deniz, 2019; Griffiths ve Szabo, 2014). Alanyazın, bireyleri sosyal medya bağımlısı olarak nitelendirmek için bireylerin zihinlerinin sürekli sosyal medya kullanımı ile meşgul olması, kullanacağı anı düşünme dışında bir şey düşünememesi, zaman geçirme isteğini tatmin edememe, kullanmadığı zamanlarda kendini kötü hissetmesi, daha az kullanmaya yönelik çabalarının olumlu sonuçlanmaması, zihin meşguliyeti, tolerans, geri çekilme ve süreklilik açısından değerlendirmektedir (Satıcı, 2019;

Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016). Bunların yanısıra sosyal medya kullanım arzusundan dolayı internete yönelik aktivitelere yönelme ve özellikle oyun oynama gibi aktiviteler de düşünüldüğünde, bireylerin diğer yaşamsal ve gerçek sosyal aktiviteleri ihmal ettikleri görülmektedir. Bu durumun da sosyal medya kullanan bireylerin yaşamındaki önemli kişilerle, kişiler arası problemlere ve hatta aile fertleri ile tartışmalar yaşamalarına yol açması, bireylerin sosyal medyada harcadığı süreye ilişkin yanıltıcı ifadelerde bulundukları ve olumsuz duygulardan bir kaçış yöntemi olarak sosyal medyayı kullandıkları dikkati çekmektedir. Sosyal medya bozukluğu olanların yer değiştirme, problem yaşama, yalan söyleme, kaçma, çatışma gibi pek çok farklı davranışsal bağımlılık belirtilerine sahip olduğu belirtilmektedir (Asıcı, 2019; Satıcı, 2019; Savi-Çakar, 2018, Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016).

Xu ve Tan (2012), sosyal ağların birey tarafından stres, yalnızlık veya depresyonu hafifletmek için çözüm mekanizması olarak görüldüğünde normalden sorunlu sosyal ağ kullanımına geçişin gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Sosyal ağlara sık sık katılanların gerçek hayatta sosyalleşmekte zayıf olduklarını belirtmektedirler. Bu insanlar için sosyal medyada olma, sürekli ve çok yönlü kullanma bireylerin öz-yeterlik algısını destekleyici olabilmekte ve süreçten memnun olmasını sağlayarak adeta ödül sağlayabilmektedir. Kişi bu ödülleri elde ettikçe daha fazla sosyal ağ kullanır ve sonra bu fazla kullanım sorun teşkil etmeye başlar (örneğin, gerçek yaşam ilişkilerini görmezden gelmek, iş / eğitim alanlarında anlaşmazlıklar). Bu durum daha sonra bu bireylerin disforik ruh hallerini hafifletmenin bir yolu olarak sosyal ağ kullanımını daha fazla arttırmalarına yol açar. Sonuç olarak sosyal ağ kullanıcıları, sosyal medya kullanımıyla istenmeyen ruh hallerini hafifletmek için bu döngüsel modeli tekrarladığında sosyal ağlara psikolojik bağımlılık seviyesi artar (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

Her ne kadar internet erişimine sahip her bireyin yaş, cinsiyet ya da sosyal statüden bağımsız olarak bağımlılık geliştirme riski söz konusu olsa da (Kuss ve diğ., 2014) özellikle genç yaştaki

bireylerin bağımlılık geliştirme riskleri daha yüksektir (Andreassen, 2015; Asıcı, 2019; Kuss ve Griffiths, 2012; Kuss ve diğ., 2014; Satıcı, 2019; Van Deursen, Bolle, Hegner, ve Kommers, 2015). Ergenliğe geçiş, bireylerin çocukluktan sonrasında farklı sosyal, duygusal, biyolojik ve bilişsel değişim ve gelişim yaşadıkları süreçtir. Bir değişim sürecinde olan ergen birey, kişiliğine ilişkin, nasıl bir kariyer yolu seçeceğini belirlemede ve nasıl bir yaşam istediğine dair araştırmalar yapmaktadır (İkiz ve Savi-Çakar, 2010). Bu süreçte güvensizlik yaşamının yanı sıra, bireyler çaresiz hissedebilir, geleceğe ilişkin umutsuz olabilir hatta yaşadıklarında ve düşüncelerinde yalnız olduğunu hissedebilir (İkiz, 2020; Ünalın, Apaydın-Kaya, Akgün, Yıkılkan ve İşgör, 2007). Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık geliştirme riskleri daha fazladır.

Son dönemlerde alanyazın incelendiğinde, öz belirleme kuramı (self-determination theory) bireylerin işlevselliğini ve iyilik halini artırma üzerinde durmakta ve bu konuda ülkemizde ve dünyada pek çok çalışma yapılmaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Bireyin temel ihtiyaçları açısından bakıldığında, öz belirleme kuramına göre (Ryan ve Deci, 2000); bireyin özerklik algısı, ilişki kurması ile yeterlik hissi olmak üzere 3 temel ihtiyacı söz konusudur. Kuram incelendiğinde, bireyin psikolojik gelişimi, psikolojik bütünlüğü ve psikolojik iyi oluşu bu ihtiyaçların karşılanması ile mümkündür (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Ayrıca kişiler, bu ifade edilen üç psikolojik ihtiyaçlarını doyurabilecekleri ortamlarda bulunduklarında gerçek benliklerini geliştirebilir ve ifade edebilirler (Deci ve Ryan, 2000). Bu noktada sanal dünyada ergenler için psikolojik ihtiyaçların ne kadar doyuma ulaşacağı sorusu gündeme gelmektedir. Buradan hareketle ergenlerin sosyal medya kullanırken belki de biraz otomatik pilota hareket ettikleri söylenebilir. Otomatik pilot terimi, bireyin içinde bulunduğu andaki duysal algısının bilincinde olmaması veya bilinçli bir hedefi olmaksızın hareket etmesi ve şimdiki anın bulanıklığını ifade etmektedir. (Kınay, 2013). Ancak otomatik pilota yol almak yerine şimdiki ana dikkat edildiğinde yaratıcılık artmakta stres azalmakta ve performans

artmaktadır (Langer, 2009). Bu durum da son yıllarda üzerinde önemle durulan bilinçli farkındalık kavramının önemini ortaya koymaktadır.

Bilinçli farkındalık, temelini doğu kültüründeki meditasyon çalışmalarından alan doğası gereği ancak yaşanılarak tam anlamıyla anlaşılabilen bireyin dikkatini ve bilincini derinlemesine, kabullenici ve yargısız bir şekilde şu anda yaşanan deneyimlere yönelterek yaşanan anla ilişki kurmasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Chambers, Gullone ve Allen, 2009; İkiz ve Uygur, 2019; Kabat-Zinn, 2003; Köroğlu, 2011). Öyle ki, bilinçli farkındalık bir özellik olarak da kavramsallaştırılabilir (Garland, 2013).

Çocuk ve ergenlerle yapılmış olan pek çok çalışma bilinçli farkındalıkla iyilik hali ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin yüksek olduğu (Brown, West, Loverich ve Biegel, 2011; İkiz ve Uygur, 2019) ve depresif duygu durumu, öfke ve bağımlılık gibi psikolojik sorunlar ile düşük düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Black, Sussman, Johnson ve Milam; Brown ve diğ., 2011; Calvete, Sampedro ve Orue, 2014). Ayrıca ergenlerde bilinçli farkındalığın bireylerin davranışlarını kontrol etmede güçlük yaşaması ile yüksek düzeyde negatif ilişkili olduğu bildirilmektedir (Güldal, 2019). Buna göre bilinçli farkındalık ile sosyal medya bağımlılığı arasında da aynı ilişki söz konusu olabilir.

Bahsedilen psikolojik ihtiyaçları karşılama süreci her birey için aynı işlememektedir dolayısıyla bazı bireyler zorlanmalar yaşayabilir. Özellikle ergenlik sürecinde bazen bireyler değerlendirmeleri sonucu strese düşebilir, yoğun kaygı hissedebilir hatta bazen içinde bulunduğu duruma ilişkin çaresiz kaldığını düşünebilir, bunun sonucunda kendine ve diğer insanlara öfkelenebilir. Bu durumda da birey sosyal medya kullanımı ile rahatlamayı, duygularını düzenlemeyi seçebilmektedir. Yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireyler, kendilerini sosyal durumlarda daha sık ifade etme ve daha az sosyal kaygı yaşama eğiliminde oldukları için daha iyi kişilerarası becerilere sahiptirler (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen ve

Dewulf, 2008). Bu sonuçlara göre, daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireyler çevrimiçi sosyal etkileşimleri daha az tercih edebilir.

Tüm bu noktalardan hareketle, araştırma kapsamında ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin sosyal medya bozukluğuna ilişkin ne düzeyde oldukları ile bilinçli farkındalık açısından düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin bilinçli farkındalık ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçların doyumu tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesinin alanda ergenlerin sosyal medya bağımlılığını anlamaya ve önlemeye yönelik yapılan çalışmalarda fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın ergenlerin bilinçli farkındalık kavramı açısından ne düzeyde olduklarının belirlenmesine ve fark edilmesine, bilinçli farkındalık düzeyleri ile sosyal medya kullanımıyla ilişkisine farkındalık sağlayacağına inanılmaktadır. Benzer olarak ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesine ve fark edilmesine, sosyal medya kullanımıyla ilişkisine farkındalık sağlayacağına inanılmaktadır.

Elde edilecek sonuçların psikolojik danışma ve rehberlik alanında okul danışmanlığı ve aile danışmanlığı gibi farklı alt dalları da kapsamakla birlikte genel olarak Türk ergenlerin sosyal medya kullanımı konusunda, onları davranış bozukluğuna yönlendiren ihtiyaçların belirlenmesi ile yapılacak gelecek çalışmalara ışık tutacağına inanılmaktadır. Hatta çalışmanın sonuçları doğrultusunda ergenlerin dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmelerine ve sosyal medya bozukluğunu önlemeye yönelik yapılacak çalışmalarda bilinçli farkındalık tekniklerine ve

psikolojik ihtiyaca yönelik çalışmaların ve programların planlanabileceğine dair farkındalık yaratacağına inanılmaktadır.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Bilinçli farkındalığın ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordama gücü nedir?

Alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri, ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyi, ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemi 2019-2020 öğretim yılında öğrenim gören, İzmir ili sınırları içerisinde yer alan merkez ilçelerdeki devlet lisesi öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırma bulguları, bu ilçelerdeki liselere devam eden öğrencilere ve benzer yapıdaki liselerde okuyan öğrencilere genellenebilir.
2. Araştırmanın sonuçları Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ), Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Örnekleme oluşturan ergenlerin, verilerin toplanmasında kullanılan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ), Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği'ni içten bir şekilde doldurdıkları varsayılmaktadır.
2. Çalışmada ulaşılan örneklemin, seçildiği evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada geçen temel kavramların tanımları şu şekildedir:

Ergenlik: Fiziksel ve bedensel olarak buluş çağına varma, bağlantılı olarak psikolojik ve sosyal açıdan çocukluğun son bulması ile karakterize edilen, sosyal hayatta sorumluluk alma dönemidir (Kulaksızoğlu, 2016).

Bilinçli Farkındalık: Şu anda yaşananlara odaklanarak, anın deneyimlenmesiyle aniden ortaya çıkan bilinç durumu. (Kabat-Zinn, 2003).

Sosyal Medya: Bireylerin internette bulut ve ağ teknolojisi aracılığıyla farklı etkileşimler sağladığı tüm hizmet unsurlarını, araçlarını veya internet uygulamalarını bir arada içeren ve temsil eden platformlar sosyal medyadır (Boyd, 2008).

Sosyal Medya Bozukluğu: Sosyal medyanın fazla kullanımı, zaman içinde kişinin kullanmaya yönelik arzularını doyuramama, işlevsellikte bozulma, sosyal medya kullanımının durdurulması veya azaltılması durumunda yoksunluk hissetmesi, bağlantılı olarak kişilerarası ilişkilerin zarar görmesine yol açma, mevcut olumsuz duygu, düşünce ve yaşantılardan uzaklaşabilmek amacıyla sürekli ve yoğun kullanmadır (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle Sosyal Medya Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İhtiyaçların Doyumu hakkında kuramsal açıklamalar verilmiş, çalışmada ele alınan değişkenler ile ilgili yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalar özetlenmiştir.

2.1.Sosyal Medya Bozukluğu

İnternet kullanımı yaygınlaştıktan sonra, internetin kullanımının sorunlu, patolojik ya da kompulsif olmasına ilişkin farklı tanımlamaları içerisinde barındıran internet bağımlılığı kavramı, araştırmacı ve klinisyenlerin giderek daha fazla ilgisini çeken bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Asıcı, 2019; Laconi, Rodgers ve Chabrol, 2014; Pontes ve Griffiths., 2015). Ancak internet bağımlılığı araştırma alanı gerek tanım gerekse ölçme ile ilişkili sorunları barındırmaktadır. İçeriği belirsiz olduğu için eleştiri almaktadır (Young, 1999; Young, 2017). İnternet bağımlılığı kavramı, doğası gereği çok boyutludur (Caplan, 2010) ve farklı kompulsif çevrim içi davranış biçimlerini ifade etmektedir. Bireyler, internetin kendisine bağımlı değil, belirli çevrim içi faaliyetlere bağımlı görünmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014). Bazı çevrim içi aktiviteler diğerlerine oranla daha fazla kompulsif kullanıma sebep olmaktadır ve sosyal medya kullanımı bunlardan biridir (Asıcı, 2019; Rumpf, Meyer, Kreuzer, John ve Merkeerk, 2011; Savi-Çakar, 2018; Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijnden ve Van De Mheen, 2011). Son birkaç yılda, sosyal medya kullanımı, dünyanın birçok ülkesinde giderek daha ünlene eğlence unsuru olmuştur (Kuss ve Griffiths, 2011). Bireyler farklı etkinlikler icra etmek için örneğin oyun, iletişim ve paylaşma ihtiyaçlarını gidermek için hatta sadece vakit geçirebilmek ve belki de fotoğraf ve anılarını paylaşmak için sosyal medya ağlarını ve araçlarını ziyaret etmektedir (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014).

Sosyal ağ siteleri (SAS), kullanıcıların kendilerine veya birey olarak pek çok profil oluşturabildikleri, hayattaki arkadaşlarıyla gerçek ortamlar dışında da etkileşime girebildikleri ve hobi ve beğenilerine göre aynı doğrultuda insanlarla tanışabildikleri sanal topluluklar olarak da ele alınmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011; Satıcı, 2019). Boyd ve Ellison'a (2007) göre, SAS'lar bireylerin (1) bir ağ içerisinde bireyin herkesin ulaşabileceği ya da kısmen ulaşılacak bir profil oluşturmaya izin veren, (2) bağlantılarını paylaştıkları diğer kullanıcı bireylerin bir listesini elde etmelerine ve (3) sistem içinde başkaları tarafından yapılanları görüntülemeye izin veren web tabanlı hizmetlerdir.

SAS geçmişi açısından, ilk sosyal ağ sitesi herkesin herkesle altı derecelik bir mesafe ile bağlantılı olduğu mottosuyla SixDegrees adıyla 1997'de kurulmuştur (Boyd ve Ellison, 2008). 2004 yılında, en başarılı mevcut SAS olan Facebook Harvard öğrencileri için kapalı bir sanal topluluk olarak kurulmuştur. Çok hızlıca gelişen bu oluşumun bir milyardan fazla kullanıcısı vardır ve bunların %50'si günlük olarak oturum açmaktadır (Protalinski, 2013). SAS'ların artan popülaritesi “kullanıcıların, kendi profillerini oluştururken kendi yapımcı ve yıldızları olmalarına izin vermesi ve aynı zamanda başkalarının profillerini gözlemleyebilmelerine olanak sağlamasından kaynaklanıyor olabilir (Pempek, Yermolayeva, ve Calvert, 2009).

Her ne kadar sosyal medya normal modern bir fenomen haline gelse de (Boyd ve Ellison, 2007), bu yoğun kullanım sosyal medyanın potansiyel bağımlılık oluşturma riskini gündeme getirmiştir (Andreassen, 2015; Griffiths, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011). Daha önceleri bağımlılık kavramı bir maddeyi bırakamamayı çağırırsa da (Rachlin, 1990; Walker, 1989) bir davranışı sürdürmeye devam etme veya davranışı kontrol edememe de bağımlılık olması açısından tanımlanır (Egger ve Rauterberg, 1996, İkiz, 2019). İnternet, oyun, alışveriş, sosyal medya, yeme bağımlılıkları bu bahsedilen davranış temelli bağımlılıklara örnek olarak verilebilir (Eryılmaz ve Deniz, 2019; Greenfield, 1999; Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2000; Griffiths, 2005; İkiz, 2019; Kim ve Kim, 2002). Bağımlılık kavramının bir dizi ortak bileşeni

söz konusudur. Griffiths (1996), bağımlılığın bileşenlerini dikkati verme, duygulanımda ve duygu durumlarında değişiklik, tolerans gösterme, unsura ilişkin yoksunluk semptomları, kişiler arası problemler ve çatışma yaşanması ve nüks etmesi olarak betimlemiştir.

Dikkati Verme: Uğraş verilen aktivitenin, bireyin tüm duygu, düşüncelerine egemen olması sonucu, hayatındaki en önemli aktivite haline gelip davranışlarını yönetmesidir.

Duygudurum Değişikliği: Birçok bağımlı, madde veya davranışları, duygu durumlarında değişim yaratmanın bir yolu olarak, kendilerini daha iyi hissetmek için bir baş etme stratejisi olarak kullanmaktadır (Dickerson ve Adcock, 1987; Griffiths, 1990).

Tolerans: Tolerans aynı etkilere ulaşmak için belirli aktivitenin ya da maddenin kişi tarafından artan miktarlarda kullanılmasının gerekli olduğu süreci ifade etmektedir. Kişi aynı etkiyi yaşamak için davranışının sıklığını ya da kullandığı madde miktarını artırır.

Yoksunluk Belirtileri: Belirli etkinlik durdurulduğunda ya da aniden kullanımının azalması gerektiğinde beliren, bireyin hissettiği hoş olmayan duygu durumlarını ve / veya fiziksel etkileri ifade eder. Yoksunluk semptomları psikolojik (örn. aşırı huysuzluk ve sinirlilik) veya daha fizyolojik (bulantı, terleme, baş ağrısı, uykusuzluk ve stresle ilişkili diğer reaksiyonlar) olabilir.

Çatışma: Bu, bağımlı ve etrafındaki kişiler arasındaki (kişiler arası çatışma) veya bireyin kendi içindeki davranış ya da maddeye ilişkin çatışmaları ifade eder. Kısa vadeli zevk ve rahatlamanın sürekli seçilmesi, olumsuz sonuçların ve uzun vadeli hasarın göz ardı edilmesine yol açar ve bu da başa çıkma stratejisi olarak bağımlılık aktivitesine olan ihtiyacı artırır. Bağımlının hayatındaki bu çatışma kişisel ilişkilerini (eş, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar vb.), çalışma veya eğitim hayatlarını ve diğer sosyal faaliyetlerini tehlikeye atmaları anlamına gelmektedir.

Nüks: Uzun yıllar süren yoksunluk veya kontrolün ardından bağımlılığın tekrar geri dönmesi olarak tanımlanabilir. Bağımlılığın en uç noktada olduğu dönemlerde gösterilen davranışların

bile geri dönmesi sıklıkla görülür. Nüks kumar, alkol bağımlılığı vb. bağımlılıklarda oldukça sık görülmektedir.

Buna göre, bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı, sosyal medyaya sürekli dikkatini vermek, olumsuz duyguları azaltmak için sosyal medyayı kullanmak, aynı keyfi almak için yavaş yavaş sosyal medya kullanımını artırmak (tolerans) ve sosyal medya kullanmanın yasaklanması ya da ulaşamama durumunda yoğun sıkıntı çekmek (yoksunluk), sosyal medya kullanımı nedeniyle hayatın diğer alanlarının zarar görmesi ya da kişinin sorumluluklarını aksatması (çatışma / işlevsellikte bozulma) ve sosyal medyayı kullanımını kontrol etme arzusunu yerine getirememesi (nüksetme / kontrol kaybı) olarak tanımlanabilir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017).

Psikiyatrik tanı kriterleri kitabı DSM-V’te ruhsal bozukluk olarak yer almadığı için sosyal medya bozukluğu akıl ve ruh sağlığı bozukluğu olmadığı izlenimini verse de, aksini gösteren birçok kanıt söz konusudur (Eryılmaz ve Deniz, 2019; Pantic, 2014; Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014). Ayrıca, kompulsif sosyal medya kullanımının özellikle ergenlik çağındaki akıllı telefon kullanıcıları arasında giderek artan bir sağlık sorunu olduğunu gösteren ampirik çalışmalar vardır (Van Rooij ve Schoenmakers, 2013).

Dolayısıyla sosyal medya bozukluğunu ve oluşumunun nasıl gerçekleştiğini açıklamak üzere Turel ve Serenko (2012) tarafından kapsayıcı bir teorik bakış açısı geliştirilmiştir. Modeller şu şekilde özetlenebilir:

Bilişsel-davranışsal model: Bu model bağımlılığın network kurma ile ilgili işlevsel olmayan bilişlerden kaynaklandığını ve çeşitli çevresel faktörler tarafından güçlendirildiğini ve sonucunda da kompulsif ve / veya bağımlılık yapan sosyal ağ kullanımına yol açtığını savunur (Davis, 2001).

Sosyal beceri modeli: Sosyal medya kullanan insanların, “anormal” sosyal medya kullanımı ortaya koyarlarda, gerçek yaşamda iletişim kurma, kendini ifade etme ve iletişim yoluyla

kendini ortaya koyma becerilerinden yoksun olmaları ve yüz yüze etkileşimden sanal iletişimi tercih etmelerinin bir sonucu olarak geliştiğini savunur (Caplan, 2005).

Sosyo-bilişsel model: Bu model, “anormal” sosyal ağ oluşturma, olumlu sonuçlar beklentisi (ör. web sitesini yalnızlığı azaltmak için kullanmak) ve siteyi kullanmak için yüksek öz-yeterlik ve kullanım üzerindeki yetersiz öz-kontrol ile birleştiğinde ortaya çıktığını ve sonunda zorlayıcı ve/veya bağımlılık yaratan sosyal ağ davranışına yol açtığını vurgular (LaRose, Lin ve Eastin, 2003).

Bağımlılıklar her zaman kişinin biyolojik ve/veya genetik yatkınlığı, psikolojik yapısı (örneğin kişilik faktörleri, bilinçdışı motivasyonlar, tutumlar, beklentiler ve inançlar vb.), sosyal çevresi (yani durumsal özellikler) ve faaliyetin kendisinin doğası (yani yapısal özellikler) gibi birçok faktör arasındaki etkileşimlerden kaynaklanır. (Griffiths, 1999).

Sosyodemografik Faktörler

Sosyal medya kullanımının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğunu gösteren çalışmalar olsa da (Çam ve İşbulan, 2012; Ryan ve diğ., 2014) çoğu çalışma kadınlardaki kullanım oranının daha yüksek olduğunu (Andreassen, 2015; Griffiths ve diğ., 2014), hatta Andreassen ve arkadaşlarının (2013) ardından, Kuss ve diğerlerinin de (2014) ileri sürdüğü gibi kadınların sosyal etkileşim içeren bağımlılıklara daha yatkın olduğunu göstermektedir (Van Deursen ve diğ; 2015). 23.592 sosyal medya kullanıcısı (Facebook, Instagram ve Twitter) üzerinde yapılan geniş çaplı bir araştırmada, sosyal medya aşırı kullanımının kadın olma, yüksek narsisizm ve düşük özsaygı ile bağlantılı olduğunu göstermiştir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017).

Buna ek olarak; gençler sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinden anlamlı olarak daha yüksek puan almaktadırlar (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012; Kuss ve diğ., 2014).

Bu durum sosyal medya platformlarının boş zaman ve sosyal yaşam aktivitelerinin önemli bir kısmını oluşturduğu için olabilir (Allen ve diğ., 2014).

Bunlara ek olarak araştırmalar yakın ilişkisi olmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye daha eğilimli olduğunu göstermektedir (Kuss ve diğ., 2014). Geçmişte, güçlü bir bağlılığa ihtiyacı olan insanların daha fazla mektup yazdıkları düşünülürse (Lansing ve Heyns, 1959) internet çağında da özellikle utangaçlık ve sosyal kaygı gibi sorunları olan insanların yakınlık gereksinimlerini çevrim içi iletişim yoluyla karşılamaya çalıştıkları söylenebilir (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Bununla paralel olarak özgüven konusunda yapılan çalışmalar düşük özgüvene sahip bireylerin sosyal medyayı kendilerini ifade etmede güvenli bir alan olarak gördüklerini (Forest ve Wood, 2012) ve özgüven ile sosyal medyaya bağımlılık geliştirme durumu arasında negatif ilişki olduğunu (Eryılmaz ve Deniz, 2019; Malik ve Khan, 2015; Wang, Tchernev ve Solloway, 2012; Wilson, Fornasier ve White, 2010) göstermektedir. Bu bulgu ile paralel olarak 381 Polonyalı Facebook kullanıcısı ile yapılan çalışmada Facebook kullanıcılarının kullanmayanlara oranla daha düşük özgüven ve yaşam doyumu puanlarının olduğu saptanmıştır (Błachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016).

Ebeveynlerin ve arkadaşların da sosyal medya kullanımına etkisi söz konusu olabilmektedir. Marino, Gini, Vieno ve Spada (2018), arkadaşların sosyal medya kullanımları ve sosyal medya kullanımıyla ilgili grup normlarının kişinin kendi sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal medya kullanımı, sadece duyguların ifadesi yerine zorlukların üstesinden gelmek veya ilişkileri güçlendirmek ve kolaylaştırmak için tercih edilen bir araç olduğunu göstermektedir.

Ergenler yeni teknolojilere hızla uyum sağlamaktadırlar (Prensky, 2001). Madde bağımlılıkları gibi buna benzer diğer davranış bağımlılıklarında ergenlerin davranışlarını ve hareketlerini kontrol edemedikleri, yaşadıkları istenmeyen ve olumsuz etkiler, sonuçlar olduğu halde ısrarla

sürekli olarak aynı yaklaşım ve hareketlere ilişkin örüntüyü tekrar etme söz konusu olduğu için (Henderson, 2001) bu duruma dikkat edilmelidir.

Sonuç olarak; dünyada ve ülkemizde ergenler arasında günümüzde ve bundan sonraki gelecekte de internetin hayatın merkezinde yer alacağı düşünülmektedir. Gençlerimizin pek çok etkinliği okumayı, eğitimi, alışverişi, iletişimi hatta dostluğu yaygın bir şekilde sosyal medya aracılığı ile yapacakları ortadadır. Bu gerçek düşünüldüğünde, sosyal medyanın sorunlu, patolojik kullanımının önlenmesi için, kullanıma bağlı olarak gelişebilecek farklı ihtiyaçlar ve sorun alanlarının incelenmesi ve buna ilişkin çalışmaların yapılması önem taşımaktadır.

2.2.Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık, şu anda hem iç hem de dış olayları yargılamadan fark etme, kabul edici bir tutum ve tam dikkat ile deneyimlemeyi içeren kaynağını Budizm'den alan bir kavramdır (Brown ve Ryan, 2003; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; İkiz ve Uygur, 2019; Jong, 2013; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, dikkat, farkındalık, tepki vermeme ve yargılamama becerisi ile ilişkili çok yönlü bir yapıdır (Baer ve diğ., 2008). Bilinçli farkındalıkta birey şu anı yaşar ve deneyimler (Alidina, 2014). Doğası gereği ancak yaşanılarak tam anlamıyla anlaşabilen bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini ve bilincini derinlemesine, kabullenici ve yargısız bir şekilde şu an yaşanan deneyimlere yönelterek yaşanan anla ilişki kurmasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Chambers, Gullone ve Allen, 2009; İkiz ve Uygur, 2019; Kabat-Zinn, 1994, 2000, 2003; Köroğlu, 2011).

Farkındalığın geliştirilmesi, dikkatli nefes alma ve farklı meditasyon türlerinin düzenli olarak uygulanmasını gerektirir (White ve diğ., 2013).

Bilinçli farkındalık ile ilgili dört temel bileşenden söz edilebilir. Bunlar; farkındalık, sürdürülebilir dikkat, şimdiye odaklanma, ve yargılayıcı olmayan kabuldür. (Baer ve diğ., 2004; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau, 2007; İkiz ve Totan, 2012; İkiz ve Uygur,

2019; Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985; Otlu, İkiz ve Asıcı, 2016; Teasdale, Segal ve Williams, 1995). Bu süreçler aşağıda detaylıca açıklanmaktadır.

İlk bileşen “Farkındalık”

Farkındalık kişinin bedensel algı ve duyumsamaları, düşünceleri, duyguları, ses ve manzara gibi çevresindeki dış olaylar hakkında bilinçli bilgiye sahip olmasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Bu nedenle farkındalık, otomatik zihinsel tepki verme ile zıt bir noktadadır (Kang, Gruber ve Grey, 2013).

İkinci bileşen “Sürekli Dikkat”

Sürekli dikkat, kişinin dikkatini sürekli iç ve dış uyaran akışına vermesidir. Bireyin bilinçli farkındalığı yüksek olduğunda, dikkatini gözlem eylemine getirir. Zihin uzaklaştığında veya dikkat dağıldığında, dikkat nazikçe ama orijinal odağa geri getirilir. Sürekli dikkatin bu bileşeni, ruminatif süreçlerde azalma (Chambers, Lo ve Allen, 2008) ve kaygı (Wells, 2002) dahil olmak üzere pozitif ruh sağlığı ile ilişkilendirilmiştir.

Üçüncü bileşen “Şimdiye Odaklanma”

Killingsworth ve Gilbert (2010) yaptıkları araştırmalarında oldukça şaşırtıcı bir sonuca ulaşmışlardır. 83 farklı ülkeden 2250 yetişkine telefon aracılığıyla içinde bulundukları anda neler yapıyor oldukları ve zihinlerindeki düşünceleri sorulmuştur. Bulgular, uyku zamanları dışında, bireylerin zamanlarının yüzde elliye yakını hem geçmişlerini hem de gelecek zamanla ilgili bir şeyleri düşünerek geçirdiklerini ortaya koymaktadır. Bradt (2010), zamanımızın %47’sini yapmakta olduğumuzdan farklı şeyleri düşünmekle geçirdiğimizi belirtmektedir. Şimdiye odaklanma bu bağlamda kişinin dikkatini çaba ile veya çaba harcamadan, farkındalığın her anında ortaya çıkan iç ve dış fenomenlere yönlendirmeyi ifade etmektedir (Baer, 2003). Zihnin, anılar, planlar veya fanteziler gibi geçmiş veya gelecek hakkındaki düşüncelerle meşgul olmamasıdır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Yargılayıcı Olmayan Kabul

Yargısız kabul, iyi ya da kötü, arzu edilen ya da istenmeyen, önemli ya da önemsiz olarak değerlendirmeden, kişinin bilincine girdiği anda düşüncelerini, duyumları ve olayları deneyimlemesine izin vermesidir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Yargılayıcı olmadan kabul iyi ve kötü, acı ve tatlı tüm deneyimlerin, onları değiştirmeye, kontrol etmeye veya önlemeye çalışmadan ortaya çıkmasına izin vermektir.

Bilinçli farkındalığın dört unsuru da tam bir bilinçli farkındalık oluşması için önemlidir (Kang, Gruber ve Grey, 2013).

İki tür bilinçli farkındalık olduğunu belirtmek önemlidir: Özellik veya durum olarak bilinçli farkındalık. Kabat-Zinn (2003), bilinçli farkındalığın, tüm insanların sahip olduğu içsel bir potansiyel olduğunu belirtmiştir. Brown ve Ryan (2004), insanların bilinçli farkındalık kapasitesine sahip olduklarını, meditasyon olmadan kişinin günlük deneyiminin farkında olması gibi bir özellik olduğunu ileri sürmüşlerdir. Lau ve diğerleri (2006) gibi bazı teorisyenler, bilinçli farkındalığı bir durum olarak betimler ve meditasyon aracılığıyla sürdürülebildiğinin altını çizer. Durum olarak bilinçli farkındalığı elde etmek için belirli bir anda belirli bir düzeyde dikkat gerekmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Cahn ve Polich, 2006).

Bu çalışmada bir kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık ele alınmıştır.

Psikolojide yapılan araştırmalar, farkındalığın insanlar üzerindeki çeşitli olumlu etkilerle çeşitli şekillerde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, farkındalık yaşantılarının bireyin ruminasyon düzeyini azaltıyor olduğu (Jain ve diğ., 2007; Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid, 2004), duygularını düzenlemede (Chambers, Lo ve Allen, 2008), artan yaşam doyumunda (Brown, Kasser, Ryan, Linley ve Orzech, 2009), stresi azaltmada (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus ve Davidson, 2013; Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998; Shapiro,

Brown ve Biegel, 2007), bilişsel performans ve psikolojik sağlamlığı arttırmada (Zenner, Herrnleben-Kurz, ve Walachi, 2014), etkili olduğu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan insanların, güçlüklerle karşılaştıklarında duygu ve düşüncelerinin yoğunluğuna kapılmadıkları, kendilerine ve çevresindekilere karşı önyargılı olmadıkları ve kendilerini anlamaya çalıştıkları (Germer, 2009) ve otomatik biçimde verdikleri tepkileri kontrol altına alarak ana odaklamaya çaba gösterdikleri (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010) görülmektedir.

İnsanlar, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, kaygı veya stresli bir olay karşısında; alkol, sigara, uyuşturucu vb. madde kullanımına ya da işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine başvurabilmekte, beslenme tarzını değiştirebilmekte, fazla emosyonel tepkiler verebilmektedir. Bu gibi durumlarda andaki deneyimleri fark ederek daha olumlu bir duygu durumu içerisine girebilmesi ve anı keşfe çıkması etkili görülmektedir (Şahin ve Yeniçeri, 2015). Bilinçli farkındalık uygulamaları ve teknikleri terapötik olarak birçok psikoterapi kuramı ile kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık tekniklerinin kullanıldığı bilişsel terapiler bulunmaktadır, ayrıca bilişsel terapilerin içinde Diyalektik Davranış Terapisi bilinçli farkındalığa yer vermektedir. Ayrıca Kabul ve Kararlılık Terapisi de bilinçli farkındalığı kullanan terapiler arasında sayılabilir (Ögel, 2015).

2.3. Psikolojik İhtiyaçların Doyumu

Bu çalışma, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının temel psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından yordanıp yordanmadığını incelemektedir. İnsanın motivasyonunu ve kişilik gelişimini açıklayan bir teori olan öz belirleme kuramına göre Deci ve Ryan(2000), insanların psikolojik açıdan bir takım temel sayılabilecek ihtiyaçları olduğu ve bu gereksinimlerini doyumaya yönelik doğuştan gelen bir motivasyonları olduğu ileri sürülmektedir. Öncesinde,

Deci ve Ryan'a (1985) göre bu psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme yaklaşımı içerisinde adeta ruhun besin maddesi olarak görülmektedir. Bireyin içinde bulunduğu mekna, zamana, içinde bulunulan kültüre, cinsiyete, eğitim düzeyine göre bu psikolojik ihtiyaçlar hiç değişmemektedir. Bu 3 temel psikolojik ihtiyaç: yeterlik (White, 1963), zerklik ve ilişkili olma'dır (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003; Deci ve Vansteenkiste, 2004).

Bu ihtiyaçların kuramda değerlendirilmesine göre alanyazın incelendiğinde, z Belirleme Kuramında; a) bu temel olduğu ileri sürülen psikolojik ihtiyaçların doyurulması bireylerin gelişimi, bütünleşmeleri ve mutlulukları için gerekli olduğu; b) temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ya da doyurulmaması halinin tamamen kişiye özgü ve bağlama ait olduğu ve bireyin ilişkide bulunduğu sosyallik açıdan farklılıklar gösterebildiği; c) bireyin özerk ve otonom halinin destek bulmasının onun tüm ihtiyaçlarının giderilmesi ile ilişkili olduğu; d) bu temel olduğu ileri sürülen psikolojik ihtiyaçların doğuştan geldiği ve tüm bireyler için geçerli olup evrensel olduğu, dolayısıyla kültürden kültüre farklılık göstermeyeceği; e)  temel ihtiyaın da birbiriyle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Fizyolojik ya da psikolojik herhangi bir ihtiyaç doyuma ulaşırsa birey mutlu olmaya doğru ilerlerken; ihtiyaçların doyuma ulaşmaması ise psikopatolojiye neden olur (Ryan ve Deci, 2000). Bu ihtiyaçların ihmal edilmesinin tıknırcasına yeme, agresyon ve öz eleştiri vb. gibi sorunlara yol açabildiği rapor edilmiştir (Soenens ve Vansteenkiste, 2010; Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

Özetle kuram için ihtiyaçların karşılanması bireylerin yaşam doyumları, büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve mutlulukları açısından oldukça önemlidir (Andersen, Chen ve Carter, 2000; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Ryan ve Deci, 2000; Sheldon ve Bettencourt, 2002; Yarkin, 2014).

Temel psikolojik ihtiyaçların tanımları aşağıda verilmiştir:

Özerklik

Özerklik, Deci ve Ryan'ın 1987'de yaptıkları çalışmada ileri sürüldüğü gibi Ryan ve Deci'ye (2000) göre, kişinin eylem ve davranışlarını sosyal çevre ve kurallarla uyumlu olacak şekilde özgür iradesini kullanarak yönetebilmesi; hür iradesiyle kararlar alabilmesi olarak tanımlanabilir. Öz-belirleme kuramında vurgulandığı üzere, bireyin ait olma ve yetkinlik ihtiyacının karşılanması, onun özerklik ihtiyacının doyumuna bağlıdır (Ryan, 1995; Ryan ve diğ., 2011). Bireyin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması ve arkasında durması anlamına da gelmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Reis ve diğ., 2000).

Özerkliğin hem davranışsal, duygusal, hem de değerler olmak üzere üç boyutta ele alındığı Ryan ve Lynch (1989) tarafından öne sürülmektedir. Davranışsal özerklik, kişinin karar verme sürecinde veya davranışta bulunurken dışsal etkenlerden bağımsız olarak kendi tercihlerini baz almasıdır. Duygusal özerklik, bireyin yakın çevresindekilerle ilişkideyken ne derecede kendi iradesini temel alarak hür hissettiği ve değerlerde özerklik ise bireyin yetiştiği çevredeki değer yargılarını bir zorlamaya maruz kalmadan kendi değerleriyle bağdaştırabilmesidir (Ryan ve Lynch, 1989)

Yeterlik

Yeterlik, bireyin onun yetiştiği, önem verdiği kişilerde oluşan ve yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği çevresel faktörler ve ortam ile iletişimde olması, bireyin bu çevresini etkileme isteği (Ryan ve Deci, 2000) ve bireyin kendini hedeflerine ulaşma noktasında etki yaratması ve başarılı hissetmesidir (Ryan ve Deci, 2017). Bireyin yaşadığı ortamı keşfederek öğrenmesi ve çevreye uyum sağlamasının sonucu olarak yaşanan üstünlük hissidir (Filak ve Sheldon, 2003). Aynı zamanda bireyin herhangi bir problemle karşılaştığında bununla baş edebilmek için sahip

olduğu güce inanması olarak da betimlenebilir (Cihangir Çankaya, 2005; Deci ve Ryan, 1985, 2002; Kowal ve Fortier, 1999; Reis ve diğ., 2000).

İlişkili Olma

İlişkili olma ihtiyacı, kişinin diğer insanlarla bağlantı kurması, bulunduğu sosyal çevrenin bir parçası olduğunu hissetmesi ve insanlara güven duymasını ve değer vermesini ifade eder (Kowal ve Fortier, 1999; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007). İlişkili olma karşılıklı saygı, sıcaklık ve duygusal kabulü ve bu şekilde ilişki kurduğu sosyal çevreye ait olma duygusunu içermektedir (Andersen, Chen ve Carter, 2000). İlişkili olma bireyin kişilik gelişimine ve genel iyi oluşuna önemli katkı sağlamaktadır (Andersen ve diğ., 2000; Baumeister ve Leary, 1995; Kowal ve Fortier, 1999; Yeşilyurt, 2008).

2.4.Sosyal Medya Bozukluğu Konusunda Yurt içinde Yapılmış Araştırmalar

Savcı ve Aysan (2018), bireylerin sosyal medya bağımlılığı konusundaki çalışmalarında, bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeyleri ile yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın onların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordama gücünü incelemişler ve bu değişkenlerin sosyal medya kullanan ergenler ile kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırıp sınıflandırmadığını test etmişlerdir. Sonuçlara göre bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeyleri ile yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ile ödül ve cezanın onların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini anlamlı biçimde yordamaktadır. Anılan değişkenler sosyal medya kullanan ergenler ile sosyal medya kullanmayan ergenleri %74 oranında doğru sınıflandırmaktadır.

Demirci ve Bergen (2019), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin ülkemize standardizasyonu amacıyla yaptığı çalışmada sosyal medya bozukluğunun depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisini de incelemiştir. Demirci, araştırmada sosyal medya bağımlılığının katılımcıların

anksiyete ve depresyon belirtilerini pozitif yönde ancak düşük düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ünal (2019) çalışmasında, bireylerin sosyal medyada neler olup bittiğini diğer bir deyişle gelişmeleri kaçırmaya yönelik korkusu düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu düzeyleri aracılığıyla bireylerin sosyal anksiyete bozukluğunu yordadığı sonucuna varmıştır.

Yayman (2019), ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile oyun bağımlılığı düzeylerinin onların aile işlevleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif ayrıca sosyal medya ve oyun bağımlılıklarıyla sağlıklı aile işlevleriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bunlara ek olarak çalışmada sosyal medya ile oyun bağımlılığının aile işlevlerinin alt boyutlarının tamamının yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Türk (2019), ergenlerin sosyal medya kullanımını araştırdığı çalışmasında, ergenlerin bağlanma stilleri ile akran ilişkilerini aynı zamanda kişilik bozuklukları açısından incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre kişilik bozuklukları açısından borderline ve histriyonik düzeyleri olan, bağımlı kişilik bozuklukları ile davranım bozukluğu düzeylerinin ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluğunu pozitif yönde yordadığını bulmuştur.

Yüksel-Şahin ve Öztoprak 2019'daki çalışmalarında ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleriyle ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 316 ergen ile yürütülen çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, onların benlik saygısı, cinsiyet ve annelerinin tutumlarına göre anlamlı farklılaştığını tespit etmişlerdir. Çalışmada ergenlerin babalarının tutumları, ailenin ekonomik gelir düzeyi ile onların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Ümmet ve arkadaşları (2019), yaş açısından farklı dönemleri temsil eden ve bireyi etkileyebilecek çeşitli değişkenler açısından bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını incelemiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinin, katılımcıların özgüven düzeylerine, yaşlarına ve medeni durumlarına göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre özgüven ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ilişki görülmüştür. Ayrıca yirmibeş yaşa kadar katılımcıların diğer yaş aralığındaki bireylere nazaran sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evli olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çömlekçi ve Başol (2019), 763 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttükleri çalışmada sosyal medyayı kullanma amaçlarıyla bireylerin sosyal medyaya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların sosyal medyayı çoğunlukla gündemi takip etmek, eğlence ve iletişim amaçlarıyla kullandıklarını ayrıca eğlence, boş zaman değerlendirme, insanları daha iyi tanıma, fikir alışverişinde bulunma amaçlarıyla sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.5.Sosyal Medya Bozukluğu Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bergman (2011), 374 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin narsisizm düzeyleri ile hem sosyal ağ sitelerindeki faaliyetleri hem de sosyal ağ sitelerindeki faaliyetleri için motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, narsisizmin sosyal ağ siteleri için harcanan zaman, durum güncellemelerinin sıklığı, başkalarının resmini post etme veya sosyal ağ sitelerindeki arkadaşlarını kontrol etme ile ilişkili olmadığını göstermiştir.

Al-Menayes (2015), çalışmasında 1327 üniversite öğrencisinden veri toplamış ve sosyal medya bağımlılığının boyutlarını incelemiştir. Çalışmasının sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının boyutları olarak bireylerin sosyal medya deneyimi düzeyleri, bireylerin sosyal medyada geçirdikleri vakit ve bireylerin sosyal açıdan duydukları memnuniyet hissi olmak

üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Sosyal medya deneyiminin bağımlılıkla pozitif ilişkide olduğunu; sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça öğrencilerin not ortalamalarının düştüğünü tespit edilmiştir.

Tang, Chen, Yang, Chung ve Lee (2016), çalışmalarında kişilik özellikleri, kişilerarası ilişkiler, online sosyal destek ve facebook bağımlılığını inceledikleri araştırmalarında 894 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Örneklemin %1'i bağımlı grubunda; %17,8'i bağımlı olma sınırında çıkmıştır. Öğrencilerin %80'inin her gün Facebook kullandığı; %10'unun ise günde 8 saatten fazla Facebook'a girdiği belirlenmiştir. Online sosyal destek ile Facebook kullanımının birbirleriyle pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili oldukları; kişilik özellikleri açısından bakıldığında ise nevrozluğun ise negatif ilişkide olduğu saptanmıştır.

Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss (2017), dışadönüklük, nevrozlu, bağlanma tarzı ve fomofobi, sosyal medya bağımlılığının ve sosyal medya kullanımının yordayıcıları olarak test etmişlerdir. Hiyerarşik regresyon modeli sonucunda daha genç yaş, nevrozlu ve sosyal medya kullanımını tahmin etmekten kaçınma fomofobinin sosyal medya kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğunu bulmuşlardır. Sosyal medya bağımlılığını ise değişkenlerden sadece fomofobi yordamıştır.

2.6.Bilinçli Farkındalık Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Özyeşil (2011), üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık düzeylerinin, onların beş faktörlü kişilik özelliklerinin katılımcıların öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin özlük niteliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık düzeyleri ile öz-anlayış düzeylerinin birbiriyle anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişkili olduğunu ve bilinçli farkındalık düzeylerinin onların öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Ek olarak Özyeşil, öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri ile öğrencilerin incelenen beş faktör kişilik özelliklerinden aldıkları nevrozizm düzeyi puanları arasında negatif

yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu; öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri ile öğrencilerin dışadönük, deneyime açık, yumuşak başlı kişilik özellikleri ile sorumluluk özellikleri düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğunu saptamıştır.

Ögel, Sarp, Gürol ve Armağan (2014) araştırmalarında, AMATEM’de tedavi altındaki madde kullanıcılarının bilinçli farkındalıklarını etkileyen etmenleri incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde farkındalık düzeylerinin, bağımlı olan ve olmayan gruplar arasında farklılaşmadığı görülmüştür. Bağımlı olan gruptakilerin daha dürtüsel olması ve üst biliş sorunları ile düşüncelerini bilinçli olarak bastırmasının bağımlı olmayan gruba oranla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Şehidoğlu (2014) tez çalışmasında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalığın negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre kızların bilinçli farkındalığının onların internet bağımlılıkları ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ancak erkeklerin orta düzeylerde ilişkili olduğu görülmüştür.

Albayrak (2015), bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtileri üniversite gençliğinde incelemiştir. Çalışmada katılımcıların kaygılı ve güvenli bağlanma biçimleri ve bilinçli farkındalık ile negatif ilişkilendiği görülmüştür. Ayrıca rahatsızlık ciddiyeti indeksiyle bakıldığında bilinçli farkındalığın negatif ilişkilendiği saptanmıştır. Bağlanma biçimlerinin, bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Erken çocukluk travmaları ve bilinçli farkındalık incelendiğinde birbiriyle ilişkili olmadığı anlaşılmıştır.

Emiral-Coşkun (2016), borderline kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalığı dürtüsellik ve reddedilme duyarlılığı aracılık rolü bağlamında incelemiş ve çalışma sonuçlarına göre, sınırda kişilik özelliklerine sahip olan ve olmayan katılımcılar arasında bilinçli farkındalık becerileri, dürtüsellik, reddedilme duyarlılığı değişkenlerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bilinçli

farkındalığın; sıkışıklık, heyecan arayışı ve sınırdaki kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği saptanmıştır.

Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği tezinde Hilal Gündüz (2016), yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

Kara (2016) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarını depresyon ve bağlanma biçimleri açısından özkontrol değişkeninin aracı rolü çerçevesinde değerlendirmiştir. Araştırmanın örneklemini 808 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Sonuçlara göre; üniversitede okuyan gençlerin bağlanma biçimleri ile onların bilinçli farkındalığı ile depresyon seviyeleri arasındaki ilişkide öz-kontrol değişkeninin aracı rolü olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öz-kontrollerinin aracılık etkisi olduğu görülmüş ve bu etki aracılığıyla bilinçli farkındalık ve güvenli bağlanmanın depresyonu negatif yönde yordadığı görülmektedir.

Emine Ferda Bedel (2017), okul öncesi öğretmenliği lisans programı öğrencilerinde akademik erteleme yordayıcıları üzerine yaptıkları çalışmalarında bilinçli farkındalık ve üst bilişsel farkındalığın rolünü incelemişlerdir. Üstbilişsel düzenleme ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak; üniversite öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık, bilinçli farkındalık, üstbilişsel bilgi ve üstbilişsel düzenleme puanları azaldıkça akademik erteleme eğilimlerinin arttığı görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık ilişkisinde, Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) duygusal zeka kavramının ve katılımcıların düzeylerinin aracı olarak rol oynayıp oynamadığını incelemişlerdir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin onların psikolojik iyi oluşları ile bilinçli farkındalık düzeylerine aracılık etkisi yaptığını ileri sürmüştür.

Çelikler (2017), beliren yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği tezinde 100 kişiden veri toplamıştır. Sonuçlara göre, bilinçli farkındalık değişkeni ile gelişme ve pozitif yeniden yorumlama ile olumlu ilişkili olduğu; madde kullanımı, zihinsel boş verme ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalık değişkenleriyle olumlu ilişkili olduğu görülmüştür.

Uygur (2017), başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenleme değişkenlerinin ergenlerin bilinçli farkındalığını yordama gücünü incelemiştir. Çalışmasını 450 lise öğrencisi ile yürüten Uygur ergenlerin empati, başa çıkma ve duygusal düzenleme puanlarının bilinçli farkındalıklarını anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur ve regresyon modelinin ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini % 50 oranında açıkladığını ortaya koymuştur.

Kara ve Ceyhan (2017), üniversite öğrencilerinin öz-kontrolleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi bilinçli farkındalığın aracı rolü açısından incelemiştir. Yapılan aracılık testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin depresyon ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışan kadınların meme kanseri teşhisi alan bir grubunda, bilinçli farkındalık durumlarını onların damgalanma ile psikolojik iyi oluşları açısından incelemiş olan Öcel(2017); bu değişkenler arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılığı rolünü anlamaya çalıştığı araştırmasında 170 kadın ile çalışmıştır. Sonuçlar bilinçli farkındalık puanları yüksek olan kadın hastaların psikolojik esnekliklerinin de bununla beraber yüksek olduğunu ve böylece onların psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olmasını etkilediğini göstermiştir.

Bilinçli farkındalık çalışmalarına bakıldığında, konuyu temel alan bilişsel terapi programını Demir ve Gündoğan (2018) üniversite öğrencilerinde incelemiş, gençlerin duygu düzenlemeye yönelik güçlüklerini indirgemedi ne derece işe yaradığını araştırmışlardır. Katılımcılara

uygulanan duygu düzenleme güçlüğü ölçeği öntest - sontest sonuçları uygulanan programın etkili olduğunu göstermiştir ve izlem ölçümleri de bunu desteklemiştir.

Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) çalışmalarında, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının bilinçli farkındalık aracılığıyla sürekli kaygı üzerindeki aracılık etkisini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, çocukluk dönemine ait fiziksel, cinsel, duygusal ihmal ve istismara yaşantılar ile bireylerin sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı olarak rol oynadığı anlaşılmıştır.

Zümbül (2019) 453 üniversite öğrencisi ile başa çıkma stilleri ve duygusal sıkıntı toleransı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü araştırmıştır. Sonuç olarak tezinde kendine yardım ve yaklaşma başa çıkma stilleri ve duygusal sıkıntı toleransı değişkenleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık rolüne sahip olduğunu bulmuştur. Duygusal sıkıntı toleransı ile başa çıkma stillerinden uyum sağlama ve kendini cezalandırma değişkenleri arasındaki ilişkide ise bilinçli farkındalığın kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Kaçınma stili ve duygusal sıkıntı toleransı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın anlamlı düzeyde bir aracılık rolüne sahip olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Zümbül (2019), eğitim fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Öğretmen adaylarıyla yürütülen çalışmada, bilinçli farkındalıkla birlikte affetmenin öğrencilerin iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını saptamıştır. Regresyon modelinin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklama düzeyi % 43 olarak tespit edilmiştir.

Turan (2019), yaşları 21 ile 30 arasında 364 lisansüstü öğrencinin öznel iyi oluşlarının bilinçli farkındalık, ruminasyon, kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük açısından incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş puanlarının pozitif ilişkisi olduğunu; ruminasyon, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük açısından negatif ilişkisi

olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık genç erişkinlerin öznel iyi oluşun yüzde ondördünü açıklamaktayken; bilinçli farkındalığın diğer değişkenlerle birlikte toplam öznel iyi oluşun %29'unu açıklamıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık, zihin kuramı ve hafif depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği tezinde Dur (2019), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Gözlerden Zihin Okuma Testi, Beck Depresyon ve Hastane Aksiyete Depresyon Ölçeği'ni kullanmıştır. Sonuçlar, bilinçli farkındalık boyutlarından sadece farkındalıkla davranma boyutu ile Gözler Testi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yüksek ve düşük bilinçli farkındalık seviyelerine sahip katılımcıların Gözler Testi'ndeki performansları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin beş boyutlu bilinçli farkındalık alt boyut puanlarından gözlemlene boyutu dışındaki dört alt ölçeği ile depresyon arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ergenlere yönelik bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının karakter güçleri, akademik başarı ve bilinçli farkındalık gelişimine etkisini incelediği doktora tezinde Güldal (2019) sonuç olarak deney grubundaki katılımcılara uygulanan psikoeğitim programının katılımcıların bilinçli farkındalık, sebatkarlık ve öğrenmeye açıklık düzeylerinde ve genel not ortalamalarında anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür. İzlem çalışması, artış düzeyinin 6 hafta sonrasında da kalıcı olduğunu göstermiştir.

Dinç (2019), öz-duyarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin ergenlerin sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Sonuç olarak sınıf düzeyi, cinsiyet, bilinçli farkındalık, öz-duyarlık, öz-duyarlık izolasyon ve öz-duyarlık aşırı özdeşleşme değişkenlerinin ergenlerin sınav kaygısını anlamlı biçimde yordadığını saptamıştır.

Çalışkan (2019) anksiyete, depresyon ve bilinç farkındalığın üniversiteye uyumu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite uyumunun, bilinçli farkındalık ile olumlu ilişkili, kaygı, depresyonla ise negatif ilişkili olarak saptanmıştır. Regresyon

sonucuna göre, depresyon üniversite uyum düzeyinin en iyi yordayıcısıdır; bunu sırasıyla kaygı ve bilinçli farkındalık izlemektedir. Model üniversiteye uyumdaki varyansın %53'ünü açıklamıştır.

Alçay (2019), ergenlerde internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalıkla öz-düzenleme becerileri ilişkisini incelemiş ve ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının problemli internet kullanımı puanların anlamlı şekilde yordadığını saptanmıştır. Ergenlerin problemli internet kullanımı puanlarının; cinsiyet, internet kullanım saati, interneti hangi araçla kullandıkları ve internet kullanım amacı değişkenlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Ek olarak ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin internet kullanım saati, interneti hangi araçla kullandıkları ve internet kullanım amacına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.

İkiz ve Uygur (2019) yaptıkları derleme çalışmalarında, sınav kaygısı ile başetmek için kullanılan bilinçli farkındalık temelli programları incelemişlerdir. Araştırmada Ocak-2000 ve Nisan-2018 yılları arasında yapılan deneysel ve karma desenli İngilizce ve Türkçe makale-tezler incelenmiş ve sonuç olarak; araştırmaların genellikle üniversite öğrencileri ile yürütüldüğünü, sınav kaygısı yaşayan bireylerin kaygılarını azaltmak için bilinçli farkındalık temelli programların işe yaradığını bulmuşlardır.

Bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkisini incelediği çalışmasında Gündoğan (2019) deneysel desen kullanmıştır. Müdahale grubuna 150'şer dakika süren toplamda sekiz oturumluk bilinçli farkındalık temelli bilişsel müdahale programı gerçekleştirmiştir. Sonuçta, deney grubuna uygulanan terapi programı ardından katılanların obsesif kompulsif belirti düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. İzlem testi analizleri de etkinin dört ay sonra devam ettiğini göstermiştir.

Yıldızhan (2019), öfke yönetimi programının çocuklarda bilinçli farkındalık ve öfke yönetimi becerilerine etkisini incelediği araştırmasında 21 deney ve 21 kontrol grubu toplam 42 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma, deneysel bir çalışmadır. Bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programı” 8 oturumdan oluşmaktadır. Çalışmanın sonunda elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık temelli 8 haftalık öfke yönetimi psikoeğitim programının çocuklarda öfke denetimi becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Koçyiğit (2019) çalışmasında, psikolojik iyi oluş ve teknoloji bağımlılığının ne derece ilişkili olduğunu incelerken bu ilişkide bilinçli farkındalık kavramı ile bireylerin belirsizliğe tahammül edememeye yönelik değişkenlerin aracı rolünü incelemiştir. Üniversite öğrencilerinde yürülen bu araştırmanın bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin aracı etkisinin olmadığı ancak bilinçli farkındalık değişkeninin aracı etkisinin olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre bilinçli farkındalığa ve problemi internet kullanımına ilişkin ve diğer değişkenlerde anlamlı biçimde farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Ortaokul öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında Toprak ve Çetiner-Bacak (2019), öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; ortaokul öğrencilerinde işlevsel duygu düzenlemeye yönelik stratejilerinin onların bilinçli farkındalık becerileriyle anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin ise onların bilinçli farkındalık değişkenleriyle negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Peker, Nebioğlu ve Ödemiş (2019), sanal ortamda bağımlılık üzerine çalışmışlar ve araştırmalarında bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model test etmişlerdir. 308 ortaokul öğrencisinin akıllı telefonu ve interneti problemlili kullanımının onların bilinçli farkındalıkları ile negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmada bilinçli farkındalığın akıllı telefonun problemlili kullanımı ve internetin problemlili kullanımı arasındaki ilişkilerde kısmi aracı olarak rol oynadığı saptanmıştır.

Kılınçoğlu (2020), bilinçli farkındalıkla zihinsel iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiş ve üniversite öğrencileri ile çalışmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve zihinsel iyi oluş düzeylerinin olumlu ve güçlü ilişkili olduğu görülmüştür.

Kaymaz ve Şakiroğlu (2020), bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisini öz-kontrol değişkeninin aracı rolü bağlamında incelemişlerdir. Öz-kontrolün bilişsel esneklik ve problemli akıllı telefon kullanımı değişkenleri arasında tam aracı rolünde olduğu; bilinçli farkındalık ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında ise kısmi aracı rol gösterdiği saptanmıştır. Bireylerin bilinçli farkındalıklarının yüksek olması öz-kontrolleri üzerinden dolaylı olarak problemli akıllı telefon kullanımlarını düşürmektedir.

Deniz, Erus ve Batum (2020), evlilik doyumunu evlilikte bilinçli farkındalık ve algılanan sorun çözme becerileri açısından incelemişlerdir. Çalışmaya 302 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığı ve evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.7.Bilinçli Farkındalık Konusunda Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Carmody ve Baer (2008), stres azaltma programı geliştirmişler ve bilinçli-farkındalık temelli bu programı 174 yetişkine uygulamışlardır. Katılımcıların iyi oluşları ile tıbbi ve psikolojik semptomlarını ölçmüşler ve katılımcılara sekiz haftalık bir müdahale programını uygulamışlardır. Bilinçli-farkındalığı temel alan bireylerin stresini azaltmaya yönelik programın sonucunda katılımcıların iyi oluş düzeylerinde artış olduğu ve stres belirtilerinde azalma olduğu saptanmıştır.

Greason ve Cashwell, (2009) çalışmalarında psikolojik danışma ve rehberlik uzmanlık ve doktora öğrencileri ile çalışmışlar ve psikolojik danışmanların özyeterlik ve bilinçli

farkındalıkları ilişkisinde dikkat ve empatinin rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın anlamlı biçimde dikkat ve empatiyi yordadığını saptamışlardır.

Zeidan ve diğerleri (2010) deneysel çalışmalarında üniversite öğrencilerine 4 günlük bir bilinçli farkındalık müdahale programı uygulamışlardır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin dikkati verme ve odaklanma becerilerinin olumlu yönde arttığı görülmüştür.

Cleirigh ve Greaney (2015) çalışmalarında öğrencilere kısa süreli bilinçli farkındalık eğitimi programı uygulamışlar ve süreç sonunda bu programa katılan öğrencilerin grup çalışmalarında programa katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldıklarını saptamışlardır.

Khaddouma, Gordon ve Bolden (2015) bilinçli farkındalık, cinsel tatmin ve ilişki memnuniyeti konusunda 322 lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında, cinsel tatminin bilinçli farkındalığın gözlem ve yargısız içsel deneyim alt boyutlarıyla ilişki memnuniyetinin olumlu ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Vickery ve Dorjee (2016) çalışmalarında 7 ve 9 yaş arasındaki çocuklar için sekiz haftalık bilinçli farkındalık eğitim programı hazırlamışlar ve süreç sonunda çocukların üst biliş becerilerinde artış, negatif duygularında ise azalma olduğu görülmüştür.

Puolakanaho ve Tolvanen, Kinnunen ve Lappalainen (2018) tükenmişliğin kabul, değer ve bilinçli farkındalık temelli müdahalelerle azaltılıp azaltılamadığını inceledikleri çalışmalarında latent profil analizi yapmışlar ve sonuç olarak bireylerin % 47,4'ünde tükenmişliğin azaldığını ve farkındalık becerileri arttığını; % 31.1'inin tükenmişlikte daha küçük değişiklikler gösterdiğini, ancak dikkat becerilerinde önemli artışlar olduğunu ve son olarak katılımcıların % 11.5'inin ise müdahaleden fayda sağlamadığını bulmuşlardır.

Castillo (2019), ortaokula devam eden özel eğitim öğrencilerinin dikkat, öz-algı ve görevlere yaklaşımlarında farkındalığın etkisini çalışmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli programın uygulanmasının ardından dikkat düzeylerinde ve göreve

yaklaşım becerilerinde pozitif yönde iyileşmeler olduğunu saptanmıştır. Ek olarak uygulanan programın ardından öğrencilerin okul motivasyonları ve dikkat ile ilgili değerlendirmelerinin olumlu yönde geliştiğini bulmuştur.

Mayer, Polak ve Remmerswaal (2019), lisans öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yorumlama yanlılığı anksiyete ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarında iki çalışmayı aynı anda yürütmüşlerdir. Her iki çalışma da dikkate alındığında, sonuçlar bilinçli farkındalığın daha küçük bilişsel yorum yanlılığı ve daha düşük depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkide olduğunu göstermektedir. Daha ilginç olarak, yorumlama yanlılığı bilinçli farkındalık, kabullenme, depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkilerde aracılık etkisi göstermektedir.

Khan ve Laurent (2019), bilinçli farkındalık ve yaşam stresinin 18 ay önce doğum yapmış yeni annelerin iyilik hallerine etkisini araştırmışlardır. Annelerden 3, 6 ve 12 ve 18. aylarda ölçüm alınmıştır. Sonuçlar bilinçli farkındalığın düşük depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.8.Psikolojik İhtiyaçlar Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Şahin ve Korkut-Owen (2009) çalışmalarında ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ve saldırganlık düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyet ile özerklik ihtiyacı, serbest zamanlarda yapılan etkinliğin türü ile ilişki ihtiyacı saldırganlık üzerinde ortak etkiye sahiptir. Cinsiyet, aile içi şiddet, algılanan anne-baba tutumu, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacının ergenlerin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu Cihangir-Çankaya (2009), öğretmen adaylarında ve öznel iyi oluş ile birlikte incelemiştir. Araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının değişmediğini, ilişkili olmaya yönelik ihtiyacın doyumunun ise kız öğrencilerde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Cihangir-Çankaya (2009) temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ilişkin öz belirleme modelinin Türk kültürüne uygunluğunu test etmiştir. Araştırmanın örneklemi 414 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Yapısal eşitlik modeli ile sonucuna göre öznel iyi olmaya psikolojik ihtiyaç doyumu ve özerklik desteğinin etkisinin olduğu ve ihtiyaç doyumu değişkenine özerklik desteği değişkeninin hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu saptanmıştır.

Hamurcu ve Sargın (2011) lise öğrencilerin boyun eğme davranışlarını çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında boyun eğme davranışıyla başarı, başatlık ve özerklik ihtiyaçları arasında pozitif, ilişki ihtiyacı ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak özerklik ve ait olma ihtiyaçlarının boyun eğme davranışını yordadığı, başatlık ve başarı ihtiyaçlarının ise anlamlı biçimde yordamadığını saptamışlardır.

Canoğulları ve Güçray (2011) lise öğrencilerinin sosyal kaygılarını, temel psikolojik ihtiyaçlarını ve anne baba tutumlarına ilişkin algılarını cinsiyet ve internet bağımlılığı açısından incelemişlerdir. Sonuçlar, ergenlerin cinsiyetleri ve internet bağımlılık düzeyleri açısından sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu; temel psikolojik ihtiyaçları ve anne baba tutumlarına ilişkin algılarında ise anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir.

Özaydın (2011) çalışmasında, müzik alanında eğitim gören öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda kişisel değişkenlere ve ilişki ihtiyacı değişkenlerine göre yaşam doyumları arasında anlamlı fark olmadığı ileri sürülmüştür. Yaşam doyumunun gelir düzeyiyle ve aile yapısının başarı ihtiyacıyla farklılaştığı ileri sürülmüştür.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012) araştırmalarında öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaç değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme ve cinsiyetlerine göre değişip değişmediğini incelemişlerdir. Kızların ve matematik öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının anlamlı biçimde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca

sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre yeterli ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu ve temel psikolojik ihtiyaçların cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Kurucan ve İlker (2018), çalışmalarında beden eğitimi derslerinde psikolojik iyi oluşun göstergeleri olan olumsuz değerlendirilme korkusu, konsantrasyon, sosyal görünüş kaygısı ve zindeliğin, öğretmen tarafından sağlanan özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve derse ilişkin içsel motivasyon tarafından ne kadar açıklandığını incelemişlerdir. Araştırmada yapılan yol analizine göre ders sırasında öğretmenin verdiği özerklik desteğinin, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının üçünü de açıkladığı, onların içsel motivasyonunu desteklediği saptanmıştır.

Gök ve Cenkseven-Önder (2018) lise öğrencilerinde anne babasına duygusal açıdan erişilebilirlik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçların onların akranlarından zorbalık görmeye maruz kalma düzeylerini ne derecede yordadığını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda anne babaya duygusal erişilebilirlik ve temel psikolojik ihtiyaçların tüm boyutları ile mağduriyet puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin daha fazla akran zorbalığına maruz kaldığı saptanmıştır. Buna rağmen erkeklerin yeterli ihtiyaç puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kızlar için yapılan regresyon modelinde zorbalığa maruz kalmayı özerklik ihtiyacı ve anneye duygusal erişilebilirlik yordamış; erkeklerde ise özerklik ve ait olma ihtiyacı yordamıştır.

Can ve Zeren (2019), yürüttükleri çalışmada internet bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçların ergenlerin akademik erteleme davranışlarını açıklayıp açıklamadığını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre ergenlerin akademik erteleme davranışları ile internet bağımlılığıyla orta düzeyde olumlu anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Ek olarak; yeterli, ilişkili olma ve özerlik ihtiyacı ile akademik erteleme davranışlarının negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

İnternet bağımlılığının ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını doğrudan açıklıyor olduğu; dolayısıyla ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden dolaylı olarak akademik erteleme davranışlarını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Usta (2019), araştırmasında aile işlevselliğinin psikolojik ihtiyaçları yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre aile işlevselliği alt boyutları psikolojik ihtiyaçlar “Sevgi/Ait olma” alt boyutunu %85, “Özgürlük” alt boyutunu %25, “Güç” alt boyutunu %44 ve “Eğlenme” alt boyutunu %48 açıklamaktadır.

Gürer ve Kılınç (2019), doğa sporları yapan sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisini araştırmışlardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar açısından sonuçlar, zihinsel dayanıklılıkla pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduklarını ortaya koymaktadır. Gürer ve Kılınç (2019)’a göre, çok güçlü olmasa da temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Ayseli (2019), üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini affetme arasındaki ilişkide, suçluluk, utanç ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin aracı rollerini incelemiştir. Kendini bağışlama ve psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü anlamlı bir etkiye sahiptir. Suçluluk ve utanç değişkenleri ise istatistiksel olarak anlamlı aracılık etkisine sahip değildir.

Karamehmetoğlu-Çemberci (2019), temel psikolojik ihtiyaçlarını, çiftler arasındaki ilişki doyumunu ortaya koyan birtakım göstergeler olarak yaşam pozisyonları ile incelediği araştırmasının sonucunda kadınların yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyumu yükseldikçe erkeklerin de ilişki doyumlarının yükseldiği bulunmuştur. Erkeklerin özerklik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaç doyumu boyutunun anlamlı olduğu saptanmıştır. Kadınların ilişki doyumunda yaşam pozisyonları belirleyici olarak görülürken; erkeklerin ilişki doyumunda yaşam pozisyonlarının belirleyici olmadığı tespit edilmiştir.

2.9.Psikolojik İhtiyaçlar Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wei, Shaffer, Young ve Zakalik (2005), yetişkinlerde bağlanma türleri utanç, depresyon ve yalnızlık arasında temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracılık etkisini incelemişlerdir Toplam 299 lisans öğrencisi ile yapılan çalışmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun bağlanma kaygısı ve utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Bağlanmadan kaçınma ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiye ise tam olarak aracılık etmektedir. Bu dolaylı etkilerin büyüklüğünü değerlendirmek için bootstrap kullanılmıştır. Bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma, temel psikolojik ihtiyaç doyumundaki varyansın % 35'ini, bağlanma kaygısı ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu ise utanç, depresyon ve yalnızlıktaki varyansın sırasıyla % 51,% 72 ve % 74'ünü açıklamıştır.

Faye ve Sharpe (2008), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kimlik oluşumunun öğrencilerin akademik güdülenmeleri yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun akademik güdülenmeyi yordadığını saptamışlardır.

Adie, Duda ve Ntoumanis (2008), yetişkin kadın ve erkek sporcularda özerklik desteği, temel ihtiyaçların doyumu ve optimal çalışma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapısal Eşitlik modeli düşük özerklik düzeyine sahip katılımcıların, spor konusundaki uğraşlarla ilgili duygusal ve fiziksel olarak tükenmiş hissetmeye daha yatkın oldukları, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının özerklik desteği ve öznel canlılık arasında aracılık etkisine sahip olduğu sonucunu göstermiştir.

Chiang ve Lin (2010), çevrimiçi oyun oynama ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi test ettikleri çalışmalarında çevrimiçi oyunların özellikle özerklik ve sonrasında yeterlik ve ilişkili olma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik ihtiyaçları, bireylerin hem öz-yeterlik, hem başarı yönelimi, hem yaşam doyumunu hem de akademik başarı değişkenleri ile Diseth, Danielsen ve Samdal (2012) incelenmiştir. Yapılan yapısal eşitlik analizi sonucunda ergenlerin psikolojik ihtiyaçların karşılanması çok önemli bulunup, onların öz-yeterlik ve başarı yönelimlerinde etki yarattığı; yeterlik, özerklik, ilişki ihtiyaçlarının onların öz-yeterlik düzeyleriyle, hem de öğrenme yönelimleri ve yaşam doyumunu ile ayrıca akademik başarılarıyla da ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

Di Domenico ve Fournier (2014), çalışmalarında özerklik, yetkinlik ve ilişki ihtiyacının doyumunu, sosyoekonomik düzey ve gelir eşitsizliğinin sağlıkla ilişkilerini incelemişlerdir. 1139 kişiden toplanan veriler neticesinde temel psikolojik ihtiyaçların sağlığı etkileyen sosyoekonomik bağlamı açıklamada önemli bir faktör olduğunu göstermiştir.

Gnambs ve Hanfstingl (2016), 600 ergen ile yaptıkları çalışmalarında üç temel psikolojik ihtiyaç ile akademik içsel motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyi arasındaki farklılıkların ergenlerin akademik motivasyon düzeylerini yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca üç temel psikolojik ihtiyacın yeterli doyuma ulaşmasının ergenlik döneminde içsel akademik motivasyonun korunmasında önemli bir rolünün olduğunu rapor etmişlerdir. İlgi çekici bir başka bulgu da ergenlik döneminde içsel motivasyonda belirgin düşüşün olmasıdır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan yöntemlere dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu araştırmada, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordamadaki rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi mevcut duruma müdahale etmeden ortaya koyup, tanımlamayı amaçlamaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi neden-sonuç ilişkisi olarak değerlendirilmez bunun yerine, nedenselliğe dair öngöründe bulunulmasına yardımcı olur (Karasar, 2013). İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmalar, insan davranışlarını açıklamaya veya olası sonuçları yordamaya hizmet eder (Fraenkel ve Wallen, 2005).

3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme, 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, İzmir ili sınırları içerisinde yer alan merkez ilçelerdeki devlet lisesi 9., 10., 11., ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem oluşturulurken çok aşamalı örnekleme modeli kullanılmıştır. Çok aşamalı örnekleme modeli, örneklem seçme sürecinin iki ya da daha fazla aşamada tanımlandığı bir modeldir (Büyüköztürk, 2014). İzmir merkez ilçelerdeki devlet okulları türlerine göre “Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri”, “İmam Hatip Liseleri”, “Anadolu ve Fen Liseleri” olarak 3 kümeye ayrılmıştır. Ardından lise türlerinin evrendeki oranları hesaplanmış ve örneklem grubu oluşturulurken bu oranlar dikkate alınmıştır. Tabloya göre Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinden 201 öğrenciye, İmam Hatip Liselerinden 30 öğrenciye, Anadolu ve Fen Liselerinden 169 öğrenciye uygulanması örneklemin temsili için gereklidir. Ölçeklerin her okul

için 9. ve 10. ya da 11. ve 12. sınıflara uygulanması planlanmıştır. Bu nedenle İzmir merkez ilçelerdeki Mesleki ve Teknik Anadolu liselerinden Bornova Mazhar Zorlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Buca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Karabağlar İTO Vakfı Süleyman Taştekin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Karşıyaka Suzan Divrik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmak üzere 4 okul (240 kişi), imam hatip liselerinden İzmir Anadolu İmam Hatip Lisesi olmak üzere 1 okul (30 kişi), Anadolu Liselerinden Bornova Anadolu Lisesi, Karataş Anadolu Lisesi ve Gazi Anadolu Lisesi olmak üzere 3 okul (180 kişi) kura yöntemiyle seçilmiştir. Demografik Bilgi Formu'ndan elde edilen bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'de gösterildiği üzere, araştırma örneklemini 187 kız ve 322 erkek lise öğrencisi oluşturmaktadır. 12 katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir.

Tablo 1: Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Lise Öğrencilerinin Okul, Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri

		n	%
Cinsiyet	Kız	187	37
	Erkek	322	63
Okul	Suzan Divrik MTAL	65	12,5
	Gazi Anadolu Lisesi	116	22,3
	İzmir Anadolu İmam Hatip Lisesi	42	8,1
	Buca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	63	12,1
	Karataş Anadolu Lisesi	56	10,7
	İTO Vakfı Süleyman Taştekin MTAL	60	11,5

	Mazhar Zorlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	43	8,3
	Bornova Anadolu Lisesi	76	14,6
	Toplam	521	100
	9	119	22,8
	10	140	26,9
Sınıf	11	152	29,2
	12	110	21,1
	Toplam	521	100

Tablo 1’de de görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan lise öğrencilerin 187’si (%37) kız, 322’si (%63) ise erkektir. Örneklem grubunun %8,1’ini İmam Hatip Liseleri; %47,6’sı Anadolu Lisesi, %44,3’ü de Mesleki ve Teknik Lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıf düzeyleri incelendiğinde örneklem grubunun %22,8’ini 9. Sınıf öğrencileri, %26,9’unu 10. Sınıf öğrencileri; %29,2’sini 11. Sınıf öğrencileri ve %21,1’ini 12. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen’’Kişisel Bilgi Formu’’, ‘Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)’’, ‘Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği’ ve ‘‘ İhtiyaç Doyumu Ölçeği’’ kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formuyla, öğrencinin cinsiyeti, sınıf düzeyi ve okulu ile ilgili veriler toplanmıştır.

3.3.2. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ) Van den Eijnden ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Savcı, Ercengiz ve Aysan (2018) Türkçe'ye uyarlanma çalışmasını yürütmüşlerdir. SMBÖ maddeleri orijinal ölçekte evet- hayır şeklinde puanlanmaktadır. Fakat SMBÖ'nün daha hassas sonuçlar verebilmesi için dilimize 5'li Likert (0=Hiçbir zaman, 5=Her zaman) olarak çevrilmiştir. SMBÖ, DSM-V'te Çevrimiçi Oyun Oynama Bozukluğu için belirlenen tanı kriterleri kullanılarak geliştirilmiştir. Her bir madde, bağımlılık tanı kriterlerinden birini kapsamaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması için 553 ergenden veri toplanmıştır. Örneklem seçilirken son bir senedir her gün sosyal medya kullanan ve en az bir sosyal medya hesabı olan dört farklı kategori belirlenmiştir. Yapı geçerliğini sınamak için hem Açıklayıcı hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları sonunda SMBÖ maddelerinin tek faktör altında toplandığı saptanmıştır. SMBÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve Cronbach alfa düzeyi .86 ve ölçüt bağlantılı geçerlik puanı da .83 olarak bulunmuştur. Test - tekrar test analizi, üç hafta arayla 66 ergenden veri toplanmış ve test tekrar test analizi .80,5 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği

Brown ve diğ., (2011) tarafından 14-18 yaş arası ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri tek faktörlü bir yapı altında toplanmaktadır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 ile 6 arası Likert tipi şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bilinçli dikkat ve farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük 14 en yüksek 84 puan alınabilmektedir. Sünbül (2016) ölçeği Türkçe'ye kazandırmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması 383 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi 14 maddenin tek boyutta

toplandığını göstermiştir ($\chi^2 = 162.5$, $df = 75$, $\chi^2 / df = 2.17$; GFI = 0.94, CFI = 0.92; TLI = .90; RMSEA = 0.06). ölçeğin olarak Cronbach Alpha katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Orijinal ölçek, Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiştir. İhtiyaç Doyumu Ölçeği, 21 maddeden oluşmaktadır. 3 alt boyutu yeterlik, özerklik ve ilişkili olma'dır. Ölçek, 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 47; en düşük puan 21'dir. Ölçek Türkçeye Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından uyarlanmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması 250 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları, yeterlik için. 80; özerklik alt ölçeği için. 82 ve ilişkili olma alt boyutu için ise, .81'dir. Alt boyutlardan yüksek puan almak, bireylerin ihtiyaçlarını doyurdukları manasına gelmektedir. Eryılmaz'ın (2011) 326 lise öğrencisi ergen ile yaptığı geçerlik güvenirlik çalışmasında ise açıklanan varyans % 53.96 olarak bulunmuştur. Çalışma sonucunda üç faktörlü orijinal ölçeğin yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha .84 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanma sürecinin ilk basamağında Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'na izin alınması için başvurulmuştur. Etik kuruldan gerekli onay alınması sonrası İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırma onayı ve izni alınıp okullarla iletişime geçilmiştir. Uygulama yapılabilecek uygun gün ve saatler okul psikolojik danışmanı yardımıyla belirlenmiştir. Veri toplama aşamasına geçmeden önce araştırmacı, örnekleme oluşturan öğrencilere kendini tanıtmış; çalışmanın amacı ve veri toplama araçlarının yanıtlanması konusunda gerekli açıklamaları yapmıştır. Sonrasında öğrencilerin sorularını cevaplandırmıştır. Öğrencilerin cevaplarının gizli tutulacağı, kimlik bilgilerinin istenmediği ve kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı belirtilmiştir. Toplanan verilerin yalnızca bu araştırma için

kullanılacağı söylenmiş ve öğrencilerden ölçekleri içtenlikle yanıtlamaları rica edilmiştir. Veri toplama işlemi ders sonunda, yaklaşık 20 dakika kadar sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra ölçeklerin araştırmacı tarafından genel kontrolleri yapılmıştır. Ölçeklerden herhangi birini doldurmayan, ölçeklerden birinin bir sayfasını doldurmayan ve üst üste 3 ya da daha fazla boş maddenin olduğu ölçekler ile araştırmacıda gelişigüzel doldurulduğu izlenimini bırakan ölçekler analize dâhil edilmemiştir. Bu değerlendirme işleminin ardından, uç değerler tespit edilerek atıldıktan sonra analiz kalan 521 veri üzerinden yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizler Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 21.0 kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemine ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçların doyumu bağımsız; sosyal medya bozukluğu düzeyleri ise bağımlı değişkendir. Çalışmada ergenlerin sosyal medya bozukluğunun yordanması için aşamalı çoklu regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır.

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait betimsel istatistiklere yer verilmiş, ardından yapılan korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Son olarak ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin, bilinçli farkındalık ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Ergenlerin bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2: Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

DEĞİŞKENLER	n	Ortalama	S.s
Sosyal Medya Bozukluğu	530	18,5189	6,46823
Özerklik	530	29,7132	6,97693
Yeterlik	530	27,4340	6,49912
İlişkili olma	530	46,1717	9,07326

Bilinçli Farkındalık 530 56,2208 13,29946

Tablo 3: Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	SMB	Otonomi	Yeterlik	İlişkili olma	Bilinçli Farkındalık
SMB	1				
Özerklik	-,267*	1			
Yeterlik	-,250*	,524*	1		
İlişkili olma	-,146*	,500*	,495*	1	
Bilinçli Farkındalık	-,476*	,391*	,402*	,346*	1

*p<0.01

Tablo 3'te görüldüğü gibi, ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı doyumu arasında ($r=-.27$) negatif yönde anlamlı ilişki; psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacının doyumu arasında negatif yönde ($r=-.25$) anlamlı ilişki; İlişkili olma ihtiyacının doyumu arasında ise yine negatif yönde ($r=.14$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da ($r=-.48$) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Görüldüğü gibi yordayan değişkenler arasında .90 üzerinde bir korelasyon söz konusu değildir ve bu da çoklu doğrusallık problemi söz konusu olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2006).

Değişkenler arası korelasyon değerleri incelendikten çok değişkenli analizlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için sonraki adımda tek değişkenli normallik ve çoklu doğrusallık incelenmiştir (Kline, 2011). Tek değişkenli normallik, Çarpıklık ve Basıklık

değerleri ± 1 kriterine göre incelenmiş ve tüm ölçme araçlarına ilişkin verilerin bu sınırlar içerisinde olduğu yani normal dağıldığı görülmüştür. Çoklu bağlantılılık için ikili korelasyonların dışında VIF (variance inflation factor), tolerans değerlerine de bakılmıştır. Büyüköztürk'e göre (2014), bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık varsayımının sağlanabilmesi için bir bağımsız değişkenle ilgili olarak diğer bağımsız değişkenlerin açıklayamadıkları varyans oranı olarak açıklanan tolerans değerinin 0.2'den küçük olmaması, 1'e yakın bir değer alması, varyans büyütme faktörü olan VIF değerinin 2'den küçük olması gerekmektedir. Tablo 4'te görüldüğü gibi çoklu bağlantılılık varsayımı doğrulanmıştır.

Tablo 4: Değişkenlere Ait Tolerans ve VIF Değerleri

	Tolerans	VIF
Özerklik	.623	1,606
Yeterlik	.687	1,456
İlişkili olma	.718	1,393
Bilinçli Farkındalık	.805	1,242

Yapılan ön analizler regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımların sağlandığını göstermiş ve bu nedenle regresyon analizine geçilmiştir.

Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bilinçli farkındalığın ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordama gücünü incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 5 ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 5: Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğunu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin R ve R² Değişimi

							F
N: 521	Çoklu R	R ²	R ²	F	Sd ₁	Sd ₂	Değişim
			Değişimi	Değişimi			
p							
Bilinçli							
	.502	.251	.252	174,898	1	519	.000
Farkındalık							
Yeterlik	.508	.256	.006	4,458	1	518	.035
İlişkili olma	.515	.261	.007	4,604	1	517	0,32

Tablo 6: Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğunu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	Partial
1.Adım (Sabit)	30,772	.979		31,421	.000*	

Bilinçli Farkındalık	-.224	.017	-.502	-13,225	.000	-.502
2.Adım (Sabit)	32,055	1,150		27,877	.000	
Bilinçli Farkındalık	-.208	.018	-.467	-11,274	.000	-.444
Yeterlik	-.079	.038	-.087	-2,111	.035	.092
3.Adım (Sabit)	30,640	1,322		23,176	.000	
Bilinçli Farkındalık	-.216	.019	-.484	-11,515	.000	-.452
Yeterlik	-.117	.041	-1,29	-2,827	.005	-.123
İlişkili olma	.062	.029	.095	2,146	.032	.094

*p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü gibi, ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin yordanmasına ilişkin yapılan aşamalı regresyon analizi üç basamakta tamamlanmıştır. Birinci aşamada bilinçli farkındalık, ikinci aşamada yeterlik, üçüncü aşamada ilişkili olma değişkenleri analize girmiş

ve ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olarak saptanmıştır.

Birinci aşamada ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin en iyi yordayıcısı olarak “bilinçli farkındalık” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın % 25.1’ini açıklamıştır ($R=.502$, $R^2 = .251$, $F(1, 519)= 174.898$, $p<.005$). İkinci aşamada bilinçli farkındalık değişkenine ek olarak analize psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı doyumu değişkeni girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı % 0.6 olup iki değişken birlikte sosyal medya bozukluğu puanlarındaki toplam varyansı % 25,6’ya yükseltmiştir ($R=.508$, $R^2=.256$, $F(1,518)=4,458$, $p<.005$). Üçüncü aşamada bilinçli farkındalık ve yeterlik ihtiyacı doyumu değişkenine ek olarak psikolojik ihtiyaçlardan ilişkili olma ihtiyacı doyumu değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %0.7 olup üç değişken birlikte sosyal medya bozukluğu puanlarındaki toplam varyansı % 26.1’e yükseltmiştir ($R=.515$, $R^2=.261$, $F(1,517)=4,604$, $p<.005$).

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı doyumu ve ilişkili olma ihtiyacı doyumu değişkenleri ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta ve tüm bu değişkenler birlikte toplam varyansın %26,1’ini açıklamaktadır.

Aşamalı regresyon analizi sonucunda ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeyleri ile anlamlı yordayıcıları olarak belirlenen bilinçli farkındalık, psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı doyumu ve yine psikolojik ihtiyaçlardan ilişkili olma ihtiyacı doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

Sosyal Medya Bozukluğu= $30,640 - 0.216 * \text{Bilinçli Farkındalık} - 0.117 * \text{Yeterlik} + 0.062 * \text{İlişkili olma}$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, yeterlik ve ilişkili olma değişkenleri sabit tutulduğunda bilinçli farkındalık değişkeni şöyle yorumlanabilir: Bilinçli farkındalık puanlarındaki 1 puanlık artış ergenlerin sosyal medya bozukluğu puanlarında 0.216’lık düşüşe; benzer şekilde diğer

değişkenler sabit tutulduğunda psikolojik ihtiyaçlardan yeterli ihtiyacı doyumundaki 1 puanlık artış ergenlerin sosyal medya bozukluğu puanlarında 0.117 puanlık düşüşe; ilişkili olma ihtiyacı doyumu puanlarındaki 1 puanlık artış ergenlerin sosyal medya bozukluğu puanlarında 0.062 puanlık bir artışa neden olmaktadır şekilde yorumlanabilir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının doyumu değişkenlerine göre yordanmasına dair bulguların tartışılması ve yorumuna yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalık, psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı doyumu ve ilişkili olma ihtiyacı doyumu değişkenleri ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta ve tüm bu değişkenler birlikte toplam varyansın %26,1'ini açıklamaktadır.

5.1. TARTIŞMA

5.1. 1. Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığına dair yapılan analizler incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe sosyal medya bozukluğu puanlarının düştüğü görülmektedir. Düşük bilinçli farkındalık ile yüksek düzeyde sosyal medya kullanımı düşük bilinçli farkındalığa sahip bireylerin daha dürtüsel olmaları (Kuss ve Griffiths, 2012) ve zayıf öz kontrol becerilerine sahip olmaları kaynaklı olabilir (Lattimore, Fisher ve Malinowski, 2011). Yapılan çalışmalar bağımlıların madde kullanımını ya da yoğun biçimde tekrarladıkları bu davranışları duygu durumlarında güvenilir ve tutarlı bir değişim yaratmanın bir yolu olarak kullandıklarını göstermektedir. (Griffiths, 2005). Hatta bazen kendi kendini iyi hissetme stratejisi ya da bir baş etme yolu olarak da bağımlı davranışlar karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık durumunun

stresi ve kaygıyı azalttığı bir olgudur (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006; Shapiro ve diğ., 2007) ve yapılan çalışmalar bulgu ile tutarlı olarak sosyal medya kullanımının düşük bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, sorunlu internet kullanımı ve kumar oynama ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğunu bildiren çalışmalar vardır (Arslan, 2017; Riley, 2014). Yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımı yüksek olan bireylerin stresle baş etmede sorun odaklı sorun çözme yöntemlerinden çok duygu temelli baş etme yöntemlerine başvurduğunu göstermektedir (Charoensukmongkol, 2014). Ek olarak, düşük bilinçli farkındalıkla yapılan sosyal medya kullanımı potansiyel olarak sosyal medya bağımlılığına yol açabilmektedir (Andreassen ve diğerleri., 2012) ve bilinçli farkındalıktan yoksun olanlar sosyal medya kullanım davranışlarını kontrol etmekte zorlanabilmektedirler (Kuss ve Griffiths, 2011). Bilinçli Farkındalık Temelli Stresi Azaltma tekniğinin kurucusu Jon Kabat-Zinn (2003), farkındalığı “şu anda amaca, dikkatle ve anın deneyimlenmesine aniden gelişerek ortaya çıkan farkındalık olarak tanımlamaktadır. Ancak insanlar sosyal medya ağlarında gezinirken o esnada yürürken veya başka aktiviteler gerçekleştirirken yaptıklarına dikkat verememektedirler. Örneğin, Rosen, Whaling, Rab, Carrier ve Cheever (2013), çok pencereli bilgisayar ortamlarının, bol uygulama içeren akıllı telefon ekranlarının ve sosyal medya kullanırken çoklu görevlerin bireylerin dikkatlerini hızla bir iletişim ekranından diğerine vermelerine neden olduğunu belirtmektedirler. Sonuç olarak, bu davranış onların tek bir nesneye yönelik bilinçli farkındalık geliştirebilme olasılıklarını düşürür. Ayrıca bilinçli farkındalığı hayata entegre etmek, ergenlerin yaşamdaki problemlerine daha farklı bir bakış açısıyla yaklaşmalarına izin vermekte ve dolayısıyla da yaşama dair stresleri azalmaktadır (Edwards ve diğ., 2014).

Sosyal medya ağlarından en çok kullanılanlardan biri olan Facebook üzerine yapılan çalışmalar facebook bağımlılığının depresyon, anksiyete ve uykusuzluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu (Bányai ve ark., 2017; Koc ve Gulyagci, 2013; Shensa ve ark., 2017; Van Rooij, Ferguson, Van

de Mheen ve Schoenmakers , 2017) ve öznel iyi oluş, ve yaşam doyumu ile negatif ilişkili (Blachnio ve diğ., 2016; Hawi ve Samaha, 2017; Uysal, Satıcı ve Akin, 2013) olduğunu göstermiştir.

Son olarak, bilinçli farkındalığın bireylerin olumsuz düşünce ve duygularını etkin bir şekilde regüle etmelerine yardımcı olduğu belirlenmiştir (Hülshager, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013), ve bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitimlerin insanların davranışsal bağımlılığı azaltmasına yardımcı olan etkili bir müdahale olarak kullanılabileceği gibi aynı zamanda bireyin sosyal medya ağlarını kullanırken yaptığı işe odaklanmalarına da yardımcı olabilir (Shonin, Van Gordon, Dunn, Singh ve Griffiths, 2014).

Olay ve durumlar karşısında hissettiklerimizi ve zihnimizde oluşan düşünceleri fark etmek, onlara izin vermek bilinçli farkındalığın doğasında bulunmaktadır. (Gilbert, 2005). Problemler biçimde sosyal medya kullanımı bunu engellemektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının düşük olmasının alanyazındaki bulgularla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Böylece ergenlerin bilinçli farkındalıklarını arttırmak yoğun çevrim içi etkinliklere dahil olma gibi uyumsuz başa çıkma stratejileri kullanım riskini azaltabilir (Arslan, 2017; Brand vd., 2016).

5.1.2. Ergenlerin Psikolojik İhtiyaçlarının Doyum Düzeylerinin, Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacındaki doyum arttıkça ergenlerin sosyal medya bozukluğu puanlarının düştüğünü ve son olarak ilişkili olma ihtiyacının doyumu arttıkça sosyal medya bozukluğu puanlarının da arttığı görülmektedir. Özerklik ihtiyacı doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

İlk olarak psikolojik ihtiyaçlardan yeterli ihtiyacı doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif ilişki yorumlanacak olursa bulgunun literatürle uyumlu olduğu görülecektir. Örneğin, Can ve Zeren (2019), internet bağımlılığı ile ergenlerin yeterli ihtiyaçları doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki rapor etmişlerdir. Yeterlik ihtiyacı, kişinin yaşadığı çevreyi etkilemeyi istemesi (Kowal ve Fortier, 1999) ve çevresiyle etkin bir iletişimde olma kapasitesi olarak tanımlanabilir. Psikolojik ihtiyaçların doyurulması; bireylerin gelişimleri, bütünleşmeleri ve büyümeleri dolayısıyla ruh sağlıkları için gereklidir (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlik, kişinin sosyal çevre ile olan etkileşimlerinde etkili hissetmesi anlamına gelir; yani, kapasitesinin ve yeteneklerinin kullanılması, genişletilmesi ve ifadesi için fırsatlar yaşamasını ifade eder (Deci ve Ryan, 1980; Deci ve Moller, 2005; Ryan ve Moller, 2016; White, 1959).

Yeterlik ihtiyacı doyumu yüksek olanların, amaçlarına ulaşmak için çabaladıkları rapor edilmiştir (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Buradan hareketle hayattaki hedeflerini başarabilmek için çabalayan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmeyecekleri düşünülebilir. Buna ek olarak yeterlik ihtiyacının bireyin çevreyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesi olduğu düşünüldüğünde (Deci ve Ryan, 1985) yaşamında bunu doyurabilen bir ergenin sosyal ağları kullanarak kendini kanıtlama ve doyum sağlamaya çalışmayacağı sonucuna varılabilir.

Zaman içerisinde teknolojinin gelişmesi, internetin yaygınlaşması ile ergenlerin bazı psikolojik ihtiyaçlarını internet aracılığıyla tatmin etmeye çalıştıklarını gözlenmiştir (Shen, Liu ve Wang, 2013; Şahin ve Kesici, 2009). Sosyal medya kullanımı, gerçek yaşamdaki sosyal aktiviteler yerine ikame edilebilmektedir (Teppers, Luyckx, Klimstra ve Goossens, 2014) ve yalnızlık duygusunun azalmasına etki etmektedir (Jin ve Park, 2013). Geçmişte, ilişki kurmaya çalışan bireyler nasıl daha fazla mektup yazdıysa (Lansing ve Heyns, 1959) şimdi de teknoloji çağında bireyler ilişkili olma ihtiyacını karşılamak için çevrim içi iletişimi kullanmaktadırlar (McKenna ve diğ., 2002). Ek olarak ergenlerin gelişimsel olarak arkadaşlık ve romantik ilişkiler kurmayı

daha fazla önemsedikleri (Steinberg, 2007) düşünüldüğünde araştırmanın sonucunda çıkan ergenlerin ilişkili olma ihtiyacı doyumu yükseldikçe sosyal medya bağımlılıklarının da bununla paralel biçimde yükseldiği sonucu daha net anlaşılabacaktır. Ergenlerin, ilişkili olma, güç/kontrol ihtiyacını karşılayamadıklarında problemlili internet kullanımının arttığı (Tanrikulu, Öztürk ve Yeşil, 2015) ve ailesi ile uygun şekilde ilişki kuramayan ergenlerin bağımlılık geliştirme riskinin de yüksek olduğu bir gerçektir (Wang ve Wang, 2013). Paralel olarak; ebeveynlerini, cezalandırıcı kısıtlı destek ve sevgi gösteren bireyler olarak değerlendiren ergenlerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları saptanmıştır (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Xiuqin ve diğ., 2010; Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007). Buna dayanarak ailesiyle ve yakınlarıyla gerçek anlamda ilişkili olma ihtiyacını doyuramayan ergenlerin bu ihtiyacını sanal bir yolla doyurma yoluna gittikleri söylenebilir. Tüm bunlar ışığında araştırmanın sonucunun pek çok çalışma ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan bir diğeri olan özerklik bireyin aktivite ve davranışları ile kendi kendini yönetebilme halidir (Ryan ve Deci, 2000). Araştırmada ergenlerin özerklik ihtiyaçlarının doyumunun sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordamadığı görülmüştür. Bu durum, gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde ergenlik döneminde kimlik çatışması nedeniyle bireyin kendini tanımaya çalışıyor olması, benmerkezci düşünceye sahip olması (Santrock, 2012) ve bu bağlamda özerklik ihtiyacını tam olarak şekillendirememesi nedeniyle olabilir. Ayrıca kent merkezlerinde yaşayan bireyler kırsal bölgelerde yaşayan bireylere göre daha geç evlenirler, eğitim hayatları daha uzun sürer ve dolayısıyla daha geç hayata atılırlar ve yetişkinliğe geçiş uzar (Arnett, 2007) dolayısıyla bireylerin özerk olma ihtiyaçları daha ileri yaşlarda ortaya çıkabilir. Tüm bunlardan hareketle özerk olma ihtiyacı olmayan ergenin özerklik doyumu da söz konusu olmayacağı için sosyal medya bozukluğu ile ilişkili olmaması bununla açıklanabilir.

5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Aşağıda araştırmanın sonuçları belirtilmiş, bu sonuçlara ve araştırmanın sınırlılıklarına ilişkin gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılar için Öneriler

1. Bu çalışma İzmir ilinde ortaöğretime devam eden ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçların genellenebilirliğini test etmek amacıyla, çalışma Türkiye'nin farklı bölgelerinde, farklı sosyoekonomik gruplar ile daha büyük bir evren ve örneklem grubu ile gerçekleştirilebilir.
2. Ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının öz belirleme kuramındaki psikolojik ihtiyaçlar ve bilinçli farkındalık değişkenleri tarafından ne derecede yordandığının araştırılması sosyal medya bağımlılığını anlamak için oldukça önemlidir ve bu bağlamda ülkemizde yapılan ilk çalışmalardandır. Bu nedenle araştırma bulgularının yine ergenlerle ve aynı değişkenlerle yapılmış yeni araştırma sonuçları ile desteklenmesi, sonuçların genellenebilirliğini saptamak açısından önem arz etmektedir.
3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans eğitiminde de psikolojik ihtiyaçlar konusuna yer verilmesinin faydalı olabileceği ve okul psikolojik danışmanlarının sosyal medya kullanımı ve bunu etkileyen değişkenler hakkında bilgi sahibi olmaları önemli görülmektedir.

5.2.2. Uygulayıcılar için Öneriler

1. Bilinçli farkındalık, insanda doğuştan var olmasının yanı sıra psikoeğitim müdahale programlarıyla geliştirilebilecek bir beceridir (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Bu beceri, kişinin stresle başa çıkabilmesinin yollarını da ona öğreteceği için ergen duygu regülasyonu için sosyal medyayı kullanmayabilecektir. Bu nedenle okullarda önleyici psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinde bilinçli farkındalık temelli çalışmaların yapılması etkili olabilir.

2. Çalışmada sosyal medya bağımlılığını bilinçli farkındalığın yanı sıra ilişkili olma ve yeterli ihtiyacının yordaması yine okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinde bu iki yanın doyumunun amaçlandığı çalışmalara yer verilmesi sosyal medya bağımlılığını engellemede önemli görülmektedir.
3. Yeterlik ihtiyacı doyuma ulaşamayan ergen kendini göstermek, özelliklerini başkalarıyla paylaşabilmek için sosyal medya kullanımını arttırıp bağımlılık geliştirebilir. Bu noktada ergenin kendisini yeterli hissedebileceği faaliyetlere yönlendirilmesinde okul psikolojik danışmanlarının çalışmalar yapması önemli görülmektedir.
4. Liselerde ders içeriklerinde temel psikolojik ihtiyaçlar konusuna değinilmesi, bu konu ile ilgili bazı seçmeli derslerin açılması, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesine yönelik psikolojik danışmanlar tarafından çalışmalar yapılması ve seminerler düzenlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adie, J. W., Duda, J. L. ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alidina, S. (2014). *Mindfulness at work for dummies*. John Wiley & Sons.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Andersen, S. M., Chen, S., ve Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological inquiry*, 11(4), 269-275.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., ve Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arsilan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72; 57-66.
- Asıcı, E . (2019). Affetme Esnekliğinin Ergenlerin İyi Oluşunu Yordayıcı Rolü . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 21 (3) , 17-31 . DOI: 10.17556/erziefd.440497
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... ve Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Bedel, E. F. (2017). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarında Akademik Ertelemenin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Üstbilişsel Farkındalığın Rolü. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(3).
- Bergman, S. M., Farrington, M. E., Davenport, S. W. ve Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 706-711.

- 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.
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A. ve Milam, J. (2012). Trait mindfulness helps shield decision-making from translating into health-risk behavior. *Journal of Adolescent Health*, 51(6), 588-592.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bradt, S. (2010, November 11), Wandering mind not a happy mind. Harvard Gazette. Retrieved from <http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., ve Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727-736.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. ve Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological assessment*, 23(4), 1023.
- Büyüköztürk, S. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cahn, B. R., ve Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological bulletin*, 132(2), 180.

- Calvete, E., Sampedro, A. ve Orue, I. (2014). Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) to assess the mindfulness trait in Spanish adolescents. *Psicología Conductual*, 22(2), 275-289.
- Can, S. ve Zeren, Ş. G. (2019). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2).
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2014). İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Castillo, M. (2019). The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Middle School Students with Special Needs.
- Cesur, G., Sayraç, N. ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33 (81), 97-109.
- Ceylan, A. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chambers, R., Gullone, E., ve Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.

- Chambers, R., Lo, B. C. Y., ve Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.
- Charoensukmongkol, P. (2014). Effects of support and job demands on social media use and work outcomes. *Computers in Human Behavior*, 36, 340-349.
- Chiang, Y. T., ve Lin, S. S. (2010). Early adolescent players' playfulness and psychological needs in online games. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(5), 627-636.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya*.
- Cleirigh, D. O., ve Greaney, J. (2015). Mindfulness and group performance: An exploratory investigation into the effects of brief mindfulness intervention on group task performance. *Mindfulness*, 6(3), 601-609.
- Çalışkan, F. C. (2019). *The Role of anxiety, depression, and mindfulness in predicting college adjustment*. (Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, A. (2012). *İletişim ve kültür endüstrilerine anlık katılımlar*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, E., ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.

- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences/Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4).
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Deci, E. L., ve Moller, A. C. (2005). The Concept of Competence: A Starting Place for Understanding Intrinsic Motivation and Self-Determined Extrinsic Motivation.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, 33-43.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). Self-determination and intrinsic motivation in human behavior. EL Deci, RM Ryan.–1985.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991, January). A motivational approach to self: Integration in personality. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, No. 1, pp. 237-288).
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
- Deci, E. L. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S. ve Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and individual differences*, 44(5), 1235-1245.

- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Batum, D. (2020). Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2).
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Di Domenico, S. I. ve Fournier, M. A. (2014). Socioeconomic status, income inequality, and health complaints: A basic psychological needs perspective. *Social Indicators Research*, 119(3), 1679-1697.
- Dickerson, M. ve Adcock, S. (1987). Mood, arousal and cognitions in persistent gambling: Preliminary investigation of a theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 3(1), 3-15.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Diseth, Å., Danielsen, A. G. ve Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354.
- Dur, S. (2019). *The role of mindfulness in theory of mind and mild depression* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Dursun, A. ve Eraslan Çapan, B. (2018). Digital Game Addiction and Psychological Needs for Teenagers. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128-140.
- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., ve Biegel, G. M. (2014). Effects of a mindfulness group on Latino adolescent students: Examining levels of perceived stress,

- mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(2), 145-163.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. *Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996)*.
- Emiral-Coskun, E. (2016). *Mindfulness skills in individuals with borderline personality features: Roles of impulsivity and rejection sensitivity*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eraslan, L. (2018). Sosyal Medya Oyunları ve İnternet. *Kamu-Sen Dergisi, Şubat*, .
<https://leventeraslan.wordpress.com/tag/sosyal-medya/>
- Eryılmaz, A. (Editor), Deniz, M. E. (Editor), (2019). *Tüm yönleriyle bağımlılık*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2011). Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764.
- Faye, C. ve Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(4), 189.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177.
- Filak, V. F. ve Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational psychology*, 23(3), 235-247.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K. ve Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Forest, A. L. ve Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological science*, 23(3), 295-302.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2005). Validity and reliability. *JR Fraenkel and NE Wallen, How to design and evaluate research in education with PowerWeb*, 152-171.
- Garland, E. L. (2013). Mindfulness research in social work: Conceptual and methodological recommendations. *Social Work Research*, 37(4), 439-448.
- Germer, C. K. (2009). The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions (s. 306).
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. K. (2005). Anxiety disorders: Befriending fear. *Mindfulness and psychotherapy*, 152-172.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gnambs, T. ve Hanfstingl, B. (2016). The decline of academic motivation during adolescence: An accelerated longitudinal cohort analysis on the effect of psychological need satisfaction. *Educational Psychology*, 36(9), 1691-1705.
- Gök, F. ve Cenkseven-Önder, F. (2018). Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığına Maruz Kalma: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Anne-Babaya Duygusal Erişilebilirlik. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2).
- Greason, P. B. ve Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self- efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49(1), 2-19.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology ve behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1990). The cognitive psychology of gambling. *Journal of gambling studies*, 6(1), 31-42.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. *Employee Counselling Today*.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The psychologist*.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.

- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2010). Gaming in social networking sites: a growing concern?. *World Online Gambling Law Report*, 9(5), 12-13.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral addictions* (pp. 119-141). Academic Press.
- Griffiths, M. D. ve Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 74-77.
- Güldal, Ş. T. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğan, N. A. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, R, Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (23), 115-131. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206025>
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2019). Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Hamurcu, H. ve Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.

- 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.
- Henderson, E. C. (2001). *Understanding addiction*. Mississippi: University Press of Mississippi.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual differences*, 50(2), 222-227.
- Hülsheger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A. ve Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 98(2), 310.
- İkiz, F. E., ve Savi-Çakar, F. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2338-2342.
- İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). The effect of mindfulness-based programs on coping with test anxiety: A systematic review Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. ve Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of behavioral medicine*, 33(1), 11-21.
- Jin, B. ve Park, N. (2013). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society*, 15(7), 1094-1111.
- Jong, H. W. (2013). Mindfulness and spirituality as predictors of personal maturity beyond the influence of personality traits. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(1), 38-57.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go. There you are: mindfulness meditation in everyday life*.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society.

- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. ve Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Kang, Y., Gruber, J. ve Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz kontrolün aracılık rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karamehmetoğlu-Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 25. Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli Farkındalık Ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz-Kontrolün Aracı Rolü. *Social Sciences Review of the Faculty of Sciences & Letters University of Uludag/Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38).
- Khaddouma, A., Gordon, K. C. ve Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285.
- Khan, F. ve Laurent, H. K. (2019). Assessing the Impact of Mindfulness and Life Stress on Maternal Well-Being. *Mindfulness*, 10(1), 26-35.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Killingsworth, M. A. ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kim, S. ve Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1).
- Kim, S. ve Park, H. (2013). Effects of various characteristics of social commerce (s-commerce) on consumers' trust and trust performance. *International Journal of Information Management*, 33(2), 318-332.
- Kirtış, A. K. ve Karahan, F. (2011). To be or not to be in social media arena as the most cost-efficient marketing strategy after the global recession. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Koc, M. ve Gulyagci, 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.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kong, F., Wang, X., Song, Y. ve Liu, J. (2016). Brain regions involved in dispositional mindfulness during resting state and their relation with well-being. *Social neuroscience*, 11(4), 331-343.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology*, 139(3), 355-368.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler*, (2. Baskı). Ankara: HYB yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (Ed.). (2016). *Farklı gelişen çocuklar*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kurucan, A. ve İlker, G. E. (2019). Beden eğitiminde psikolojik iyi oluşun bağlamsal temelleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45(45), 99-115.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Laconi, S., Rodgers, R. F. ve Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202.
- Lai, L. S. ve Turban, E. (2008). Groups formation and operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and negotiation*, 17(5), 387-402.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C. ve Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555.
- Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Ballantine Books.
- Lansing, J. B. ve Heyns, R. W. (1959). Need affiliation and frequency of four types of communication. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(3), 365.
- 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.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lin, M. F. G., Hoffman, E. S. ve Borengasser, C. (2013). Is social media too social for class? A case study of Twitter use. *TechTrends*, 57(2), 39-45.

- Malik, S. ve Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*, 65(3), 260-263.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. ve Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Mayer, B., Polak, M. G. ve Remmerswaal, D. (2019). Mindfulness, interpretation bias, and levels of anxiety and depression: two mediation studies. *Mindfulness*, 10(1), 55-65.
- McKenna, K. Y., Green, A. S. ve Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, 58(1), 9-31.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-137.
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık ve kabullenme temelli terapiler, bilişsel ve davranışçı terapilerde üçüncü dalga*. HYB Yayıncılık.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T. ve Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4).
- Özaydın, N. (2011). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam deneyimlerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.

- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434.
- Peker, A., Nebioğlu, M. ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. ve Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of applied developmental psychology*, 30(3), 227-238.
- Pontes, H. M. ve Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in human behavior*, 45, 137-143.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9(5).
- Protalinski, E. (2013). Facebook passes 1.19 billion monthly active users, 874 million mobile users, and 728 million daily users. *The Next Web*.
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M. ve Lappalainen, R. (2018). Burnout-related ill-being at work: Associations between mindfulness and acceptance skills, worksite factors, and experienced well-being in life. *Journal of contextual behavioral science*, 10, 92-102.
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses?. *Psychological science*, 1(5), 294-297.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., ve McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive therapy and research*, 28(4), 433-455.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.
- Remmerswaal, D. (2019). Mindfulness, interpretation bias, and levels of anxiety and depression: Two mediation studies. *Mindfulness*, 10(1), 55-65.

- Richter, J. ve Dawley, L. (2009). Social network knowledge construction: Emerging virtual world pedagogy. *On the horizon*.
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30; 163-171.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M. ve Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U. ve Merkeerk, G. J. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). *Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit*, 31, 12.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of Personality: Theory and Research*.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 340-356.
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M. ve Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice 1ψ7. *The Counseling Psychologist*, 39(2), 193-260.
- Ryan, R. M. ve Moller, A. C. (2016). Competence as a necessary but not sufficient condition for high quality motivation: A self-determination theory perspective. *Handbook of Competence Motivation*, 214-231.

- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., ve Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Santrock, J. W. (2016). *Yaşam boyu gelişim 13. Basım (Çev. Ed. Yüksel, G.)*. Ankara: Nobel.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ve İyi Hali: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğin Aracılık Rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14 (20) , 699-727. DOI: 10.26466/opus.597950
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2018). Kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını yordama ve sosyal medya kullanan-kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 431-471.
- Savci, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the Social Media Disorder Scale in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(3), 248.
- Savi-Çakar, F. (2018). *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*. Pegem Atıf İndeksi, 001-478.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need- satisfaction and subjective well- being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.

- Shen, C. X., Liu, R. D. ve Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in human behavior*, 29(1), 185-192.
- 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 ve Medicine*, 182, 150-157.
- Shonin, E., Van Gordon, W., Dunn, T. J., Singh, N. N. ve Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for work-related wellbeing and job performance: A randomised controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 806-823.
- Social, W. A. (2018). Global digital report 2018. Erişim: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Soenens, B. ve Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74-99.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current directions in psychological science*, 16(2), 55-59.
- Sünbül, Z. A. (2016). *The Relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, E. ve Korkut-Owen, F. (2009). Psikolojik İhtiyaçları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 64-74. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21452/229845>
- Şahin, İ. ve Kesici, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanım fonksiyonlarının problematik internet kullanımlarını yordaması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*.
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.

- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2006). *Using multivariate statistics*. Boston: Bearson.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y. ve Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Tanrikulu, T., Öztürk, R. ve Yeşil, E. (2015). Ergenlerde sosyal ağ bağımlılığı ve temel ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi*, 1(2), 22-30.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. ve Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A. ve Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence*, 37(5), 691-699.
- Toprak, Z. ve Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Turan, M. (2019). *Predicting subjective wellbeing of graduate students by mindfulness, intolerance to uncertainty, rumination and anxiety sensitivity* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- 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.
- Türk, M. E. ve Karaaziz, M. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Kişilik Bozuklukları İle İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.
- Usta, M. (2019). Aile İşlevselliğinin Psikolojik İhtiyaçları Karşılamadaki Rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 1-20.

- Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uysal, R., Satıcı, S. A. ve Akin, A. (2013). Mediating effect of Facebook® addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological reports*, 113(3), 948-953.
- Ümmet, D., Alkan, H., Batal, Ö., ve Kaya, A., (2019). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak İyi Oluş ve Duygusal Özerklik*. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (ss.255-262). Antalya, Türkiye.
- Ünal, Ç. (2019). *Çevrimli sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal ankesiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünalan, P. C., Kaya, Ç. A., Akgün, T., Yıkılkan, H. ve İşgör, A. (2007). Birinci basamakta ergen sağlığına yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 27(4), 567-576.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D. ve Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113-121.
- Van Rooij, A. J. ve Schoenmakers, T. M. (2013). Factsheet social media en gamen.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. ve Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, 106(1), 205-212.

- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263.
- Vickery, C. E. ve Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, 6, 2025.
- Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20).
- Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of “gambling addiction”: Should theories of addiction be generalized to include excessive gambling?. *Journal of Gambling behavior*, 5(3), 179-200.
- Wang, E. S. T. ve Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.
- Wang, Z., Tchernev, J. M. ve Solloway, T. (2012). A dynamic longitudinal examination of social media use, needs, and gratifications among college students. *Computers in human behavior*, 28(5), 1829-1839.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 591.
- Weinstein, N., Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385.
- Weisgerber, C. (2009). Teaching PR 2.0 through the use of blogs and wikis. *Communication Teacher*, 23(3), 105-109.
- Wells, A. (2002). GAD, meta- cognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical psychology: science and practice*, 9(1), 95-100.
- White, R. G., Gumley, A. I., McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, D., Cleare, S. ve Mitchell, G. (2013). Depression and anxiety following psychosis: Associations with mindfulness and psychological flexibility. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(1), 34.

- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- White, R. W. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory. *Psychological issues*.
- Williams, G. G., Gagné, M., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health psychology*, 21(1), 40.
- Wilson, K., Fornasier, S. ve White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(2), 173-177.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z. ve Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.
- Xu, H. ve Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction.
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology ve behavior*, 10(3), 323-329.
- Yeşilyurt, S. (2008). *A self-determination approach to teaching writing in pre-service EFL teacher education*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment.

- Young, K. S. (2017). The evolution of internet addiction disorder. In *Internet addiction* (ss. 3-18). Springer, Cham.
- Yüksel-Sahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. ve Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. ve Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Roller. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

EKLER

EK 1.

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Muhammed Musab ASLAN		
E-postası/Web Sayfası	musab.aslan@yahoo.com		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Ege Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2016
Tez Başlığı	Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Açısından Yordanması		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.)			
Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Türk PDR-Der			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 12018877-604.01.02-E.23395836
Konu :Muhammed Musab ASLAN'ın
Araştırma İzni

26/11/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarihli ve 355862610.06-E.12607291 sayılı yazısı (Genelge 2017/25)
b) Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 14/11/2019 tarihli ve 2860 sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2017950179 numaralı öğrencisi Muhammed Musab ASLAN'ın: "Ergenlerin Sosyal Medya Bozukluğu Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Açısından Yordanması" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Müdürlüğümüz ilçelerine bağlı ekli listede belirtilen okullarda uygulama isteği ilgi (b) yazı ile belirtilmektedir.

Söz konusu ölçeklerin uygulanmasının, ekli listede belirtilen okullarda 2019-2020 Eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumu yöneticilerinin uygun gördüğü şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Dr. Ömer YAHSİ
Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1-Araştırma Değerlendirme Formu
2-Anket Formları

OLUR
26/11/2019

Erhan GÜNAY
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres: Fevziye mah. 452 sk. no:15 kat:1 / İZMİR
Elektronik Ad:
e-posta: strateji05_1@meh.gov.tr

Bilgi için: Duda ALP Bilgisayar İşletmeni
Tel: 0 (232) 280 36 31
Faks: 0 ()

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorgu.meb.gov.tr> adresinden c320-140f-3395-95c1-7cb6 kodu ile teyit edilebilir.

EK 3. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

Psikolojik ihtiyaçlar ölçeği 2

Yahoo/Gelen K... ☆

Musab ASLAN <musab.aslan@yahoo.com>
Alicc: zeynepchangircankaya@gmail.com

23 Eyl tarihinde 11:52 saatinde ☆

Merhaba hocam,

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Musab Aslan.Şu an ergenlerle yürütmekte olduğum "Ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından yordanması" aldı tez çalışmam için sizin uyarılma çalışmasını yaptığınız "Ergenler için psikolojik ihtiyaçların doyumu ölçeği"ni ve bu ölçeği kullanmak için izninizi istiyorum.

Şimdiden liginiz için teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

[Android'de Yahoo Postadan gönderildi](#)

Zeynep Çankaya <zeynepchangircankaya@gmail.com>
Alicc: musab.aslan@yahoo.com

23 Eyl tarihinde 12:28 saatinde ☆

Sosyal medya bozukluğu ölçeği 2

Yahoo/Gelen K... ☆

Musab ASLAN <musab.aslan@yahoo.com>
Alicc: msavci@firat.edu.tr

23 Eyl tarihinde 11:13 saatinde ☆

MUSTAFA SAVCI <msavci@firat.edu.tr>
Alicc: musab.aslan@yahoo.com

23 Eyl tarihinde 11:17 saatinde ☆

Gönder

          ...



Sosyal medya bozukluğu ölçeği
Yahoo/Gelen K...


Musab ASLAN <musab.aslan@yahoo.com>
Alici: msavci@firat.edu.tr

23 Eyl tarihinde 11:13 saatinde

Hocam
Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Musab Aslan.Şu an ergenlerle yürütmekte olduğum tez çalışmam için sizin uyarılma çalışmasını yaptığınız "Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği"ni kullanmak için izninizi istiyorum.
Simdiden ilginiz için teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla

[Android'de Yahoo Postadan gönderildi](#)







MUSTAFA SAVCI <msavci@firat.edu.tr>
Alici: musab.aslan@yahoo.com

23 Eyl tarihinde 11:17 saatinde

Sayın Aslan,
Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeğini çalışmalarında kullanmaktan memnuniyet duyanım.
Çalışmalarında başarılar dilerim.

Dr. Mustafa SAVCI

Musab ASLAN <musab.aslan@yahoo.com>, 23 Eyl 2019 Pzt, 11:13 tarihinde şunu yazdı:
> Esas mesajı göster

Yanıtla, Tümünü Yanıtla veya İlet

Gönder









































