

T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Özge OLGUN

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Helin YILMAZ KAFALI

İSTANBUL, Haziran 2025

T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Özge OLGUN
(23PSKO5031)

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Helin YILMAZ KAFALI

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Özge OLGUN
(23PSKO5031)**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ**

Tezin Savunulduğu Tarih: 30.06.2025

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Helin YILMAZ KAFALI / Işık Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Prof. Dr. Aslı Enez DARÇIN / İstanbul Topkapı Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Emel ERDOĞDU / Işık Üniversitesi

İSTANBUL, Haziran 2025

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektir. Sosyal medya bilinci, bireylerin toplumsal normlar ve güzellik standartları gibi unsurların farkındalığını ve bu temsillerin sosyal medyada nasıl algılandığını kapsamaktadır. Psikolojik sağlamlık ise bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma ve olumsuz deneyimlere karşı direnç geliştirme kapasitesidir. Regresyon analizleri sonucunda, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilincini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür ($\beta = -0.276, p < .001$). Psikolojik sağlamlık ise doğrudan anlamlı bir etki göstermemiştir ($\beta = -0.098, p = .068$). Duygu düzenleme becerileri modele eklendiğinde, psikolojik sağlamlığın etkisi anlamlılığını kaybetmiş ($\beta = 0.057, p = .343$), buna karşın duygu düzenleme becerilerinin etkisi devam etmiştir ($\beta = -0.305, p < .001$). Modelin toplam açıklayıcılığı %7.9 olup istatistiksel olarak anlamlıdır. Bulgular, psikolojik sağlamlığın sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Bireylerin duygu düzenleme becerileri arttıkça sosyal medyada maruz kaldıkları imaj baskısı azalmakta ve bu durumun psikolojik etkisi azalmaktadır. Duygu düzenleme becerileri kişileri koruyucu rol üstlenmektedir. Bu sonuçlar, teknolojik dünyada duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin sosyal medyadaki görünüm baskısından daha az etkilendiğini ve psikolojik dayanıklılıklarının bu yolla güçlenebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme, Sosyal Medya, Sosyal Medyada Beden Farkındalığı, Beden Algısı



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION SKILLS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AN APPEARANCE- RELATED SOCIAL MEDIA AWARENESS IN YOUNG ADULTS

The aim of this study was to examine the mediating role of emotion regulation skills in the relationship between social media awareness and psychological resilience in young adults. Social media awareness refers to individuals' awareness of elements such as social norms and beauty standards and how these are perceived and internalized through social media. Psychological resilience is defined as the individuals' capacity to cope with stressful situations and develop resistance to negative experiences. As a result of the regression analyses, it was seen that emotion regulation skills significantly and positively predicted social media awareness related to appearance ($\beta = -0.276, p < .001$). Psychological resilience did not have a direct significant effect on this level of awareness ($\beta = -0.098, p = .068$). When emotion regulation skills were included in the model, the direct effect of psychological resilience lost its significance ($\beta = 0.057, p = .343$), whereas the effect of emotion regulation skills remained significant ($\beta = -0.305, p < .001$). The model explained 7.9% of the variance and was statistically significant. Individuals with stronger emotion regulation skills experience less psychological pressure from appearance ideals on social media, highlighting the protective role of these skills in coping with appearance-related pressure in digital contexts.

Keywords: Psychological Resilience, Emotion Regulation, Social Media, Social Media Body Awareness, Body Perception

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada bana yol gösteren, ilgisini ve bilgisini cömertçe paylaşan, beni yüreklendiren, öğrencisi olmaktan her zaman onur duyacağım tez danışmanım sayın Doç. Dr. Helin Yılmaz Kafalı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmada tıkanırdım yerlerde sırtımda elini hissettiğim, teknik konularda değerli önerileri ile bana destek olan değerli arkadaşım Doç. Dr. Şebnem Akal'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Sadece bu çalışmada değil yaşamın her anında beraber ilerlediğim, her yeni sürprizi birlikte göğüslediğim ve desteğini her an hissettiğim sevgili eşim Özhan Olgun'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmayı, yoğun zamanlarımda kimi zaman sabırlarına sığınmak zorunda kaldığım, canım kızım Deniz ve canım oğlum Engin'e armağan ediyorum.

Özge OLGUN

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ONAY SAYFASI.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI	5
1.3 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE SINIRLILIKLARI.....	6
BÖLÜM 2.....	7
2. LİTERATÜR.....	7
2.1 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	7
2.1.1 Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	10

2.2 GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ	15
2.2.1 Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincinin Psikolojik Etkileri	17
2.3 DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ	21
2.3.1 Duygu Düzenleme Stratejileri	24
BÖLÜM 3.....	28
3. YÖNTEM.....	28
3.1 EVREN VE ÖRNEKLEM.....	28
3.1.1 Çalışmanın İşleme Kriterleri.....	29
3.1.2 Çalışmanın Dışlama Kriterleri	29
3.2 ARAŞTIRMANIN MODELİ	29
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	30
3.3.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-A).....	30
3.3.2 Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-B)	31
3.3.3 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) (EK-C).....	31
3.3.4 Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinç Ölçeği (GİSMBÖ) (EK-D)	31
3.3.5 Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) (Ek-F)	32
3.4 İŞLEM YOLU.....	33
3.5 VERİ ANALİZİ.....	33
3.6 ARAŞTIRMANIN DESENİ	35
BÖLÜM 4.....	36

4. BULGULAR.....	36
4.1 ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOGRAFİK VERİLERİNİN İNCELENMESİ.....	36
4.2 YPSÖ, GİSMBÖ, DDBÖ ve ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER.....	38
4.3 ARAŞTIRMADA YER ALAN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ve DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE GÖRE FARKLILAŞMASI	39
4.4 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ	53
4.5 YAŞIN, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ.....	55
4.6 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ.....	59
BÖLÜM 5.....	73
5. TARTIŞMA	73

5.1 DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE GÖRE FARKLILAŞMASI.....	73
5.1.1 Cinsiyetin Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Farklılaşması	73
5.1.2 Eğitim Düzeyinin Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Farklılaşması	74
5.1.3 Gelir Düzeyinin Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci Ve Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Farklılaşması	75
5.1.4 Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal medya bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Farklılaşması.....	76
5.1.5 Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal medya bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Farklılaşması.....	78
5.2 GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ	78
5.3 GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ.....	80
5.4 SINIRLILIKLAR.....	83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
KAYNAKLAR	86
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ.....	105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1 Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık Ve Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Model	29
Şekil 3.2 Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık Ve Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü Açıklayan Model	30
Şekil 3.3 Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Dolaylı Etkisi.....	62



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1 Örneklemin Demografik Bilgilerinin İncelenmesi.....	37
Tablo 4.2 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	38
Tablo 4.3 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	39
Tablo 4.4 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması	40
Tablo 4.5 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması	42
Tablo 4.6 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşması	44
Tablo 4.7 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Farklılaşması	45
Tablo 4.8 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşması	50
Tablo 4.9 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki	54
Tablo 4.10 Yaşın, Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	56
Tablo 4.11 Psikolojik Sağlamlık ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü.....	60
Tablo 4.12 İlişkisel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü.....	63
Tablo 4.13 Bireysel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü.....	66
Tablo 4.14 Bağlamsal Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü.....	68
Tablo 4.15 Ailesel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü.....	71

KISALTMALAR LİSTESİ

PSÖ: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

GİSMBÖ: Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Ölçeği

DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği



BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Teknolojinin hızlı gelişimi ve dijitalleşmenin toplumun tüm kesimlerine yayılmasıyla birlikte sosyal medya platformları, bireylerin gündelik yaşamlarının merkezine yerleşmeye başlamış durumdadır (Geray, 2007). Bilgi edinmeden sosyalleşmeye, kişisel ifade biçimlerinden kimlik inşasına kadar birçok alanda sosyal medya kullanımı yaygın bir pratik haline gelmiştir (Highfield ve Leaver, 2015). Bu yaygınlık, bireylerin psikolojik, sosyal ve duygusal yönleri üzerinde etkiler yaratmakta, özellikle genç yetişkinler arasında sosyal medya deneyimlerinin benlik algısı ve duygusal refah üzerinde belirleyici bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Gökmen, 2021). Sosyal medya platformlarının bireylerin öz-değer algıları, beden imajı memnuniyeti ve genel psikolojik iyilik halleri üzerinde etkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Güvenen, 2017).

Bu bağlamda, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci kavramı önem kazanmaktadır. Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin sosyal medya ortamlarında karşılaştıkları idealize edilmiş beden temsillerinin ve güzellik standartlarının farkında olma düzeylerini ifade etmektedir (Özdemir vd., 2023a). Özellikle sosyal medya içeriklerinin, gerçekçi olmayan güzellik ideallerini sürekli yeniden üretmesi, bireylerin bu standartlarla kendilerini karşılaştırmalarına ve kendi beden algıları üzerinde olumsuz etkiler yaratmalarına yol açabilmektedir (Jupowicz-Ginalska vd., 2018). Yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımının artışıyla birlikte, bireylerin kendi beden görünümlerinden memnuniyetsizlik yaşama olasılıklarının arttığını ve bunun depresif belirtilerle ilişkili olabileceğini göstermektedir (Perloff, 2014). Görünüm odaklı sosyal medya içeriklerine yoğun maruziyetin, özellikle genç yetişkinlerde sosyal karşılaştırma süreçlerini tetikleyerek psikolojik sağlamlık düzeyini zayıflatabildiği ifade edilmektedir (Fardouly vd., 2015).

Sosyal medya bilincinin bireyler üzerindeki etkilerini anlamada sosyal karşılaştırma teorisi önemli bir çerçeve sunmaktadır (Festinger, 1954b). Bireyler, sosyal medyada maruz kaldıkları görsel ve metinsel içerikler aracılığıyla kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimi gösterebilmekte, bu kıyaslama süreci ise beden algısında olumsuzluklara ve duygusal problemlere neden olabilmektedir (Tiggemann ve Slater, 2014). Bununla birlikte, sosyal medya bilinci yüksek bireylerin, bu tür içeriklerin gerçekçilikten uzak doğasının farkında olarak sosyal karşılaştırmanın olumsuz etkilerini azaltabileceği öne sürülmektedir (Fardouly & Holland, 2018). Bu durum, görünümle ilgili sosyal medya bilincinin koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir (Perloff, 2014).

Öte yandan, bireylerin sosyal medya deneyimlerinden nasıl etkileneceklerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres, travma veya ciddi yaşam zorlukları karşısında uyum sağlayabilme ve psikolojik dengesini koruyabilme yetisini ifade etmektedir P. J. L. Masten A. S., 2003). Günümüz dijital toplumunda, bireyler sosyal medya aracılığıyla siber zorbalık, sosyal dışlanma ya da olumsuz sosyal karşılaştırmalara daha fazla maruz kalabilmektedir (Nesi ve Prinstein, 2015). Bu tür olumsuzlukların, psikolojik sağlamlığı düşük bireyler üzerinde daha ağır etkiler yarattığı ve duygusal problemleri tetikleyebildiği bildirilmektedir (Seabrook vd., 2016).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin sosyal medya ortamında karşılaştıkları olumsuzluklara karşı koruyucu bir tampon işlevi görebilmektedir (Yang, 2016). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, sosyal medyadaki olumsuz yorumlar, dışlanma deneyimleri veya idealize edilmiş yaşam temsilleri karşısında daha dirençli davranabilmekte, duygusal dengeyi sürdürebilmekte ve psikolojik iyilik hallerini koruyabilmektedir (Masten, 2014). Buna karşın, sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu, literatürde bu iki kavramın nadiren birlikte incelendiği dikkat çekmektedir (Bányai vd., 2017). Bu durum, bireylerin sosyal

medya kullanımında hangi psikolojik mekanizmaların koruyucu rol oynadığına dair bilgi eksikliğine işaret etmektedir (Zimmer-Gembeck vd., 2011).

Bireylerin sosyal medya deneyimlerinde duygusal süreçleri nasıl yönettikleri de dikkate alınması gereken önemli bir boyut olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerileri, bireylerin yaşadıkları duyguları tanıma, değerlendirme, yönetme ve uygun şekilde ifade etme süreçlerini kapsayan bir yetiler bütünüdür (Gross, 1998). Etkili duygu düzenleme stratejileri, bireylerin stresli ya da olumsuz deneyimler karşısında esneklik göstermelerine ve psikolojik refahlarını korumalarına katkıda bulunmaktadır (Berking vd., 2012). Sosyal medyada görünümle ilgili içeriklere veya sosyal karşılaştırmalara maruz kalan bireylerin, bu süreçlerin doğurduğu olumsuz duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilmeleri, psikolojik sağlıklarını sürdürmede belirleyici olabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Literatürde, duygu düzenleme becerilerinin düşük olması durumunda bireylerin sosyal medya kullanımına bağlı olumsuz duygusal sonuçlara daha açık hale geldikleri bildirilmektedir (Aldao vd., 2010). Olumsuz duygularla başa çıkamayan bireylerde sosyal medya kaynaklı içeriklerin tetiklediği kıskançlık, yetersizlik hissi veya kaygı gibi tepkilerin daha yoğun yaşandığı görülmektedir (Feinstein, 2013). Buna karşılık, etkili duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin, bu tür olumsuz duyguları daha hızlı ve sağlıklı bir şekilde yönetebildikleri ve böylece sosyal medya deneyimlerinin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabildikleri belirtilmektedir (Ayyash-Abdo ve Sánchez-Ruiz, 2012).

Bu araştırmada belirtilen hususlar göz önünde bulundurularak, sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin oynadığı aracı rolü incelemek amaçlanmaktadır. Bu kapsamda, sosyal medyanın bireylerin psikolojik sağlıklarını nasıl etkilediği ve bu etkilerin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla nasıl şekillendiği ele alınacaktır.

1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sosyal medya, bireylerin günlük yaşamlarının merkezine yerleşmiş; iletişimden kimlik inşasına, duygusal paylaşımdan sosyal karşılaştırmalara kadar pek çok süreci şekillendiren güçlü bir araç haline gelmiştir (Geray, 2007; Highfield ve Leaver, 2015). Sosyal medya platformlarının bireylerin benlik algısı, ruh sağlığı ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri, özellikle genç yetişkinler arasında dikkat çekici boyutlara ulaşmış ve bu alan literatürde artan bir ilgiyle incelenmeye başlanmıştır (Gökmen, 2021; Güvenen, 2017). Ancak bu çalışmalar çoğunlukla sosyal medya kullanım sıklığına ya da genel etkilerine odaklanmış; bireylerin sosyal medya içerikleri karşısındaki bilinç düzeylerinin, psikolojik sağlamlık gibi temel koruyucu faktörlerle nasıl ilişkilendiği konusunda sınırlı bulgular sunmuştur (Jupowicz-Ginalska vd., 2018; Özdemir vd., 2023b). Bu eksiklik, bireylerin sosyal medya ortamında karşılaştıkları içerikleri ne derece eleştirel süzgeçten geçirebildiklerinin, onların ruhsal dayanıklılıkları açısından nasıl bir rol oynadığını ortaya koyan çalışmalara olan ihtiyacı göstermektedir (Fraser M., 2008).

Sosyal medya bilinci, bireylerin sosyal medyada sunulan norm, güzellik algısı ve yaşam tarzlarına yönelik farkındalıklarını ve bu içeriklere verdikleri tepkileri içermektedir (Güvenen, 2017). Bu bilinç düzeyinin yüksek olması, bireylerin sosyal medya kaynaklı olumsuz etkiler karşısında daha dirençli olabileceklerini ve psikolojik sağlamlıklarını koruyabileceklerini düşündürmektedir (Geray, 2007; Gökmen, 2021). Bu bağlamda, sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin daha yakından incelenmesi, bireylerin dijital ortamlardaki psikolojik savunmalarını anlamak açısından önem arz etmektedir.

Öte yandan, duyguların tanınması, düzenlenmesi ve yönetilmesi süreçlerini kapsayan duygu düzenleme becerileri de bireyin stresle başa çıkma kapasitesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve Jazaieri, 2014) Literatürde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla

olan ilişkisi incelenmiş olsa da (Aldao vd., 2010; Svaldi J., 2012), bu becerilerin sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı konusunda araştırmalara yer verilmediği görülmektedir (Berking vd., 2012). Bu boşluk, sosyal medya bağlamında bireylerin psikolojik sağlamlıklarını sürdürebilmelerinde duygu düzenlemenin nasıl bir işlev gördüğünün anlaşılması açısından önemli görülmektedir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, bireylerin sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü ortaya koymaktır (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 2014; Güvenen, 2017). Böylece sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmek ve dijital çağda psikolojik dayanıklılığı destekleyecek stratejilere zemin hazırlamak hedeflenmektedir (Geray, 2003; Kahraman, 2021).

1.3 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, görünümle ilgili sosyal medya bilincini pozitif yönde yordamaktadır. Bu hipotezi test etmek için basit regresyon analizi kullanılacaktır.

H2: Genç yetişkinlerde duygu düzenleme becerileri, görünümle ilgili sosyal medya bilincini pozitif yönde yordamaktadır. Bu hipotezi test etmek için basit regresyon analizi kullanılacaktır.

H3: Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde yordamaktadır. Bu hipotezi test etmek için basit regresyon analizi kullanılacaktır.

H4: Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile görünümle ilgili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü vardır.

1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE SINIRLILIKLARI

Bu çalışmanın varsayımları, katılımcıların anketlere doğru ve dürüst yanıt verdiği varsayımına dayanır. Bu araştırmanın sınırlılıkları, kullanılan ölçekler, duygu düzenleme becerilerini ölçen duygu düzenleme ölçeği, görünümle ilgili sosyal medya bilincini değerlendiren görünümle ilişkili sosyal medya bilinç ölçeği ve psikolojik sağlamlığı belirleyen yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği ile sınırlıdır. Araştırma, yalnızca Türkiye’de yaşayan ve araştırmaya katılım sağlayan 350 kişiden oluşan 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkin örneklem grubuyla sınırlıdır ve bu nedenle bulgular, bu yaş grubundaki bireylerle ve Türkiye'deki sosyal-kültürel bağlamla sınırlı olup, diğer coğrafi ve yaş gruplarına genellenememektedir. Sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık kültürel ve sosyal etmenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir, bu da bulguların uluslararası bağlamda genellenmesini kısıtlamaktadır.

Katılımcılara sosyal medya kullanıp kullanmadıklarına dair doğrudan bir soru yöneltilmemiştir; bu durum, elde edilen görünümle ilişkili sosyal medya bilinci verilerinin sosyal medya kullanım sıklığı ve amacıyla ilişkilendirilmesini kısıtlamaktadır.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kökenini Latince "resilire" fiilinden almakta olup, bu fiil "geri sıçramak", "esnek bir şekilde eski haline dönebilmek" anlamına gelmektedir (Masten, 2001). Bu etimolojik köken, kavramın temel özünü de açıklamaktadır: psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı güçlükler, travmalar, zorluklar ve tehdit edici yaşam olayları karşısında psikolojik bütünlüğünü koruyabilmesi, esnek bir uyum kapasitesi gösterebilmesi ve hatta kimi zaman bu süreçlerden güçlenerek çıkabilmesidir (Luthar S. S., 2000). Resiliens, yani esneklik, bireyin yaşamında kaçınılmaz olan stresörlere rağmen işlevselliğini sürdürmesi ve psikolojik sağlığını devam ettirebilmesi anlamına gelmektedir (Rutter, 2012).

Psikolojik sağlamlık, yalnızca travmanın yokluğu veya stresörlere hiç maruz kalmamakla açıklanabilecek pasif bir durum değildir. Aksine, bireyin olumsuzluklar karşısında aktif bir uyum süreci geliştirmesi ve mevcut kaynaklarını etkili biçimde kullanarak iyilik halini koruması sürecidir (Bonanno, 2004). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliğinden ziyade, değişebilen ve gelişebilen bir bireysel kapasite olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2014).

Psikolojik sağlamlık bireyin hem içsel hem de dışsal kaynaklarının bir araya gelmesiyle gelişen ve sürdürülen dinamik bir süreçtir. Bu süreci etkileyen başlıca faktörler üç temel başlık altında toplanabilir:

Çevresel faktörler

Aile dinamikleri

Bireysel psikolojik özellikler ve başa çıkma becerileri

Çevresel faktörler, bireyin içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan koruyucu ya da risk oluşturabilecek unsurları kapsamaktadır.

Sosyal destek sistemlerinin varlığı, yaşanılan ortamın güvenli oluşu ve bireyin içinde bulunduğu sosyal ağların işlevselliği psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Garnezy, 1991). Güçlü sosyal destek ağına sahip bireylerin, stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı tepkiler verdiği ve psikolojik esnekliklerini daha etkin kullanabildikleri gösterilmiştir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal çevrenin bireye sunduğu kaynaklar, zorlayıcı durumlarla baş ederken ihtiyaç duyulan dışsal güvenceleri sağlar. Bu nedenle, bireyin toplumla kurduğu etkileşim ağları ve sosyal bağları, psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli koruyucu etmenler arasında yer almaktadır.

Aile dinamikleri ise bireyin gelişimsel sürecinde temel rol oynayan ve psikolojik sağlamlık düzeyini doğrudan etkileyen bir diğer faktör grubudur. Özellikle sıcak, destekleyici ve güvenli aile ilişkileri içinde yetişen bireylerin, ilerleyen yaşlarda stresle başa çıkma ve zorluklara direnme becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (C. J. D. ve Masten A. S., 1998). Aile içindeki güvenli bağlanma ilişkileri, bireyin temel güven duygusunun gelişmesini sağlamakta ve bu duygunun varlığı, zorlu yaşam olaylarına karşı gösterilen bireysel tepkilerin niteliğini olumlu yönde etkilemektedir (Bowlby, 1988). Aile ortamının bireye sunduğu duygusal destek, bireyin öz değerini ve baş etme stratejilerini inşa etmesinde temel bir yapı taşıdır. Bu bağlamda aile içi ilişkilerdeki tutarlılık, empati ve güven ortamı, psikolojik sağlamlığı besleyen önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireysel psikolojik özellikler ve başa çıkma becerileri, psikolojik sağlamlığın merkezinde yer almakta olup bu faktörler bireyin içsel kaynaklarını ve öz düzenleme yetilerini kapsamaktadır. Özellikle olumlu benlik algısı, yüksek öz yeterlik inancı ve duygusal düzenleme becerileri, bireyin zorluklara karşı esnek ve uyumlu tepkiler geliştirmesinde kritik rol oynamaktadır (Bandura, 1997). Kendine güvenen, problem çözme becerilerine sahip, içsel kontrol odağı geliştirmiş bireyler, olumsuz yaşam olaylarını tehdit olarak algılamak yerine, yönetilebilir sorunlar olarak görme eğilimindedirler (Rotter, 2011). Bu bakış açısı, psikolojik sağlamlık süreçlerinin daha etkili işlemlerini desteklemektedir (Seligman, 1990).

Bireyin stresli yaşam olaylarına verdiği tepkiler, temel olarak duygusal düzenleme becerileri, bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri ve öz-farkındalık gibi içsel süreçlerin etkileşimiyle şekillenmektedir (Gross, 1998). Bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin yaşadığı olumsuz olayları daha işlevsel ve anlamlı bir çerçevede değerlendirmesine olanak tanımakta ve böylece psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır (Beck, 1991). Öz-farkındalık ise bireyin duygusal ve düşünsel tepkilerini gözlemleyebilmesine, gerektiğinde bu tepkiler üzerinde düzenlemeler yapabilmesine imkân vererek psikolojik sağlamlığı desteklemektedir (Brown K. W., 2003).

Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi, aynı olumsuz yaşam olayı karşısında farklı bireylerin farklı tepkiler göstermesi üzerinden de anlaşılabilir (Bonanno, 2004). Örneğin, ağır bir kayıp yaşayan bir birey depresyon geliştirebilirken, başka bir birey bu kayıptan güçlenerek çıkabilmektedir. Bu fark, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarındaki çeşitlilikten ve psikolojik sağlamlık düzeylerinden kaynaklanmaktadır (Seery, 2011).

Ayrıca bireyin doğuştan getirdiği mizaç özellikleri, psikolojik sağlamlığın temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Shiner R. L., 2003). Mizaç, bireyin çevresel uyarıcılara verdiği duygusal ve davranışsal tepkilerin temelini oluşturmakta ve stresli durumlarla nasıl başa çıkacağını büyük ölçüde belirlemektedir (Eisenberg N., 2004). Özellikle duygusal reaktivitesi düşük ve kendini sakinleştirme kapasitesi yüksek bireyler, psikolojik sağlamlık geliştirme konusunda avantajlı olarak görülmektedir (Lengua, 2002).

Son olarak, bireysel başa çıkma becerileri de psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan belirleyici bir rol oynamaktadır (Compas B. E., 2001). Aktif başa çıkma stratejileri geliştiren bireyler, stresörleri doğrudan hedef alarak çözüm üretme eğilimindedirler ve bu durum psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır (Connor K. M., 2003). Öte yandan kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin uzun vadede psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği bulunmuştur (Holahan C. J., 2005). Olaylara atfedilen anlamlar da bu süreçte önemlidir; bireyin stresli durumları nasıl değerlendirdiği, olayları tehdit olarak mı yoksa gelişim fırsatı

olarak mı gördüğü, psikolojik sağlamlık düzeyini doğrudan etkilemektedir (Folkman S., 2000; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık bireyin zorluklara esnek bir şekilde uyum sağlayarak, psikolojik sağlığını koruma ve güçlendirme kapasitesi olarak tanımlanabilmektedir. Bu kapasite; çevresel koşullar, aile ilişkileri ve bireysel psikolojik mekanizmalar tarafından şekillendirilmekte, bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına verdiği tepkilerde kendini koruyabilme, uyum gösterebilme ve büyüyerek ilerleyebilme yeteneği şeklinde somutlaşmaktadır.

2.1.1 Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli yaşam koşullarıyla başa çıkma yeteneklerini tanımlar ve bu yetenek, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir özellik olarak kabul edilmektedir (Denckla C. A., 2020). Bu yeteneğin gelişimi yalnızca bireylerin içsel kaynaklarına değil, aynı zamanda çevresel, ailevi, sosyoekonomik ve biyolojik birçok faktöre de bağlıdır (P. J. L. Masten A. S., 2003). Bu çeşitli etkenlerden bazıları destekleyici ve güçlendirici bir rol üstlenirken, bazıları ise bireylerin stresle başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkileyerek psikolojik dayanıklılıklarını zayıflatabilmektedir (Howard S., 2008). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık üzerine etki eden bu faktörlerin daha iyi anlaşılması, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma stratejilerini güçlendirmek için önemlidir (Gizir, 2004).

Ailevi faktörler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen en önemli unsurlar arasında yer alır. Aile içindeki olumsuz dinamikler, özellikle ebeveynlerin alkol bağımlılığı veya şiddetli çatışmalar gibi olumsuz koşullar, çocukların psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ellis D. A., 1997). Ailedeki yetersiz destek, çocukların duygusal ve psikolojik zorluklarla başa çıkmalarını engelleyebilmekte, bu da onların psikolojik dayanıklılıklarını zayıflatabilmektedir (Ellis D. A., 1997). Bu tür olumsuz aile koşulları, çocukların stresle başa çıkma becerilerini zayıflatabilmekte ve ileriki yaşlarda psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Denckla C. A., 2020).

Travma ve şiddet, psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilen önemli risk faktörlerindendir. Çocukluk dönemindeki şiddet ve travmalar, bireylerin bilişsel ve duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Delaney-Black V., 2002). Bu tür travmalar, çocukların stresle başa çıkma becerilerini zayıflatabilir ve bu durum, onların psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Delaney-Black V., 2002). Ayrıca, travmaların etkisi, bireylerin duygusal dengeyi sağlamalarını zorlaştırabilmekte ve yaşamları boyunca devam edebilecek psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (P. J. L. Masten A. S., 2003).

Sosyoekonomik durum, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Düşük gelir düzeyi ve yetersiz sağlık hizmetlerine erişim, bireylerin yaşamlarını daha da zorlaştırabilir ve bu durum, onların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Gizir, 2004). Ekonomik sıkıntılar, bireylerin güvensizlik hislerini artırabilir ve bu da onların psikolojik sağlamlıklarını zayıflatabilmektedir (Gizir, 2004). Sosyoekonomik durumu düşük olan bireyler, aynı zamanda sosyal destek almakta güçlük çekebilir, bu da psikolojik dayanıklılıklarını daha da kırılgan hale getirebilmektedir (Denckla C. A., 2020).

Biyolojik ve genetik faktörler, bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Genetik yatkınlık, bireylerin duygusal dengeyi sağlamadaki yeteneklerini etkileyebilir ve bazı bireyler, genetik olarak depresyon, anksiyete gibi psikolojik bozukluklara daha yatkın olabilmektedir (P. J. L. Masten A. S., 2003). Bu genetik eğilimler, stresle başa çıkma kapasitesini sınırlayabilir ve bireylerin psikolojik sağlamlıklarını tehdit edebilmektedir (P. J. L. Masten A. S., 2003)). Genetik faktörler, bireylerin yaşadıkları olumsuz koşullara karşı gösterdikleri tepkiyi şekillendirebilmekte bu da onların genel psikolojik dayanıklılıklarını etkileyebilmektedir (Gizir, 2004).

Okul ve sosyal çevre, bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Okulda yaşanan sosyal dışlanma ve akran zorbalığı gibi olumsuz deneyimler, genç bireylerin psikolojik sağlamlıklarını zayıflatabilmektedir (Howard S., 2008). Okulda yaşanan akademik baskılar,

öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini zorlaştırabilir ve bu da onların psikolojik dayanıklılıklarını etkileyebilmektedir (Howard S., 2008). Akran zorbalığı ve sosyal dışlanma gibi olumsuz çevresel faktörler, bireylerin kendilik algılarını ve psikolojik dayanıklılıklarını tehdit edebilmektedir (Delaney-Black V., 2002). Sosyal çevredeki olumsuz etkiler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ciddi şekilde zayıflatabilir ve onların yaşamlarındaki stresle başa çıkma becerilerini daha da zorlaştırabilmektedir (Ellis D. A., 1997).

Gizir (2004), düşük sosyoekonomik koşullarda yaşayan çocuklar için eğitim ve akademik başarıyı, psikolojik sağlamlığı artıran önemli bir etmen olarak değerlendirmiştir. Eğitim, bireylerin duygusal ve bilişsel gelişimlerini desteklerken, aynı zamanda onları sosyal zorluklarla başa çıkmaya hazırlamaktadır. Akademik başarı, bireylerin özsaygılarını pekiştirerek onlara yaşamda anlam ve hedefler sağlar. Ayrıca, eğitim, bireylerin problem çözme becerilerini geliştirir ve bu beceriler, stresli durumlarla başa çıkma kapasitesini artırır (Gizir, 2004). Eğitim yoluyla bireyler, yalnızca bilgi edinmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal düzenleme, empati ve sosyal beceriler gibi yetenekler kazanarak, hayatlarındaki olumsuzluklarla daha etkili bir şekilde mücadele edebilirler (Howard S., 2008). Bu beceriler, bireylerin karşılaştıkları stres faktörlerine karşı dayanıklı olmalarını sağlar ve toplumsal katılım, aidiyet duygularını güçlendirir.

Aile içindeki olumsuz dinamikler, şiddet ve travmalar, sosyoekonomik koşullar ve okulda yaşanan zorluklar gibi faktörler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını tehdit edebilecek unsurlar arasında yer almaktadır (Delaney-Black V., 2002; Denckla C. A., 2020; Ellis D. A., 1997). Bu nedenle, psikolojik sağlamlık üzerine etki eden bu faktörlerin daha iyi anlaşılması ve bu etmenlere yönelik müdahalelerin geliştirilmesi, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada önemli bir adım olarak görülmektedir (Gizir, 2004; Howard S., 2008).

Werner (2004), aile dinamiklerinin, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini belirlediğini ifade etmiştir. Sağlam bir aile desteği, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak onlara güven ve huzur sağlamakta, bu da psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (P. J. L. Masten A. S., 2003). Aile

üyelerinin birbirlerine sunduğu psikolojik ve maddi destek, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerine olanak tanımakta ve bu durum stresle başa çıkmada daha etkili olabilmelerini sağlamaktadır (Ellis D. A., 1997). Aile içindeki pozitif ilişkiler, bireylerin stresli durumlardan daha hızlı iyileşmelerini sağlamakta ve uzun vadede psikolojik dayanıklılıklarını pekiştirebilmektedir (Werner, 2004).

Sosyal destek, psikolojik sağlamlığın güçlenmesinde bir diğer önemli faktördür. Masten ve Powell (2003), sosyal ağların bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini arttırdığını ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Aile dışındaki sosyal destek kaynakları, arkadaşlar, öğretmenler ve diğer sosyal çevre unsurları, bireylerin duygusal olarak desteklenmesini sağlayarak, onların stresle başa çıkma stratejilerini güçlendirmektedir. Özellikle okul ortamlarında öğretmenler ve arkadaşlar tarafından sağlanan destek, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta ve onları karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmaya hazırlamaktadır (Masten, 2001). Sosyal bağların güçlendirilmesi, yalnızlık hissini azaltarak bireylerin stresli durumlarda yardım alabilecekleri bir kaynak oluşturmaktadır (Ellis D. A., 1997). Bu destek, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını pekiştirerek yaşam kalitelerini artırabilmektedir.

Kişisel beceriler de psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Masten ve Powell (2003), bireylerin kendi içsel kaynaklarını kullanarak karşılaştıkları zorlukları aşma becerilerinin, psikolojik sağlamlıklarını artıran önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin problem çözme yetenekleri, olumlu düşünme stratejileri ve duygusal dengeyi sağlama becerileri, stresle başa çıkmada büyük rol oynar. Kişisel becerilerin gelişmesi, bireylerin zorlukları daha kolay kabul etmelerini ve bu süreçten daha güçlü çıkmalarını sağlar. Özellikle olumlu düşünme stratejileri geliştiren bireyler, zorlukları daha az stresli bir şekilde yönetebilirler (P. J. L. Masten A. S., 2003). Duygusal dengeyi koruyabilen bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha sağlıklı bir şekilde başa çıkma yeteneği kazanırlar. Bu durum, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanımaktadır (Gizir, 2004).

Toplumsal katılım, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren önemli bir faktördür. Howard ve Johnson (2008), toplumsal faaliyetlere katılmanın bireyleri psikolojik olarak güçlendirdiğini ve onların sosyal bağlarını kuvvetlendirdiğini belirtmişlerdir. Toplumda yer alan bireyler, çevrelerinden destek almakta ve kendilerini değerli hissetmektedir. Bu durum, stresle başa çıkma becerilerini artırabilmekte ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilmektedir. Ayrıca, bireylerin potansiyellerini engellenmeden gerçekleştirebilmeleri, özsaygılarını güçlendirmekte ve zorluklarla daha kolay başa çıkmalarını sağlamaktadır. Toplum içinde yer alan bireyler, aidiyet duygularını pekiştirerek psikolojik iyilik hallerini artırabilmektedir (Ellis D. A., 1997).

Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren bir diğer faktör, toplumsal sorumluluklardır. Sosyal bağların güçlendirilmesi, bireylerin yalnızlık hissini daha az yaşamasına yardımcı olur ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların önlenmesine katkı sağlamaktadır (Ellis D. A., 1997). Toplumda aktif rol alan bireyler, sosyal destek ağlarını güçlendirerek zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir. Bu bağlamda, toplumsal katılım ve bireylerin kendilerini değerli hissetmeleri, onların duygusal dayanıklılıklarını artırmakta ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir (Howard S., 2008).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini artıran bir dizi koruyucu faktöre dayanmaktadır. Aile desteği, sosyal bağlar, eğitim, kişisel beceriler ve toplumsal katılım, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştıran önemli unsurlar olarak incelenmiştir. Bu faktörler, bireylerin yaşam kalitelerini artırırken, uzun vadede psikolojik dayanıklılıklarını pekiştirebilmektedir. Psikolojik sağlamlık, sadece bireylerin olumsuzluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda onları daha güçlü, üretken ve sağlıklı bir şekilde yaşamaya yönlendirmektedir. Bu bağlamda, bu koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada kritik bir öneme sahiptir (Gizir, 2004; Howard S., 2008; ve P. J. L. Masten A. S., 2003).

2.2 GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin sosyal medyada paylaşılan içeriklerin etkisiyle hem kendi dış görünümlerine hem de başkalarının görünümüne dair algılarını nasıl oluşturduklarını ve değiştirdiklerini ifade etmektedir (Adair vd., 1992). Bu kavram, bireylerin sosyal medya üzerindeki görsel içeriklerle sürekli karşılaşarak, güzellik standartlarını ve fiziksel çekicilik anlayışlarını nasıl etkilediğine odaklanmaktadır (Arkin, 1994).

Sosyal medya, bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını görsel olarak değerlendirmelerine etki eden güçlü bir araçtır; platformlar üzerinde idealize edilmiş beden tipleri ve güzellik normları sıkça yer almakta, bu da bireylerin beden algılarını ve sosyal kimliklerini yeniden şekillendirebilmektedir (Best P., 2014). Sosyal medya içerikleri, bireylerin kendi dışsal görünümü ile ilgili duygusal ve psikolojik yargılar geliştirmelerine neden olmaktadır (Büyüköztürk Ş., 2016). Zira bu platformlarda genellikle mükemmeliyetçi görseller ve idealize edilmiş yaşam tarzları sunulmakta, bireyler sıklıkla kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğiliminde olmaktadır (Cash, 2004).

Bu kıyaslamalar, bireylerin özsaygılarında düşüşe ve olumsuz bir kendilik algısına yol açabilmektedir (Cohen R., 2017). Özellikle, sosyal medyada sunulan idealize edilmiş figürlere ulaşma çabası, bireylerin kendilik algılarını daha da şekillendirebilmektedir (Fardouly J., 2015). Dolayısıyla, sosyal medya, bireylerin kendilik algılarını güçlendirebilecek veya zayıflatabilecek bir etki alanı oluşturmaktadır (Fredrickson B. L., 1997).

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, yalnızca bireylerin kendilerini nasıl algıladığını değil, aynı zamanda başkalarını nasıl değerlendirdiklerini de etkilemektedir (Harrington, 2020). Sosyal medya platformlarında paylaşılan içerikler, bireylerin başkalarının bedenlerini ve görünümünü nasıl değerlendirdiklerine dair yeni perspektifler sunmaktadır (Hayes S. C., 2006). Bu durum, estetik yargıların yaygınlaşmasına ve bu yargıların sosyal ilişkilerde önemli bir rol oynamasına neden olabilmektedir (Holland G., 2016).

Bireyler, sosyal medya üzerindeki paylaşımlar üzerinden sürekli olarak başkalarının görünümlerini değerlendirme ve kendilerini bu değerlendirmelere göre konumlandırma eğilimindedir (İzgiman, 2014). Bu süreç, başkalarına yönelik objektif bakış açılarını sınırlayabilmekte ve bireylerin sosyal etkileşimlerdeki davranışlarını şekillendirebilmektedir (Jarry J. L., 2005). Bu durum, bireylerin başkalarına dair yargılarının daha çok yüzeysel ve görünüşe dayalı olmasına yol açabilmektedir (Karasar, 2005).

Bireyler, sosyal medya üzerinde sürekli olarak paylaşılan görsel içeriklere maruz kaldıklarında, bu içeriklerin oluşturduğu görsel baskılarla başa çıkmakta zorlanabilmektedir (Kassing, 2007). İdealize edilmiş beden tipleri ve güzellik standartlarına sürekli olarak maruz kalmak, bireylerin bu standartlara uyum sağlama çabalarını artırabilmektedir (Koç A., 2019).

Bu durum, bireylerin kendilerini diğer sosyal medya kullanıcılarıyla sürekli kıyaslama ve bu kıyaslamalar üzerinden kendiliklerini değerlendirme eğilimlerini pekiştirebilmektedir (Lewallen J., 2016; Linardon vd., 2021). Bu tür sürekli karşılaştırmalar, bireylerin ruhsal ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Linardon vd., 2021). Çünkü görsel içeriklerin idealize edilmiş doğası, bireylerin kendi bedenlerini veya görünümlerini olumsuz bir biçimde algılamalarına neden olabilmektedir (Manago vd., 2008).

Sosyal medya bilincinin bireyler üzerinde yarattığı etkiler, yalnızca bireysel algı düzeyinde kalmamakta, aynı zamanda sosyal ilişkilerin dinamiklerini de etkilemektedir (Biederman vd., 2004). Sosyal medya platformlarında sürekli karşılaşılan görsel içerikler, bireylerin sosyal etkileşimlerde nasıl davrandıklarını ve bu etkileşimlerde kendilerini nasıl algıladıklarını değiştirebilmektedir (Öngören B., 2021).

Özellikle, idealize edilmiş bedenlere ve güzellik standartlarına sürekli maruz kalan bireyler, sosyal etkileşimlerde kendilerini başkalarına göre daha düşük bir pozisyonda hissedebilmektedir (Perloff, 2014). Bu durum, sosyal baskıların artmasına ve bireylerin sosyal ilişkilerde kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabilmektedir (Puhl ve Heuer, 2009).

Sosyal medyanın etkisi yalnızca bireylerin kendilik algıları üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halleri üzerinde de önemli etkiler yaratabilmektedir (Sandoz vd., 2013). Görünümle ilgili içeriklerin sürekli olarak izlenmesi, bireylerde düşük özsaygı ve kendilik algısında azalma gibi psikolojik sonuçlar doğurabilmektedir (Silberstein vd., 1988).

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin sosyal ilişkilerindeki davranışları ve etkileşimleri üzerinde de güçlü bir etkiye sahiptir (Holland G., 2016). Bu nedenle, sosyal medya içeriklerinin etkilerini anlamak, bireylerin psikolojik süreçlerini anlamlandırmak açısından önemli bir konu haline gelmektedir (Cohen R., 2017).

2.2.1 Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincinin Psikolojik Etkileri

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin sosyal medya platformlarında sunulan dış görünüm normlarına dair farkındalıklarını ve bu normların kendi benlik algılarına etkisini ifade etmektedir (Cohen R., 2017). Sosyal medya, bireylerin fiziksel görünümüne dair beklentileri sürekli olarak yeniden şekillendiren, estetik standartları güçlendiren ve bireyler üzerinde güçlü psikolojik etkiler yaratan bir ortam sunmaktadır (Holland G., 2016). Özellikle Instagram, TikTok gibi görsel odaklı platformlarda idealize edilmiş beden imajlarının yoğun bir şekilde sunulması, bireylerin kendi fiziksel görünümelerini olumsuz şekilde değerlendirme eğilimlerini artırmaktadır (Choukas-Bradley S., 2020).

Sosyal medya içeriklerinde sıklıkla karşılaşılan düzenlenmiş fotoğraflar, filtreli görseller ve estetik müdahaleler, bireylerin gerçekçi olmayan güzellik standartlarını içselleştirmelerine yol açmaktadır (Åberg E., 2020; Åberg P., 2020). Bu durum, özellikle gençler ve kadınlar arasında beden memnuniyetsizliğinin artmasına, özsaygının azalmasına ve depresif semptomların güçlenmesine neden olabilmektedir (Boursier V., 2020). Güvenen (2017) de ergenlik döneminin, beden algısının geliştiği en hassas dönem olduğunu belirterek, bu yaş grubunun sosyal medya etkilerine karşı daha kırılgan olduğunu vurgulamaktadır.

Sosyal karşılaştırma teorisine göre, bireyler kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimindedir ve sosyal medyada idealize edilmiş içeriklerle sürekli karşılaşmak, bu kıyaslamaların sıklığını ve yoğunluğunu artırmaktadır (Choukas-Bradley S., 2020; Festinger, 1954b). Sosyal medya kullanıcıları, kendi bedenlerini mükemmel sunulan bedenlerle kıyasladıklarında, sıklıkla eksiklik hissi geliştirmekte ve bu durum düşük özsaygı, artan anksiyete ve özgüven kaybı gibi sonuçlara yol açmaktadır (Åberg E., 2020; Holland G., 2016). Özellikle sosyal medyada “beğeni” ve “takipçi” gibi metriklerin ön plana çıkması, bireylerin sosyal onay ihtiyacını daha da artırmakta ve bu durum, dış görünüş odaklı bir kimlik gelişimine zemin hazırlamaktadır (Cohen R., 2017).

Sosyal medya bilincinin yoğun olduğu bireylerde, görünüm kaygısının sosyal anksiyete ve beden dismorfik bozukluk gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Aberg P., 2020; Boursier V., 2020). Özellikle filtre kullanımının yaygınlaşması, bireylerin çevrimdışı görünüşlerinden memnuniyetsizlik duymalarına ve gerçek dünyada da filtrelenmiş bir imaj yaratmaya çalışmalarına yol açmaktadır (Shensa A., 2020). Bu durum, bireylerin kendi görünümlerine karşı yabancılaşmalarına ve benlik algısında parçalanmaya neden olabilmektedir (Holland G., 2016).

Araştırmalar, sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte beden memnuniyetsizliğinin de arttığını göstermektedir (Fardouly J., 2015). Özellikle fiziksel görünüme odaklanan sosyal medya içeriklerinin izlenmesi, bireylerde bedenle ilgili olumsuz duyguların yoğunlaşmasına neden olabilmektedir (Tiggemann M., 2014). Bu süreçte, bireylerin kendi bedenlerini yetersiz ve eksik görme eğilimleri güçlenmekte, bu da depresyon, anksiyete ve düşük yaşam doyumu gibi olumsuz psikolojik sonuçlara zemin hazırlamaktadır (Homan K. J., 2012).

Görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin bir diğer önemli sonucu da bireylerin sosyal etkileşimlerinde özgünlüklerini kaybetmeleri ve sosyal onay beklentisi doğrultusunda kimliklerini şekillendirmeleridir (Cohen R., 2017). Bu durum, bireylerde sürekli bir dış değerlendirme baskısı yaratmakta ve sosyal kaygı düzeylerini artırmaktadır (Aberg P., 2020). Özellikle genç kullanıcılar,

sosyal medya üzerinden aldıkları beğeni ve yorumlarla kimliklerini inşa etme eğilimi göstermekte, bu da psikolojik dayanıklılıklarını zayıflatmaktadır (Shensa A., 2020).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin, sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Holland G., 2016). Sosyal medyada sunulan dar güzellik standartları, çeşitliliği ve kapsayıcılığı sınırlamakta, bireylerin kendilerini bu normlara uygun hale getirme baskısı hissetmelerine neden olmaktadır (Fardouly J., 2015). Bu bağlamda, medyada temsil edilen beden çeşitliliğinin artırılması ve gerçekçi güzellik algılarının desteklenmesi, olumsuz etkilerin azaltılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Tiggemann M., 2014).

Sonuç olarak, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin beden algılarını, özsaygılarını, sosyal etkileşim biçimlerini ve psikolojik sağlıklarını etkilemektedir (Boursier V., 2020; Cohen R., 2017; Shensa A., 2020). Sosyal medya platformlarında karşılaşılan idealize edilmiş beden imgeleri, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimlerini güçlendirmekte ve bu durum olumsuz psikolojik sonuçlara yol açmaktadır (Holland G., 2016). Bu nedenle, sosyal medya kullanımında eleştirel bir bilinç geliştirilmesi, görünüm odaklı içeriklere karşı psikolojik dayanıklılığın artırılması ve çeşitli beden tiplerinin daha fazla görünür kılınması, bireylerin sağlıklı bir benlik algısı geliştirebilmeleri açısından önem taşımaktadır (P. J. L. Masten A. S., 2003; Perloff, 2014).

Görünümle ilgili içeriklerin yoğun bir biçimde paylaşılması ve bu içeriklere yönelik farkındalığın artması, bireylerin kendilik algıları üzerinde baskı oluşturmakta ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cohen R., 2017). Özellikle beden ve estetik normlarına yönelik içeriklerin yaygınlığı, bireylerde ideal beden algısına ulaşma konusunda ulaşılması güç beklentiler yaratmakta ve bu süreç psikolojik iyilik halinde azalmaya yol açmaktadır (Boursier V., 2020).

Sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde, sosyal medya kullanıcılarının, sıkça maruz kaldıkları mükemmeliyetçi beden temsilleri karşısında kendilerini

değerlendirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Festinger, 1954a). Bu karşılaştırmalar, çoğunlukla bireylerin kendi görünüşlerine ilişkin olumsuz duygular geliştirmelerine ve psikolojik refahlarının azalmasına neden olmaktadır (Tiggemann M., 2014). Özellikle sosyal medya ortamlarında beğeni, yorum ve takipçi sayıları gibi görünürlüğü yüksek etkileşim ölçütlerinin bireylerin benlik değerlerini etkileyebildiği, bu durumun da psikolojik iyilik halini zedeleyebildiği bulgulanmıştır (Perloff, 2014).

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin yalnızca fiziksel memnuniyetlerini değil, genel yaşam doyumlarını da olumsuz etkileyebilmektedir (Boursier V., 2020). Estetik müdahalelerle düzenlenmiş içeriklere maruz kalmak, bireylerde gerçekçi olmayan beklentiler oluşturmakta ve bireyin kendi yaşamı üzerindeki kontrol algısını azaltarak psikolojik güçsüzlük hissini artırmaktadır (Shensa A., 2020). Araştırmalar, görünüm odaklı içeriklerin artışının bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını zayıflattığını ve stresle başa çıkma mekanizmalarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Homan K. J., 2012).

Görünüm bilinci yüksek olan sosyal medya kullanıcılarında, öz-değerin giderek daha fazla fiziksel görünüşe bağlandığı gözlemlenmektedir (Cohen R., 2017). Özellikle genç kadınlar arasında yapılan çalışmalar, görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin, psikolojik iyilik hali üzerinde doğrudan baskı yarattığını ve bu bireylerin sosyal etkileşimlerinde özgüven eksikliği yaşadıklarını göstermektedir (Holland G., 2016). Beden algısındaki bu kırılganlık, bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde motivasyon kaybı yaşamalarına ve sosyal geri çekilme davranışlarına yol açabilmektedir (Fardouly J., 2015).

Sosyal medya kullanımının, beden memnuniyetsizliği ve özsaygı düşüklüğü ile ilişkili olması, psikolojik iyilik halinin korunmasında sosyal medya bilincinin önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Tiggemann M., 2014). Nitekim, görünümle ilgili içeriklere maruz kalma sıklığı arttıkça, bireylerin ideal bedenlere ulaşamama kaygısı güçlenmekte ve bu kaygı

bireylerin genel yaşam doyumlarını ve mutluluk seviyelerini olumsuz etkilemektedir (Aberg P., 2020).

Öte yandan, bireylerin sosyal medya kullanımları sırasında eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeleri ve içerikleri daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmeleri, psikolojik iyilik hallerini korumada koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Perloff, 2014). Sosyal medyada çeşitliliğin desteklenmesi, farklı beden tiplerinin ve doğal güzellik anlayışlarının görünür kılınması, bireylerin görünümle ilişkili psikolojik baskıları azaltmalarına yardımcı olabilmektedir (Tiggemann ve Slater, 2014).

Sonuç olarak, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, bireylerin psikolojik iyilik hallerinde ciddi etkiler yaratmakta ve bu etkilerin çoğu olumsuz yöndedir (Boursier V., 2020; Choukas-Bradley S., 2020; Cohen R., 2017). Sürekli olarak idealize edilmiş beden imgelerine maruz kalmak, bireylerin özsaygılarını, yaşam doyumlarını ve genel mutluluk düzeylerini azaltabilmekte; kaygı ve depresyon gibi psikopatolojilerin gelişimine zemin hazırlayabilmektedir (Aberg P., 2020; Fardouly J., 2015). Bu bağlamda, sosyal medya platformlarının daha çeşitli ve gerçekçi temsillere yer vermesi, kullanıcıların da eleştirel medya okuryazarlığı becerilerini geliştirmeleri, psikolojik iyilik halinin korunmasına etki edebilen unsurlar olarak görülmektedir (Perloff, 2014; Tiggemann ve Slater, 2014).

2.3 DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimlerin niteliğini ve yoğunluğunu algılayarak bu deneyimleri tanımlama, anlamlandırma, izleme ve gerektiğinde bu duygular üzerinde bilinçli değişiklikler yapabilme sürecini kapsayan çok boyutlu bir psikolojik beceri alanı olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Bu süreç, yalnızca duygusal tepkilerin bastırılmasını değil, aynı zamanda duyguların yaşanmasına, ifade edilmesine ve gerektiğinde dönüştürülmesine yönelik bilinçli ve otomatik stratejileri de içermektedir. Duygu düzenleme, bireyin içsel dengeyi koruması, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve streste başa çıkabilmesi açısından merkezi bir rol üstlenmektedir (Gross, 1998). Hem

olumlu hem de olumsuz duyguların uygun bir şekilde yönetilmesi, bireyin psikolojik iyi oluşunun, sosyal uyumunun ve genel işlevselliğinin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Eisenberg ve Spinrad, 2004). Dolayısıyla duygu düzenleme, yaşamın tüm dönemlerinde bireyin çevresel taleplere uyum sağlamasını, amaçlarına ulaşmasını ve sosyal ilişkilerinde etkin bir şekilde rol almasını mümkün kılan kritik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Cassidy, 1994). Bu becerinin kazanılması ve sürdürülmesi, doğumdan itibaren başlayan ve yaşam boyu devam eden bir gelişimsel dinamiği yansıtmaktadır.

Bebeklik döneminde duygu düzenleme becerileri, büyük ölçüde bakım verenlerin desteğiyle şekillenmektedir. Yenidoğanlar, stresli durumlar karşısında tamamen dış kaynaklı düzenleyicilere bağımlı halde bulunmakta, ağlama gibi davranışsal yollarla ihtiyaçlarını ifade etmektedir (Thompson, 1994). Bu dönemde güvenli bağlanma ilişkilerinin varlığı, bebeğin duygusal deneyimlerini düzenlemeyi öğrenmesi için temel bir zemin oluşturmaktadır (Cassidy, 1994). Ebeveynlerin duyarlı ve tutarlı tepkiler vermesi, bebeklerin içsel düzenleme stratejileri geliştirebilmesini desteklemektedir.

İlk çocukluk dönemine geçişle birlikte, çocuklar basit düzeyde kendilik düzenleme becerileri kazanmaya başlamaktadır. Özellikle iki yaş civarında ortaya çıkan dil gelişimi, çocukların duygularını ifade etme ve yönetme kapasitesini artırmaktadır (Kopp, 1989). Bu yaşlarda çocukların öfke, hayal kırıklığı ve korku gibi yoğun duygularla başa çıkabilme becerileri henüz sınırlıdır ve genellikle yetişkin rehberliğiyle yönlendirilmektedir (Calkins, 1994). Bu süreçte modelleme, açıklama ve yeniden çerçeveleme gibi ebeveyn davranışlarının, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde belirleyici olduğu gösterilmektedir (Morris ve ark., 2007). Okul öncesi dönemde çocuklar, daha karmaşık sosyal ortamlara girdikçe duygu düzenleme stratejilerini çeşitlendirmeye başlamaktadır. Özellikle akran ilişkilerinde yaşanan çatışmalar ve iş birliği gerektiren durumlar, çocukların duygularını daha kontrollü bir şekilde ifade etmeleri gerektiği durumlarla karşılaşmalarını sağlamaktadır (Denham, 1998). Bu dönemde geliştirilen bilişsel stratejiler, duygusal deneyimlerin yeniden değerlendirilmesi ve dikkat odağının değiştirilmesi gibi

daha üst düzey düzenleme becerilerinin temelini oluşturmaktadır (Eisenberg ve Spinrad, 2004).

İlkokul yıllarında çocukların bilişsel kapasitesindeki artış, daha sofistike duygu düzenleme becerilerinin ortaya çıkmasını desteklemektedir. Bu dönemde çocuklar, duygusal deneyimlerini içselleştirerek daha bağımsız bir şekilde yönetebilmekte, sosyal normlara uygun duygu ifadesi sergilemeye yönelik bilinçli stratejiler geliştirebilmektedir (Saarni, 1999). Ayrıca, empati kurma ve başkalarının duygusal durumlarını anlama becerilerinin gelişmesi, duyguların sosyal bağlamda düzenlenmesini daha etkin hale getirmektedir (Denham ve Kochanoff, 2002).

Ergenlik dönemi, duygusal yoğunluğun ve sosyal beklentilerin arttığı bir gelişim evresi olarak duygu düzenleme becerilerinin yeniden yapılandığı bir dönemdir. Hormonel değişimlerin etkisiyle duygusal reaktivitede artış görülmekte, bu durum ergenlerin duygu düzenleme becerilerini sınamaktadır (Steinberg, 2005). Ergenlerin, bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha olgun düzenleme stratejilerini kullanma becerilerini geliştirmeleri, duygusal dengeyi korumada kritik rol oynamaktadır (Silk ve ark., 2003). Ayrıca, kimlik gelişimi sürecinde yaşanan içsel çatışmalar, duygu düzenleme stratejilerinin hem bireysel farklılıklarını hem de gelişimsel seyrini belirlemektedir (Adrian ve ark., 2011).

Genç yetişkinlik döneminde duygu düzenleme becerileri daha da rafine hale gelmektedir. Eğitim, iş hayatı ve romantik ilişkiler gibi farklı yaşam alanlarında karşılaşılan zorluklar, bireylerin duygularını daha karmaşık ve esnek biçimlerde düzenlemelerini gerektirmektedir (Gross, 2014). Başarılı bir duygu düzenleme kapasitesi, genç yetişkinlerin hem öznel iyi oluş düzeylerini hem de ilişkisel memnuniyetlerini olumlu yönde etkilediği çeşitli çalışmalarla ortaya konmaktadır (English ve ark., 2017).

Yetişkinlik döneminde ise duygu düzenleme, bireylerin yaşam deneyimlerinden edindikleri bilgi ve becerilerle daha dengeli bir şekilde işlev görmektedir. Yetişkin bireyler, yaşam olaylarına verdikleri duygusal tepkileri daha önceden deneyimledikleri durumlara dayanarak değerlendirebilmekte ve duygularını bağlama uygun biçimde yönetebilmektedir (Carstensen, 2006).

Ayrıca, yaşla birlikte duygusal hedeflerin değişmesi, bireylerin olumsuz duygulardan kaçınma ve olumlu duyguları sürdürme yönündeki motivasyonlarını artırmakta, bu durum duygu düzenleme stratejilerinde gözlenen farklılıkları açıklamaktadır (Charles ve Carstensen, 2010). Bireyin çevresel deneyimleri, bilişsel kapasiteleri ve sosyal etkileşimleri, duygu düzenleme becerilerinin her gelişim döneminde farklı biçimlerde şekillenmesine katkıda bulunmaktadır.

2.3.1 Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme, bireylerin duygu üretim süreçlerini, bu duyguların deneyimlenme biçimlerini ve davranışsal dışavurumlarını kontrol altına alma çabalarını kapsayan çok boyutlu bir süreçtir (Gross, 1998). Bu süreç, duyguların başlangıcından itibaren çeşitli aşamalarda müdahale edilebilecek stratejileri içerir; böylece birey, duygusal deneyimin yönünü ve yoğunluğunu etkileyebilir (Gross J. J., 2007). Duygu düzenleme stratejileri, bireyin ruhsal esenliğini doğrudan etkileyen bilişsel ve davranışsal mekanizmalar üzerinden işler; bu da onları psikolojik sağlık açısından temel belirleyicilerden biri haline getirir (Koole, 2009).

Bireylerin duygusal yaşantıları, onların genel psikolojik esenlikleri ve sosyal uyumları üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Duygu düzenleme, bu süreçlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesine olanak tanıyarak, bireylerin daha uyumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Gross, 1998). Özellikle olumsuz duyguların yönetimi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirirken, aynı zamanda ruh sağlığını güçlendirir (Eisenberg N., 2004). Bu becerinin gelişimi doğumla başlayarak yaşam boyu devam etmekte ve her yaş döneminde farklı düzeylerde şekillenmeye devam etmektedir.

Yetişkinlerin stresle başa çıkma becerileri, onların psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam kalitelerini doğrudan etkiler (Bagheri Z., 2016). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal stresin yoğunluğunu azaltmada etkili bir strateji olarak, yetişkinlerin olumsuz duygusal deneyimlere farklı bir açıdan yaklaşımlarını sağlar (Koole, 2009). Bu strateji, bireylerin olumsuz bir durumu

daha olumlu bir şekilde anlamalarına yardımcı olur ve duygusal dengeyi korumalarını sağlar (Bagheri Z., 2016). Ayrıca, dikkat yönlendirme stratejisi, olumsuz duygusal durumları hafifletme ve duygusal dengeyi sağlama noktasında önemli bir araçtır (Koole, 2009). Bu strateji sayesinde bireyler, olumsuz bir duruma odaklanmak yerine, dikkati daha olumlu bir şeye yönlendirerek, duygusal yüklerini hafifletebilirler (Gross J. J., 2007).

Bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme stratejileri arasında en işlevsel olanlardan biridir ve bireyin duygusal bir durumu farklı bir bakış açısıyla yeniden çerçevelemesine olanak tanır (Gross, 1998). Bu yeniden çerçeveleme süreci, duygusal tepki ortaya çıkmadan önce gerçekleştiği için, duygunun yoğunluğunu azaltmada oldukça etkilidir ve nörofizyolojik düzeyde de düzenleyici etkiler göstermektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Bilişsel yeniden değerlendirme, özellikle depresyon, kaygı ve stres bozukluklarının azaltılmasında etkili bir bilişsel müdahale biçimi olarak tanımlanmıştır (Berking M., 2008). Ayrıca bu strateji, bireyin öznel refah düzeyini artırmakta ve duygusal iniş çıkışları hafifletmektedir (Zimmer-Gembeck vd., 2011). Bilişsel yeniden değerlendirmenin uzun vadede daha düşük düzeyde negatif duygulanım ve daha yüksek düzeyde pozitif duygulanım ile ilişkili olduğu sistematik incelemelerle de gösterilmiştir (Gross J. J., 2007).

Dikkat yönlendirme stratejisi, duygusal olarak yüklü bir uyarana karşı dikkat odağının bilinçli olarak değiştirilmesini içermektedir ve erken aşamada uygulanan bir düzenleme biçimi olarak sınıflandırılmaktadır (English vd., 2017). Bu strateji, bireyin duygusal uyarana verdiği tepkinin yoğunluğunu azaltarak, duygusal dengeyi sürdürmesinde etkili bir araç olarak kullanılır (Koole, 2009). Araştırmalar, dikkat yönlendirmenin özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişmekte olan duygu düzenleme kapasitesi açısından kritik olduğunu ve bilişsel kontrol süreçlerinin gelişimiyle birlikte daha işlevsel hale geldiğini ortaya koymuştur (Eisenberg N., 2004). Dikkatin alternatif uyarılara yönlendirilmesi, özellikle akut stres tepkilerini hafifletmekte ve bireyin bilişsel kaynaklarını daha uyumlu stratejilere aktarmasına olanak tanımaktadır (Ochsner vd., 2002).

Bastırma stratejisi ise bireyin yaşadığı duyguları ifade etmekten kaçınarak içsel olarak bastırması anlamına gelir; bu durum kısa vadede sosyal kabulü sağlasa da uzun vadede psikolojik maliyetler doğurabilmektedir (Gross, 1998). Bastırma, duygunun deneyimlenmesini değil, yalnızca dışı vurumunu engellediğinden, içsel duygusal yükün artmasına ve fizyolojik düzeyde stres tepkilerinin yoğunlaşmasına neden olabilmektedir (Adair vd., 1992). Uzun süreli bastırmanın, depresif belirtilerin artışı, bağışıklık sistemi işlevlerinin zayıflaması ve kişilerarası ilişkilerde mesafe yaratma gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Gross J. J., 2007). Bu nedenle bastırma, adaptif olmayan bir strateji olarak değerlendirilmektedir ve psikolojik esenlik üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle önerilmemektedir (Koole, 2009).

Problem odaklı duygu düzenleme, duygusal reaksiyona neden olan çevresel koşulları değiştirerek, duygunun etkisini azaltmayı hedefleyen aktif bir başa çıkma biçimidir (Berking M., 2008). Bu strateji, özellikle kontrol edilebilir stres kaynaklarında etkili olmakta ve bireyin sorun çözme becerilerini harekete geçirmesine olanak tanımaktadır (Bagheri Z., 2016). Problem odaklı stratejiler, bireyin öz-yeterlik algısını artırmakta ve duygusal stresin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Lee vd., 2020). Ayrıca, bu stratejiler uzun vadede öğrenilmiş çaresizlik eğilimlerini azaltarak psikolojik sağlık gelişimini desteklemektedir (Gross J. J., 2007)).

Sosyal destek arama, duygusal deneyimin başkalarıyla paylaşılması yoluyla düzenlenmesini sağlayan bir strateji olup, özellikle duygusal yükün azaltılması ve stresin paylaşılması noktasında işlevseldir (Eisenberg N., 2004). Sosyal destek mekanizmaları hem algılanan hem de gerçek destek düzeyleriyle bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirmekte ve travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerini tamponlamaktadır (Koole, 2009). Bu strateji, bireyin yalnızlık duygusunu azaltmakta ve aidiyet hissini güçlendirerek psikolojik esenlik üzerinde doğrudan pozitif etkiler yaratmaktadır (Lee M. J., 2020; Zimmer-Gembeck vd., 2011). Sosyal bağların kuvvetli olduğu bireylerde duygusal dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sistematik araştırmalarla da desteklenmiştir (Cohen ve Wills, 1985).

Kabul ve farkındalık temelli stratejiler, bireyin olumsuz duygusal deneyimleri yargılamadan ve bastırmadan gözlemlemesini ve deneyimlemesini içermektedir (Berking M., 2008). Bu strateji, duygularla savaşmak yerine onları kabul etme temelinde işlediğinden, zihinsel çatışmaları azaltır ve bireyin psikolojik bütünlüğünü korumasına olanak tanımaktadır (Gross, 2002). Mindfulness temelli uygulamalar, bireyin mevcut ana odaklanmasını sağlayarak geçmişin pişmanlıkları veya geleceğin kaygıları yerine "şimdi" ile temasta kalmasına yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Araştırmalar, mindfulness temelli stratejilerin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda etkili bir müdahale aracı olduğunu göstermektedir (Zimmer-Gembeck vd., 2011).

Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıran duygu düzenleme stratejileri, stresli durumlarla başa çıkabilme kapasitelerini de güçlendirir. Duygu düzenleme becerileri, bireylerin zorlu yaşam koşullarında hayatta kalma becerilerini geliştirirken, aynı zamanda onların kişisel ve profesyonel yaşamlarındaki başarısını da destekler (Bagheri Z., 2016) Bu beceriler, stresle başa çıkma ve duygusal dengeyi sağlama konusunda bireylere önemli avantajlar sağlar (Berking M., 2008). Duygu düzenleme stratejilerinin etkin bir şekilde uygulanması, bireylerin duygusal deneyimlerini daha yönetilebilir kılar ve onların psikolojik esenliklerini güçlendirir (Lee M. J., 2020).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu, veri analizi ve araştırma deseni hakkında bilgilere yer verilecektir.

3.1 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni Türkiye genelinde ikamet eden 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Arnett (2000) bu dönemi “beliren yetişkinlik” (emerging adulthood) olarak tanımlayarak, bireylerin kimlik gelişimi, özerklik kazanma ve sosyal bağlantılar kurma süreçlerini yoğun olarak yaşadıklarını vurgulamıştır. Bu yaş aralığında bireylerin kendilerini ve sosyal çevrelerini anlamlandırma çabaları artmakta ve dış görünüme yönelik farkındalıkları daha belirgin hale gelmektedir. Bu nedenle, araştırmada 18-25 yaş aralığının örneklem olarak seçilmiştir.

Alan yazında; ölçekteki madde sayısının 5, 10, 15 katı (Bryman ve Cramer, 2002; Gorsuch ve Venable, 1983; Nunnally, 1978) kişinin katılımcı olmasının uygun olacağı belirtilmiştir. Bu çalışmada örneklem büyüklüğü, kullanılacak ölçeklerin toplam madde sayısının beş katı olarak belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği’nde (DDBÖ) 27 madde, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinç Ölçeği’nde (GİSMBÖ) 13 madde ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nde (YPSÖ) 21 madde bulunmaktadır. Toplamda 61 madde bulunmakta dolayısıyla çalışmada, 61 maddenin beş katı olan 305 katılımcıya ulaşmak hedeflenmiştir. 440 katılımcıdan dışlama kriterleri sonucunda kapsam dışı kalan katılımcılar çıkartılmıştır. Çalışma 350 katılımcı ile yürütülmüştür.

3.1.1 Çalışmanın İşleme Kriterleri

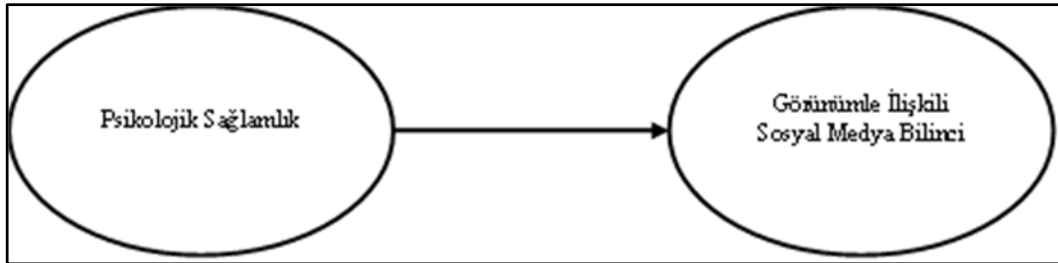
İşleme kriterleri, katılımcıların yaş aralığında olması, Türkiye'de yaşamaları ve araştırma ölçeklerini doğru ve eksiksiz bir şekilde yanıtlamalarını kapsamaktadır.

3.1.2 Çalışmanın Dışlama Kriterleri

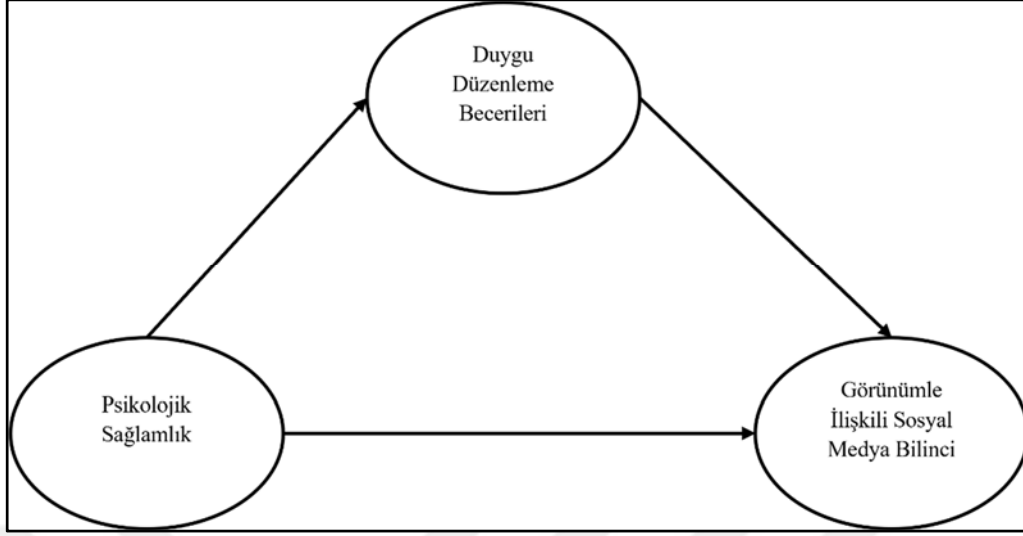
Dışlama kriterleri yaş aralığı dışında kalan bireyler, Türkiye'de ikamet etmeyenler ve ölçekleri geçerli bir şekilde tamamlamayan, yanıtlarda tutarsızlık gösteren katılımcıları içermektedir. Bu kriterler, araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırarak, örneklemin genel popülasyonu temsil edebilmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Dışlama kriterleri olarak, psikiyatrik veya nörolojik, fiziksel rahatsızlıkları olan bireyler araştırma dışında tutulmuştur. Özellikle, yeme bozukluğu, fiziksel deformasyon veya engellilik durumuna sahip bireyler de örnekleme dahil edilmemiştir. Bu kriterler, örneklem homojenliğini sağlamak ve araştırmanın geçerliliğini artırmak amacıyla belirlenmiştir.

3.2 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arası ilişkinin varlığını, gücünü ve yönünü belirleyen bir modeldir.



Şekil 3.1 Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve görünümle ilgili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkiyi açıklayan model



Şekil 3.2 Genç yetişkinlerde psikolojik sağlık ve görünümle ilgili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü açıklayan model

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, araştırma değişkenlerini ölçümlemek amacıyla duygu düzenleme becerileri ölçeği, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ölçeği ve yetişkin psikolojik sağlık ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-A)

FMV Işık Üniversitesi Etik Komisyonu'nun izinleri alınmasının ardından araştırmada yer alan katılımcılar ile paylaşımda bulunulmuştur. Onam formunda kimin araştırmacı olduğu, araştırmanın amacı, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve katılımcı istediği durumda araştırmadan ayrılabilceği, gizlilik esasına dayalı olarak verinin korunacağı, bilgiye ihtiyaç duyulması halinde araştırmacıya ulaşım sağlanabilecek mail adresi yer almaktadır.

3.3.2 Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-B)

Araştırmanın katılımcılarına, cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim düzeyi, psikiyatrik tanı alma durumu, fiziksel ve nörolojik hastalık durumu, kullanılan sosyal medya platformu, sosyal medyada geçirilen süre sorulmuştur.

3.3.3 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) (EK-C)

Berking vd. (2004) tarafından geliştirilen duygu düzenleme ölçeği Vatan ve Kâhya (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 27-135 aralığındadır. 27 maddeden ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin (DDBÖ) güvenilirliği, alt boyutlar ve genel ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları kullanılarak değerlendirilmiştir. Güvenilirliği destekleyen bir diğer ölçüt olan madde-toplam test korelasyon katsayıları da her madde için hesaplanmıştır.

Ölçeğin genel tutarlılık katsayısı 0.89 olarak bulunmuş olup, alt boyutlar için farkındalık alt boyutu 0.53, beden duyumları alt boyutu 0.49, netlik alt boyutu 0.64, anlama alt boyutu 0.58, kabul alt boyutu 0.57, tolerans alt boyutu 0.75, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu 0.65, öz-destek alt boyutu 0.72 ve değişimleme alt boyutu 0.65 olarak saptanmıştır. Ayrıca, tüm maddeler için madde-toplam test korelasyon katsayılarının 0.30'un üzerinde olduğu, hatta çoğu madde için 0.50'nin üzerinde olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı üzerinden analizler gerçekleştirilecektir.

3.3.4 Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinç Ölçeği (GİSMBÖ) (EK-D)

Sophia ve Choukas-Bradley vd. (2020) tarafından geliştirilen Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinç Ölçeği, 13 maddeden oluşan ve 7'li Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahip bir ölçektir. Bu ölçek, 1 "asla" ve 7 "her zaman" olarak derecelendirilir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında faktör yüklerinin 0.55 ile 0.76 arasında değiştiği ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.95 olarak belirlendiği rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Öngören vd. (2021) tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türkçe versiyonunda Cronbach alfa

değeri 0.93 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlamadaki faktör yükleri ise 0.53 ile 0.95 arasında değişmektedir ve ölçek tek faktörlü bir yapıda ölçülmektedir. Ölçekte düşük puanlar kişinin sosyal medyada beden algısının yüksek olmasını ifade ederken, düşük puanlar bu becerinin az olmasını anlatmaktadır. Araştırma bulgularında, negatif sonuçların pozitif ilişki olarak yorumlanması bu farklılık sebebiyle ortaya çıkmıştır.

3.3.5 Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) (Ek-F)

Arslan (2015) tarafından geliştirilen Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ), dört faktörlü bir yapıya sahip olup, toplam 21 madde içermektedir. Ölçek üzerinde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi, ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve bu yapının toplam varyansın %65'ini açıkladığını göstermiştir. Ölçeğin faktörleri; ilişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar, kültürel ve bağlamsal kaynaklar ve ailesel kaynaklar olarak adlandırılmıştır. Her bir faktörün madde yükleri 0.53 ile 0.83 arasında değişiklik göstermiştir. Ölçeğin güvenirliği, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test çalışmasıyla değerlendirilmiştir. Ölçeğin genel Cronbach alfa değeri 0.94 olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri ise 0.82 ile 0.86 arasında değişmiştir. Test-tekrar test çalışması kapsamında, iki hafta arayla yapılan uygulamalar sonucu korelasyon katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Yapılan geçerlik çalışmaları kapsamında, YPSÖ'nün benlik saygısı, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular gibi değişkenlerle anlamlı ilişkiler kurduğu gözlenmiştir. Ölçeğin, yaşam doyumu ile 0.50, olumlu duygular ile 0.40, olumsuz duygular ile -0.33 ve benlik saygısı ile 0.42 düzeyinde anlamlı korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin ölçüt geçerliliğini desteklemektedir. Ölçek içerisinde ters madde bulunmamakta olup, tüm maddeler doğrudan puanlanmaktadır. Bu sonuçlar, YPSÖ'nün psikolojik

sağlamlık düzeyini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçebilen bir araç olduğunu göstermektedir.

3.4 İŞLEM YOLU

Bu araştırmada, katılımcılardan verilerin toplanması süreci birkaç aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, katılımcılara gönüllü katılım sağladıklarını ve verilerinin gizliliğini kabul ettiklerini belirten bir onam formu sunulmuştur. Onam formu, Google Forms üzerinden oluşturulmuş ve katılımcılar bu formu dijital olarak onaylayarak araştırmaya katılım sağlamışlardır.

Onam formunun onaylanmasının ardından, katılımcılara demografik bilgilerinin toplandığı bir form ile araştırmada kullanılan ölçekler sunulmuştur. Bu demografik form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu bilgileri toplanmıştır. Demografik formun ardından, katılımcılar duygu düzenleme becerileri, görünümle ilgili sosyal medya bilinci ve psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekleri doldurmuşlardır. Verilerin toplanması, sosyal medya platformları üzerinden anketlerin yayılması yoluyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sürecinde elde edilen veriler, araştırma amacına uygun olarak analiz edilmiştir ve katılımcıların gizliliği korunacaktır.

3.5 VERİ ANALİZİ

Verilerin normal dağılımını incelemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir (Tablo 2). Tüm ölçek ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile $+1$ aralığında yer aldığından, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (Hahs-Vaughn ve Lomax, 2020).

Araştırmada, SPSS 26 versiyonunda Hayes'in PROCESS eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik

testler yapılmıştır. Öncelikle psikolojik sağlamlık ile görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin duygu düzenleme becerilerini yordama durumuna ilişkin hipotezleri test etmek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Ardından, psikolojik sağlamlığın görünümle ilgili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü incelemek için PROCESS Model 4 analizi gerçekleştirilmiştir (Hayes S. C., 2006).

Baron ve Kenny (1986) tarafından ortaya konan geleneksel aracılık modeli yaklaşımı, bir değişkenin aracı etki gösterebilmesi için öncelikle X değişkeninin Y üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin (c yolu) bulunması gerektiğini ileri sürmektedir. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, bu görüşe alternatif olarak gelişen yeni bir yaklaşımı benimsemektedir. Bu yeni anlayışa göre, X değişkeninin Y üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmasa dahi, aracı değişken (M) üzerinden dolaylı bir etkiden söz edilebilir. Bu yaklaşım, toplam etkinin varlığını, dolaylı etki için bir ön koşul olarak görmemektedir.

Bu alternatif bakış açısı, aracılık analizinde daha esnek bir değerlendirme yapılmasını sağlamış ve akademik çevrelerde geniş bir kabul görmüştür (Cerin ve MacKinnon, 2009; Hayes, 2009; Kenny ve Judd, 2014; MacKinnon, 2008; Rucker vd., 2011; Shrout ve Bolger, 2002; Zhao vd., 2010). Başka bir ifadeyle, toplam etkinin anlamlılık göstermediği durumlarda bile aracı değişkenin aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etkiler anlamlı olabilir. Bu durum, dolaylı etkinin varlığını değerlendirmek için yalnızca c yolunun istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına odaklanmanın yetersiz olduğunu göstermektedir.

Nitekim son yıllarda yayınlanan birçok bilimsel çalışma, Baron ve Kenny'nin klasik yönteminden ziyade bu yeni yaklaşımı tercih etmekte ve toplam etki istatistiksel olarak anlamlı olmasa dahi anlamlı dolaylı etkiler raporlamaktadır. Bu tür çalışmalar, alanyazında oldukça saygın dergilerde yayımlanmış ve uygulamalı araştırmalara yön vermiştir (Cesur vd., 2018; Cole, Walter ve Bruch, 2008; Fillo vd., 2016; Hammond vd., 2012; Haspolat ve Şendağ, 2018; Maguen vd., 2011; Panno vd., 2016; Petrocelli, Rubin ve Stevens, 2016; Seehuus vd., 2015).

Cinsiyet, psikiyatrik tanı durumu, nörolojik hastalık, fiziksel hastalık ve yaşanılan şehrin görünümle ilişkili sosyal medya bilincine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testleri; yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir durumu, kullanılan sosyal medya platformu sayısı ve günlük sosyal medyada geçirilen sürenin görünümle ilişkili sosyal medya bilincine göre farklılaşmasını incelemek amacıyla ise tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır.

3.6 ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırmanın deseni ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir çalışma niteliğindedir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde, ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler, gruplar arası karşılaştırmalar, ilişki analizleri, yordayıcı analizler ve aracı etki analizlerine yer verilmiştir.

4.1 ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOGRAFİK VERİLERİNİN İNCELENMESİ

Örnekleme ait demografik bilgiler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %74,3’ü (n=260) kadın, %25,7’si (n=90) erkektir. Eğitim düzeyi görece dengeli dağılmış olmakla birlikte, üniversite ve lisansüstü mezunlarının oranı daha yüksektir. Katılımcıların %52,3’ü (n=183) üniversite/lisansüstü mezunu, %47,7’si (n=167) ise ilköğretim/lise mezunudur. Bu dağılım, sosyal medya kullanımına ilişkin verilerin farklı eğitim düzeylerinden bireyleri kapsadığını göstermektedir.

Gelir düzeyine bakıldığında, katılımcıların büyük bir bölümü yüksek gelir grubundandır; %74,6’sı (n=261) yüksek gelirli, %25,4’ü (n=89) ise düşük gelirli olarak tanımlanmıştır. Bu bulgu, örneklemede ekonomik olarak daha avantajlı bireylerin sayıca fazla olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların bir kısmı birden fazla sosyal medya platformu kullanmaktadır. Özellikle üç ya da dört platform kullanan bireyler çoğunluktadır. Katılımcıların %36,0’ı (n=126) üç platform, %23,1’i (n=81) dört platform, %22,9’u (n=80) iki platform, %12,0’si (n=42) bir platform ve %6,0’sı (n=21) beş platform kullanmaktadır.

Günlük sosyal medya kullanım süresi incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun 3-4 saat arası sosyal medyada vakit geçirdiği görülmektedir.

Katılımcıların %61,7'si (n=216) günlük 3-4 saat, %23,4'ü (n=82) 4 saat ve üzeri, %14,9'u (n=52) ise 0-3 saat arası sosyal medya kullanmaktadır.

Tablo 4.1 Örneklemin Demografik Bilgilerinin İncelenmesi

	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	260	74.3
Erkek	90	25.7
Eğitim Durumu		
İlköğretim/Lise	167	47.7
Üniversite/Lisansüstü	183	52.3
Aylık Gelir		
Düşük	89	25.4
Yüksek	261	74.6
Kullandığı Sosyal Medya Platformu Sayısı		
1	42	12.0
2	80	22.9
3	126	36.0
4	81	23.1
5	21	6.0
Günlük Sosyal Medyada Geçirilen Süre		
0-3 saat	52	14.9
3-4 saat	216	61.7
4 saat ve üzeri	82	23.4
Toplam	350	100

4.2 YPSÖ, GİSMBÖ, DDBÖ ve ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Tablo 4.2’de, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ± 1 aralığında yer almaktadır. Bu durum, verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Hahs-Vaughn ve Lomax, 2020). Bu nedenle analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 4.2 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro Wilk
Psikolojik Sağlamlık	-0,278	-0,462	.002
İlişkisel Kaynaklar	-0.391	-0.597	.000
Bireysel Kaynaklar	-0.600	-0.220	.000
Bağlamsal Kaynaklar	-0.331	-0.560	.000
Ailesel Kaynaklar	-0.704	-0.147	.000
Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci	0,364	-0,564	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	-0,03	-0,087	.001
Farkındalık	-0,33	-0,109	.000
Beden Duyumları	-0,15	-0,558	.000
Netlik	-0,322	-0,249	.000
Anlama	-0,278	-0,409	.000
Kabul	-0,044	-0,431	.000
Tolerans	-0,221	-0,379	.000
Yüzleşmeye Hazırlanma	-0,296	-0,287	.000
Özdestek	-0,409	-0,055	.000
Değişimleme	-0,222	-0,148	.000

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme ölçeklerinden aldıkları ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

Değişken	Ortalama±SS	Minimum	Maksimum
Psikolojik Sağlamlık	81.09±12.51	44	105
Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci	44.96±17.54	13	89
Duygu Düzenleme Becerileri	96.42±9.72	37	135
Farkındalık	10.94±2.53	3	15
Beden Duyumları	10.77±2.62	3	15
Netlik	10.90±2.76	3	15
Anlama	11.24±2.46	4	15
Kabul	10.08±2.73	3	15
Tolerans	10.03±2.96	3	15
Yüzleşmeye Hazırlanma	10.45±2.79	3	15
Özdestek	11.10±2.56	3	15
Değişimleme	10.76±2.52	3	15

4.3 ARAŞTIRMADA YER ALAN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ve DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE GÖRE FARKLILAŞMASI

Tablo 4.4'te bireylerin cinsiyet değişkenine göre araştırma değişkenleri arasındaki farklar incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, kadınların psikolojik sağlamlık puan ortalaması ($\bar{X}$ = 82.68, $SS=12.03$), erkeklerin puan ortalamasına ($\bar{X}$ = 76.48,

$SS=12.81$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t(348) = -4.140, p < .05$. Benzer şekilde, kadınların farkındalık puan ortalaması ($\bar{X} = 11.11, SS=2.40$), erkeklerin puan ortalamasına ($\bar{X} = 10.44, SS=2.81$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, $t(348) = -2.179, p < .05$.

Kadınların beden duyuları puanı ($\bar{X} = 11.04, SS=2.50$), erkeklerin puanından ($\bar{X} = 9.98, SS=2.79$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t(348) = -2.335, p < .05$. Aynı şekilde, kadınların netlik puanı ($\bar{X} = 11.20, SS=2.58$), erkeklerin puanından ($\bar{X} = 10.05, SS=3.10$) anlamlı düzeyde yüksektir, $t(348) = -3.444, p < .05$. Kadınların anlama puanı ($\bar{X} = 11.44, SS=2.32$) da erkeklerin puanına ($\bar{X} = 10.66, SS=2.78$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t(348) = -2.579, p < .05$.

Ayrıca kadınların ödüle duyarlılık alt boyut puan ortalaması ($\bar{X} = 18.39, SS=2.02$), erkeklerin ödüle duyarlılık puan ortalamasından ($\bar{X} = 17.72, SS=2.15$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, $t(242) = 2.481, p < .05$.

Buna karşılık, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci puanları (kadınlar: $\bar{X} = 45.50, SS = 17.52$; erkekler: $\bar{X} = 43.41, SD = 17.62$) ve duygu düzenleme becerileri puanları (kadınlar: $\bar{X} = 97.54, SD = 18.88$; erkekler: $\bar{X} = 93.21, SS = 21.75$) açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $p > .05$. Ayrıca, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme alt boyutlarında da cinsiyet açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 4.4 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

	Kadın (n=260)	Erkek (n=90)	İstatistik	
	Ortalama± SS	Ortalama± SS	t	p
Psikolojik Sağlamlık	82.68 ± 12.03	76.48 ± 12.81	-4.14	0.0
Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci	45.50 ± 17.52	43.41 ± 17.62	-0.975	0.33
Duygu Düzenleme Becerileri	97.54 ± 18.88	93.21 ± 21.75	-1.801	0.073

Tablo 4.4 (Devamı) Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

	Kadın (n=260)	Erkek (n=90)	İstatistik	
	Ortalama± SS	Ortalama± SS	t	p
Farkındalık	11.11 ± 2.40	10.44 ± 2.81	-2.179	0.03
Beden Duyumları	11.04 ± 2.50	9.98 ± 2.79	-2.335	0.001
Netlik	11.20 ± 2.58	10.05 ± 3.10	-3.444	0.001
Anlama	11.44 ± 2.32	10.66 ± 2.78	-2.579	0.01
Kabul	10.06 ± 2.74	10.14 ± 2.71	0.247	0.85
Tolerans	9.95 ± 3.00	10.26 ± 2.87	0.851	0.395
Yüzleşmeye Hazırlık	10.52 ± 2.73	10.23 ± 2.96	-0.859	0.391
Öz destek	11.17 ± 2.54	10.92 ± 2.62	-0.799	0.425
Değişimleme	10.83 ± 2.48	10.54 ± 2.65	-0.951	0.342

Bağımsız örneklem t testi, $p < .05$

Tablo 4.5’da sunulduğu üzere, lisans/lisansüstü düzeyindeki bireylerin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci puan ortalaması ($\bar{X} = 44.86$, $SS = 17.33$), ilköğretim/lise düzeyindekilere göre ($\bar{X} = 45.07$, $SS = .07$) ilköğretim/lise düzeyindekilere göre; ancak fark küçük düzeydedir, $t = -2.915$, $p < .05$.

Lisans/lisansüstü düzeyindeki bireylerin duygu düzenleme becerileri puan ortalaması ($\bar{X} = 99.84$, $SS = 17.99$), ilköğretim/lise düzeyindekilere göre ($\bar{X} = 92.68$, $SS = 20.87$) anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = -3.447$, $p < .001$.

Farkındalık puan ortalaması, lisans/lisansüstü grubunda ($\bar{X} = 11.42$, $SS = 2.25$), ilköğretim/lise grubuna ($\bar{X} = 10.41$, $SS = 2.71$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = -3.811$, $p < .001$. Benzer şekilde, beden duyumları puanı lisans/lisansüstü grubunda ($\bar{X} = 11.18$, $SS = 2.53$), ilköğretim/lise grubuna ($\bar{X} = 10.31$, $SS = 2.74$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = -3.136$, $p < .05$.

Netlik puanı lisans/lisansüstü bireylerde ($\bar{X} = 11.32$, $SS = 2.62$), ilköğretim/lise bireylerine ($\bar{X} = 10.44$, $SS = 2.85$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = -3.000$, $p = .003$. Anlama puanı da benzer şekilde lisans/lisansüstü

grubunda ($\bar{X} = 11.56$, $SS = 2.26$), ilköğretim/lise grubuna ($\bar{X} = 10.88$, $SS = 2.63$) göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur, $t = -2.602$, $p < .05$.

Kabul alt boyutu puanı lisans/lisansüstü grubunda ($\bar{X} = 10.52$, $SS = 2.53$), ilköğretim/lise grubuna ($\bar{X} = 9.59$, $SS = 2.86$) göre anlamlı düzeyde yüksektir, $t = -3.204$, $p = .001$. Tolerans puanı da lisans/lisansüstü grubunda ($\bar{X} = 10.39$, $SS = 2.76$), ilköğretim/lise grubuna ($\bar{X} = 9.64$, $SS = 3.13$) göre daha yüksektir, $t = -2.366$, $p < .05$.

Yüzleşmeye hazırlık puanı lisans/lisansüstü bireylerde ($\bar{X} = 10.89$, $SS = 2.54$), ilköğretim/lise bireylerine ($\bar{X} = 9.96$, $SS = 2.97$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = -3.159$, $p = .002$. Değişimleme puanı da lisans/lisansüstü bireylerde ($\bar{X} = 11.14$, $SS = 2.27$), ilköğretim/lise bireylerine ($\bar{X} = 10.34 \pm 2.72$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t = -2.971$, $p < .05$).

Öte yandan, psikolojik sağlamlık puanları (ilköğretim/lise: $\bar{X} = 79.07$, $SS = 12.34$; lisans/lisansüstü: $\bar{X} = 82.93$, $SS = 12.41$) ve öz destek puanları (ilköğretim/lise: $\bar{X} = 10.89$, $SD = 2.74$; lisans/lisansüstü: $\bar{X} = 11.30$, $SS = 2.38$) açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.5 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması

	İlköğretim/Lise	Lisans/Lisansüstü	İstatistik	
	Ortalama $\pm$ SS	Ortalama $\pm$ SS	t	p
Psikolojik Sağlamlık	79.07 $\pm$ 12.34	82.93 $\pm$ 12.41	.114	.909
Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci	45.07 $\pm$ 17.83	44.86 $\pm$ 17.33	-2.915	.004
Duygu Düzenleme Becerileri	92.68 $\pm$ 20.87	99.84 $\pm$ 17.99	-3.447	.001
Farkındalık	10.41 $\pm$ 2.71	11.42 $\pm$ 2.25	-3.811	.000
Beden Duyumları	10.31 $\pm$ 2.74	11.18 $\pm$ 2.53	-3.136	.002
Netlik	10.44 $\pm$ 2.85	11.32 $\pm$ 2.62	-3.000	.003
Anlama	10.88 $\pm$ 2.63	11.56 $\pm$ 2.26	-2.602	.010

Kabul	9.59 ± 2.86	10.52 ± 2.53	-3.204	.001
-------	-------------	--------------	--------	------

Tablo 4.5 (Devamı) Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması

	İlköğretim/Lise	Lisans/Lisansüstü	İstatistik	
	Ortalama± SS	Ortalama± SS	t	p
Tolerans	9.64 ± 3.13	10.39 ± 2.76	-2.366	.019
Yüzleşmeye Hazırlık	9.96 ± 2.97	10.89 ± 2.54	-3.159	.002
Öz destek	10.89 ± 2.74	11.30 ± 2.38	-1.468	.069
Değişimleme	10.34 ± 2.72	11.14 ± 2.27	-2.971	.019

Bağımsız örneklem t testi, $p < .05$

Tablo 4.6’de sunulduğu üzere, bireylerin gelir düzeyine göre bazı değişkenlerde anlamlı farklar gözlenmiştir. Yüksek gelir grubundaki bireylerin anlama puan ortalaması ($\bar{X}=11.41$, $SS=2.39$), düşük gelir grubuna ($\bar{X}=10.74$, $SS=2.63$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t=-2.230$, $p < .026$. Benzer şekilde, yüksek gelir grubundaki bireylerin kabul puanı ($\bar{X}=10.26$, $SS=2.67$), düşük gelir grubuna ($\bar{X}=9.53$, $SS=2.84$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir $t=-2.182$, $p < .05$.

Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=79.62$, $SS=12.87$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=81.59$, $SS=12.37$), görünümle ilişkili sosyal medya bilinci (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=45.52$, $SS=17.21$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=44.77$, $SS=17.69$), duygu düzenleme becerileri (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=93.74$, $SS=20.31$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=97.34$, $SS=19.47$), farkındalık (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=10.59$, $SS=2.69$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=11.06$, $SS=2.46$), beden duyumları (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=10.71$, $SS=2.64$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=10.78$, $SS=2.61$), netlik (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=10.64$, $SS=2.83$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=11.00$, $SS=2.74$), tolerans (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=9.80$, $SS=2.90$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X}=10.11$, $SS=2.99$), yüzleşmeye hazırlık (düşük gelir grubunda: $\bar{X}=10.12$, $SS=2.83$; yüksek gelir

grubunda: $\bar{X} = 10.56$, $SS = 2.77$), öz destek (düşük gelir grubunda: $\bar{X} = 10.87$, $SS = 2.74$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X} = 11.18$, $SS = 2.50$) ve değişimleme (düşük gelir grubunda: $\bar{X} = 10.38$, $SS = 2.66$; yüksek gelir grubunda: $\bar{X} = 10.89$, $SS = 2.46$) değişkenlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.6 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşması

	Düşük Gelir	Yüksek Gelir	t	p
	Ortalama $\pm$ SS	Ortalama $\pm$ SS		
Psikolojik Sağlamlık	79.62 $\pm$ 12.87	81.59 $\pm$ 12.37	.350	.727
Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci	45.52 $\pm$ 17.21	44.77 $\pm$ 17.69	-1.277	.202
Duygu Düzenleme Becerileri	93.74 $\pm$ 20.31	97.34 $\pm$ 19.47	-1.491	.137
Farkındalık	10.59 $\pm$ 2.69	11.06 $\pm$ 2.46	-1.502	.134
Beden Duyumları	10.71 $\pm$ 2.64	10.78 $\pm$ 2.61	-.218	.828
Netlik	10.64 $\pm$ 2.83	11.00 $\pm$ 2.74	-1.058	.291
Anlama	10.74 $\pm$ 2.63	11.41 $\pm$ 2.39	-2.230	.026
Kabul	9.53 $\pm$ 2.84	10.26 $\pm$ 2.67	-2.182	.030
Tolerans	9.80 $\pm$ 2.90	10.11 $\pm$ 2.99	-.839	.402
Yüzleşmeye Hazırlık	10.12 $\pm$ 2.83	10.56 $\pm$ 2.77	-1.284	.200
Öz destek	10.87 $\pm$ 2.74	11.18 $\pm$ 2.50	-.839	.203
Değişimleme	10.38 $\pm$ 2.66	10.89 $\pm$ 2.46	-1.284	.491

Bağımsız örneklem t testi, $p < .05$

Tablo 4.7’da sunulduğu üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları, bireylerin kullandıkları sosyal medya platformu sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 4.7 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Farklılaşması

	N	Ortalama± SS.	F	p	Post-hoc
Psikolojik Sağlamlık	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	81.51±10.92	1.510	.199
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	78.37±13.87		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	82.17±11.76		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	82.25±12.27		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	79.09±14.58		
Görünümle ilişkili Sosyal Medya Bilinci	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	45.13±18.46	.886	.472
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	43.66±18.39		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	43.94±16.89		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	48.18±17.85		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	45.09±16.70		
Duygu Düzenleme Becerileri	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	96.62±19.07	1.401	.233
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	91.96±19.56		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	97.41±19.21		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	98.74±20.31		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	97.33±21.47		

Tablo 4.7 (Devamı) Psikolojik Sağlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Farklılaşması

	N	Ortalama± SS.	F	p	Post-hoc
Farkındalık	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	10.95±2.59	.981	.418
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	10.47±2.46		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	10.99±2.43		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	11.17±2.72		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	11.33±2.49		
Beden duyuları	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	10.97±2.40	1.482	.207
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	10.28±2.78		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	10.90±2.51		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	11.08±2.61		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	10.09±2.89		
Netlik	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	11.20±2.42	2.138	.076
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	10.20±2.79		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	11.10±2.71		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	11.25±2.94		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	10.38±2.55		

Tablo 4.7 (Devamı) Psikolojik Sağlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Farklılaşması

	N	Ortalama± SS.	F	p	Post-hoc
Anlama	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	11.46±2.47	2.203	.068
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	10.57±2.50		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	11.33±2.35		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	11.65±2.54		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	11.09±2.40		
Kabul	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	10.06±2.78	1.167	.325
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	9.53±2.77		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	10.22±2.65		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	10.25±2.71		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	10.61±2.94		
Tolerans	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	9.97±2.81	.342	.850
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	9.73±2.71		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	10.07±2.99		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	10.22±3.11		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	10.33±3.43		

Tablo 4.7 (Devamı) Psikolojik Sağlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Farklılaşması

	N	Ortalama± SS.	F	p	Post-hoc
Yüzleşmeye Hazırlık	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	9.90±2.81	1.900	.110
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	9.93±2.71		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	10.66±2.76		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	10.67±2.80		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	11.28±2.86		
Öz destek	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	11.20±2.43	.220	.927
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	10.93±2.47		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	11.04±2.54		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	11.22±2.76		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	11.38±2.69		
Değişimleme	1 Medya Platformu ⁽¹⁾	43	10.74±2.65	1.547	.188
	2 Medya Platformu ⁽²⁾	80	10.20±2.55		
	3 Medya Platformu ⁽³⁾	126	10.85±2.42		
	4 Medya Platformu ⁽⁴⁾	81	11.16±2.53		
	5 Medya Platformu ⁽⁵⁾	21	10.75±2.61		

Tek yönlü ANOVA, $p < .05$

Tablo 4.8’de sunulduğu üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ile bu becerilerin alt boyutları olan farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme puan ortalamalarının, bireylerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Buna karşın, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci puanları sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($F(2,348) = 9.179, p < .001$). Günlük 3-4 saat sosyal medya kullanan bireylerin puan ortalaması ($M = 45.08, SD = 16.53$), 0-3 saat kullanan bireylerin puan ortalamasından ($M = 37.01, SD = 18.06$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p < .001$). Benzer şekilde, günlük 4 saat ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerin puan ortalaması ($M = 50.08 \pm 18.48$), 0-3 saat kullanan bireylerin puan ortalamasından göre anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .001$).

Tablo 4.8 Psikolojik Sağlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşması

	N	Ortalama±SS.	F	p	Post hoc
Psikolojik Sağlık	0-3 saat ⁽¹⁾	80.44±11.70	.148	.863	
	3-4 saat ⁽²⁾	81.34±12.65			
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	80.72±12.72			
Görünümle ilişkili Sosyal Medya Bilinci	0-3 saat ⁽¹⁾	37.01±18.06	9.179	.000	2>1
	3-4 saat ⁽²⁾	45.08±16.53			3>1
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	50.08±18.48			
Duygu Düzenleme Becerileri	0-3 saat ⁽¹⁾	96.57±19.20	.004	.996	
	3-4 saat ⁽²⁾	96.36±20.12			
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	96.28±19.18			
Farkındalık	0-3 saat ⁽¹⁾	10.88±2.38	.429	.652	
	3-4 saat ⁽²⁾	10.85±2.59			
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	11.15±2.48			

Tablo 4.8 (Devamı) Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşması

	N	Ortalama± SS.	F	p	Post hoc
Beden duyumları	0-3 saat ⁽¹⁾	52	10.48±2.71	.410	.664
	3-4 saat ⁽²⁾	216	10.78±2.55		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	10.89±2.72		
Netlik	0-3 saat ⁽¹⁾	52	10.63±2.86	1.641	.195
	3-4 saat ⁽²⁾	216	10.78±2.77		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	11.37±2.65		
Anlama	0-3 saat ⁽¹⁾	52	10.92±2.44	1.031	.358
	3-4 saat ⁽²⁾	216	11.19±2.49		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	11.53±2.41		
Kabul	0-3 saat ⁽¹⁾	52	10.28±2.45	1.443	.238
	3-4 saat ⁽²⁾	216	10.19±2.77		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	9.63±2.76		

Tablo 4.8 (Devamı) Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşması

	N	Ortalama± SS.	F	p	Post hoc
Psikolojik Sağlamlık	0-3 saat ⁽¹⁾	52	80.44±11.70	.148	.863
	3-4 saat ⁽²⁾	216	81.34±12.65		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	80.72±12.72		
Görünümle ilişkili Sosyal Medya Bilinci	0-3 saat ⁽¹⁾	52	37.01±18.06	9.179	.000
	3-4 saat ⁽²⁾	216	45.08±16.53		2>1
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	50.08±18.48		3>1
Duygu Düzenleme Becerileri	0-3 saat ⁽¹⁾	52	96.57±19.20	.004	.996
	3-4 saat ⁽²⁾	216	96.36±20.12		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	96.28±19.18		
Farkındalık	0-3 saat ⁽¹⁾	52	10.88±2.38	.429	.652
	3-4 saat ⁽²⁾	216	10.85±2.59		
	4 saat ve üzeri ⁽³⁾	83	11.15±2.48		

4.4 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Tablo 4.9’da değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .506, p < .001$). Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme alt boyutları arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır: farkındalık ($r = .468, p < .001$), beden duyumları ($r = .438, p < .001$), netlik ($r = .463, p < .001$), anlama ($r = .492, p < .001$), kabul ($r = .369, p < .001$), tolerans ($r = .343, p < .001$), yüzleşmeye hazırlık ($r = .346, p < .001$), özdestek ($r = .406, p < .001$) ve değişimleme ($r = .472, p < .001$).

Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.098, p > .05$).

Duygu düzenleme ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.276, p < .001$). Duygu düzenleme alt boyutları ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkiler incelendiğinde, farkındalık ($r = -.214, p < .001$), beden duyumları ($r = -.140, p < .001$), netlik ($r = -.183, p < .001$), kabul ($r = -.297, p < .001$), tolerans ($r = -.283, p < .001$), yüzleşmeye hazırlık ($r = -.218, p < .001$) ve özdestek ($r = -.244, p < .001$) ile zayıf düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Öte yandan, anlama ($r = -.279, p > .05$) ve değişimleme ($r = -.229, p > .05$) alt boyutları ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.9 Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-Psikolojik sağlamlık	1											
2-Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci	-.098	1										
3-Duygu düzenleme	.506**	-.276**	1									
4-Farkındalık	.468**	-.214**	.879*	1								
5-Beden duyumları	.438**	-.140**	.809**	.718**	1							
6-Netlik	.463**	-.183**	.807**	.708**	.765**	1						
7-Anlama	.492**	-.279	.852**	.754**	.719**	.745**	1					
8-Kabul	.369**	-.297**	.849**	.717**	.600**	.588**	.619**	1				
9-Tolerans	.343**	-.283**	.818**	.665**	.515**	.508**	.614**	.789**	1			
10-Yüzleşmeye hazırlık	.346**	-.218**	.747**	.498**	.488**	.456**	.540**	.656**	.608**	1		
11-Özdestek	.406**	-.244**	.792**	.618**	.553**	.548**	.596**	.627**	.655	.584	1	
12-Değişimleme	.472**	-.229	.860**	.738**	.605**	.614**	.806**	.685**	.721**	.616**	.616**	1

4.5 YAŞIN, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Tablo 4.10’de sunulan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, yaş, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlığın görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki yordayıcı etkisi üç aşamalı olarak incelenmiştir.

Model 1’de yaş değişkeni yer almış ve yaşın, görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($\beta = -.158, p < .01$). Bu sonuç, yaş arttıkça görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin azaldığını göstermektedir. Model 1 genel olarak anlamlı bulunmuştur, $F(1,348) = 8.914, p < .05$.

Model 2’de duygu düzenleme becerileri analize eklenmiş ve modelin açıklayıcılığı artmıştır ($R^2 = .135$). Bu aşamada yaş değişkeninin etkisi bir miktar azalsa da ($\beta = -.130, p < .05$) anlamlılığını korumaya devam etmiştir. Duygu düzenleme becerilerinden anlama ($\beta = -.252, p < .05$) ve kabul ($\beta = -.201, p < .05$) alt boyutlarının, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcılar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, beden duyumları bileşeninin sınırlı anlamlı etki gösterdiği saptanmıştır ($\beta = .174, p = .049$). Model 2 de anlamlı bulunmuştur $F(2,347) = 5.300, p < .001$.

Model 3’e psikolojik sağlamlık değişkeni eklenmiş ancak modelin açıklayıcılığında kayda değer bir artış gözlenmemiştir ($R^2 = .136$). Psikolojik sağlamlık, görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin anlamlı yordayıcısı olarak bulunmamıştır ($\beta = .043, p > .05$). Bu modelde de yaş ($\beta = -.131, p < .05$), anlama ($\beta = -.258, p < .05$) ve kabul ($\beta = -.199, p < .05$) değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak kalmıştır. Model 3 de genel olarak anlamlıdır $F(3,346) = 4.857, p < .001$.

Tablo 4.10 Yaşın, Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model	Yordanan Değişkenler	B	R	R ²	Standart hata	β	F	p
1	Yaş	72.559	.005	.025	9.288		8.914	<.05
2	Yaş ve duygu düzenleme becerileri	89.052	.0011	.135	9.644		5.300	<.001
3	Yaş, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık	86.419	.0011	.136	10.337		4.857	<.001
Model	Sabit	B	Standart hata	β	t	p		
1	Yaş	-1.256	.421	-.158	-2.986	.003		
2	Sabit	89.052	9.644		9.234	.000		
	Yaş	-1.034	.413	-.130	-2.503	.013		
	Farkındalık	.358	.665	.052	.539	.591		
	Beden duyumları	1.165	.589	.174	1.976	.049		
	Netlik	.112	.571	.018	.196	.844		
	Anlama	-1.790	.754	-.252	-2.375	.018		

Tablo 4.10 (Devamı) Yaşın, Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	<i>B</i>	<i>Standart hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Kabul	-1.289	.615	-.201	-2.095	.037
Tolerans	-.636	.545	-.108	-1.168	.244
Yüzleşmeye Hazırlık	-.170	.453	-.027	-.375	.708
Öz destek	-.848	.539	-.124	-1.572	.117
Değişimleme	1.081	.744	.156	1.452	.147
3 Sabit	86.419	10.337			
Yaş	-1.045	.414	-.131	-2.536	.012
Farkındalık	.324	.668	.047	.485	.628
Beden duyumları	1.151	.590	.172	1.950	.052
Netlik	.075	.574	.012	.131	.896
Anlama	-1.832	.757	-.258	-2.421	.016
Kabul	-1.278	.616	-.199	-2.075	.039
Tolerans	-.616	.546	-.104	-1.129	.260
Yüzleşmeye Hazırlık	-.182	.454	-.029	-.401	.689

Tablo 4.10 (Devamı) Yaşın, Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	<i>B</i>	<i>Standart hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	
Öz destek	-.875	.541	-.128	-1.617	.107	
Değişimleme	1.036	.747	.149	1.386	.167	
Psikolojik Sağlamlık	.060	.084	.043	.712	.477	

4.6 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere, araştırma kapsamında psikolojik sağlamlığın görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ve SPSS Process Macro programı aracılığıyla incelenmiştir.

İlk aşamada, psikolojik sağlamlığın görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki yordayıcı rolü analiz edilmiştir (c). Sonuçlar, psikolojik sağlamlığın görünümle ilişkili sosyal medya bilincini negatif yönde yordadığını, ancak bu ilişkinin anlamlı olmadığını göstermektedir ($\beta = -0.098$, $p = 0.068$). Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, $F(1,348) = 3.359$, $p > .05$, $R^2 = .010$.

İkinci aşamada, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi incelenmiştir (b). Bulgular, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilincini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymaktadır ($\beta = -0.276$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılık oranı %7,6 olarak bulunmuş olup, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ile güçlü bir ilişkisinin olduğu görülmektedir $F(1,348) = 15.223$, $p < .001$).

Üçüncü aşamada, psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir (a). Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme becerileri üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir ($\beta = 0.506$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılığı %25,6 olup duygu düzenleme becerilerinin önemli bir oranda psikolojik sağlamlık tarafından açıklandığı görülmektedir, $F(1,348) = 119.972$, $p < .001$.

Son aşamada, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri birlikte modele dahil edilerek görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki ortak etkileri incelenmiştir (c'). Bu modelde duygu düzenleme becerileri anlamlı bir yordayıcı olmaya devam etmiş ($\beta = -0.305$, $p < .001$), ancak psikolojik

sağlamlığın doğrudan etkisi anlamlılığını yitirmiştir ($\beta = 0.057$, $p = .343$). Modelin toplam açıklayıcılığı %7,9 olup istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(2,347) = 14.834$, $p < .001$.

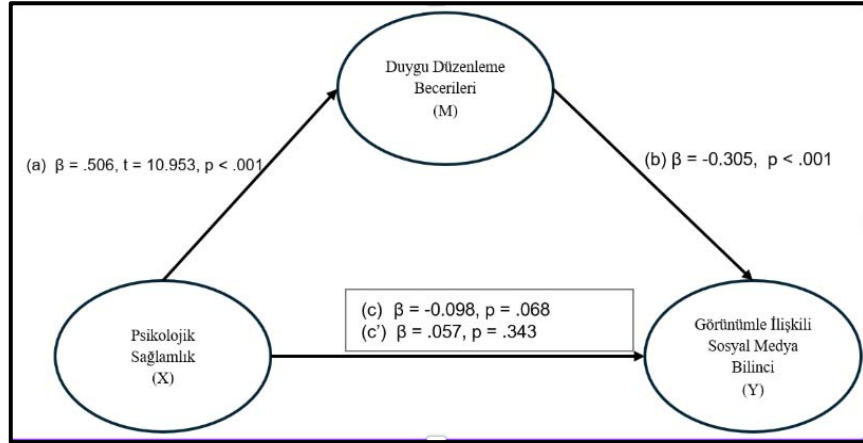
Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinin, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlenmektedir.

Tablo 4.11 Psikolojik Sağlamlık ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

1. Aşama: Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	56.083	6.137		9.138	.000
Psikolojik Sağlamlık	-.137	.075	-.098	-1.833	.068
$F(1,348) = 3.359$, $p > .05$, $R^2 = .010$					
2. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	68.676	4.511		15.223	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	-.246	.046	-.276	-5.364	.000
$F(1,348) = 15.223$, $p < .001$, $R^2 = .076$					

Tablo 4.11 (Devamı) Psikolojik Sağlamlık ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

3. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkisel Kaynakları Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	31.728	5.977		5.309	.000
Duygu					
Düzenleme	.798	.073	.506	10.953	.000
Becerileri					
$F(1,348) = 119.972, p < .001, R^2 = .256$					
4. Aşama: Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	64.694	6.137		10.498	.000
Psikolojik					
Sağlamlık	.079	.084	.057	.949	.343
Duygu	-.271	.053	-.305	-5.106	.000
Düzenleme					
Becerileri					
$F(2,347) = 14.834, p < .001, R^2 = .079$					



Şekil 3.3 Psikolojik Sağlamlığın Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Dolaylı Etkisi

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere, araştırma kapsamında ilişkisel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ve SPSS Process macro programı aracılığıyla incelenmiştir.

İlk aşamada, ilişkisel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki yordayıcı etkisi analiz edilmiştir. Bulgular, ilişkisel kaynakların sosyal medya bilincini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir ($\beta = -0.144$, $p = .007$). Elde edilen model istatistiksel olarak anlamlıdır: $F(1,348) = 7.396$, $p < .05$ ve açıklayıcılık oranı $R^2 = .021$ ’dir. Bu durum, bireyin sahip olduğu ilişkisel kaynaklar arttıkça, görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin azaldığını göstermektedir. Ancak modelin açıklayıcılığı düşük düzeydedir.

İkinci aşamada, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bilincini anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir ($\beta = -0.276$, $p < .001$). Model anlamlıdır: $F(1,348) = 15.223$, $p < .001$, $R^2 = .076$. Bu bulgu, duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin görünüm temelli sosyal medya bilincinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Üçüncü aşamada, ilişkisel kaynakların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, ilişkisel kaynaklar, duygu düzenleme becerilerini anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = 0.511$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılığı oldukça yüksek olup $R^2 = .261$ olarak bulunmuştur, $F(1,348) = 123.486$, $p < .001$. Bu bulgu, bireyin ilişkisel kaynaklarının artmasının duygu düzenleme becerilerini artırdığını göstermektedir.

Son aşamada, hem ilişkisel kaynaklar hem de duygu düzenleme becerileri modele birlikte dâhil edilmiştir. Bu aşamada, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilincini anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi devam etmiştir ($\beta = -0.279$, $p < .001$). Ancak, ilişkisel kaynakların doğrudan etkisi anlamlı olmaktan çıkmıştır ($\beta = -0.001$, $p = .983$). Model genel olarak anlamlıdır: $F(2,347) = 14.794$, $p < .001$ ve açıklayıcılık oranı $R^2 = .078$ 'dir.

Bu bulgular, ilişkisel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Başlangıçta anlamlı olan doğrudan etki, aracı değişken modele dâhil edildiğinde anlamını yitirmiştir. Bu durum, duygu düzenleme becerilerinin tam aracı rol üstlendiğini göstermektedir.

Tablo 4.12 İlişkisel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

1. Aşama: İlişkisel Kaynakların Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	56.653	5.441		10.963	.000
İlişkisel Kaynaklar	-.613	.225	-.144	-2.720	.007
$F(1,348) = 7.396$, $p < .05$, $R^2 = .021$					

Tablo 4.12 (Devamı) İlişkisel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

2. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	68.676	4.511		15.223	.000
Duygu					
Düzenleme	-.246	.046	-.276	-5.364	.000
Becerileri					
$F(1,348) = 15.223, p < .001, R^2 = .076$					
3. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkisel Kaynakları Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	13.425	.951		14.110	.000
Duygu					
Düzenleme	.107	.010	.511	11.112	.000
Becerileri					
$F(1,348) = 123.486, p < .001, R^2 = .261$					
4. Aşama: İlişkisel Kaynaklar ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	69.282	5.675		12.208	.000
İlişkisel					
Kaynaklar	-.005	.255	-.001	-.022	.983
Duygu	-.250	.054	-.279	-4.664	.000
Düzenleme					
Becerileri					
$F(2,347) = 14.794, p < .001, R^2 = .078$					

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere, araştırma kapsamında bireysel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ve SPSS Process macro programı aracılığıyla incelenmiştir.

İlk aşamada, bireysel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki yordayıcı etkisi test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, bireysel kaynakların bu bilinç üzerinde pozitif ve anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğunu göstermektedir ($\beta = -0.130$, $p = .015$). Model anlamlı bulunmuştur: $F(1,348) = 6.013$, $p < .05$, $R^2 = .017$. Bu bulgu, bireysel kaynakların artmasının görünümle ilişkili sosyal medya bilincini azalttığını göstermektedir. Ancak modelin açıklayıcılık düzeyi düşüktür.

İkinci aşamada, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bulgular, duygu düzenleme becerilerinin bu bilinci pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir ($\beta = -0.276$, $p < .001$). Modelin anlamlılığı güçlüdür: $F(1,348) = 15.223$, $p < .001$ ve açıklayıcılık oranı $R^2 = .076$ 'dır. Bu sonuç, duygu düzenleme becerileri iyi olan bireylerin, sosyal medyada dış görünüş odaklı bilince daha az sahip olduklarını göstermektedir.

Üçüncü aşamada, bireysel kaynakların duygu düzenleme becerileriyle ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin bireysel kaynakları anlamlı ve pozitif yönde yordadığını ortaya koymaktadır ($\beta = 0.508$, $p < .001$). Model oldukça güçlüdür: $F(1,348) = 121.100$, $p < .001$ ve açıklayıcılık oranı $R^2 = .258$ 'dir. Bu bulgu, bireylerin içsel dayanıklılık ve öz kaynaklarının, etkili duygu düzenleme becerileriyle paralel geliştiğini göstermektedir.

Son aşamada, bireysel kaynaklar ve duygu düzenleme becerileri birlikte modele dâhil edilmiştir. Bu modelde, duygu düzenleme becerileri yine anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olarak kalmıştır ($\beta = -0.288$, $p < .001$). Ancak, bireysel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki doğrudan etkisi artık anlamlı değildir ($\beta = .016$, $p = .788$). Model genel olarak anlamlı bulunmuştur: $F(2,347) = 14.833$, $p < .001$ ve açıklayıcılığı $R^2 = .079$ 'dur.

Bu bulgular, bireysel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinin, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini, yani tam aracılık ilişkisi bulunduğunu göstermektedir. Başlangıçta anlamlı olan doğrudan etki, duygu düzenleme becerileri modele eklendiğinde anlamlılığını yitirmiştir.

Tablo 4.13 Bireysel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

1. Aşama: Bireysel Kaynakların Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	60.153	6.220		9.671	.000
Bireysel Kaynaklar	-.727	.297	-.130	-2.452	.015
$F(1,348)=6.013, p<.05, R^2=.017$					
2. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	68.676	4.511		15.223	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	-.246	.046	-.276	-5.364	.000
$F(1,348)=15.223, p<.001, R^2=.076$					
3. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Bireysel Kaynakları Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	12.903	.726		17.768	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	.081	.007	.508	11.005	.000
$F(1,348)=121.100, p<.001, R^2=.258$					

Tablo 4.13 (Devamı) Bireysel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

4. Aşama: Bireysel Kaynaklar ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	68.048	6.249		10.890	.000
Bireysel Kaynaklar					
Duygu	.090	.334	.016	.269	.788
Düzenleme Becerileri	-.258	.053	-.288	-4.824	.000
$F(2,347) = 14.833, p < .001, R^2 = .079$					

Tablo 4.14’te görüldüğü üzere, araştırma kapsamında bağlamsal kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ve SPSS Process macro programı aracılığıyla incelenmiştir.

İlk aşamada, bağlamsal kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki yordayıcı etkisi test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, bağlamsal kaynakların bu bilinç düzeyini pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir şekilde yordadığını göstermektedir ($\beta = 0.070, p = .191$). Modelin genel anlamlılığı sağlanmamıştır: $F(1,348) = 6.013, p > .05$ ve açıklayıcılık düzeyi oldukça düşüktür ($R^2 = .005$). Bu durum, bağlamsal kaynakların tek başına görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

İkinci aşamada, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme becerilerinin bu bilinci anlamlı ve pozitif yönde yordadığını ortaya koymaktadır ($\beta = -0.276, p < .001$). Model oldukça anlamlıdır: $F(1,348) = 15.223, p < .001$,

$R^2 = .076$. Bu bulgu, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin artmasıyla birlikte dış görünüş odaklı sosyal medya bilincinin azaldığını göstermektedir.

Üçüncü aşamada, duygu düzenleme becerilerinin bağlamsal kaynaklar üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin bağlamsal kaynakları anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir ($\beta = 0.201$, $p < .001$). Model anlamlı bulunmuştur: $F(1,348) = 14.646$, $p < .001$ ve açıklayıcılık düzeyi $R^2 = .040$ 'tır.

Son aşamada, bağlamsal kaynaklar ve duygu düzenleme becerileri birlikte modele dâhil edilmiştir. Bu modelde, duygu düzenleme becerileri görünümle ilişkili sosyal medya bilincini anlamlı ve pozitif yönde yordamaya devam etmiştir ($\beta = -0.306$, $p < .001$). Buna karşılık, bağlamsal kaynakların etkisi bu modelde anlamlı hâle gelmiştir ($\beta = 0.131$, $p = .012$). Modelin toplam açıklayıcılığı $R^2 = .095$ olup, anlamlı düzeyde bulunmuştur: $F(2,347) = 18.253$, $p < .001$.

Bu bulgular, bağlamsal kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinin duygu düzenleme becerileriyle birlikte değerlendirildiğinde anlamlı hâle geldiğini, ancak bu ilişkinin yapısının diğer kaynak türlerinden farklı olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme becerileri de modele eklendiğinde bu etkinin anlamlılaştığı görülmektedir.

Tablo 4.14 Bağlamsal Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

1. Aşama: Bağlamsal Kaynakların Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	40.842	3.363		12.143	.000
Bağlamsal Kaynaklar	.251	.192	.070	1.310	.191
$F(1,348) = 6.013$, $p < .05$, $R^2 = .005$					

Tablo 4.14 (Devamı) Bağlamsal Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

2. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	68.676	4.511		15.223	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	-.246	.046	-.276	-5.364	.000
$F(1,348)=15.223, p<.001, R^2=.076$					
3. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağlamsal Kaynakları Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	82.810	3.692		22.428	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	.805	.210	.201	3.827	.000
$F(1,348)=14.646, p<.001, R^2=.040$					
4. Aşama: Bağlamsal Kaynaklar ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	63.533	5.019		12.659	.000
Bağlamsal Kaynaklar	.472	.187	.131	2.525	.012
Duygu Düzenleme Becerileri	-.274	.047	-.306	-5.884	.000
$F(2,347)=18.253, p<.001, R^2=.095$					

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere, araştırma kapsamında ailesel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ve SPSS Process macro programı aracılığıyla incelenmiştir.

İlk aşamada, ailesel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki yordayıcı etkisi test edilmiştir. Bulgular, ailesel kaynakların bu bilinci pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir ($\beta = -0.145$, $p = .007$). Model anlamlı bulunmuştur: $F(1,348) = 7.465$, $p < .05$, $R^2 = .021$. Bu sonuç, ailesel destek ve ilişkilerin güçlü olduğu bireylerin, görünüm temelli sosyal medya bilincinin daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak açıklayıcılık oranı düşük düzeydedir.

İkinci aşamada, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin bu bilinci anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir ($\beta = -0.276$, $p < .001$). Model oldukça anlamlıdır: $F(1,348) = 15.223$, $p < .001$, $R^2 = .076$.

Üçüncü aşamada, duygu düzenleme becerilerinin ailesel kaynaklar üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Bulgular, duygu düzenleme becerilerinin ailesel kaynakları pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir ($\beta = 0.388$, $p < .001$). Model anlamlıdır: $F(1,348) = 61.780$, $p < .001$, $R^2 = .150$.

Son aşamada, hem ailesel kaynaklar hem de duygu düzenleme becerileri modele birlikte dâhil edilmiştir. Bu modelde, duygu düzenleme becerileri görünümle ilişkili sosyal medya bilincini anlamlı ve pozitif yönde yordamaya devam etmiştir ($\beta = -0.263$, $p < .001$). Buna karşılık, ailesel kaynakların bu bilinç üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılığını kaybetmiştir ($\beta = -0.043$, $p = .446$). Model genel olarak anlamlıdır: $F(2,347) = 15.109$, $p < .001$, $R^2 = .080$.

Bu bulgular, ailesel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisinin, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı yoldan gerçekleştiğini, yani tam aracılık ilişkisi bulunduğunu ortaya koymaktadır. İlk aşamada anlamlı olan doğrudan etki, duygu düzenleme becerileri modele dâhil edildiğinde anlamını yitirmiştir.

Tablo 4.15 Ailesel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

1. Aşama: Ailesel Kaynakların Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	56.970	4.453		12.794	.000
Ailesel Kaynaklar	-.604	.221	-.145	-2.732	.007
$F(1,348) = 7.465, p < .05, R^2 = .021$					
2. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	68.676	4.511		15.223	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	-.246	.046	-.276	-5.364	.000
$F(1,348) = 15.223, p < .001, R^2 = .076$					
3. Aşama: Duygu Düzenleme Becerilerinin Ailesel Kaynakları Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	11.688	1.041		11.232	.000
Duygu Düzenleme Becerileri	.083	.011	.388	7.860	.000
$F(1,348) = 61.780, p < .001, R^2 = .150$					

Tablo 4.15 (Devamı) Ailesel Kaynaklar ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

4. Aşama: Ailesel Kaynaklar ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilincini Yordayıcı Etkisi:					
Değişkenler	<i>B</i>	Standart hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	71.283	5.280		13.502	.000
Ailesel Kaynaklar					
Duygu	-.178	.233	-.043	-.763	.446
Düzenleme	-.236	.050	-.263	-4.722	.000
Becerileri					
$F(2,347) = 15.109, p < .001, R^2 = .080$					

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile görünümle ilgili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan benzer araştırmalar ışığında değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

5.1 DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, GÖRÜNÜMLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE GÖRE FARKLILAŞMASI

5.1.1 Cinsiyetin Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Farklılaşması

Araştırma bulgularına göre kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık kavramının bireylerin baş etme mekanizmaları ve stresle mücadele süreçleriyle doğrudan ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Gizir, 2004 ve G. A. H. Masten A. S., 2008). Kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olması, onların stresle başa çıkma stratejilerini daha etkin kullanabilmelerine ve duygusal farkındalıklarının daha gelişmiş olmasına bağlanabilmektedir.

Bununla birlikte, kadın ve erkek katılımcılar arasında görünümle ilgili sosyal medya bilinci açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, sosyal medyanın her iki cinsiyet üzerinde benzer bir etkiye sahip olabileceğini ve bireylerin sosyal medya görünüm algıları üzerinde eşit derecede etkili olabileceğini göstermektedir. Önceki araştırmalar da sosyal medya platformlarının özellikle genç yetişkinlerde dış görünüşle ilgili bilinç düzeyini

kadın ve erkekler yönünden eşit olduğunu ifade etmektedir (Cohen R., 2017; Fardouly vd., 2015).

Araştırma bulgularına göre kadınların duygu düzenleme becerileri erkeklere kıyasla daha yüksek olmakla birlikte, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatürde Kash (Kashdan T. B., 2010).

Araştırmada, farkındalık, beden duyuları, netlik ve anlama gibi duygu düzenleme alt boyutlarında kadınların erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç, kadınların duygusal süreçlere dair daha fazla içgörüyeye sahip olabileceğini ve kendilerini ifade etme noktasında daha bilinçli olduklarını göstermektedir (Hayes S. C., 2006). Ancak, kabul, tolerans ve yüzleşmeye hazırlık gibi alt boyutlarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde belirli boyutların cinsiyet farkından bağımsız olarak benzer işlevler gösterebileceğine işaret etmektedir.

5.1.2 Eğitim Düzeyinin Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Farklılaşması

Bu araştırmada eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlık ve duygusal düzenleme becerileri açısından bazı farklılıklar gözlemlenmiştir. İlköğretim/lise mezunları ile lisans/lisansüstü mezunlarının psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci, duygu düzenleme becerileri, farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık ve değişimleme puanlarında lisans/lisansüstü mezunlarının anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ancak, öz destek puanları açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Literatürde yer alan araştırmalar, bireylerin eğitim seviyelerinin psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ve sosyal medya bilinci üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Masten ve Gewirtz (2006), erken yaşlarda edinilen eğitimsel kazanımların, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyen temel

faktörlerden biri olduğunu vurgulamıştır. (Kashdan T. B., 2010). Araştırmanın bulguları literatürle uyumludur.

Görünümle ilgili sosyal medya bilinci bağlamında eğitim seviyesi, bireylerin medya içeriklerini eleştirel değerlendirme kapasitelerini de etkileyebilmektedir. Best, Manktelow ve Taylor (2014) tarafından yapılan bir derleme çalışması, sosyal medya kullanımı ile genç yetişkinlerin ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ele almış ve eğitim düzeyinin, bireylerin sosyal medya içeriklerine olan duyarlılıklarını belirleyen bir etmen olduğunu göstermiştir. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler, sosyal medyada sunulan beden imgelerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirme eğiliminde olabilirken, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde bu farkındalığın daha az gelişmiş olabileceği ifade edilmektedir (Fardouly vd., 2015).

Eğitim seviyesi aynı zamanda duygu düzenleme becerileri üzerinde de etkili olabilmektedir. Hayes vd. (2006) tarafından geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modeline göre, bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri eğitim süreçleriyle ilişkilidir. Eğitimin, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırarak, olumsuz duygularla baş etme becerilerini güçlendirdiği bulunmuştur (Koç A., 2019). Araştırmanın bulguları literatürle uyumludur.

5.1.3 Gelir Düzeyinin Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal Medya Bilinci Ve Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Farklılaşması

Çalışmanın bulguları, düşük gelir grubundaki ve yüksek gelir grubundaki bireyler arasında psikolojik sağlamlık, sosyal medya bilinci ve duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı farklılıklar olmadığını göstermektedir. Ancak, bazı psikolojik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Çalışmanın bulguları, düşük gelir grubundaki bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının yüksek gelir grubundakilerden anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, daha önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Masten ve Gewirtz (2006) psikolojik sağlamlığın, sadece bireysel özellikler ve yaşanan çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda sosyal ve ekonomik koşullarla da şekillendiğini belirtmiştir. Ancak bu çalışmada

gelir durumunun psikolojik sağamlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun olası bir nedeni, psikolojik sağamlığın sadece gelirle değil, aynı zamanda bireyin duygusal dayanıklılığı, destek sistemleri ve kişisel kaynaklarla da ilgili olabileceğinin düşünülmesidir (Kashdan T. B., 2010).

Görünümle ilgili sosyal medya bilinci açısından da benzer bir sonuç bulunmuştur. Düşük gelir grubundaki bireylerin sosyal medya bilinci, yüksek gelir grubundakilerden anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bu sonuç, Fardouly vd. (2015) sosyal medya kullanımının genç kadınlar üzerindeki etkilerini incelediğı çalışmaları desteklemektedir.

Duygu düzenleme becerileri açısından da gelir durumu ile anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, Svaldi vd. (2012) duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlığı ve zihinsel iyi oluşu etkileyen temel faktörler olduğunu belirttikleri çalışmalarına paralel bir sonuçtur. Duygu düzenleme becerilerinin, gelir düzeyinden bağımsız olarak bireylerin psikolojik sağamlıklarını ve sosyal medya bilinci ile ilişkilerini şekillendiren önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bu durum, duygu düzenlemenin, psikolojik dayanıklılığı artıran temel bir beceri olarak işlev görmesiyle açıklanabilir (Aldao vd., 2010).

5.1.4 Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Psikolojik Sağamlık, Görünümle İlgili Sosyal medya bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Farklılaşması

Elde edilen bulgulara göre, gruplar arasında sosyal medya platformu sayısına göre psikolojik sağamlık, sosyal medya bilinci, duygu düzenleme becerileri, farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değışimleme puan ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgu, önceki araştırmalarla uyumludur. Örneğın, Fardouly vd. (2015) yaptığı çalışma, sosyal medya kullanımı ile bedensel imaj arasında önemli ilişkiler bulmuş olsa da kullanılan platform sayısının bu ilişki üzerindeki etkisinin sınırlı olduğuna işaret etmiştir. Benzer şekilde, Fardouly vd. (2018)

yaptığı bir başka çalışmada, sosyal medya kullanımının bedensel imaj üzerindeki etkilerinin platform sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca, Fredrickson ve Roberts'ın (1997) Nesnelleştirme Teorisi, sosyal medya kullanımının bireylerin bedensel algısını olumsuz etkileyebileceğini ancak bu etkinin platform sayısına göre değişmediğini öne sürmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin sosyal medya ile ilgili deneyimlerini nasıl işlediklerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Aldao vd. (2010) yaptığı araştırma, sosyal medya platformlarının bu becerilerin geliştirilmesinde belirleyici bir rol oynamadığını vurgulamaktadır. Literatürde yer alan araştırmalarda sosyal medya platformu sayısının duygu düzenleme becerilerinde farklılaşmaya neden olmadığını ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Berking vd., 2012; Svaldi J., 2012).

Bu çalışma, sosyal medya platformu sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde farklılaşmaya neden olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, Masten ve Gewirtz'in (2008) psikolojik dayanıklılığın, çevresel faktörlerden bağımsız olarak gelişebileceğini belirten araştırmalarıyla örtüşmektedir. Ayrıca, bu çalışma, sosyal medya kullanımının bireylerin genel psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmede belirleyici bir faktör olmadığına işaret etmektedir.

Görünümle ilgili sosyal medya bilinci, sosyal medya platform sayısına göre farklılaşmamaktadır. Cohen vd. (2017) bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Sosyal medya platformlarının sayısının, kullanıcıların görünümle ilgili sosyal medya bilinci üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koyan bu çalışma, platformlar arasındaki içerik farklılıklarının bu bilincin gelişimine etkisinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir.

5.1.5 Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Psikolojik Sağlamlık, Görünümle İlgili Sosyal medya bilinci ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Farklılaşması

Sosyal medya kullanım süresi ile psikolojik sağlamlık, görünümle ilgili sosyal medya bilinci ve duygu düzenleme becerilerinin farklılaşma ortaya koymuştur.

Sosyal medya kullanım süresinin arttıkça, genç yetişkinlerin görünümle ilgili sosyal medya bilincinin farklılaştığı gözlemlenmiştir. Fardouly vd. (2015) yaptığı araştırmada, sosyal medya platformlarının, özellikle Instagram ve Facebook gibi görsel odaklı platformların uzun süreli kullanımı, kullanıcıların başkalarının yaşamlarını ve bedenlerini sürekli olarak karşılaştırmasına yol açarak, vücut imajı üzerindeki olumsuz etkilerini pekiştirebilmektedir (Fredrickson B. L., 1997).

Psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşabilmektedir (Kashdan T. B., 2010). Sosyal medya üzerindeki idealize edilmiş beden imgeleri, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının azalmasına yol açabilmektedir. Elde edilen bulgular literatürle uyumludur.

Duygu düzenleme becerileri, literatürde yer alan çalışmalarda sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmaktadır (Aldao A., 2010). Bu beceri, sosyal medya kullanımının süresinin uzaması durumunda olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi görebilmektedir. Özellikle duygusal anlamda daha esnek olan bireylerin, sosyal medya üzerindeki olumsuz karşılaştırmalara daha dayanıklı oldukları ve psikolojik sağlamlıklarını koruyabildikleri görülmüştür.

5.2 GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Birçok çalışma, sosyal medya kullanımının

bireylerin duygusal iyilik hali üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmektedir (Fuchs vd., 2017; Valkenburg vd., 2017a). Ancak, bu araştırmada sosyal medya bilincinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olmaması, görünüşe dayalı içeriklerin, psikolojik dayanıklılığı doğrudan etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, bireylerin duygusal esnekliklerinin ve stresle başa çıkma becerilerinin arttığını göstermektedir. Literatürde psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerileri arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Aldao vd., 2010; Tugade vd., 2004). Psikolojik sağlamlık, stresli ve zorlu durumlarla başa çıkabilme yeteneğini geliştiren bir özellik olarak arttığında, duygu düzenleme becerilerini de artırmaktadır.

Araştırmada, psikolojik sağlamlık ile farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık arttıkça bu faktörlerin de arttığı gözlemlenmiştir. Farkındalık ve beden duyuları, bireylerin duygusal ve fiziksel durumlarını daha iyi algılamalarına olanak tanır ve bu da psikolojik sağlamlık düzeylerini artırır (Kabat-Zinn, 2003). Ayrıca, netlik ve anlama, bireylerin düşüncelerini daha iyi organize edebilmelerini ve yaşamlarına dair daha açık bir anlayış geliştirmelerini sağlar. Psikolojik sağlamlık ile netlik ve anlama arasındaki ilişki, bireylerin içsel deneyimlerini daha net bir şekilde fark etmelerini ve anlamalarını sağladığını düşündürmektedir (Seligman, 2011).

Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal medyada sıkça karşılaşılan fiziksel görünüm odaklı içeriklerin, bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu konuda yapılan önceki araştırmalar da sosyal medyada görülen mükemmeliyetçi görüntülerin, beden imajına dair olumsuz algılar yaratabileceğini ve bu durumun duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur

(Fardouly, 2015). Görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arttıkça, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin azalması, sosyal medya içeriklerinin bireylerin duygusal iyilik halleri üzerinde etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ile farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının, özellikle görünüm odaklı içeriklerin, bireylerin içsel deneyimlerine dair farkındalıklarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin netlik ve anlama ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Tiggemann ve Slater, 2014).

5.3 GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNCİ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanımındaki görünümle ilişkili içeriklere olan bilinci, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla etkilediğini ortaya koymuştur.

İlk aşamada, psikolojik sağlamlığın görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu ilişkinin negatif yönde olduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, önceki araştırmalarla uyumsuz bir sonuçtur. Birçok çalışma, sosyal medyanın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarına etkisini araştırmış ve sosyal medyanın özellikle psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ortaya konmuştur (Fardouly J., 2015; Tiggemann ve Slater, 2014).

Duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkisi, anlamlı ve negatif bir ilişki göstermektedir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin, sosyal medyada görünümle ilişkili içeriklere karşı duyarlılığı sınırladığını ve sosyal medya kullanımını daha sağlıklı hale

getirdiğini göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, bu becerilerin sosyal medya içeriklerine yönelik karşılaştırma ve kaygı düzeylerini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur (Fuchs vd., 2017). Aynı şekilde, duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin sosyal medya içeriklerine karşı daha dirençli olduğu ve olumsuz duygusal etkilerden daha az etkilendiği bulunmuştur (Aldao vd., 2010).

Psikolojik sağlık ile duygu düzenleme becerileri arasındaki pozitif ve anlamlı ilişki mevcut araştırmalarla tutarlıdır. Psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Tugade vd., 2004). Bu bulgular, psikolojik sağlamlık seviyesinin arttıkça, bireylerin stresle başa çıkma ve duygusal olarak zorlu durumlarla baş etme yeteneklerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık, duygusal yönetim becerilerinin gelişimini destekleyerek, bireylerin sosyal medya içerikleriyle daha sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlamaktadır.

Son aşamada, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri birlikte modele eklenerek görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki ortak etkiler incelenmiştir. Bu modelde duygu düzenleme becerileri anlamlı bir şekilde yordayıcı olmaya devam etmiştir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın doğrudan etkisi anlamlılığını yitirmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık ile sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu, duygu düzenleme becerilerinin görünümle ilişkili sosyal medya kullanımında daha sağlıklı bir yaklaşım geliştirilmesine yardımcı olduğunu ve bireylerin bu platformlarda daha kontrollü bir tutum sergilediğini göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık ile görünümle ilgili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkiyi, duygu düzenlemenin önemli bir aracı olarak vurgulamaktadır.

Araştırma bulguları, hem ilişkisel hem bireysel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğunu, ancak bu etkinin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koymuştur. İlk aşamalarda, bireylerin sahip olduğu sosyal

destek ve içsel kaynaklar arttıkça, görünüm temelli sosyal medya bilinci düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu bulgular, sosyal çevre ve bireyin içsel direncinin, sosyal medyada dış görünüş temelli içeriklere yönelik bilinç düzeyini sınırlayıcı bir işleve sahip olduğunu düşündürmektedir. Her iki değişkenin doğrudan etkisi, duygu düzenleme becerileri modele dâhil edildiğinde anlamını yitirmiştir. Bu durum, duygu düzenleme becerilerinin tam aracı bir rol oynadığını ve görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin asıl belirleyicisinin bu beceriler olduğunu göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, duygularını düzenleyebilen bireylerin sosyal medya içeriklerinden daha az olumsuz etkilenme eğiliminde olduğu ve bu bireylerin dışsal sosyal etkiler karşısında daha dirençli olduğu ortaya konmuştur (Aldao vd., 2010; Fuchs vd., 2017).

Araştırma bulguları literatürle birlikte değerlendirildiğinde, bağlamsal ve ailesel kaynakların görünümle ilişkili sosyal medya bilinci üzerindeki etkilerinin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla ortaya çıktığı görülmektedir. Bağlamsal kaynakların ilk aşamada sosyal medya bilinciyle anlamlı bir ilişki göstermemesi, ancak duygu düzenleme becerileri modele eklendiğinde etkinin anlamlılaşması, bu kaynakların tek başına belirleyici olmadığını, ancak bireyin duygularını düzenleme kapasitesini destekledikçe sosyal medya bilincini etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bağlamsal desteğin dolaylı etkisine işaret eden bulgularla örtüşmektedir (Zimmer-Gembeck vd., 2014).

Ailesel kaynaklar açısından ise, başlangıçta anlamlı olan negatif yönlü ilişki, duygu düzenleme becerileri eklendiğinde anlamını yitirmiştir. Bu bulgu, aile desteğinin görünümle ilgili sosyal medya baskısına karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğunu, ancak bu etkinin duygu düzenleme yoluyla dolaylılaştığını göstermektedir. Nitekim literatürde de aile içi ilişkilerin, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde, bireyin duygusal düzenleme becerilerini şekillendirdiği ve bu becerilerin sosyal medya karşılaştırmalarına karşı tampon etkisi oluşturduğu vurgulanmaktadır (Morris vd., 2007; Morelli vd., 2017). Dolayısıyla, araştırma bulguları genel olarak mevcut literatürle uyumludur ve duygu düzenleme becerilerinin, sosyal çevresel kaynaklar ile sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını desteklemektedir.

5.4 SINIRLILIKLAR

Bu çalışma daha geniş yaş aralığı, farklı kültürel bağlamlar ve farklı sosyo ekonomik düzeyler ile tekrar çalışılabilir. Örneklemin genç yetişkinler ile sınırlı olması çalışmanın kısıtlılıklarıdır.

Sosyala medya kullanımının 0 olduğu veriye saat ve platform sayısı olarak yer verilmemiş olması bu çalışmanın kısıtlılıklarıdır.

Nitel araştırmanın gereği, ölçekler ile veri toplamak sınırlılık olarak kabul edilebilir. Nitel araştırmalar ile yaşantısal süreçlerin incelenmesi, deneyimsel verilerin derinlemesine işlenmesi araştırmayı zenginleştirecektir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ve görünümle ilişkili sosyal medya bilinci değişkenleri demografik özellikler açısından incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni bakımından psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklılıklar görülmüş; eğitim düzeyine göre duygu düzenleme becerileri ile sosyal medya bilincinde gruplar arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Gelir düzeyi, kullanılan sosyal medya platformu sayısı ve sosyal medya kullanım süresine göre ise bazı alt boyutlarda farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, duygu düzenleme becerileri ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise psikolojik sağlamlık ile farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama ve diğer duygu düzenleme bileşenleri arasında pozitif ilişkiler; sosyal medya bilinci ile bu boyutlar arasında negatif ilişkiler bulunmuştur.

Yapılan aracılık analizleri sonucunda, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bireysel, bağlamsal ve ailesel kaynaklar ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkilerde de duygu düzenleme becerilerinin aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin psikolojik kaynakları ile sosyal medya bilinci arasındaki ilişkilerde önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın bulguları, klinik psikoloji ve psikolojik danışmanlık uygulamaları açısından önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle psikolojik sağlamlığın, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ile olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin görünümlerine yönelik geliştirdikleri bilincin ve

duyguların, psikolojik sağamlık düzeylerini etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, terapötik süreçlerde bireylerin sosyal medya kullarımlarına dair farkındalıklarının artırılması, sosyal görünüş kaygısıyla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve öz-duyarlılık temelinde yapılandırılmış müdahale programlarının uygulanması önerilmektedir. Özellikle genç yetişkinlerle çalışan terapistler için, duygu düzenleme stratejilerinin hem sosyal medya etkileriyle başa çıkma hem de psikolojik sağamlığı güçlendirme açısından işlevsel olabileceği düşünölmektedir.

Bu çalışma, görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkileri ve duygu düzenleme becerilerini aracı rolünü inceleyerek bulguları ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin artmasının psikolojik sağamlık düzeyini olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Ayrıca bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin, bu ilişkiler üzerinde anlamlı etkiler yarattığı düşünölmektedir. Bu bulgular, bireylerin hem dijital medya ortamlarındaki deneyimlerinin hem de duygusal süreçlerinin, psikolojik sağamlık düzeylerinin belirlenmesinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, dijital çağda psikolojik dayanıklılığın korunmasında sosyal medya farkındalığı ve etkili duygu düzenleme becerilerinin önemine dikkat çekmektedir.

KAYNAKLAR

- Åberg, E., Koivula, A., & Kukkonen, I. (2020). Mükemmelliğin kadınsı bir yükü mü? Sosyal ağ sitelerinde görünümle ilgili baskılar. *Telematik ve Bilişim*, 46(1), 101319.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arnett, J. J. (2000). Ortaya çıkan yetişkinlik: Ergenlik döneminden yirmili yaşlara kadar bir gelişim teorisi. *Amerikan Psikoloğu*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arkin, L. C. (1994). Dancing the body: Women and dance performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(2), 36-43.
- Bagheri, Z., Kosnin, A. M., & Besharat, M. A. (2016). Duygusal zekâ eğitim kursuyla duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi. *Journal Of Turkish Science Education*, 15(4), 127-132.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Psikoterapide bir tedavi hedefi olarak duygu düzenleme becerileri. *Davranış Araştırması ve Terapisi*, 46(11), 1230-1237.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Nesnelleştirilmiş beden bilinci, fotoğraflarda beden imajı kontrolü ve sorunlu sosyal ağlar: Görünüm kontrol inançlarının rolü. *Psikolojideki Sınırlar*, 11(2), 147.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.

- Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G., & Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(2), 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.04.003>
- Daniel, B. (2006). Operationalizing the concept of resilience in child neglect: Case study research. *Child: Care, Health and Development*, 32(3), 303-309. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00646.x>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psikolojik dayanıklılık: Tanımlar, eleştirel bir değerlendirme ve araştırma önerileri üzerine bir güncelleme. *Avrupa Psikotraumatoloji Dergisi*, 11(1), 1822064.
- Delaney-Black, V., Covington, C., Ondersma, S. J., Nordstrom-Klee, B., Templin, T., Ager, J., vd. (2002). Violence exposure, trauma, and IQ and/or reading deficits among urban children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(3), 280-285. <https://doi.org/10.1001/archpedi.156.3.280>
- Dogan, P. K., & Durmus, G. (2023). Salon dansçıları ve halk oyuncularının beden imgesi esnekliği ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 2(4), 721-738.
- Ellis, D. A., Zucker, R. A., & Fitzgerald, H. E. (1997). The role of family influences in development and risk. *Alcohol Health & Research World*, 21(3), 218-226.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 26, 38-45.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.

- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2-3), 298-301. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.01.022>
- Fraser, M., & Jenson, J. M. (2008). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. SAGE Publications. Retrieved from http://www.sagepub.com/upm_data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf
- Gamble, S. A., Conner, K. R., Talbot, N. L., Yu, Q., Tu, X. M., & Connors, G. J. (2010). Effects of pretreatment and posttreatment depressive symptoms on alcohol consumption following treatment in project MATCH. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 71(1), 71-77. <https://doi.org/10.15288/jsad.2010.71.71>
- Gizir, C. A. (2004). Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty (Doctoral dissertation). M.E.T.U. Institute of Social Sciences, Ankara.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Gürgen, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harrington, H. (2020). Consumer dance identity: The intersection between competition dance, televised dance shows, and social media. *Research in Dance Education*, 21(2), 169-187.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(1), 129-140. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00413>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.

- Howard, S., & Johnson, B. (2008). Young adolescents displaying resilient and non-resilient behaviour: Insights from a qualitative study—Can schools make a difference? Retrieved from <http://www.aare.edu.au/00pap/how00387.htm>
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *Image: Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00476.x>
- İzgiman, S. (2014). *Kabul ve kararlılık terapisi*. Pinhan.
- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, 2(4), 317-331.
- Jabeen, F., & Anis-ul-Haque, M. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(1), 85-105.
- Karacan, D., Pınar, & Durmuş, G. (2023). Salon seyircileri ve halk oyunlarının beden imajı ile görünümleştirilmesi sosyal medya arasındaki mesafenin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Karim, A. R., Sharafat, T., & Mahmud, A. Y. (2013). Cognitive emotion regulation in children is attributable to parenting style, not to family type and child's gender. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 7(2), 498-505.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kassing, G. (2007). *History of dance: An interactive arts approach*. Human Kinetics.
- Koç, A., Gökler, M. E., & Bilgehan, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı özçekim davranışının sosyal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *Yeni Symposium*, 57(4), 15-20.
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social Media Society*, 2(1).

- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (2020). İlkokul öğrencileri arasında duygusal düzenleme ve depresyon üzerine okul tabanlı bir yaşam becerileri programının etkinliği: Rastgele bir çalışma. *Çocuk ve Gençlik Hizmetleri İncelemesi*, 1(2), 92-104.
- Leticia, F., & Elgar, D. (2018). The dance body: An embodiment approach. *The Dance Review Journal*, 21(3), 91-110.
- Liu, Q., & Wang, X. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between emotion regulation and body image. *Psychology of Women Quarterly*, 34(3), 311-322.
- Lerner, R. M. (2019). Resilience and positive development in adolescence. In R. M. Lerner & W. E. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (pp. 1122-1167). Wiley.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2008). Resilience in development: The importance of early childhood. In R. G. Tremblay, R. D. Barr, & R. Peters (Eds.), *Encyclopedia on early childhood development*. Retrieved from <http://www.excellenceearlychildhood.ca/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- Mountford, V., Corstorphine, E., Tomlinson, E., & Waller, G. (2007). Development of a measure to assess invalidating childhood environments in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(1), 48-58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.04.002>
- Maheux, AJ, Roberts, SR, Nesi, J., Widman, L. ve Choukas-Bradley, S. (2022). Görünümle ilgili sosyal medya bilinci ile ergenlerin depresif semptomları arasındaki uzunlamasına ilişkiler. *Ergenlik Dergisi*, 94 (2), 264-269.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-28). Cambridge University Press.
- Nesayan, A., Hosseini, B. ve Asadi Gandomani, R. (2017). Ergen öğrencilerde kaygı ve duygusal düzenleme stratejileri üzerinde duygu düzenleme becerileri eğitiminin etkinliği. *Klinik Psikolojide Uygulama*, 5 (4), 263-270.

- Öngören, B., Durdu, Z., Dongaz, Ö. İ., Bayar, B., & Bayar, K. (2021). Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinç Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Karya Journal of Health Science*, 2(2), 33-38.
- Pedriani, L., Meloni, S., Lanfredi, M. ve Rossi, R. (2022). Ergen öğrencilerde duygusal düzenleme becerilerini geliştirmek için okul temelli müdahaleler: Sistematiik bir inceleme. *Ergenlik Dergisi*, 94 (8), 1051-1067.
- Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00060.x>
- Schweinhardt, P., Kalk, N., Wartolowska, K., Chessell, I., Wordsworth, P., & Tracey, I. (2008). Investigation into the neural correlates of emotional augmentation of clinical pain. *NeuroImage*, 40(2), 759-766. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2007.12.015>
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197(1-2), 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.022>
- Stout, M. D., & Kipling, G. (2003). Aboriginal people, resilience and the residential school legacy. Aboriginal Healing Foundation. Retrieved from www.ahf.ca/pages/download/28_46.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Knebel, A., & Lane, R. D. (2010). Theory of mind and emotional awareness deficits in patients with somatoform disorders. *Psychosomatic Medicine*, 72(5), 404-411. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181e81b6a>
- Shensa, A., Sidani, JE, Escobar-Viera, CG, Switzer, GE, Primack, BA, ve Choukas-Bradley, S. (2020). Sosyal medyadan ve yüz yüze ilişkilerden gelen duygusal destek: Genç yetişkinlerde depresyon riskiyle ilişkiler. *Duygusal Bozukluklar Dergisi*, 1 (260) , 38-44.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, LL, Ricci, G., Tartaglioni, D. ve Tambone, V. (2019). Psikolojik dayanıklılığın çapraz tanımına doğru: Bir literatür taraması. *Tıp*, 55 (11), 745.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643. <https://doi.org/10.1002/eat.22314>

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.

Werner, E. E. (2004). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. *Pediatrics*, 492, 492.

Westhues, A., Hanbidge, AS, Gebotys, R. ve Hammond, A. (2009). Çocuklar için duygusal düzenleme becerileri programının okul tabanlı ve toplum tabanlı sunumunun etkililiğinin karşılaştırılması. *Okul Sosyal Çalışma Dergisi*, 34 (1), 74-96.



EKLER

EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

**Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ile Görünümle İlişkili
Sosyal Medya Bilinci Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin
Aracı Rolü Başlıklı Tez Araştırması**

Bu araştırma, [] danışmanlığında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji

Yüksek Lisans Programı bitirme tezi kapsamında [] tarafından yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılımcılar istedikleri zaman, herhangi bir gerekçe belirtmeksizin araştırmayı sonlandırma hakkına sahiptirler. Araştırma sırasında toplanan tüm veriler gizli tutulacak ve yalnızca akademik amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırma yaklaşık 15 dakika sürecek olup, katılımcıların araştırmaya ayırdıkları bu süre için teşekkür ederiz.

Araştırmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

Evet Hayır

EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Eğitim durumunuz: İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek lisans/doktora ()

Aylık gelir durumunuz: Düşük () Orta () Yüksek ()

Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? Varsa belirtiniz...

Herhangi bir nörolojik hastalığınız/ engeliniz var mı? Varsa belirtiniz...

Herhangi bir fiziksel hastalığınız/ engeliniz var mı? Varsa belirtiniz...

Yaşadığınız yer: Şehir () Kırsal ()

Kullandığınız sosyal medya platformları: Instagram () Facebook () Twitter ()

Tiktok () Youtube ()

Günlük sosyal medyada geçirilen süre: 1 saatten az () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 saatten fazla ()

EK C. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı, Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı İfadeler Bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen İfadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

	Maddeler	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1	Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim					
2	Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.					
3	Duygusal tepkilerimi anladım.					
4	Olumsuz hislerime tahammül edebildim.					
5	Olumsuz hislerimi kabul edebildim.					
6	Hislerimi adlandırabildim.					
7	Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim					
8	Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.					

9	Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım					
10	Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.					
11	Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum					
12	Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim					
13	Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum					
14	Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.					
15	Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.					
16	Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.					
17	Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyi idi.					
18	Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.					
19	Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.					
20	Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.					

21	Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.					
22	Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm					
23	Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.					
24	Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.					
25	Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.					
26	Olumsuz hislerimi tolere edebildim					
27	Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.					

EK D. GÖRÜNÜMLE İLİŞKİLİ SOSYAL MEDYA BİLİNÇ ÖLÇEĞİ

Maddeler	Asla	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman	Daima
1. İnsanlar fotoğrafımı çekerken, fotoğraflar sosyal medyada paylaşılsa nasıl görüneceğimi düşünürüm.							
2. İnsanlar sosyal medyada resimlerimi gördüklerinde vücudumun belirli bölgelerinin nasıl görüneceğini düşünürüm.							
3. Yalnız olduğumda bile, bir sosyal medya resminde vücudumun nasıl görüneceğini hayal ederim.							
4. Gün boyunca, insanlar sosyal medyada resimlerimi gördüklerinde ne kadar çekici görünebileceğimi düşünerek zaman geçiririm.							

5	Sosyal medyada insanların resimlerinde fiziksel görünüme nasıl tepki vereceğini tahmin etmeye çalışırım.								
6	Resimlerdeki çekiciliğim, sosyal medyada yaptığım her şeyden daha önemlidir.								
7	Sosyal etkinliklere gittiğimde, insanların sosyal medyada paylaşabilecekleri resimlerde çekici görünmeyi eğlenceli vakit geçirmekten daha çok önemserim.								
8	Sosyal medyada çekici olmayan bir fotoğrafım yayınlanırsa kendimi kötü hissederim.								
9	Sosyal medyada kendi resimlerime tekrar tekrar bakarım.								
10	Vücudumun belirli bölgelerinin neye benzediğini görmek için sosyal medya resimlerini yakınlaştırırım.								

11	Biri sosyal medyada paylaşılacak bir resmi çekerse, iyi göründüğünden emin olmak için önce ona bakmak isterim.									
12	Resimleri sosyal medyada paylaşmadan önce, kendimi daha iyi göstermek için kırparım veya filtreler uygulam.									
13	Biri sosyal medyada paylaşılacak bir fotoğrafı çekerse, olabildiğince çekici görünmek için belirli bir şekilde poz veririm.									

EK E. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5
4.	Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
5.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5

6.	Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
8.	Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
9.	Nasıl hissettiğimi konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	1	2	3	4	5
10.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan)	1	2	3	4	5
11.	Arkadaşlarım tarafından desteklendiğimi düşünüyorum/hissediyorum.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5

13.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
14.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
15.	Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
16.	Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
17.	Dini aktivitelere katılıyorum (ibadethaneye – camiy e- gitmek gibi).	1	2	3	4	5
18.	Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
19.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	1	2	3	4	5

20.	Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5
21.	Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

İstanbul'da doğmuş olup Adile Mermerci Anadolu Lisesinde orta öğretim ve lise eğitimini tamamlamıştır. Sonrasında Anadolu Üniversitesi Reklamcılık ve Halkla İlişkiler Lisans Programını bitirmiştir. THY'de kabin amiri olarak görev yapmıştır. Ardından İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Lisans Programını onur derecesi ile tamamlamıştır. Aynı yıl İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi Lisans Programından mezun olmuştur. Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Çocuk ve Ergen alt dalında eğitime başlamıştır. Evli, iki çocuk annesidir.