



T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ, SOSYAL
MEDYA BOZUKLUĞU VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma AYDIN

ÇOCUK GELİŞİMİ PROGRAMI

Ankara, 2023

2023

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma AYDIN



T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ,
SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU VE SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma AYDIN

ÇOCUK GELİŞİMİ PROGRAMI

Ankara, 2023

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyi, Sosyal Medya Bozukluğu ve Sosyal Görünüş
Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Şeyma AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

09.01.2023

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi H. Merve İMİR

Jüri Üyeleri
Doç. Dr. Zeynep KURTULMUŞ
Dr. Öğr. Üyesi K. Büşra KAYNAK EKİCİ
Dr. Öğr. Üyesi H.Merve İMİR

Okuduğumuz ve Savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için
gereken tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

Prof. Dr. Sena KAPLAN

Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

9-01-2023

Şeyma AYDIN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim ve tez yazma sürecim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalanabilme fırsatı bulduğum kıymetli danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Hatice Merve İMİR hocama teşekkür ederim.

Verilerimin toplanmasında zamanını ayıran ve desteğini esirgemeyen çok değerli kuzenim Halil AYDIN'a ve verilerimin analizi için bilgi ve yardımlarını esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Cantürk ÇAPIK'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca tüm hayallerimin peşinden gitme cesareti veren, bana her zaman omuz olan, güvenen, koşulsuz sevgiyi yaşadığım güzel aileme, canım annem Havva AYDIN'a ve kıymetli babam Ali Rıza AYDIN'a çok teşekkür ederim.

Ayrıca bu zorlu süreçte beni motive eden, bana inanan ve güç veren başta canım ağabeyim Mehmet AYDIN'a, ailemize yeni katılan, çok değerli, biricik Havva BEKMEZCİ AYDIN'a ve kıymetli arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Şeyma AYDIN

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Ergenlik	7
2.1.1. Ergenliğin Tanımı	7
2.1.2. Ergenlik Kuramları	8
2.1.3. Ergenlikte Gelişim	17
2.2. Duygusal Zeka	21
2.2.1. Duygu ve Zeka.....	21
2.2.2. Duygusal Zeka Tanımı	23
2.2.3. Duygusal Zeka Modelleri	27
2.2.4. Duygusal Zekayı Etkileyen Unsurlar.....	35
2.3.Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu	38
2.3.1. Medya	38
2.3.2. İnternet	39
2.3.3. Sosyal Medya.....	40
2.3.4. Sosyal Medya Özellikleri	42

2.3.5. Sosyal Medya Araç ve Ortamları	43
2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı	45
2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı	46
2.4.1. Kaygı Kavramı.....	46
2.4.2. Beden İmajı.....	47
2.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı	48
2.4.4.Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı.....	48
2.5.İlgili araştırmalar	49
2.5.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	49
2.5.2.Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	61
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	66
3.1. Araştırma Modeli	66
3.2. Çalışma Grubu	67
3.3. Veri Toplama Araçları	68
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	68
3.3.2.Duygusal Zeka Ölçeği	68
3.3.3.Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği	69
3.3.4.Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	69
3.4.Veritoplama Süreci	70
3.5.Verilerin Analizi.....	70
3.6.Etik İlkeler.....	72
4. BULGULAR.....	73
5. TARTIŞMA	83

5.1. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ne seviyededir? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması	83
5.2. Ergenlerin Duygusal Zeka, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyinin Demografik Özellikleri Bakımından Tartışılması	85
5.3. Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Sosyal Medya Kullanım Bozukluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	91
5.4. Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	93
5.5. Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu İle Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	94
5.6. Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeylerinin, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerini Yordayıcılığının Tartışılması.....	95
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	97
6.1. Sonuçlar.....	97
6.2. Öneriler	98
7. KAYNAKLAR	100
8. EKLER.....	130
EK-1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	130
EK-2. DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ.....	131
EK-3. SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ	132
EK-4. ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ....	133
EK-5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ.....	134
EK-6. ETİK ONAY FORMU	136
EK-7. ÖZGEÇMİŞ.....	137

ÖZET

Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyi, Sosyal Medya Bozukluğu ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal medya kullanım bozukluklarını ve sosyal görünüş kaygılarını yordama durumunu ve katılımcıların duygusal zeka düzeylerini, sosyal medya kullanım bozukluklarını ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından korelasyonel modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 442 (%78,1) kız ve 124 (%21,9) erkek olmak üzere toplam 566 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırmanın Duygusal zeka verileri, Hyuneung Lee ve Yungjung Kwak tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlamasını 2016 yılında Kayıhan ve Arslan'ın gerçekleştirdiği Duygusal Zeka Ölçeği ile toplanmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanım bozuklukları, van den Eijnden ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlamasını 2018 yılında Savcı ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ve sosyal görünüş kaygıları Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlamasını 2009 yılında Doğan'ın gerçekleştirdiği Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın verileri frekans analizi, t testi, varyans analizi, pearson korelasyon analizi ve çoklu linear regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal zeka toplam puanı ve duygusal zeka alt boyutlarından duygusal kolaylaştırma ve duygusal düzenleme puan ortalamaları ile ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ile sosyal görünüş kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki görülmüştür. Son olarak, duygusal zekanın sosyal medya bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zeka, ergenlik, sosyal görünüş kaygısı, sosyal medya bozukluğu.

ABSTRACT

Investigation of Relation Between Adolescents' Emotional Intelligence, Social Media Disorder and Social Appearance Anxiety Level

The aim of this study is to examine the relationship between the emotional intelligence levels of adolescents and social media use disorders and social appearance anxiety, the predictive status of students' emotional intelligence levels for social media use disorders and social appearance anxiety, and the emotional intelligence levels, social media use disorders and social appearance anxiety levels of the participants in various ways. examine in terms of variables. The correlational model, one of the quantitative research approaches, was used in the research. The study group of the research consists of 566 high school students, 442 (78.1%) girls and 124 (21.9%) boys. The demographic information of the participants was obtained with the Personal Information Form prepared by the researcher. Emotional intelligence data of the research were collected with the Emotional Intelligence Scale developed by Hyuneung Lee and Yungjung Kwak and adapted to Turkish culture in 2016 by Kayıhan and Arslan. Social media use disorders of the participants, the Social Media Disorder Scale developed by van den Eijnden et al., adapted to Turkish culture in 2018, and the Social Appearance Anxiety Scale developed by Hart et al. and adapted to Turkish culture by Doğan in 2009. It was collected with the Adolescent Form. The data of the study were analyzed using frequency analysis, t test, analysis of variance, pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis. According to the research findings, a statistically significant, negative and low-level relationship was found between emotional intelligence total score and emotional facilitation and emotional regulation mean scores, which are sub-dimensions of emotional intelligence, and social media use disorder and social appearance anxiety scores in adolescents. A statistically significant, positive and moderate relationship was observed between social media disorder and social appearance anxiety in adolescents. Finally, it was concluded that emotional intelligence predicted social media disorder and social appearance anxiety.

Keywords: Adolescence, emotional intelligence, social appearance anxiety, social media disorder.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ESKÖ	: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği
EQ	: Duygusal Zeka (Emotional Quotient)
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
DZ	: Duygusal Zeka
IQ	: Bilişsel Zeka(Intelligence Quotient)
SGKÖ	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
SGKÖ-E	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu
SMBÖ	: Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Ergen gelişimine ilişkin klasik teorik perspektifler	9
Şekil 2.2. Cooper ile Sawaf'ın 4 temel boyutu	32
Şekil 2.3. Mayer ve Salovey'e göre duygusal zeka yetenek modeli.....	34



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı	67
Tablo 3.2. Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel testler	71
Tablo 3.3. Çalışmada yer alan sürekli değişkenlere ait normal dağılım tablosu.....	71
Tablo 4.1. Ergenlerin duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeylerine dair puan dağılımı	73
Tablo 4.2. Demografik özelliklere göre duygusal zekâ ölçeği ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması	75
Tablo 4.3. Demografik özelliklere göre sosyal medya bozukluğu ölçek puanlarının karşılaştırılması	77
Tablo 4.4. Demografik özelliklere göre sosyal görünüş kaygı ölçek puanlarının karşılaştırılması	78
Tablo 4.5. Duygusal zekâ ölçeği ve alt boyutları ile sosyal medya bozukluğu ölçeği ve ergenlerde sosyal görünüş kaygı ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi	79
Tablo 4.6. Duygusal zekâ ölçeği ile sosyal medya bozukluğu ölçeği regresyon analizi.....	81
Tablo 4.7. Duygusal zekâ ölçeği ile ergenlerde sosyal görünüş kaygı ölçeği regresyon analizi	81

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve araştırmada kullanılan terimlerle ilgili tanımlamalara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Duygu kavramı, insanı anlamak, davranış ve düşünceleri anlamlandırmak konusunda önemli bir yere sahiptir (1). Çünkü duygu, düşünceyi, seçimleri ve hareketi etkileyen potansiyel bir güçtür. Duygu bu güç ile bireyin algısal, zihinsel, kişilik ve sosyal- duygusal gelişimini doğrudan etkilemektedir (2).

Bireyin, kendisinin ve çevresindeki insanların duygularını tanıma, anlamlandırma, kendisini motive etme, duygularla ilgili bilgileri ve duyguların oluşturduğu enerjiyi etkili bir şekilde günlük yaşama yansıtma, kendi iç dünyasında ve sosyal ilişkilerde duyguları iyi yönetme becerileri duygusal zeka kavramı ile ifade edilmektedir (3, 4). Daha geniş bir tanımla duygusal zeka; bireyin kendi duygusunu ve çevresindekilerin duygusunu tanıyabilmesi ve değerlendirebilmesinin yanında duyguya ait bilgiyi ve duygunun enerjisini rutin hayatına ve iş alanına etkili bir şekilde yansıtarak duygulara uygun tepki verebilmesini sağlamaktadır (3).

Duygu ve duygusal zeka kavramlarının kişilerin hayatında çok önemli bir yeri olduğu, özellikle de ergenlik evresi ve ergenlerin gelişim özellikleri için oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (5, 6). Çünkü ergenlik evresi, insan gelişim evreleri içerisinde toplumsal etkilerin kişi için en önemli olduğu evredir. Bunun yanında biyolojik olarak büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal olgunlaşmayı kapsayan, çocukluk evresinden yetişkinlik evresine geçiş aşamasıdır (7). Ergenlik evresi, bireyin kişisel ve sosyal kimlikleri arasında denge kurmaya çalıştığı bir zaman dilimidir ve bu nedenle önemli bir gelişim çağıdır (8).

Araştırmalara göre duygusal anlamda daha yetkin olan ergenler, içinde bulundukları dönemde kendi duygularını daha iyi yönetir, çevresindeki insanların

duygularını tanır ve etkili biçimde duygularına tepki oluşturur, yaşanan hayal kırıklıklarına daha iyi tahammül eder ve daha az dürtüsel davranıp daha odaklı olurlar (6). Dolayısıyla duygusal zeka düzeyleri arttıkça ergenlerin daha çok empati kurduğu, daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk sahibi olduğu ve işbirlikçi çatışma çözme stratejilerini daha iyi kullandığı görülmektedir (9). Bu sayede bağımsız karar verebilme, eleştirel düşünebilme, problemlerin üstesinden gelebilme (10), çevresel hakimiyeti oluşturabilme, çevresindeki diğer insanlarla olumlu iletişim kurabilme, kişisel gelişim, otonomi, kendini kabul, hayata dair hedeflerini belirleme, psikolojik iyi olma (11) ve sosyal beceri düzeylerinde artış olmaktadır (12).

Ergen bireyin bu dönemde karşılaştığı değişikliklerle beraber, başarılı olması gereken bir diğer gelişim görevi de, kendi bedeninin kabulüdür. Bu gelişim görevinde ergenlik dönemindeki bireyin olumlu bir beden imajının olması beklenmektedir. Kendi bedenini kabul etmeyle ilgili en çok problemler ergenlik evresinde yaşanmaktadır. Çünkü ergenlik yoğun bedensel değişimlerin anlaşılmaya çalışıldığı ve bu duruma bağlı olarak vücudun nasıl görüldüğüyle yoğun olarak ilgilenildiği bir evredir (13). Başka bir ifadeyle, ergenin kimliğinin gelişiminde tüm gelişimsel görevlerin başarılı bir biçimde tamamlanmasının önemi göz önünde bulundurulduğunda, beden imgesinin kabulü kimliğinin gelişimi bakımından kritik bir öneme sahiptir (8).

Kişiler çevresindeki insanlarda etkili bir algı bırakmak için her zaman çabalamaktadırlar. Bu çabanın yetmediğini düşünen bireyler kaygı içerisinde olurlar (14). Sosyal iletişimlerinde bedeniyle var olan ergenlik dönemindeki birey de, görünümüyle ilgili negatif değerlendirilmekten korkmaktadır. Bu korkular, ergenin sosyal iletişimini güçleştirmekte, psikolojik esnekliğini ve hayatının işlevselliğini bozmaktadır. Bu durum ile ilgili herhangi bir müdahalede bulunulmadığında ergende depresyona girme, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı gibi bazı problem davranışlar oluşabilmektedir (15).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedeni ve görünüşüyle ilgili negatif beden imajının bir neticesi olarak ortaya çıkmaktadır (16). Genel olarak, bireylerin dış görünüşleri ile ilgili olarak yaşadıkları duygusal ve davranışsal kaygılar olarak tanımlanmaktadır (17). Ergenlik oldukça karmaşık, duygusal yönden inişlerin ve

çıkışların yaşandığı, içinde bulunulan sosyal ortamın da etkisi ile fiziksel görünüşün önemli olduğu bir çağdır (18). Ergenler kendi bedenlerine yoğunlaşmakta ve görünüşlerini çok fazla önemsemektedirler. Görünüşleri hakkında kaygılanan ergenler, çevrelerindeki herkesin kendilerini izlediği düşüncesine kapılırlar ve böylece girdikleri her ortamda gözleri üzerlerinde hissettiklerinden anksiyete yaşayabilmektedirler (19).

Ergen, görünüşü ile ilgili ölçütlerini, sahip olduğu fiziksel nitelikler ile çevresi tarafından aldığı pozitif ve negatif geri bildirimler neticesinde oluşturmaktadır (20). Ergenin kendi ile ilgili sağlıklı beden imgesi oluşturmada duygusal zeka becerileri yardımcı bir faktördür. Çünkü, duygusal zeka, insanlara karşı empati kurabilme ve olumsuz eleştirilerden doğru düzeyde etkilenebilme becerileriyle ilişkilidir. Ergenlik döneminde duygusal zeka düzeyi arttıkça, beden bilinci ve beden memnuniyeti artmaktadır (4). Alanyazında duygusal zeka becerileri ile sosyal fizik kaygısı ve sosyal görünüş kaygılarına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilen bu araştırmalar sonucunda duygusal zeka ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmektedir (21, 22, 23).

Sosyal görünüş kaygısıyla ilişkilendirilebilecek bir diğer faktör de sosyal medya kullanım düzeyidir. Günümüzde sosyal medya en etkili iletişim araçlarından biri haline gelmiştir. Özellikle gerçek ya da hayali kimlik oluşumlarına izin vermesi dolayısıyla sosyal medya platformları ergenlerin daha rahat hissederek talep ettikleri bir alan olmuştur. Sosyal medya platformları, ergenleri olmak istedikleri insan olmalarına, kendilerini göstermek istedikleri gibi bir profil oluşturabilmelerine, gerçek kimliklerini saklayabilmelerine izin vermesi dolayısıyla ergenleri daha iyi hissettirmektedir. Bu sayede ergenler, istenmeyen, utanılan, fiziksel görünüm, düşük benlik saygısı gibi stres yaratan faktörleri gizleyebilmektedir (24).

En özel günler de dahil neredeyse yaşamın her anının sosyal medyada sık sık paylaşılması kişileri daha görünür hale getirmektedir. Bu durum, herkesin birbirinin fiziksel görüntüsünü daha kolay inceleyebilmesini sağladığı gibi aynı zamanda sosyal medya, görünüş kaygısını da tetikleyebilmektedir (25). Beden algısına dair sosyal medya kanalıyla gelen mesajlar, ergenin kendi bedeniyle ilgili düşüncelerini yönlendirmektedir. Halihazırda zaten beden algısı oluşturmaya yönelik bir arayış

içinde olan ergen bu mesajları bir görevmiş gibi kabul etmekte ve içselleştirmektedir (13). Kimlik gelişimini henüz tamamlamamış olan ergen, maruz kaldığı bu çevresel etkiler karşısında kaygı yaşayabilir. Diğer bir ifadeyle sosyal medya platformlarında insanlar kendileri ile ilgili daha çok bilgi paylaşımı yapmakta ve bununla beraber daha fazla kişiden onay alma ve beğenilme ihtiyacı duymaktadır. Dolayısıyla bireylerin fiziksel görünümleriyle ilgili kaygı düzeyinin artmasına ve özgüven düşüklüğüne sebep olmaktadır (26). Bu da bize sosyal medyanın aşırı kullanımının sosyal görünüş kaygısıyla bir ilişkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmalara göre sosyal medya kullanıcı sayıları, internet kullanıcıları sayısından çok daha hızlı artmıştır (27). Bütün bu gelişmeler ve büyüyen rakamlar internet ve sosyal medya kullanım bozukluğunu akla getirmektedir. Kişilerin sosyal medya platformlarından uzak kaldıklarında bile sosyal medyayı düşünüyor olmaları bağımlılık durumuna işaret etmektedir (28). Bağımlılık, psikolojik bir sorundur ve bu sorun davranışların kontrol edilebilmesi ile doğrudan ilişkilidir (8). Sosyal medya kullanım bozukluğu da bağımlılığa bir örnektir. Ve diğer bağımlılık türleri gibi insan hayatını olumsuz etkileyen psikolojik bir sorun olarak görülmektedir ve tedavi edilmelidir (8). Çünkü bu bağımlılık hali, izolasyona neden olması, endişeye yol açması, öz saygıyı etkilemesi ve kişinin kontrol etme yeteneğini kaybetmesine neden olmaktadır (29). Sosyal medya kullanım bozukluğunun insanlar üzerinde oluşturduğu psikolojik açıdan bu ağır yükler insan sağlığını negatif yönde etkilemektedir (30). Bu sorun karşısında bireyin kendi duygu ve hareketlerinin bilincinde olabilmesi ve kontrol edebilmesi için gereken yeteneklerin toplamı olan duygusal zeka kavramı (31) devreye girmektedir. Dolayısıyla bireylerin sosyal medya kullanım bozukluğu ve duygusal zeka düzeyleri arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Yapılan literatür taramasında duygusal zeka (7, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 37); sosyal medya kullanım bozukluğu (38, 39, 40) ve sosyal görünüş kaygısı (41, 42) konularına dair ayrı ayrı çalışmalar bulunmakla birlikte, bu kavramları bir arada ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu belirlenmiştir.

Duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısı kavramlarını ergenlik dönemindeki bireyler üzerinden ele almanın, ergenlerin ruh

sağlığı açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Günümüz toplumumuzda ruhsal ve fiziksel denge kurmaya çalışan ergenler, her gün sosyal medyayla karşı karşıya kalabilmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle sosyal medya insan hayatında bir fırsat olarak değerlendirilebilir fakat insanların her zaman doğru içeriklerle karşılaşmadıkları da bilinen bir durumdur. Sosyal medya içerisinde insanın kişisel, ruhsal ve fiziksel sağlığını önemli derecede olumsuz etkileyen içerikler de mevcuttur (43, 44). Yetişkinliğe hazırlanan bu dönemin bireyleri için sosyal medya genellikle filtresiz bir şekilde kullanılmaktadır. Bu filtresizlik sosyal medyayı daha da cazip bir hale getirip ergenlerin uzun saatler zaman geçirmelerine sebep olabilmektedir. Dolayısıyla her ergen, sosyal medya kullanım bozukluğu riski ile karşı karşıyadır (45). Bir diğer risk de ergenin sosyal medya platformlarında yer alan içerikleri filtresiz bir biçimde benimseme eğilimidir. Bu dönemde özellikle de bedensel olarak yoğun değişimlerden geçen ergen, sosyal medyanın dayattığı güzellik algısıyla kendisini karşılaştırabilmektedir. Aynı zamanda sosyal medyanın yarattığı sanal dünyada ergen kendi görünüşüyle ilgili yapılan eleştirilere ve zorbalıklara açık bir durumda kalabilmektedir. Bu sebeple ergen, görünüşüyle ilgili yoğun kaygılar yaşayabilmektedir. Tüm bu olumsuz ihtimallere karşı ergenin kendini koruyabilmesi ve sağlıklı bir kişilik oluşturabilmesi için “kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olma” ve bu “duygu ve düşüncelerini kontrollü bir şekilde yönetebilme” becerilerini kapsayan duygusal zeka becerilerine (46) sahip olması gerekmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısı kavramlarını bir arada incelemesi, ergenlerle çalışılmış olması, farklı analizlerle inceleme yapılması, geniş örneklem grubuna sahip olması ve ilişkilendirilen değişkenler açısından daha önce yapılmış olan çalışmalardan farklı olduğu ve alana katkı yapacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal medya kullanım bozukluklarını ve sosyal görünüş kaygılarını yordama durumunu ve katılımcıların duygusal zeka

düzeylerini, sosyal medya kullanım bozukluklarını ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

Alt Problemler

Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ne seviyededir?
2. Cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu faktörlerine göre ergenlerin duygusal zeka düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu faktörlerine göre ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu faktörlerine göre ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
7. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluklarını ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini yordamakta mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik

2.1.1. Ergenliğin Tanımı

Ergenlik kelimesi Latince’de, “ad: doğru” ile “olecere: büyüme” kelimelerinin birleşimi olan “adolescere: ... ye doğru büyüme” ile ifade edilmektedir (47, 48). Batı alan yazında ise “adolescent “ın karşılığı olarak kullanılmaktadır (48).

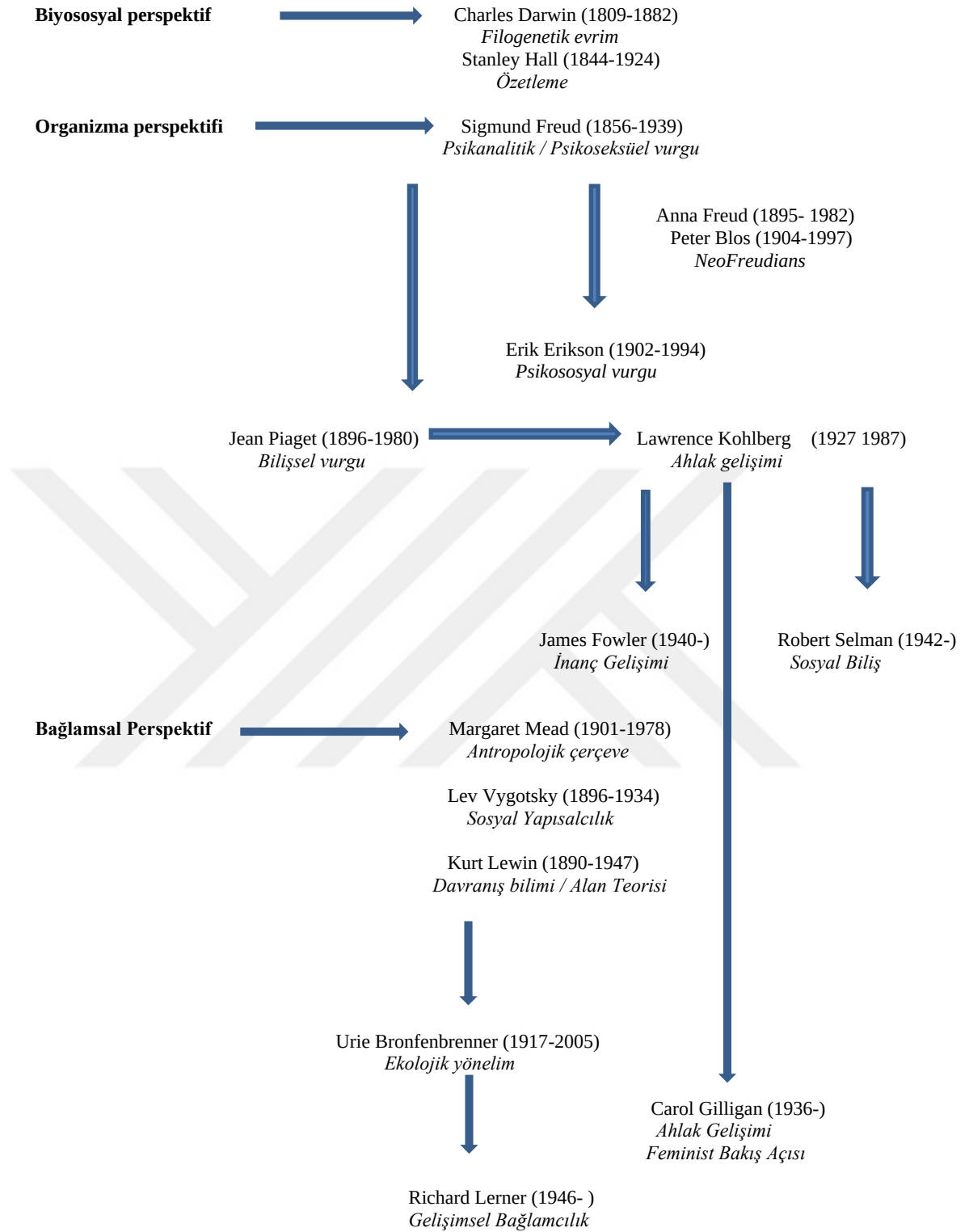
Ergenlik kavramı literatürde genel olarak, birden fazla niceliksel ve niteliksel tanımlamalar ve sınıflandırmalarla, bir durumu değil gelişimsel bir süreci ifade etmektedir (48, 49). Bu süreç, erinlik öncesi, erinlik ve ergenlik evrelerinden oluşmaktadır. Erinlik öncesi evre, gelişimdeki hızlanmayla ve ikincil cinsiyet özelliklerin ortaya çıkmasıyla başlamaktadır. Erinlik diğer bir deyişle buluğ dönemi, cinsel organların olgunlaşmasını kapsayan ve nispeten kısa süren fizyolojik değişimler evresidir (48). Ergenlik ise kişide fiziksel büyüme, hormonal, cinsel, sosyal-duygusal, bireysel ile bilişsel gelişim ve değişimlerin olduğu, aynı zamanda olgunlaşıp yetişkinliğe geçişle sonlandığı varsayılan uzun bir süreçtir (7, 50, 51).

Ergenlik, gelişim alanlarında hızlı ve sürekli değişimlerin meydana geldiği bir gelişme dönemi olarak tanımlanmaktadır (7, 48). Bu dönem, çocukluk evresi ile yetişkinlik evresi arasında yer alan, pek çok biyolojik ve hormonal değişimlerin yaşandığı ve bu değişimlerin sonucunda oluşan duygular ile başa çıkılmaya çalışılan bir evredir (52, 53). Başka bir ifadeyle, ergenlik, gizil evrenin bitişiyile başlayan, erinlikle birlikte oluşan bedensel değişikliklerle karşılaşılın, anne-baba ile ayrılıkların yaşandığı ilk işaretlerle birlikte ruhsal özerkliğin kazanılmaya başlandığı, bireyin bağımsızlık, kimlik edinimi ve sosyal bakımdan üretken olma yeterliliklerini elde etmesiyle sona eren, dolayısıyla kaybolan çocukluğa dair yasın tutulması gibi farklı değişikliklere sebep olan bir dönemdir (5, 54). Bu sebeple gelişim dönemleri içinde ergenlik evresi, en önemli evrelerden birisi olarak kabul edilmektedir (7). Sonuç olarak, bireyin ergenlik döneminin başındaki yaşantısı ile sonundaki yaşantısı arasında oluşan yoğun değişimler göz önünde bulundurulduğunda ergenlik evresi, gelişimin tek ve biricik bir evresi olarak görülmektedir (47).

Ergenlik döneminin başlangıcını ve ne kadar süreceğini belirlemek zordur (7). Çünkü ergenlik kavramı tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde her dönem ve kültürde farklı anlamlara geldiği görülmektedir. İlkel tarımsal ve kentsel kültürlerde, bireylerin ergenlik öncesi çocukluktan itibaren bir yetişkin gibi sorumluluk ve görevler aldığı görülmüştür. Bu kültürlerdeki yaşam sürelerinin kısalığı, ekonominin ve toplumun baskısı gibi faktörler de sorumluluklara ilişkin yaşı düşürmüştür. İlerleyen tarihlerde sanayileşme ile yaşam kalitesinin ve süresinin artmasıyla birlikte, teknolojik gelişmeler ve demografik yükselişler sonucunda gençlerin iş gücüne gereksinimi azalmıştır ve ergenlik döneminin ekonomik boyutta topluma katkıları önemini kaybetmiştir (55). Dolayısıyla ergenlik kavramında da değişimler olmuştur. Günümüzde ise ergenlik, coğrafyaya (52), sosyo-ekonomik koşullara, sağlık faktörüne, beslenme durumlarına, iklim özelliklerine, cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır. Örneğin, ılıman iklimlerde olgunlaşma erken yaşlarda görülebilmektedir. Genellikle kız ergenler erkek ergenlere göre yaklaşık olarak iki yıl erken olgunlaşmaktadırlar (48). Dolayısıyla ergenliğin başlangıcı ve ne kadar süreceği de bu gelişmelere bağlı olarak değişim göstermiştir. Çocukluktan sonra ve yetişkinlikten önce bir dönemi ifade etmesi ise yirminci yüzyıl ortasına uzanmaktadır. Genel olarak “ergenlik/teenager” kavramı 13-19 yaşları arasındaki gelişim dönemini ifade etmek üzere ilk kez 1941 yılının Nisan ayında yayımlanmış bir makalede tesadüfen kullanılmıştır (56). Günümüz literatüründe ise iki döneme ayrılmıştır: Birincisi 12 yaş ve 14- 15 yaşları kapsayan “erken ergenlik” ikincisi ise 15-18 yaşları kapsayan “geç ergenlik” tir (47). UNESCO’ya göre, ergenlik evresi 15-25 yaşları arasında yaşanmaktadır (48). Ercan’a göre ise ergenlik, 13-14 yaşlar ile 18-20 yaşları içeren çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini ifade etmektedir (57). Ülkemizde ise ergenlik yaşı kızlar için yaklaşık 12-13, erkekler de 13-14 olarak belirtilmektedir (52).

2.1.2. Ergenlik Kuramları

Ergenlik döneminin tanımı, ergen gelişiminin kuramsal anlayışı üzerine inşa edilmiştir. Bu dönemin süreçleri ve yaşanan değişikliklerin ne olduğu, nasıl oluştuğu ve geliştiği konusunda çeşitli kuramlar vardır. Bu bölümde, araştırmamız için sosyal ve duygusal bağlamda kuramsal çerçeve sağlayacak olan Şekil 2.1.’deki kuramlar incelenmiştir (38).



Şekil 2.1. Ergen gelişimine ilişkin klasik teorik perspektifler.

Biyososyal Bakış/ Biyososyal Kuramlar

Charles Darwin (1809- 1882) evrim kuramını, tüm canlı varlıkların geçmiş yaşantısında tek hücreli ortak bir atadan değişime uğradıklarını ve ortak bir soy aracılığı ile bağlandıklarını ifade eden doğal seleksiyon kavramıyla ifade etmiştir (58). Çeşitli sebeplerden (beslenme, rekabet vb.) dolayı türlerin içindeki üyelerin tamamının hayatlarını devam ettiremediklerini gözlemlemiş ve yalnızca en çok uyum sağlayabilen türlerin hayatlarını devam ettirebildiklerini ve çoğalabildiklerini belirtmiştir (47).

Charles Darwin, ergenlik dönemi üzerine kapsamlı bir görüş önermemiştir. Fakat Darwin insan davranışının değişimlerini evrim teorisi üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Ergenin uyum sürecinin de birey- çevre etkileşimi sonucunda oluştuğunu kabul etmiştir (47).

Biyososyal kuramcılar, buluş dönemindeki fiziksel değişikliklerin ergenlik süresince itici bir güç olduğunu ifade etmektedirler. Bu kuramın başlıca teorisyeni G. Stanley Hall (1904)' dur (47, 50). Stanley Hall, ergenlik evresini bilimsel yöntemler ile ele alan ilk psikologdur (52, 59). Hall, 1904'de Adolescence adlı iki ciltlik kitabını yayınlamasının ardından ergenlik üzerine bilimsel çalışmalarını başlatmıştır (37). Hall, zamanın deneysel psikolojisinin bulgularına da hakim olan bir fizyolog olarak, ergenlik ile ilgili tüm sorunları ve zorlukları kapsayan bir tür envanter hazırlamıştır. Bu envanter ile ergenlik kavramı, ilk kapsamlı ve bağımsız bir teori olarak evrensel bir boyuta ulaşmıştır (39).

Hall'ın kuramı biyolojik temelli olarak sınıflandırılmıştır. Hall, Darwin'in biyolojik "evrim" anlayışının özünü yinleme kuramı olarak psikolojiye taşımıştır. Ona göre her birey kendi gelişim sürecinde insanoğlunun geçirdiği tarihsel gelişim evrelerini yansıtır. Yani Hall'e göre ergenlik, insan atalarının canavar gibi olmaktan uygar hale geldiği filogenetik bir dönemi temsil etmektedir (37, 39, 47). Hall bu gelişimin, fizyolojik değişimden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bu fizyolojik değişiklikler genetik belirleyicilerin sonucudur. İçsel olgunlaşma güçlerinin gelişimi, büyümeyi ve davranışı doğrudan kontrol etmekte ve yönlendirmektedir. Diğer yandan Hall'ın biyogenetik kuramında çevre faktörüne pek değinilmemiştir. Bu

değişiklikler çevre ve kültür ortamından bağımsız ve evrensel kabul edilmektedir (59). Hall'ün bu yaklaşımları kültürel antropolijinin keşfedilmesiyle tartışmalara neden olmuştur. Kültürel antropolijik yaklaşımı savunanlar, Hall'ün Darwin'in evrim kuramından esinlenerek kabul gördüğü biyolojik üstünlüğün ergen gelişimini açıklarken yetersiz kaldığını belirtmişlerdir. Onlara göre ergen gelişimi, yüzyıllardır evrimleşen ortak bir genetik kod ile değil iç ve dış uyaranlara da bağlıdır. Ayrıca Hall'ün ergenin tutum ve davranışlarını açıklarken sadece fizyolojik etkenlerden bahsetmesi de eleştirilmiştir. Araştırmacılara göre, bu konuda da yine çevresel ve bireysel farklılıklar etkili olmaktadır (47).

Hall'e göre ergenlik döneminde yaşanan büyük fiziksel değişimler, büyük psikolojik değişikliklere de yol açmaktadır. Ergenler vücutlarındaki değişikliklerle baş etmeye çabalamaktadırlar. Bu dönem gergin ve duygusal olarak iniş çıkışların yaşandığı bir dönemdir (52). Bu nedenle Hall (1904) ergenliği, bir fırtına ve stres dönemi, evrensel ve kaçınılmaz bir kargaşa dönemi olarak görmektedir (37, 39, 52). Uzun yıllar boyu pek çok çalışmacı Hall'un bu görüşüne destek vermiştir (52). Ancak son yıllarda ergenler ile fırtına ve stres kavramlarının birlikte anılmasına karşı çıkan görüşler de bulunmaktadır. Bu görüşlere göre, ergenlerin hayatında fırtına "kaçınılmaz değildir" yani mutlaka fırtınalar yaşanması gerekmediğini savunanlar da artmaktadır (52, 60). Hall'e yönelik bu eleştirilere, Hall'un ergenlikle ilgili bilgi birikiminin sistematik olmaması ve ergenliği Darwinci bakış açısıyla ele alarak evrensel görmesi neden olmuştur (50). Çünkü Darwin insanı, diğer canlı varlıklardan daha gelişmiş bir hayvan türü olarak tanımlamış ve insan gelişiminin de diğer canlılarla aynı yasalara bağlı olarak ilerlediğini belirtmiştir (47).

Organizma Bakış

Organizmaya bakış açısı altında psikanalitik kuramlar ele alınmıştır. Psikanalitik kuram, insan gelişimini doğru anlamak için davranışların zihinsel temeline inerek incelemelerin yapılması gerekliliğine inanmaktadır (34). Zihinsel değişimler incelenirken süpereo kavramını açıklamak önemlidir. Çünkü zihinsel süreçlerin sorumlusu, gözcüsü ve denetleyicisi ergenin süperegosudur (61). Süpereo, bireyin değer yargılarını kapsar. Bu değer yargıları ergenin ideallerini oluşturmasını, ahlaki değerlere uygun davranmasını ve tüm bu düşüncelerini

değerlendirmesini sağlamaktadır (62). Psikanalitik görüş de, ergenin süperegosunun oluşumunu ve ergen gelişiminin seyrini etkileyen çevresel faktörleri hesaba katarak ergenlik döneminin doğasını açıklamaya çalışmıştır. Ayrıca ergenliğe geçiş döneminde genel olarak cinsel gelişim süreçlerinin ve aşamalarının altını çizmektedir (39).

Psikanalitik yaklaşımın başta gelen kuramcısı, Sigmund Freud'tur (1856-1939). Freud, zihinsel davranışların, ruhsal gelişim sorumlusu olan libidinal enerji ile denetlendiğini savunmuştur (47). Gizil dönem boyunca bastırılan cinsel dürtüler, erenlik dönemindeki fizyolojik değişimler sonucunda tüm güçleri ile birlikte yeniden açığa çıkar. Cinsel dürtüler artık yetişkin cinselliğine yönelik hale gelmiştir (63). Frued'a göre, bu dönemde, bireyin yaşamının ilk zamanlarında var olan oral, anal ve fallik çatışmaları tekrarlanabilmektedir. Çatışmalar bireyin karşıt cinsiyetteki yaşça büyük bireylere aşık olmasına ya da onlarla yeni bir çatışma yaşanması durumuna yol açabilmektedir. Aynı zamanda oyunculara, sporculara, öğretmenlere çoğunlukla yenilenmiş ödipal kompleksin nesneleri olarak ilgi duyulmaktadır. Cinsel bilgilerdeki artış, libidinal enerjiye yön vermektedir. Bu duruma karşı ergen, utanma duygusu ya da kafa karışıklığı yaşamakta ve çözüm bulmakta zorlanabilmektedir (52).

Anna Freud, babası Sigmund Freud'un izinden gitmiştir fakat; çocukluk evresinden daha çok ergenlik dönemi ile ilgilenmiştir. Anna Freud, ergenlerin, karşılaştıkları sorunların ve yaşadıkları ikilemlerin çocukluk dönemlerinde yaşadıklarından daha farklı ve kapsamlı olduğunu savunmaktadır. Örneğin, birey çocukluk evresinde yaşadığı oedipal iç dürtülerini bastırıp devam ederse başına kötü bir şey geleceğini düşünebilir (64). Ancak Anna Freud, ergenlik döneminde ortaya çıkan dürtüselliğin, id ile süperego arasındaki dengeyi bozduğunu ve ergenin süperegosunu zayıflattığını belirtmiştir (65). Bu durum ile başa çıkmaya çalışan ergende çilecilik ve entelektüalizasyon adında iki farklı savunma mekanizması oluşmaktadır. Anna Freud göre, çilecilik, id tarafından oluşturulmuş dürtülerin ifade edilmesini yasaklar ve ergen bu durumda kendine zarar verme eğilimi gösterebilir. Entelektüalizasyonun amacı ise, dürtüsel süreçler ve düşünsel içerikler arasında yakın bir bağ kurmaktır. Bu sayede ergenler daha bilinçli olup kendilerini daha iyi kontrol edebileceklerdir (66). Anna Freud bu dönemi çatışmalar dönemi olarak gördüğü için, Hall gibi, ergenliği fırtına ve stres dönemi olarak kabul etmiştir (64).

Peter Blos, Freud'un organizma teorilerini ergenlik alanında genişletmiştir (38). Peter Blos (1904-1997) ergenliği, fiziksel değişimlerin sonucunda oluşan davranış değişimleri ile açıklamaya çalışmıştır (67). Blos'a göre ergenlik krizi büyümenin normal sonucu olup farklı bir kişilik oluşumunu ifade etmektedir (47). Fiziksel değişimler karşısında savunmasız kalan ergen, tüm dış ve iç uyaranlara karşı son derece hassas bir dönemdedir. Ayrıca bu dönemde ergenin, çocukluk yıllarında yetişkinler tarafından konulan kurallara ve dayatmalara uymayı bıraktığı da görülür. Ergen için ebeveynler artık onun gözünde referans değerler değildir. Ergen bireyselleşme sürecinde kontrolü elinde bulundurmamak, kendisinden geriye bir iz bırakabilmek için çabalamaktadır (68).

Erik Erikson'un (1902- 1994) ergenliğe dair görüşleri, genel olarak psikodinamik kuram içerisinde yer almaktadır. Erikson, ergenliği kimlik arayışı dönemi olarak tanımlamıştır (69) Erikson'a göre ergen, çocuklukta yaşadığı güven, özerklik, inisiyatif ve çalışkanlık duygularıyla bu döneme ulaşırsa olumlu bir kimlik geliştirir. Fakat ergen bu döneme büyük bir güvensizlik, utanç, şüphe, suçluluk ve aşağılık duygularıyla girerse kimlik karmaşası yaşar. Ergen, olumsuz bir çocukluk ya da zor sosyal koşullar nedeniyle kişisel bir kimlik duygusu edinemediğinde ne olduğunu, nereye ait olduğunu ya da kim olmak istediğini bilememe gibi rol karmaşaları yaşar. Fakat Erikson bu rol karmaşalarının kalıcı olmadığını ifade etmektedir. Erikson'a göre yaşam sürekli bir değişim içerisinde ve ergen sürekli yaşamın meydan okumaları ve tehditleri ile karşılaşabilir. Ergen, fizyolojik olduğu kadar zihinsel olarak da olgunlaşır ve dünyaya bakmanın ve dünya hakkında düşünmenin çok sayıda yeni yolunu geliştirebilir (70).

Jean Piaget, bilişsel gelişim kuramının öncülerindendir. Bilişsel gelişimin ergenlik döneminde tamamlandığını, yetişkinlik döneminde önemli bilişsel farklılıkların yaşanmadığını ifade etmiştir (71). Ergenlik dönemini, soyut işlemler dönemi olarak adlandırmış ve 11 yaşın sonlarında başladığını belirtmiştir (52). Piaget'e göre ergen bu dönemde, düşüncelerini somut yaşantılara dayandırmamaktadır. Ona göre ergen artık soyut önermeler yapabilme, varsayımlar üretebilme, herhangi bir düşünce üzerine düşünebilme, daha mantıklı düşünme ve problemleri sözlü anlatımla çözebilme gibi beceriler geliştirmiştir (26).

Lawrence Kohlberg (1927-1987), ergenlerle yaptığı çalışma ile ahlaki gelişime yönelik bilişsel bakış açısı sunmuştur. Ahlaki yargı gelişimini üç düzey ve her düzeyde iki evre olmak üzere altı evreden oluşturmuştur (50, 72, 73). Bu evreler hiyerarşik bir bütünü oluşturmaktadır. Kohlberg bu evrelerin evrensel olduğunu ve her evrenin kendinden bir önceki evre gerçekleştikten sonra ortaya çıkacağını belirtmektedir (50, 73). Fakat Kohlberg'in çalışmalarına göre, olgun ahlakın aşaması olan 6. aşamaya ne zaman ulaşıldığı konusu belirsiz kalmıştır (74, 75). Ergenlik döneminde diğer gelişim alanları gibi ahlaki gelişim de ilerler. Kohlberg kuramında ergenlik dönemini genel olarak, bireyin doğru davranışları, var olan sosyal düzene, yasalara veya sosyal gelenek ve göreneklere uygunluk bakımından değerlendirdiği 2. düzey olan geleneksel düzeyle ilişkilendirmiştir (76). Ergen içinde bulunduğu grubun değerlerini ve yargılarını zihinsel olarak tanımaya başlamaktadır (77). Ergen, çevresindeki insanların da duygu ve isteklere sahip olabileceklerini düşünmekte ve bazı sosyal düzenlerin gerekli olduğuna inanmaktadır (78). Bu dönemdeki bireyler çocukluk döneminin egoist tutumunu bırakıp iyi iletişim kurma eğilimindedirler. Bireyler için çevresindeki insanların beklentileri çok önemlidir. Bireyler çoğu zaman bu beklentileri düşünmeden kabul eder. Onlar için sosyal düzen ve sadakat önceliklidir (77). Bu dönemin sonunda ergen, toplumsal kuralları kavrar ve doğru ile yanlış ayırt eder (79).

Carol Gilligan (1936-)’ın kuramı, eğitim, psikoloji, cinsiyet çalışmaları ve bir yasa dahil olmak üzere birden çok sayıda alanı etkilemiştir. Gilligan kuramını geliştirirken Erikson ve Kohlberg’den etkilenmiştir. Gilligan, Erikson ve Kohlberg’in kuramlarında ergen erkekler ile ergen kızların aralarındaki farka tam olarak değinmediklerini ileri sürer (80). Ayrıca Gilligan ahlaki gelişimi iki alana ayırmış ve kızlar üzerinden açıklamıştır (72). Bu kurama göre, erkekler adalet tabanlı bir ahlaki muhakeme kullanırken kadınlar genellikle bakım yönelimli ahlaki muhakemeyi kullanır (81). Gilligan, adalet ve bakım yönelimli ahlaki muhakemelerin, çocukluk evresindeki bağlanma ve iletişimle ilgili deneyimlere ve bireyin ait olduğu toplumun kız ve erkek çocukları yetiştirme kültürlerine göre şekillendiğini ifade etmektedir (82). Ayrıca Gilligan’a göre ait olunan toplumun kültürü, ergenlerin adalet ilkelerini oluşturmalarında da etkilidir. Fakat ergenler, yetişkinlerle aralarındaki kültür farklılığı sebebiyle, her zaman yetişkinlerin görüşlerine zıt bir tutum sergilemektedir (Akt: 83).

Robert Selman (1942-), Kohlberg'in sosyal bakış açısını, sosyal bilişsel sürecin temeli olarak görmektedir. Selman'a göre ergenlik dönemi, sosyal bilişsel teorisinin 4.seviyesindedir. Bu seviyeye göre ergenler kendilerinin ve çevresindeki insanların düşüncelerinin ve bakış açılarının farkındadırlar. Dolayısıyla ergenlerin bu evrede empati yeteneklerinin geliştiği vurgulanmaktadır. Aynı zamanda bu seviyeye göre ergenlerin psikolojik olarak umut ve beklenti içerisinde oldukları ve motivasyon düzeylerinin farkında oldukları belirtilmektedir (84).

James Fowler (1940-), inanç gelişimi üzerine teori sunmuştur. Fowler'ın teorisinde ergenler çevresindeki insanlarla inançları, değerleri ve bireysel özellikleri ile bağlılık kurar. Ergenlik dönemine ulaşan birey aşamalı olarak eleştirel düşünür ve bu dönemde ergenin dünyaya bakış açısı şekillenir. Aynı zamanda çocukluk döneminde çözülmemiş problemler ergenlik döneminde bireyin kimlik gelişimini engelleyen bir faktördür (85).

Bağlamsal Perspektif

Bağlamsal gelişim kuramları ergenlik dönemindeki bireyleri içinde bulundukları çevreyle bağlantılı olarak açıklamaktadır. Bu nedenle bağlamsal gelişim kuramları ergenlik döneminin tanımlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ergen gelişiminin anlaşılmasına ciddi boyutta katkıda bulunan başlıca bağlamsal kuramcılar arasında Margaret Mead, Urie Bronfenbrenner ve Richard Lerner bulunmaktadır (38).

Margaret Mead (1901-1978), bir antropologdur. Antropolog bakış açısı ile kişiyi, ergenliğe hazır hale getiren unsur olarak kültürü, biyolojiden daha çok önemsemektedir (47, 52). Mead, ergenlik evresiyle özellikle ilgilenmiştir. Araştırmalarını, Samoa yerlileriyle ve Yine Gine'de sürdürmüştür. Bu gibi ilkel toplumlarda kültür daha homojendir. Kişinin bireysel farklılıkları modern toplumlara göre daha az belirgindir ve toplumsal rollerde yaş faktörüne göre ani değişimler yoktur (47). Örneğin, Samoa'da ergenler, doğumu izlemekte, ölümü kolay kabul etmekte, önemli işleri üstlenmekte, özgüvenli davranmaktadırlar. Dolayısıyla kendilerini yetişkin olduklarında nelerin beklediğini bilmektedirler. Bu duruma bağlı olarak, Hall'ün ergenliği fırtına ve stres dönemi olarak adlandırmasına karşın Mead, Samoalı ergenlerin daha sakin ve dingin olduklarını belirtmiştir (52). Sonuç olarak

Mead ergenlik dönemini, çocukluktan itibaren keşfetme ve deneme yoluyla ergenin sorumluluklarının kademe kademe arttığı bir dönem olarak ifade etmiştir (47).

Lev Vygotsky (1896-1934), yapısalcılığa farklı bir boyut kazandıran en önemli bilim insanlarından biridir (86). Vygotsky'nin öncüsü olduğu yapısalcılık kuramına göre, öğrenmenin gerçekleşmesi için zengin bir çevreye ihtiyaç vardır. Öğrencinin, daha tecrübeli olan akranlarıyla veya öğreticisiyle çalışırken zihinsel fonksiyonları gelişir (87). Genel olarak Vygotsky, bireyin gelişiminde sosyal etkileşimin gelişim üzerinde doğrudan etkili olduğunu savunmaktadır (38). Bu kurama göre ergenlere de görev ve sorumluluk verilmeli ve ergenler sosyal kültürel ve mesleki alanda görev üstlenmelidir (Akt: 87). Vygotsky'ye göre ergenin zihinsel gelişimi, insan vücudunun fiziksel gelişimiyle birlikte içinde yaşanılan toplumun getirdiği kültürel, düşünsel ve maddi faktörlere bağlıdır. Ergen çevresiyle iletişim kurarken doğrudan aklını kullanmaz. Bunun yerine ergen önceki yaşantıları ile kendi tercihlerini birleştirme eğilimindedir. Böylelikle ergenin düşünsel ve davranışsal gelişimi değişir ve şekillenir (88).

Kurt Lewin (1890-1947), modern sosyal psikolojinin kurucusu olarak ifade edilmektedir. Motivasyonu ve duyguları önemsediği için davranışçılığa karşı çıkmıştır (89). Lewin alan teorisini geliştirmiştir. Bu teoriye göre bireyin davranışları, bireysel özelliklerin ve çevresel şartların etkileşimi ile oluşmaktadır. Aynı zamanda bireyin yeni bir davranışı başlatabilmesi, davranışın kolaylığına ve davranışa sebep olan güçlere bağlıdır (90). Sonuç olarak teoride, herhangi bir durumun birden çok faktörün neticesinde olduğunun önemi vurgulanmaktadır (91). Alan teorisine göre ergenlik evresi, bir geçiş evresidir. Ergenlik evresinde, çocukluk evresinden daha hızlı ve yoğun değişimler yaşanır. Bu nedenle teori, biyolojik ve sosyal faktörlerin ergenin davranışına olan etkisi üzerinde yoğunlaşmıştır (92).

Urie Bronfenbrenner (1917-2005) kuramını Kurt Lewin'in alan teorisi üzerine inşa etmiştir (38, 93). Bronfenbrenner, biyoekolojik sistemler adını verdiği kuramında farklı sosyal ve kültürel bağlamların insan gelişimi üzerindeki etkisine odaklanmıştır (93). Bu teoriye göre bağlamlar en yakın çevreden en uzak çevreye doğru düzenlenmiş beş katmandan oluşur. Bu katmanlar, mikrosistem, mezosistem, ekosistem, makrosistem ve kronosistemdir. Bir ergen, hiyerarşik olarak iç içe geçmiş çok boyutlu ve sürekli değişim gösteren bu katmanlar içerisinde bulunur. Bu

katmanlar birbiriyle etkileşim içerisinde ve ergenin gelişimini etkilemektedir (94). Bronfenbrenner, ergenlikte yaşanan duygusal ve davranışsal sorunları ergenin içinde bulunduğu ekolojik sisteme bağlamıştır. Ona göre ergenin duygu durumunu ve davranışlarını, çocukluğundan itibaren etkileşimde olduğu sistemler şekillendirir. Bu sistemler içerisinde birey çocuklukta aile, okul ve öğretmen etkisi altındayken ergenlik döneminde akran grubu daha ön plana çıkmıştır. Ergenin akranlarıyla yaşadığı deneyimler duygusal ve davranışsal tepkilerini büyük ölçüde etkilemektedir (95).

Richard Lerner (1946-)’a göre çağdaş gelişim teorisindeki odak nokta, gelişimin açıklanmasında çevre ile biyoloji ayrımının yapılmasıdır (96). Lerner’a göre genetik yapılar tek başlarına yapısal ya da işlevsel özellikler üretememektedirler. Organizma içerisindeki değişkenler (hücreler, dokular vs.) ile organizma dışı bağlamsal ilişkiler gelişimi beraber etkileyen unsurlardır. Bu teoriye göre ergen gelişimi de ergenin fiziksel özellikleri ile sosyal bağlamları arasında değişen ilişkiye göre şekillenmektedir (97).

2.1.3. Ergenlikte Gelişim

Ergenlik evresi insan gelişiminde, bebeklikten sonra en hızlı büyüme dönemlerinden ikincisini oluşturmaktadır (48, 98). Ergenlik dönemi, insan gelişiminde birçok değişimi ve gelişimi içinde barındıran bir süreç olduğu için önemlidir. Bu bölümde ergenlik dönemi gelişimsel olarak farklı açılardan kısaca açıklanmıştır.

Kişilerin ergenlik başlangıcı bireysel olarak farklılıklar içermektedir. Bu farklılıklar kimi doğrudan kimi de dolaylı yoldan etki eden faktörleri içermektedir. Genetik özellikler, annenin hamilelik süreci, içinde bulunulan ailenin sosyoekonomik durumu, değişen çevresel koşullar, beslenme alışkanlıkları, psikososyal durumlar ve bireysel özellikler bu faktörlere örnektir (40, 99, 100). Bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda ergenliğin ne zaman başladığını ve bittiğini belirlemek zordur (99). Fakat genel olarak kızlarda, ergenlik yaklaşık 10-11 yaşlarda göğüste tomurcuklanmayla başlamaktadır. Sonra genital bölge ve koltuk altında kıllanmalar görülür. Kas kütlesinde ve kemik yoğunluğunda artış olur ve göğüs, üst kol, bel, kalça bölgesinde ve deride yağlanmalar oluşur (63). Kız ergenler için eğimli bacak,

geniş kalça ve dar omuz ile karakterize bir beden yapısı oluşur (48). Erkeklerde ise ergenlik kızlara göre 1-2 yıl geriden gelir. Testislerin büyümesiyle başlayan ergenlik evresi, koltuk altı ve genital bölge kıllanması, ter kokusu artışı, ses kalınlaşması, kas kütlesi ve boy artışlarında hızlanmalar ve en son bıyık ve sakalın ortaya çıkışı görülür. Vücutta yağlanmalar görülür fakat kızlardan farklı olarak kas kütlesindeki artış daha fazla öne çıkmaktadır (63). Beden şekil ve oranları, erkek ergenler için, genelde dümdüz inen bir bacak, dar kalça ve geniş omuz olarak belirir (48).

Genel olarak ergenlik evresinin bedensel gelişimi düşünüldüğünde akla ilk gelen değişimler fiziksel nitelikte olup, ergenin gelişimi ağırlık ve boy artışı ile birlikte kas ve iskelet sisteminde, çeşitli organlarda gerçekleşen büyüme ve iç salgı sistemlerindeki değişimlerle ilgilidir (48). Organların olgunlaşmaya başlayıp fizyolojik değişikliklerin olduğu ilk evreye erinlik dönemi denir (101). Erinlikte büyüme hızı artmakta, kollarda ve bacaklarda önemli derecede büyüme görülmektedir. İçsalgı bezlerinin salgıladığı hormonlar, duygusal ve bedensel gelişimde farklılaşmalara neden olmaktadır (57). Aynı zamanda farklılaşan hormon düzeyleri duygusal dalgalanmalara neden olur ve bunun neticesinde bazı ruhsal sorunlar da görülebilir (102). Bunlara ek olarak, hızla farklılaşan bedene uyum sağlamak kolay değildir. Hızla uzayan kollarda, bacaklarda, büyüyen ellerde, ayaklarda sakarlıklar, kazalar da olağanlaşır (103). Ergenlik döneminde oluşan değişiklikler neticesinde, kişi fizyolojik ve anatomik olarak yetişkin bireyin özelliklerine kavuşur (57). Bu değişiklikler, olgunlaşma şeklinde tipik ve sıralı biçimde gerçekleşir (104).

Ergenlik döneminde görülen diğer bir gelişim de zihinsel olgunlaşmadır. Dönemin getirdiği zihinsel olgunlaşmayla beraber, ergen hem kendisiyle hem de çevresi ile ilgili yeni değerlendirmeler ve soyutlamalar yapar (105). Ergen, bilişsel anlamda artık soyut kavramları daha fazla anlar, daha fazla soyut ifade kullanır, olaylar arası geçişi kolay şekilde yapar, daha karmaşık problemleri çözer, empati kurabilir, varsayımsal değerlendirmeler ve genellemeler yapar. Bu becerilere ek olarak ahlaki ve etik açıdan daha fazla sağduyuya sahip olur (40, 48, 106). Ergenlik evresinde, beyin yapı ve işlevinde oluşan bu değişiklikler, bilişsel işlevlerde uzun süreli değişimlere sebep olmaktadır (107).

Değişen vücuduna ve zihinsel yapısına uyum sağlamaya çalışan ergenlik dönemindeki bireyin bir yandan da kimlik edinimi ve bireyselleşme gibi önemli görev ve sorumlulukları vardır (35). Lerner ve arkadaşları'na göre ergen için bu dönem, kendilik, aile ve akran grubundaki değişikliklere uyum gerektiren dramatik bir zorluktur. Bu dönemde ergen, bulunduğu toplumsal alanda saygınlık elde etmeye aynı zamanda kabul görmeye ihtiyaç duymaktadır. Toplumsal uyum büyük oranda bu ihtiyacın karşılanıp karşılanmamasına bağlıdır. Bu nedenle bu dönem, uyum seneleri olarak da nitelendirilebilmektedir (48, 108).

Ergen bu dönemde, sosyal anlamda yeni deneyim ve maceralara açıktır. Bunu yaparken, aile, okul, toplumsal grup, sosyal medya araçları etkili araçlardır (108). Geçiş evresinde olan ergen bu araçlarla, artan yenilik arayışında rol alabilecekleri, daha önce karşılaşma ihtimali olmayan yeni durumlara maruz kalmaktadır (109). Bu sayede ergen, özdeşleşme yaparak, kim olmak istediğine ve amaçlarına karar verir. Ergen aynı zamanda içinde yaşadığı toplumun ekonomik, sosyal ve kültürel faktörlerinden etkilenir ve bu bağlamda sorumlulukları ve bağımsızlığı arasında denge kurmaya çalışır (48). Bu geçişlerde ergen, dış görünüşüyle de çok fazla ilgilenmektedir, ebeveynlerinden uzaklaşarak akranlarıyla daha çok vakit geçirmektedir. Akran grubu ile bir kimlik duygusu oluşturmaya çalışırken daha önce kendisine öğretilen şeyleri sorgulamaktadır. Tüm bu değişim ve dönüşüm sürecinde duygusal denge arayışı içindedir (103). Öner çocukluktan yetişkinliğe geçişte yaşanan bu deneyimleri, ergenin kişisel ve cinsel kimlik gelişimi olarak değerlendirmektedir. Öner'e göre ergen bu dönemde bir değerler sistemi kurar. Bu değerler sistemi içerisinde ergen, ailesinden bağımsız hale gelmeye çalışır ve bu şekilde kişisel bağımsızlığını arttırmak ister. Bu bağımsızlığın getirdiği sorumluluklar ve krizler, ergenin başa çıkma stratejileri geliştirmesine, ergenin psikolojik ve psikososyal açıdan değişimine ve gelişimine katkı sağlar (41). Şatıroğlu'na göre ise bu dönem, farklı toplumsal rollere giren ergenin, geleceğe dair hedefler oluşturduğu, insanlarla ilişkiler geliştirdiği ve bağımsızlığını kazanmaya yönelik eylemlerini arttırdığı bir dönemdir (98). Tüm bu tanımlamalar ışığında ergenin sosyal gelişiminde en temel gelişimsel görevinin, kimlik geliştirmek olduğu değerlendirilmektedir (105, 110).

Kimlik geliştirme sürecindeki ergenin duygusal gelişiminde yaşanan en büyük değişim; duygu yoğunluğundaki artış ve duygulardaki dengesiz durumdur (32). Araştırmalarda ergenlerin duygusal durumuna etki eden temel faktörlerin yaş düzeyi, bedende meydana gelen değişimler, sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, akademik başarı, aile tutumu ve sosyal kabul düzeyi ile ilgili olduğu belirtilmektedir (32, 48, 51). Bu temel faktörler, ergenin kendisine ve çevresine karşı yabancılaşmasının başlamasına sebep olmaktadır. Kimi ergenler yaşlıtlarına göre daha erken ya da geç geliştikleri için çevresi tarafından dışlanma yaşayabilmekte, utanç ya da suçluluk duyguları hissedebilmektedirler. Öte yandan özgürlüklerini ele almak, kendi kararlarını vermek ve seçimlerini yapmak istemektedirler (51). Fakat ergen birey, daha önceki dönemlerde edindiği alışkanlıklarının ve düşüncelerinin artık yetersiz olduğunun farkına varmaktadır ve bu da duygusal gerginliklere sebep olmaktadır. Duygusal gerginlik yeni döneme uyum sağlayabilmek için oluşmaktadır. Bu uyum, ergeni bilişsel ve davranışsal olarak bir değişikliğe zorlar (48). Bu sayede ergenin duygusal gelişim ve değişimi gerçekleşir.

Diğer bir gelişim alanı olarak cinsel gelişim, kişinin psikososyal ve fizyolojik gelişimin önemli bir kısmıdır. Bireyin hayatının her evresinde bulunan ve gelişmeye devam eden cinsellik, üreme yeteneğinin edinildiği ergenlik evresinde daha da önem kazanmaktadır (98). Ergenlik evresine ulaşan kızlarda cinsel gelişimin ilk belirtisi göğüste kabarıklık olup, ilk menstruasyon döngüsüyle başlamaktadır. İlk adet genel olarak 11-13 yaşları arasında görülür. Bunun yanında pubik kıllanma, vücut büyümesi, koltukaltı kıllanması ile yağ ve ter üreten bezlerin artışı olmaktadır. Erkeklerde ise cinsel gelişimin ilk belirtileri testis ve scrotumların büyümesi ile pubik kıllanmanın eşlik etmesidir. Ergenlik, erkeklerde ilk meni boşalımıyla başlamaktadır. Hormonların gelişimiyle erkek ergenlerde, cinsel organlarda büyüme, cinsel içerikli düş görme ya da düş kurma, ses kalınlaşması ve beden tüylenmesi görülmektedir (48, 103, 111).

2.2. Duygusal Zeka

2.2.1. Duygu ve Zeka

Kişi çevresiyle sürekli iletişim halinde olan sosyal bir varlıktır. Kişinin bu özelliği, akıl, bilinç, irade gibi unsurlarla birleşince kişinin çevresine uyum sağlama süreci nitelikli bir hale gelmektedir. Uyum, bireyin kendi iç dünyasında biyolojik ve psikolojik denge kurması ve toplumsal hayatın gerekliliklerini yerine getirmesi durumudur. Uyum sürecinde duygular önemli bir yer tutmaktadır (32). Çünkü duygular, bireyin hayatı anlamlandırma, yaşama değer katma, karar verme ve problem çözme becerilerine rehberlik eden önemli işlevlere sahiptir (112). Bu bağlamda, duygular davranışları etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kişi yaşamını etkileyeceği önemli kararları alırken duygu durumundan etkilenir. Dolayısıyla, duyguları tanımlamak ve yönetebilmek oldukça önemlidir (113).

Mavruk’a göre duygular irade dışı ortaya çıkan davranış eğilimleridir (114). Lindsley ise duyguyu, birçok düzeyde sinirsel ve kimyasal bütünleşmeyi içeren karmaşık bir davranışsal olgu olarak tanımlamıştır (115). TDK’nın tanımı ile duygu, belli nesne, durum ve kişilerin, insanların içsel dünyalarında oluşturduğu izlenimlerdir (116). Cabanac ise duyguyu, öznenin çevresinde, bedeni içinde veya tamamen bilişsel olarak meydana gelen bazı uyaranların veya olayların zihinsel bir modeli olarak tanımlamıştır (117). Salovey ve Mayer’ in tanımı ile duygu kavramı, fizyolojik, zihinsel, motivasyonel düzenekler ile deneyimsel düzenekleri kapsayan birden fazla psikolojik alt düzeneğin organize yanıtlarıdır. Özetle duygular, tipik olarak, kişide olumlu veya olumsuz anlamda içsel veya dışsal durumlara tepki olarak meydana çıkmaktadır (118).

Goleman ise duygu kavramını açıklamakla birlikte duyguların sınıflandırılmasıyla da ilgilenmiştir. Goleman’a göre, duygu kişinin psikolojik ve biyolojik durumları sonucunda oluşan hareket eğilimleridir ve sekiz farklı çeşitte duygu bulunur. Goleman bu duyguları şu şekilde tanımlamıştır (31):

Öfke: Kızgınlık, küfür etme, gücenme, hınç, köpürme, kindarlık, sıkıntı, sitem, husumet ile uçlarda yaşanan patoloji boyutta nefret ve şiddet.

Üzüntü: Izdırıp, hüzn, sıkıntı, kuruntu, kendi haline acımak, kimsesizlik, bıkkınlık, ümitsizlik ile patoloji boyutta aşırı bunalım.

Korku: Anksiyete, vesvese, asabilik, endişe, şaşırma, kuşku, teyakkuz, pişmanlık, huzursuzlanma, kaçınma, korkmak, dehşet; patoloji boyutta olduğunda fobi ile ürkü.

Zevk: Sevinç, heyecan, sakinleşmek, doyum, beğeni, neşe, övünme, tensel haz, coşuntu, memnuniyet, aşırı duygulanmak, fazla canlılık, kapris aynı zamanda aşırı engel.

Sevgi: Onaylama, ahbablık, itimat, yakın alaka, bağlılık, beğeni, fazla düşkünlük, yarenlik.

Şaşırma: Şok, beklenmedik, afallamak, meraklanmak.

İğrenme: Değer vermemek, küçümsemek, aşağılamak, nefret, hoşlanmamak, antipatik bulmak.

Utanc: Suçlu hissetme, utangaçlık, düş kırıklığı, pişman olma, mahcup olmak, üzüntü, azap ve nedamet.

Duygusal süreçler, mantık ve bilişsel süreçler ile birleşip, insanın zeka kapsamını ve işleyişini oluşturmaktadır (10). Zeka bireyin, kavrama, soyutlama, öğrenme, fikir üretme, eleştirel düşünme, çıkarsamada bulunma ve gelişen olaylara uyum sağlama becerilerinin tümü olarak tanımlanmıştır. Thorndike zeka kavramını, bireyin kazanmış olduğu uyaran-tepki ilişkisinin ölçüsü olarak tanımlamıştır. Piaget'e göre zeka kavramı, yaşanan her tür olayda, akıl yürütme sürecinin temelini oluşturan ve kişinin doğuştan getirdiği zihinsel yeteneklerdir (119). İbni Sina zeka kavramını, öğrenme sürecinden bağımsız, çevreden algılanan durumların insanda bilgiye çevrilmesiyle gerçekleşen öğrenme durumu olarak tanımlamıştır (33). Kandemir'e göre bu kavram, bireyin sorun karşısında çözüm üretebilme gibi bilişsel süreçleri ve becerileri açıklamaktadır (120). Köse'ye göre ise zekanın genel tanımı, soyut düşünme, sorun çözme, bildiklerini yeni durumlara uygulama, usavurma, deneyimlerden edinilen bilgileri kullanma vb. yeteneklerin bütünü olarak düşünülmektedir (119). Yerli'ye göre zeka kavramı, sözel ve yazılı ifadeleri kolay bir şekilde kavramak, kelimeleri tanımak ve anlamak, basit hesaplarla ilgili işlemleri kolayca ve hızlı bir biçimde yapabilmek ve sağlıklı çıkarsamalar yapabilmek için

düşünce kuralları çerçevesinde hareket etmektir. Aynı zamanda zeka, ait olunan çevreyle ilişkiler kurmada büyük role sahiptir (10). Türkiye Zeka Vakfı zekanın tanımını, sözcükler ve algılamalar aracılığı ile nesneler arasında var olan bağlantıyı kavrayabilmek, soyut düşünebilmek, akıl yürütebilmek ve tüm bunları uyum içinde belirli bir hedefe göre kullanabilmek şeklinde ifade etmiştir (18). TDK'ya göre ise zeka, bireyin düşünme, fikir yürütme, nesnel doğruları algılama, yargılama ve sonuç çıkarma gibi becerilerinin tümü, anlama gücü, kavrayışı, zekiliği, ferasetidir. Yapılan tanımlamalar ışığında ortaya çıkan sonuca göre zeka, pek çok zihinsel işlevi kapsayan bir kavramdır (121).

Başlarda yalnızca bilişsel yeteneklerle açıklanan zeka, daha sonra bireyin çevreyle ilişkilerini ve uyumunu da içerecek şekilde (10) sosyal zeka, kişilerarası zeka ve duygusal zeka kavramlarıyla genişletilmiştir (122). Gardner, sadece bilişsel yetenekleri baz alan geleneksel zeka bakış açısının, çocukları ortak bir ölçüte göre değerlendirme konusunda kolaylık sağladığını fakat çocuğun güçlü ve zayıf yanlarını ortaya çıkarmada eksik kaldığını belirtmiştir. Dolayısıyla Gardner, zeka ile ilgili tanımlamaları yeterli bulmamış ve “Çoklu Zeka” kavramını gündeme taşıyarak zekanın tek yönlü olmayacağı düşüncesini öne sürmüştür (113). Gardner, zekanın, birbirine bağımlı olmadan çalıştığını ve sekiz bileşene ayrıldığını ifade etmiştir. Aynı zamanda herhangi bir eylemin birden fazla zeka bileşeniyle beraber işlemesi sonucunda da ortaya çıkabildiğini vurgulamıştır (123). Gardner'ın başlattığı bu kavrama daha sonrasında duygusal zeka kavramı da eklenmiştir (113).

2.2.2. Duygusal Zeka Tanımı

Duygusal zeka kavramının İngilizce karşılığı “Emotional Intelligence (EI)” ya da “Emotional Quotient (EQ)” ; Türkçe çevirisi ise “Duygusal Zeka (DZ)” biçimindedir (114).

Duygusal zeka ifadesinin ilk oluşumu, duygu kontrolü açısından bakıldığında Aristo'ya kadar uzanmaktadır. Bu kavram, duyguları anlama stratejilerini ele alan bir beceridir. Duygusal zeka kavramının temelinde olan özbilinç kavramı, Sokrates'in “kendini bil” felsefik öğretisi ile anılırken; özdenetim kavramı ise Platon'un bakış açısıyla tarihsel süreçte şekillenmiştir (33).

Thorndike zihinsel işlevleri, soyut zeka, mekanik zeka ve sosyal zeka olarak üçe ayırmıştır. Fakat daha sonraki çalışmalarında zeka testlerinin yalnızca soyut zekayı ölçebildiğini; fiziksel dünyanın nasıl işlediğini anlama, nesneler arası ilişki kurma (mekanik zeka) veya kişiler arası etkileşimde başarılı şekilde davranma becerilerini (sosyal zeka) belirleme gibi süreçlerde yetersiz kaldığını ortaya koymuştur. Thorndike'ın zekanın bütün türlerini ölçmeye yönelik çabaları duygusal zeka ve çoklu zeka kuramına temel oluşturmuştur (112).

Duygusal zeka kavramı ilk olarak Payne (1985) tarafından kullanılmıştır (114). Bu kavram 1990'lı yıllardan itibaren ise psikoloji alanında önemli hale gelmiştir (124). Yapılan çalışmalarda, akademik başarının bireyin hayattaki başarısı ile her zaman paralellik göstermediğinin anlaşılmasıyla, hayattaki başarıyı açıklamak üzere duygusal zeka gündeme gelmiştir ve bu kavrama yönelik ilgi artmıştır (125). Bu yıllarda duygusal zekaya ilişkin ilk araştırmalar Mayer ve Salovey'in yazdıkları iki makale ile başlamıştır (3, 114, 126, 127). Mayer ve Salovey'in tanımlamasına göre duygusal zeka kavramı, başarılı olmak için önemi kabul edilen duyguları anlamak ve duygulara uygun tepkiler vermek, kendini kontrol etmek, özgür hissetmek, uyum sağlamak, karşısındakinin yerine kendini koymak, ilişkideki problemleri çözmek, devamlılık göstermek, beğenilmek, sevmek, nazik olmak, saygılı olmak vb. becerileri içermektedir (3). Goleman, Salovey ve Mayer tarafından tanımlanan duygusal zeka kavramını yeniden yorumlayarak bireysel ve eğitim odaklı incelemiştir (3, 112, 114). Yani duygusal zekanın günümüzde kazandığı popülerlik 1995'te Daniel Goleman'ın "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" isimli kitaba dayanmaktadır.

Duygusal zeka kavramının literatüre kazandırılmasının ardından, duygusal zekayla ilgili bazı yanlış izlenim, hatalı düşünce ve bilgiler de doğmuştur. Örneğin, duygusal zekanın duygularla iç içe yaşamayı ya da duyguları bastırabilmeyi ifade ettiği, duyguları yoğun yaşamının yüksek duygusal zeka göstergesi olduğu veya duygusal zekanın akademik zekaya alternatif bir kavram olarak ortaya çıktığı savunulmuştur (128). Bu yanlış anlaşılımların giderilebilmesi için öncelikle akademik zeka ile duygusal zeka kavramlarının ayrımını yapmak ve duygusal zeka kavramını detayları ile açıklamak gerekmektedir. Akademik zeka (IQ) kavramını, hızlı öğrenme, hızlı kavrama, unutmama vb. özellikler tanımlamaktadır (113).

Duygusal zeka (EQ) kavramı ise bireyin duyguları ile ilgili farkındalık sahibi olması, çevresindeki insanların duygularını anlayabilmesi ve bu konudaki farkındalıkları sonucu duygularını yönetebilmesidir (124). Diğer bir deyişle duygusal zeka, bireyin duygularını idare edebilmesi, aynı zamanda özbilinç sahibi olması, empati kurabilmesi, ilişkilerini yürütebilmesi ve kendini harekete geçirebilmesidir (113). Ayrıca bu kavram, insanların kendi duygusal durumunu ve yeteneklerini kabullenerek yeni ve daha iyi seçeneklere açıklığı, kendi yaşamına ve hedeflerine istek ve başarı ile kilitlenmesi, çevresindeki insanların duygularına, sorunlarına yönelik anlayışlı ve önemseyen iletişime sahip olması, grup çalışmaları için ihtiyaç olan ikna, iletişim ve orta yolda buluşmak gibi yeteneklere sahip olması (10) olarak da ifade edilmektedir. Aynı zamanda insanların aksiliklere rağmen hedefleri doğrultusunda ilerleyebilmesi, dürtü kontrolü ile tatmin erteleyebilmesi, duygusal durumunu düzenleyebilmesi, sıkıntılarının düşünme becerisini engellemesine fırsat vermemesi ve umut besleyebilmesi gibi özellikler de duygusal zeka becerileri olarak tanımlanmaktadır (31). Çullu'ya göre duygusal zeka kavramı, hem olumlu hem de olumsuz duyguları her an ifade etme ya da her an kontrol etme anlamında değil, doğru duyguları doğru an ve ortamda doğru bir biçimde kontrol ve ifade etmektir (128). Yeşilyaprak'a göre duygusal zekanın tanımı, bireyin duygularını yerinde, duyarlılıkla, faydalı ve bilgece kullanabilme becerisidir. Ona göre duygusal zeka beş alandaki yetkinlikleri içermektedir. Bunlar kişisel farkındalık, duyguları yönetmek, harekete geçmek, empati yapmak ve sosyal becerilerdir (3). Çetinkaya ve Alparslan, Yeşilyaprak'a benzer şekilde duygusal zekaya temel olan becerileri tanımlamışlardır. Buna göre duygusal zeka üzerinde belirleyici olan sosyal ve duygusal yetenekler şu şekilde sıralanmaktadır (129):

Kedini tanımak (özbilinç): Bireyin duygusal durum, ihtiyaç ve amaçlarını tanıyabilmesi, tercih yapabilmesi ve var olan kişisel güç ve kaynaklarını fark edebilmesidir.

Kendini yönetmek: Bireyin var olan düşünce ve duygularını kontrol altına alarak yönlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu sayede birey, duygularına yön vererek onların kölesi olmaktan kurtulabilir.

Motivasyon: Bireyin kendisini motive edebilmesidir. Bireyin bir işi başarmak için süreklilik içinde çabalamasıdır. Bu beceri zorluklar karşısında ve istenmeyen olaylarla başa çıkma durumlarında yararlı olmaktadır.

Empati: Bireyin çevresindeki kişilerin duygu, ihtiyaç ve kaygılarını anlayabilme ve kendisini karşısındakinin yerine koyabilme becerisidir. Empatinin temeli, bireyin karşısındakinin anlayabilmesi ve olduğu gibi kabul edebilmesidir. Ayrıca bireyin karşısındakinin duygularına, davranışlarına ve düşüncelerine saygılı olabilmesidir.

Sosyal yetkinlik: Bireyin çevresindeki insanlarla uzun süre iletişimde olabilmesidir. Aynı zamanda bireyin bir ekibin içerisinde olabilmesi, ekip ruhuna adapte olabilmesi ve ekibi yönetebilme becerilerini ortaya çıkarabilmesidir.

İletişim becerisi: Duygusal zeka için, kaliteli bir iletişim, en önemli unsurlardan biridir. Söz konusu iletişim iki şekilde açıklanabilir. İlki bireyin kendini açık ve net bir biçimde ifade edebilmesi, ikincisi ise karşısındakinin dikkatli bir şekilde dinleyebilmesi ve söylediklerini tam ve doğru anlayabilmesidir.

Duygusal zeka, zeka ve davranışların anlaşılması hususunda yeni bakış açıları getirmiştir. Bu bağlamda, duygusal zeka, zeka ve başarıya dair analizlere yeni bir boyut kazandırmıştır. Örneğin, araştırmalarda, eşit zeka düzeyine (IQ) sahip bireylerin farklı başarıya sahip olmaları, bilişsel tutum, beceri ve tecrübeden ziyade duyguların zeka üzerindeki etkisiyle açıklanmaya başlamıştır (10). Ancak bu noktada, duygusal zeka için yalnızca duygu sahibi olmak yeterli kabul edilememiştir. Duygu herkeste mevcuttur. Burada asıl odaklanılan nokta; bireyin kendisinin ve çevresindeki insanların duygusunu tanıması ve değerlendirmesidir. Bununla birlikte, duyguya dair bilgisini ve duygunun enerjisini günlük hayatına ve işine etkili biçimde aktararak gerekli tepkilerde bulunmasıdır. Bu durumda; kişi çalışma, öğrenim veya özel hayatında istenilen sonuçlara ulaşabiliyorsa “duygusal zeki” olarak adlandırılabilir (3).

Duygusal zeka kavramı, duygunun mantık çerçevesinde örgütlenmesidir (125). Diğer bir deyişle duygusal zeka duygunun, zeka belirtisi davranışların ve bilişsel süreçlerin karışımıdır (114, 125). Yani, zeka ile duygu birbirini tamamlayan kavramlardır ve duygusal zeka ifadesi de bu duruma dikkat çekmektedir (122). Başka bir ifadeyle duygusal zeka ve akademik zeka farklı becerileri içerirler ancak

birbirini etkiler ve birbirlerinden etkilenirler (128). O halde duygusal zeka, duyguların doğru biçimde algılanmasını, karar verme süreçlerinde uygun şekilde kullanılmasını ve amaçlara ulaşmada kontrol altına alınmasını gerektirir. Duygularını bu ilkeler doğrultusunda yönetebilen kişiler, farklı sosyal ortamlara girdiklerinde kolaylık yaşayacaklardır (130).

Duygusal zeka, toplumda iletişim ve etkileşimi arttıran önemli bir unsurdur. Toplumdaki etkisi ve geliştirilebilir nitelikte bulunması göz önüne alındığında, bu kavram daha da önemli hale gelmektedir (131). Çünkü duygusal zekaya dayalı beceriler kişilerin sosyal ve bireysel hayatında karşılaştıkları olayları kontrol edebilmelerine ve yönetebilmelerine imkan sağlamaktadır (10, 113, 124). Maboçoğlu'na göre de duygusal zeka, toplum içinde faydalı iş ve eylemlerin ortaya çıkması konusunda etkilidir (113).

2.2.3. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka kavramı ile ilgilenen araştırmacılar, Howard Gardner'in 1983'de öne sürdüğü "Çoklu zeka (multiple intelligence)" modelinden faydalanmışlardır (3). Çünkü Gardner, başarılı olmak için tek tip (IQ) bir zeka türüne karşı çıkmıştır. Gardner'ın çoklu zeka tanımlamasında sözel ve matematiksel becerilerin yanında sosyal ve kişisel zeka alanları da vardır (31). Gardner tüm zeka türlerinin gelişim sürecinin bireyden bireye değişim gösterdiğini ifade etmiştir. Her bireyin kendine özgü bir zeka profili olduğunu açıklamıştır (132). Garder kişisel zeka alanında duyguların rolünü ve yönetilmesini oldukça açıklamış olsa da, duygunun zeka üzerindeki rolüne ayrıntılı biçimde bakmamıştır (31). Fakat daha sonraki çalışmalarında sosyal ve kişisel zeka alanlarının duygusal zeka başlığı altında değerlendirilebileceğini belirtmiştir (132).

Duygusal zeka alanındaki araştırmalar sonucunda duygusal zekayla alakalı "karma model" ve "yetenek modeli" olarak iki tür model geliştirilmiştir. Bar-On, Cooper ve Sawaf ve Goleman karma modelleri; Mayer ve Salovey ise yetenek modelini geliştirmişlerdir (21, 114, 125, 126, 133). Bu modellerin içerikleri benzerlik gösterse de modeller, kavramları açıklama bakımından farklıdırlar (134). Karma model için hem yetenek hem de kişisel özellikler duygusal zekanın yapı taşlarını oluşturur (135). Yetenek modelinde ise kişisel özelliklere odaklanılmamıştır.

Yetenek modeli, bireylerin duygularının davranışları üzerindeki etkisine odaklanmıştır (136).

Karma Model

Bu model, bireyin bilişsel yetenekleri ile içtenlik, gayret, şevk, motivasyon ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerini birleştirdiği için Karma EI model olarak ifade edilmektedir (125, 133). Bu modele göre bireyin, duygusal zekasını kullanabilmesi için bazı kişilik ve motivasyonel özelliklere ve yeteneklere sahip olması gerekir. Örneğin, içten ve sempatik yapıdaki bir kişi, karşısındaki ile daha çok empati kurabilmekte ve iletişim sırasında duygu yönetimini daha kolay yapabilmektedir (137).

Goleman'ın Modeli

Goleman modelini, Mayer ve Salovey'in modelinden etkilenecek geliştirmiştir. Goleman duygusal zeka kavramının, bireyin kendisinin ve karşısındakinin duygularını tanıyabilme, kendisini motive edebilme, bireysel ve çevreyle olan ilişkilerinde duygularını iyi yönetebilme becerilerinden oluştuğunu ifade etmiştir (125). Goleman'ın iyimserlik, empati ve iyi karakter vb. özellikleri kapsayan duygusal zeka açıklaması karma bir modeldir (137). Ona göre bu kavram, olumsuz durumlarda pes etmemek, içsel dürtülerini yönetebilmek, umut besleyebilmek ve başka insanların gözünden hayata bakabilmektir (32). Bilişsel zekadan çok daha önemlidir (127). Goleman'ın modelinde duygusal zekanın beş boyutu aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır (31):

1. Bireysel yeterlik

- Kişinin kendisinin farkında olması (özbilinç): Bireyin kendi duygusunu tanımlayabilmesi ve adlandırabilmesidir. Bireyin hissettiklerinin sebebini anlayabilmesi ve hissettikleri ile hareketleri arasındaki ayrımı kavrayabilmesidir. Bireyin kendisini sevmesidir.
- Kişinin kendine yön verebilmesi diğer bir ifadeyle duygu yönetimi: Hislerin arkasında ne olduğunu fark edebilmek (öfkeye sebep olan incinme hissi gibi);

kaygı, üzüntü ve öfkeyle başa çıkabilme yöntemlerini öğrenmektir. Bireyin öz denetim sahibi, güvenilir, vicdanlı, uyumlu ve yenilikçi olabilmesidir.

- Kişinin motivasyonu: Karar ve hareketlerin sorumluluğunu almak; verilen taahhütlerin sonuna kadar yerine getirilmesi; daha fazla odaklanmak ve dikkatini verebilmek; daha az dürtüsel, daha çok özdenetim sahibi olmaktır. Bireyin başarıma güdüsüne sahip olması, inisiyatif alabilmesi, güvenli bağlanabilmesi ve iyimser olmasıdır.

2. Sosyal yeterlik

- Başkasının yerine kendini koyma (empati): Karşısındakinin hissettiklerini anlayabilme, insanların bakış açılarından görebilme ve onların bir konu hakkında farklı düşünceleri olduğuna saygı duyabilmektir.
- Sosyal yetenekler, ilişkiler: Dinleyebilmek ve sormayı bilmektir; başkalarının söyledikleri ve yaptıkları ile kendi yargı ve tepkilerinin ayrımını yapabilmektir; öfkeli veya edilgen bir tutum göstermektense, kendini ortaya koyabilmektir; işbirliğine, anlaşmazlıklara çözüm üretmeye ve uzlaşma yoluna gitme sanatlarını kavramayı içermektedir.

Bar-On'un Modeli

Bar-On'un duygusal zeka çalışmaları 1980'lere dayanmaktadır (128). Bar-On modeli, duygusal zeka için kuramsal bir taban oluşturmaktadır (138). Bar-On'un bilimsel yaklaşımı, bireyin çevresine adaptasyonunda katkı sağlayan belirli yetenekleri ve özellikleri listelemeyi amaçlamıştır (137). Kişinin bireysel, duygusal, sosyal beceri ve yetenekleri, kişinin yaşadığı çevrede maruz kaldığı baskı ve taleplerle başa çıkabilmesinde yardımcı faktörlerdir (125). Genel olarak bu model, bireyin duygusal ve sosyal zekasının, kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygu ve davranışlarını anlayabilme becerilerini kapsadığını ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, duygusal ve sosyal zeka, bireyin çevresiyle günlük ilişkilerdeki iletişimini ve etkileşimlerini kapsayan duygusal- sosyal yetkinliklerin ve becerilerin bir parçasıdır (138).

Bar-On'a göre, duygusal ve bilişsel zeka kavramları ne kadar ayrı kavramları ifade etse de bu iki zeka türü genel zekanın temelini oluşturan öğelerdir. Bar-On, duygusal zeka kavramının bilişsel zeka yeteneklerinin zıttı değil aksine bu kavramların birbirlerini tamamladıklarını, desteklediklerini ve birbirleriyle etkileşimli olduklarını ifade etmiştir (128).

Bar-On'un modelini beş temel boyut oluşturmaktadır (32). Bunlar (125);

1. Bireysel yetenekler

- Duygusal benlik şuuru
- Bireyin kendisine güven duyması
- Bireyin kendisine saygı duyması
- Bireyin kendisini gerçekleştirme
- Bağımsızlık

2. Kişilerarası yetenekler

- Bireylerarası etkileşim
- Sosyal sorumluluk
- Kendini karşısındakinin yerine koyma

3. Uyumlu olma boyutu

- Problemleri çözebilme
- Gerçeklik testi
- Esnek olma

4. Stresin yönetimi/denetimi

- Stres toleransı
- Dürtülerin kontrolünü sağlama

5. Genel mizaç

- Mutlu olma
- İyimser olma

Cooper ile Sawaf'ın Modeli

Cooper ile Sawaf modellerinde duygusal zeka kavramını örgütsel bir ortamda incelemişlerdir. Cooper ile Sawaf, duygusal zeka ile liderlik becerisi arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Bu modele göre, duyguların gücü ve duyguları algılama hızı, bireylerin enerjisine, bilgisine, ilişkilerine ve duyguların etkisine göre değişim gösterir. Bu değişimi etkileyen faktörler ise bireylerin duyu becerileri, anlama becerileri ve duyguları etkili biçimde kullanabilme becerileri olarak ifade edilen duygusal zeka becerileridir (125). Cooper ile Sawaf'ın modeli dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların ilki duygusal okuryazarlıktır. Duygusal okuryazarlık, bireyin duygusal farkındalığına sahip olması ve bu farkındalığı ilişkilerinde kullanabilme becerileriyle ilgilidir. Duygusal okuryazarlık boyutunun dört alt boyutu vardır. Bunlar; duygusal dürüstlük, duygusal enerji, duygusal geri bildirim ve pratik sezgidir. İkinci boyut duygusal zindelik. Duygusal zindelik boyutunun da öz varlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk ile esneklik ve yenilenme olmak üzere dört alt boyutu vardır. Üçüncü boyut duygusal derinlik. Duygusal derinlik boyutu, bireyin amaçlarını belirlemesi, kendisini bu amaçlara adanması, doğru ve dürüst yaşaması ve otorite figürü olmadan davranabilmesi üzerine kurulmuştur. Bu boyutun da, özgün potansiyel ve amaç, adanmışlık, dürüstlüğü yaşamak ve yetki olmadan etki olmak üzere dört alt boyutu vardır. Dördüncü boyut duygusal simyadır. Duygusal simya, duygusal zekanın bireyin potansiyeline ve yaratıcılığına olan etkisinden bahsetmiştir. Duygusal simya boyutu, sezgisel akış, düşüncesele zaman, fırsatı sezinlemek ve geleceği yaratmak alt boyutlarından oluşmaktadır (139). Cooper ile Sawaf'ın duygusal zeka modelinde dört boyutta tanımlanan beceriler **Şekil 2.2'**de sunulmuştur (139).

Boyut	Alt Boyut	Boyut	Alt Boyut
Duygusal Okuryazarlık	1.Duygusal dürüstlük: Var olan duyguların bilgisi ile harekete geçme	Duygusal Derinlik	1. Özgün potansiyel ve amaç: Bireyin amacını ve kim olduğuna karar verme durumu
	2. Duygusal enerji: Duyguyla enerjinin arasında oluşan ilişkiyi kavrama. Sakin olmanın motivasyonu arttırmada kolaylaştırıcı etkisinin olması gibi.		2. Adanmışlık: Duyguların, bireye motivasyon sağlaması, zeka düzeyine pozitif etki etmesi
	3.Duygusal geribildirim: Duyguları belli işaretler olarak değerlendirmek.		3. Dürüstlüğü yaşamak: Doğru ve ahlaklı olana bağlı olmak
	4. Pratik sezgi: Sezgiyi, duygusal bilgiler niteliğinde değerlendirmek ve sezgi ile harekete geçmek		4. Yetki olmadan etki: Otorite figürü olmadan duygusal içgüdü ile davranma
Duygusal Zindelik	1. Öz varlık: Bireyin kendi duygusunu dinlemesidir. Kendi inançlarını ve düşüncelerini değerlendirmesidir.	Duygusal Simya	1. Sezgisel akış: Kişinin var olan duruma odaklanması, güç olan bir durumu başarmak için kendisini zorlaması
	2. Güven çemberi: Birey ve çevresindekiler arasında karşılıklı güvenin olması ve bireyin kendisine güven duyması		2. Düşüncesel zaman değişimi: Duygu ve düşüncelerde gelecekteki belirsiz durumlara karşı ekstra başarma gücünün sunulması
	3. Yapıcı hoşnutsuzluk: Değişik görüşlerin, üretken fikirlere dönüşmesi		3. Fırsatı sezinlemek: Şuanın ve gelecek zamanın farkındalığının olması ve hissedilmesi
	4. Esneklik ve yenilenme: Bireyin kontrol edemediği olaylarda farklı bakış açıları üretmesi		4. Geleceği yaratmak: Geçmiş zamandan bağımsız olarak üretkenlik ve değişimin olduğu sürece girme

Şekil 2.2. Cooper ile Sawaf'ın 4 temel boyutu.

Yetenek Moldeli

Yetenek modeli duygusal zekayı kişisel özelliklerden ayrı bir zeka türü olarak açıklamıştır (135). Bu model duygunun düşünme ve uyum davranışlarını nasıl

kolaylaştırabileceği üzerine odaklanmıştır. Bireylerin nasıl düşündükleri, karar verdikleri ve plan yaptıklarıyla ilgilidir (136).

Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey, duygu ve duygusallığın insanlara kattığı genel özellikler hakkında mevcut psikoloji literatürünü bir araya getirmişlerdir. İki psikolojik zeka kavramının bir duyguyu nasıl sentezleyeceğine dair yeni bir kavram olarak duygusal zeka kavramını önermişlerdir. Böylece duygusal zeka (EI) kavramı Mayer ve Salovey tarafından ilk kez 1990'da bilimsel bir makalede yayınlanmıştır (32, 127). Ayrıca çalışmalarında Gardner'ın çoklu zeka kuramını temel alan Mayer ve Salovey, duygusal zekayı ölçebilen iki farklı test geliştirmişlerdir (112).

Mayer ve Salovey duygusal zeka kavramını, yetenekler kümesi olarak tanımlamaktadırlar (125). Onlar, duygusal zeka kavramını, “bireyin kendisinin ve diğerlerinin hissettiklerini anlayabilme, duyguları ayırt edebilme, bu duyguları düşünme ve harekete geçmek için bilgi olarak kullanabilme”, şeklinde tanımlamışlardır (32). Mayer ve Salovey'e göre duygusal zeka kavramı dört beceri grubundan oluşmaktadır (140). Bunlar şu şekilde özetlenebilir:

Birinci ve en temel beceri seti, duygunun algılanabilmesi ve değerlendirilebilmesini içermektedir.

İkinci beceri seti, bir duyguyu, farklı duygu ve düşüncelere göre tartabilmek ve farklılığa uyum sağlayabilmektir. Aynı zamanda bu set, duygunun dikkat konusunda yönlendirici etkisinin olmasını ifade etmektedir. Seslerin, renklerin ya da tat olarak benzeyen olayların zihinde duygusal durumlarla eşleştirilmesi gibi durumlar buna örnek olabilir.

Üçüncü beceri seti, duyguyu anlayabilme ve akıl yürütebilmeyi içermektedir. Belirli duyguların deneyimi-mutluluk, öfke, korku ve benzerleri - kurallar tarafından yönetilir. Öfke genellikle adalet reddedildiğinde yükselir; korku genellikle rahatlamaya dönüşür; umutsuzluk bizi diğerlerinden ayırabilir. Özetle duygusal zeka, duyguyu tanımak, nasıl meydana geldiğini bilmek ve bu duruma bağlı akıl yürütme yeteneklerini içerir.

Duygusal zekanın dördüncü beceri seti, bireyin kendisindeki ve diğerlerindeki duyguyu yönetme ve düzenleme aşamalarını içerir. Örneğin, bu seviyedeki biri öfkelenildiğinde nasıl sakinleşeceğini bilir ya da karşısındakinin kaygı düzeyini düşürebilir. Mayer ve Salovey’in duygusal zeka modelinde dört seviyede tanımlanan bu beceriler ve bunlarla ilişkili örnekler **Şekil 2.3**’te sunulmuştur (141, 142).

	Örnek
Duyguların algılanması ve ifade edilişi	Bireyin bedensel duruşunda, duygusunda ve düşüncesinde duyguları tanımlamak ve ifade etmek. Başka kişilerin dillerindeki, seslerindeki, görünüşlerindeki ve davranışlarındaki duyguyu tanımlamak Duyguları olduğu gibi ifade etmek ve duygular dolayısıyla ortaya çıkan ihtiyaçları doğru ifade etmek. Doğru-dürüst ve yanlış-dürüst olmayan duygu arasında ayrım yapabilmek
Düşüncelerin duygusal olarak kolaylaştırılması	Duygulardaki ilişki durumunda, önem arz eden bilgileri doğru bir biçimde düşünme önceliğine çevirmek ve yeni baştan yönlendirebilmek. Değerlendirebilme, yargılayabilme ve belleği desteklemek için duygu üretebilme Ruhsal değişimleri olumlu bir hale çevirebilmek ve bir durum olduğunda değişik açılardan bakabilmek. Sorun arz eden yaklaşımlar karşısında ve problem çözmede duygusal motivasyonu kullanma
Duyguları anlama ve analiz etme	Karmaşık duygular da dahil olmak üzere duyguları tanımlayabilmek ve değişik duyguların ilişkilerini anlamak Duyguların ilişkisi ile alakalı anlamları yorumlayabilmek, duyguların sebeplerini ve etkilerini algılamak Kızgın olma halinden utanma haline geçen duyguların arasındaki olası geçişleri tanımak.
Duyguları düzenlemek ve kontrol etmek	Hoş ve hoş olmayan duygulara tahammül edebilmek Var olan duygusal durumun fayda sağlayan yönü baz alınarak durumu kabullenmek ya da durumdan kaçmak Duyguyu kendi kendine yönetebilme yeteneği Karşısındaki kişilerin duygularını yönetebilme yeteneği

Şekil 2.3. Mayer ve Salovey’e göre duygusal zeka yetenek modeli.

2.2.4. Duygusal Zekayı Etkileyen Unsurlar

Yaş

Yaş faktörü duygusal zekanın gelişiminde etkili ilk faktördür. Yapılan araştırmalar, duygusal zekanın doğumla beraber gelişmeye başladığını göstermektedir. Duygusal zeka ilk çocukluk dönemi ile 13-19 yaş aralığında da gelişmeye devam etmektedir. Daha sonraki yaşlarda da duygusal zeka konusunda öğrenme ve gelişme olasılığı oldukça yüksektir. Özetle duygusal zeka, yaşam boyu gelişim gösterebilir (3, 32, 114, 128). Demir'e göre bebeklik döneminde gelişmeye başlayan duygusal zeka 40'lı yaşların sonlarına ve 50'li yaşların başına kadar artış göstermektedir ve bu yaşlarda kişiler duygusal zeka bakımından daha zeki olmaktadır (143). Duygusal zeka, her yaşta çevresel ve kalıtsal faktörler doğrultusunda gelişebilmektedir (128).

Cinsiyet

Cinsiyet kavramı, erkek ve kadın arasındaki biyolojik ayrıma işaret ederken bireylere, içinde yaşadıkları toplumda kültürel, politik, yasal, dini ve ekonomik davranış ve rol kalıpları oluşturmaktadır. Genelde kadınlar için yumuşak, uyumlu, kabullenici, kararsız davranışlar normal kabul edilirken; sert, hükmeden, yargılayıcı ve hırslı davranışlar uygun görülmez. Aynı şekilde erkeklerin, sert, hükmeden, güçlü ve bağımsız oluşları normalken; güçsüz, kabullenici, çaresiz ve bağımlı davranışları kabul edilmez (144).

Cinsiyet, duygusal zekayı etkileyen bir unsurdur. Birey kendisini ifade edebilmeyi, çevresindekilerle empati kurabilmeyi, sorumluk almayı, uyum sağlamayı ve problem çözebilmeyi duygusal zekası sayesinde gerçekleştirir. Kişinin bu becerilerini içine doğduğu ailesi şekillendirir (145). Literatüre göre, ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarına karşı tutumları değişmektedir. Örneğin, anne-babaların kız ve erkek çocuklarına duygularıyla baş edebilmeleri için verdikleri dersler ve yönlendirmeler birbirinden farklıdır. Ailelerin kız ve erkek çocuklarını severken kullandıkları kelimeleri ve sesleri de değişmektedir. Ebeveynler erkek çocuklarına oranla kızlarına daha duygu yüklü ifadeler kullanmaktadırlar (1). Dolayısıyla, kız ve erkek çocukların farklı duygusal zeka özellikleri gelişmektedir. Kızlar erkeklere göre

özellikle kişilerarası ilişkiler, sorumluluk alma, empati kurma düzeylerinde daha iyidirler. Erkekler ise kendine saygı ve stres yönetimi konusunda daha yetkindirler (Akt: 146).

Aile

Aile ortamı duygusal zeka konusunda önemli bir diğer unsurdur (32, 33, 126). Çünkü duygusal zeka birey- birey, birey- grup ve birey- toplum ilişkilerinde kurulan etkileşim ile alakalıdır. Bu etkileşimin başında, kişilerarası iletişim, üreme, ekonomik işbirliği ve aynı ortamda yaşamak ile nitelendirilen ve sosyal bir grubu tanımlayan aile gelmektedir (147).

Duygusal zeka gelişimi kapsamında yapılan nörolojik çalışmalar, doğum öncesi dönemde başlamaktadır (33). Duygusal zeka eğitiminin ilk verildiği ortam da bireyin aile ortamıdır (119). Yapılan araştırmalarda, güven temelli ilişkilerin olduğu bir yuvada büyüyen çocuğun duygusal zekasının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (126). Öte yandan duyguları önemsenmeyen ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilmeyen güvensiz bir ortamda büyüyen çocukların, duygusal zeka gelişimleri ve zihinsel gelişimleri olumsuz etkilendikleri belirtilmiştir (113). Bu kapsamda anne, baba ve bakım verenlerin duygusal zeka eğitimi konusunda farkındalık kazanmaları oldukça önemlidir. Ebeveynlere bu farkındalığın kazandırılması demek, duygularının farkında olan ve onları doğru yönetebilen bir nesille beraber sosyal açıdan daha sağlıklı bir gelişim yapısını oluşturmak demektir (33).

Ebeveynler, çocuklarının duygusal zeka gelişimine katkı sağlamak adına, onlara özel zaman ayırmalı, daha sıcak, güvenli ve güçlü bağlarla çocuklarına duyguları ile başa çıkabilmeyi, öfkelerini kontrol altına alabilmeyi ve empatik davranışları öğretebilmelidirler (113). Ebeveynler bunları yaparken yalnızca sözel olarak değil, olması gereken davranışı kendileri üzerinde ifade ederek, modelleme yöntemiyle öğretmelidirler (32). Çünkü ebeveynlerin davranışları çocukların duygusal yaşantısında derin izler bırakmaktadır. Aynı zamanda ebeveynlerin bu tutumları çocukları daha güvende hissettirmektedir (126).

Eğitim

Duygusal zeka geliştirilebilir bir beceri olması sebebiyle eğitim alanını fazlaca ilgilendirmiştir (10). Uzmanlar, duygusal zekanın öğrenilmiş alışkanlıklar temeline dayandığı görüşü ile bireylerin duygusal zeka kapasitelerinin geliştirilmesinde eğitimin rolü ve önemi ile ilgilenmişlerdir (3). Eğitimin amacı sadece akademik başarı olmamakla birlikte sağlıklı, huzurlu, çevresindeki insanlar ve yaşadığı yer ile uyum içerisinde, sosyalleşebilen, kendini tanıyabilen ve farkındalık sahibi olabilen, kendine ve topluma değer katabilen kişiler yetiştirebilmektir (142). Bu nedenle çocukların duygusal zeka eğitimi alabilecekleri ikinci alan okuldur (119, 125). Ailede temeli atılan duygusal zeka eğitiminin okulda devam ettirilmesi, kişilerin akademik ve sosyal yaşamlarına olumlu katkıları olacaktır (10). Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde eğitim açısından çıkarımları şu şekilde özetlenmektedir (3):

- Duygusal zeka becerileri eğitim ile geliştirilebilir.
- Duygusal zeka gelişimi okul öncesi dönemden yükseköğrenime değin her kademe için önem arz etmektedir.
- Her alanda yaşanan öğrenme, bireyin duygularından bağımsız düşünülemez.
- Duygusal zekanın ihmali, akademik zeka potansiyelinin etkin kullanımını engellemektedir. Bu sebeple duygusal zeka gelişimiyle akademik başarılar doğrudan ilişkilidir.
- Duygusal zeka yetisi her bireyde bulunmaktadır fakat bireyler değişik zeka profilleriyle eğitimlerini sürdürürler.
- Eğitimciler, tüm zeka türlerini eşit derecede önemsemelidirler. Eğitimciler, öğretim aktivitelerini değerlendirirken duygusal zeka türünü de bu değerlendirmeye katmalıdırlar.
- Eğitimciler çocukları, duygularıyla, düşünceleriyle, sorunlarıyla ve gereksinimleriyle var olan ve anlaşılmayı bekleyen bireyler olarak görmelidirler.

- Derslerde duygusal zeka aktivitelerinin olması öğrenmeyi daha keyifli ve anlaşılır kılar.
- Duygusal zeka gelişimiyle alakalı çalışmalar okulda disiplin sorunlarını önleyebilir, öğrencilerin sosyal ve ruhsal problemlerini azaltabilir.
- Duygusal zeka çalışmalarında cinsiyete yönelik farklılıklar önemslenmelidir.

2.3.Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu

2.3.1. Medya

Asırlar boyu insanoğlu ile ilgili yapılan araştırmalarda insanların topluluk halinde yaşamayı tercih ettiği görülmektedir. Beraber yaşamının getirdiği istek ve ihtiyaçtan doğan bir kavram olarak “iletişim” ortaya çıkmıştır (28). Dolayısıyla iletişim kavramının da insanlık tarihi kadar eski olduğu ifade edilebilir. İletişim ihtiyacı tarihsel açıdan ilk insanlara kadar uzanmakla birlikte, iletişim kurma biçimi, yöntemi ve teknikleri içinde yaşanan topluluğa ve zamana göre değişim göstermiştir (87). Bu değişim teknolojiyle birlikte daha da hız kazanmıştır. Bu nedenle teknolojinin ilerlemesiyle oluşan gelişmeler öncelikle iletişim alanında ortaya çıkmış olup toplumda da varlığını hissettirmiştir (148).

Toplumlarda konuşarak anlaşmanın başlamasıyla gelişim gösteren bilgi aktarımı ve haberleşmenin temeli olan iletişim, teknolojiyle beraber evrilerek medya kavramını gündeme getirmiştir. Medya, “iletişim araçları” ve “iletişim ortamları” olarak tanımlanmaktadır (116). Yazının icat edilmesiyle birlikte, medya bir kademe daha ilerleyerek, insanlara yazılı metinlerle bilgi ve haber alışverişi imkanı sunmuştur (149). 1980’den sonra bu kavram zamanla kitle iletişim araçlarının yerini almış ve günlük konuşma dilinde fazlaca kullanılmıştır (150). Bu sayede medya kavramı genişletilerek, çeşitli konulardaki bilgilerin insanlara ve topluma aktarımını yapan, bilgilendiren, eğiten görsel ve işitsel araçlar bütünü olarak tanımlanmıştır. Günümüzde ise medya kavramı, insanların sıklıkla zaman geçirdikleri ve sosyalleştikleri bir araç haline gelmiştir. Kişiler bu araçlara bilgilenme, eğlence, haber alışverişi sebebiyle başvururken, medya da insanlara ve topluma karşı gerçek

ve yansız bilgi verebilme, eğitebilme, eğlendirebilme ve sosyalleştirme gibi sorumluluklarla çalışmaktadır (148).

2.3.2. İnternet

İnternet kavramı İngilizcede bulunan ve ağlar arası çalışma anlamına gelen “internetworking” kavramından türemiştir. Orijinal ismiyle “International Network” ya da “Interwork” olarak ifade edilen, henüz Türkçe karşılığı olmayan, kısaca “uluslararası ağ” veya “ağlararası iletişim ağı” olarak tanımlanan bir terimdir. Bu kavram ana bilgisayarlar ile bu ana bilgisayarların alt ağlarını birbirleriyle bağlayan bir yapı için kullanılmaktadır. Bu yapı, evrensel düzeyde bilgisayarların birbirleriyle iletişim kurmaları için zemin hazırlamaktadır (151).

Türkiye’ye internetin gelişi 1986 yılına dayanmaktadır (152). İnternet kullanımı ise geçmişten bugüne kadar fazlaca değişime ve gelişime uğramıştır. İlk olarak karşımıza Web 1.0 internet kullanımı çıkmıştır. Web 1.0’ın kullanımında, kullanıcılar internete yalnızca okuyucu durumunda erişim sağlayabilmekteydi. Yani kullanıcılar pasif bir durumdalar; var olan bilgiler bütünüyle internet sitelerinin kontrolündeydi. Web 1.0 dönemindeki uygulamaların işlevsel yetersizliği sebebiyle Web 2.0 kullanımı başlamıştır (151). 2004’ten itibaren yazılımcıların yeni anlayışlarına göre Web 2.0, uygulama ve içeriklerin sadece belirli bireylerin ürettiği ve yayınladığı durumdan ziyade bütün kullanıcıların katılımcı ve işbirlikçi olduğu bir platform olmuştur (153).

İnternetin, geçmişte ve şuanda olduğu gibi gelecekte de bilgi erişim noktası olacağı ön görülmektedir. 1970’lerde başlamış olan ve 1990’lı yıllar itibariyle hız kazanan internet kullanım durumu, web sitelerin ve portalların yaygınlaşması ile birlikte kullanan kişi sayısı artmış ve 2000’lerde sosyal medya platformlarının daha da işlevsellik kazanması ile her kesim bireyin ilgileneceği bir noktaya ulaşmıştır (154). Yaşantı ve ihtiyaçlarla beraber gelişim ve değişim gösteren bu mecra, bireylerin hayatlarında vazgeçilmez hale gelmiştir (36). Hootsuit ve We Are Social’ın hazırladığı Mobil, İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı adlı 2021 Dijital Raporu’na göre, Türkiye’de internet kullanıcı sayısı 2020’ye göre 3,7 milyon artmıştır (155). Hanelerin %90,7’sinin evlerinden internet erişim olanağına sahip olduğu gözlenmiştir (154). Ayrıca We are Social Digital 2020 raporunda

Türkiye’deki 16-64 yaş arası kullanıcıların günde 7 saat 29 dakika internet kullandığı belirtilmiştir (156). We Are Social ve Hootsuite ortak çalışması sonucu hazırlanan Dijital 2021 raporuna göre ise Türkiye’de internette geçirilen günlük ortalama süre 7 saat 57 dakikaya yükselmiştir (157).

TUİK’in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre 2018’de 16-24 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranları %93.0 iken, 2019’da %92.4’e gerilemiştir (158). Bu oran 2020’de tekrar % 93.0’a yükselmiş (159) ve 2021’de %97.1 olmuştur (160). Ulaşılan bu veriler ve yapılan araştırmalar sonucunda Türkiye’de çoğunlukla internet kullanıcılarının gençler olduğu bilinmektedir (36, 131, 161). Genç nesil interneti arkadaş edinmek, eğitim amaçları, boş vakit aktiviteleri ve oyun oynama vb. sebeplerle kullanmaktadır (161).

2.3.3. Sosyal Medya

Gelişen teknoloji ve etkileşim temelli internet site oluşumları sosyal medya kavramını literatüre kazandırmıştır (149). Sosyal medya, bireylerin bir kullanıcı profili oluşturarak kendi kişisel ağını kurduğu ve kendisini profesyonel ya da kişisel sebeplerle karşısındaki kullanıcılara bağladığı çevrimiçi ortamdır (162). Bilgi ve teknoloji çağı olan 21. yy’da bilişim teknolojileri alanında gerçekleşen bu gelişme, kişilere düşünce ve duygularını paylaşabilecekleri, yeni iletişim teknolojileri imkanı sunmuş ve hızla yükselen bir etki alanı oluşturmuştur. Bu açıdan toplumlarda yükselen değerler arasında yerini hızla almıştır (163).

Günümüzdeki tanımıyla ilk sosyal medya siteleri Duke Üniversitesi mensubu Tom Truscott ve Jim Elis tarafından 1979’da kurulan Usenet (kullanıcıların internet ortamında kamuya açık bir biçimde mesaj yolladıkları tartışma platformu) ile başlamış olsa da, 1977 yılında oluşturulan SixDegrees.com (sosyal ağ sitesi) ile hatırlanmaktadır (153).

Sosyal medya platformu, birden çok ortamı içinde barındırmaktadır. İnsanlar bu ortamlarda dünyanın diğer ucundaki kişilerle anında yüz yüze iletişime geçebilmektedir. Kişiler bu platformlar aracılığıyla fotoğraf, video, yazı ve müzik paylaşımı yapılabilmektedirler. Aynı zamanda bu platformlar insanlara konum bildirme, haberleşme, yorum yapabilme ve birbirleriyle deneyimlerini paylaşabilme olanakları sağlamaktadırlar (164, 165). Tüm bu işlevleri yerine getiren sosyal medya

platformlarına facebook, twitter, instagram, youtube, line, swarm, vine, skype, snapchat vb. uygulamalar örnek olarak sayılabilir (28). Onat ve Alikılıç'a göre sosyal medyayı internet üzerindeki bir takım gruplarda birleştirmek mümkündür. Bunlar, e-postalar, bloglar, forumlar, kurumsal intranet, extranet, hızlı mesaj servisleri ve sosyal ağ siteleridir (166).

Türkiye'de Nisan 2019 ile Ocak 2020 tarihleri arasında sosyal medya kullanıcılarının sayısı 2,2 milyon (%4,2) artarken (167), 2021 ile 2022 arasında 8,9 milyon (%14,8) daha kullanıcının katılımıyla bu sayı artış göstermiştir (168). Bu bağlamda We Are Social ve Hootsuite ortak çalışması sonucu hazırlanan Dijital 2021 raporunda, nüfusun %70.8'inin sosyal medyayı aktif olarak kullandığı ve Türkiye'de internet kullanıcılarının ortalama 9.4 sosyal medya hesabı olduğu belirtilmiştir. (157). Bu artışın nedeni olarak, 2020-2021 yılında yaşanan Covid-19 pandemi süreci gösterilebilir. Çünkü pandemi döneminde insanların evde kalmaları, sosyal mesafe uygulamaları, yalnızlık duyguları, bilgi ve haber edinme istekleri gibi etkenler insanları sosyal medya platformlarına yöneltmiştir (169). Pandemi döneminde yapılan araştırmalarda bu durumu destekleyerek, insanların salgın sırasında sosyal medya kullanımlarının %72 ve sosyal medya paylaşımlarının %43 oranında artış gösterdiğini belirtmişlerdir (170).

We are Social Digital 2020 raporunda 13 yaş ve üzeri kullanıcıların sosyal medyayı toplam nüfusa oranla %81 daha fazla kullandığı belirtilmiştir (156). TÜİK'in Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 raporunda sosyal medyayı hemen her gün ya da haftada en az bir defa olmak üzere kullanan 11-15 yaş aralığındaki gençlerin oranı %95.9 olarak tespit edilmiştir (171). Dünyada da 9-24 yaş arasındaki gençlerin sosyal medya kullanım oranı %64.4 olarak bulunmuştur (170). Bu bağlamda gençlerin internet ve dolayısıyla sosyal medya platformlarını etkin ve yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir (172).

We Are Social ve Hootsuite ortak çalışması sonucu hazırlanan Dijital 2021 raporuna göre Türkiye'de sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre 2 saat 57 dakikadır (157). 2021 ile 2022 arasında bireylerin sosyal medyada günlük harcadığı süre 2 dakika daha artarak 2 saat 59 dakikaya ulaşmıştır. Sosyal medya kullanım sayıları ve bu platformlarda geçirilen süreler her yıl artış göstermiştir. Türkiye'de

bireylerin sosyal medyayı kullanma sebeplerinin başında, arkadaşları ve aileleriyle bağlantıda kalma isteği gelmektedir, ikinci sebepleri ise haber okumaktır (168).

Sosyal medya platformlarından Whatsapp en çok kullanılan platform olmuştur. Bu platformu sırasıyla instagram, facebook, twitter, messenger, telegram, tiktok, pinterest, snapchat, linkedln, skype, imessage, discord, tumblr ve reddit takip etmiştir. Whatsapp en çok kullanılan platform olsa da insanların favori sosyal medya uygulaması instgram olmuştur (168).

2.3.4. Sosyal Medya Özellikleri

Sosyal medya platformu, devamlı olarak güncellenebilmesi ve kolay ulaşılabilirliği sebebiyle önemli sosyalleşme alanıdır (163). İnsanlar, kısa bir süre içinde sosyal medya platformları aracılığıyla geniş kitlelere ulaşabilmektedirler. Bu özelliği sebebiyle sosyal medya bilgilerin hızlıca yayılması ve herhangi bir durumda toplumun bilgilendirilmesi adına önemli bir güce sahiptir (167). Sosyal medya platformları, sunduğu imkan ve hizmetler dolayısıyla bireylerin yaşamlarını önemli derecede etkilenmekte ve yönlendirmektedir (163, 173).

Lerman'a göre sosyal medya sitelerinin dört özelliği vardır. Bunlardan ilki: Sosyal medya kullanıcılarının farklı medya platformlarında içerik oluşturabilmesi ya da içeriklere katkıda bulunabilmesidir. İkincisi, sosyal medya kullanıcılarının içeriğe etiketlerle açıklama ekleyebilmeleridir. Üçüncüsü, kullanıcıların içeriği aktif olarak oylayabilmeleri veya pasif kullanım ile değerlendirebilmeleridir. Son özellik ise, kullanıcıların, aynı ilgi alanına sahip sosyal medya kullanıcılarını kişi veya arkadaş olarak belirleyerek sosyal ağlar oluşturabilmeleridir (174). Lerman sosyal medyayı tanımlayıp genel özelliklerini belirlerken kullanıcıların eylemlerini göz önünde bulundurmıştır. Mayfield ise sosyal medyanın özelliklerini genel olarak aşağıdaki gibi ifade etmiştir (175).

Katılım: Sosyal medya, kullanan herkesin katılımını destekler ve kullanıcıların geribildirim yapmalarını teşvik etmektedir.

Açıklık: Sosyal medya, kullanıcılarının geri bildirimine ve katılımına açıktır. Oylama, yorumlama ve bilgi paylaşımını teşvik etmektedir. Nadiren ulaşımaya yönelik engel koymaktadır.

Konuşma: Geleneksel medya, bir izleyiciye iletilen veya dağıtılan içerik ile ilişkiliyken; sosyal medya çift taraflı bir konuşma ortamı sağlayarak daha iyi bir platform olarak görülmektedir.

Topluluk: Sosyal medya, topluluğun hızlıca oluşmasını ve etkin bir biçimde iletişime geçilmesini sağlamaktadır. Fotoğrafçılık, politik meseleler veya favori televizyon şovları bu topluluklara örnek verilebilir.

Bağlılık: Sosyal medyanın çoğu türü, diğer sitelerle, kaynaklarla ve bireylerin ilgilendikleri herhangi bir konuda birbirleriyle bağlantı kurmasına, link verilmesine olanak sağlamaktadır.

2.3.5. Sosyal Medya Araç ve Ortamları

Çeşitli sosyal medya araçları ve kanalları farklı amaçlar ve uygulamalar için oluşturulmuştur. Sosyal medya sitelerinden bazıları global çaptayken (facebook, youtube, twitter, flicker, wikipedia vs.) bazılarının ise yalnızca yerel hizmetler verdiği görülmektedir. Global ya da yerel ayrımı yapmaksızın sosyal medya siteleri bu mecranın birer parçasını oluşturmaktadır (153). Köse ve Çal, web 2.0’a göre bazı taban özelliklerine ve işlevlerine göre ayrılan servisleri gruplandırmışlardır. Bu servisler, “kişisel bloglar – mikrobloglar”, “sosyal etkileşim servisleri”, “Wikiler”, ve “Dosya – çoklu ortam paylaşım servisleri” olarak sınıflandırmış ve buna göre incelenmiştir (176). Aşağıda bu servislerin açıklamaları yer almaktadır.

Bloglar (Weblog)

Bloglar, sosyal medyanın en eski siteleridir (177). Bloglar ilk web tabanlı günlükleri oluşturmaktadır (28, 178). Aslında “weblog” kelimesinin kısaltılmış hali olan “bloglar” Türkçe ismiyle internet günlükleridir. Blog kavramının çıkışı web (internet tarayıcısıyla ulaşılan etkileşim alanı) ve log (kayıt) sözcüklerinin birleşimi ile meydana gelmiştir. Weblog kelimesi zamanla kısalarak blog şeklini almıştır. Bloglar, internet ortamında, anılardan çeşitli konular hakkındaki yorumlara, iş hayatındaki ilişkilerden, ürün pazarlamalarına kadar çok geniş bir yelpazede işlevsellik kazanmıştır (179). Bloglar, çeşitli işlevleri sayesinde, kullanıcıların fikirlerini özgürce yayınlatabilmelerini, bilgi paylaşımında bulunabilmelerini ve

paylaşılanlara yorum yapabilmelerini sağlamaktadır (180). İnternet ortamında blog örnekleri olarak, wordpress, blogger ve windows live spaces gibi çok çeşitli servis sağlayıcıları mevcuttur (28, 176).

Bloglar, ucuz maliyetlidir. Blogların kullanımı ve ulaşımı kolaydır. Aynı zamanda blogların özgür erişimli olması ve denetimsizlik gibi özellikleri blogları ilk çıktıkları andan itibaren hızlıca yaygınlaştırmıştır. Bireysel hobi blogları, kurumsal tanıtım blogları, eğitim blogları, politik kampanyalar ve sivil toplum kampanya blogları gibi çok çeşitli alanlarda kullanılmaya başlanmıştır (181).

Mikrobloglar

Mikrobloglar, internet kullanıcılarının anlık ve kısa paylaşım yapabildikleri mecralar olarak tanımlanmaktadır. Bu uygulama sayesinde video, fotoğraf, ses ve metin paylaşımı yapılabilmektedir (182). Mikroblog kapsamında en popüler platform “Twitter”dır (176). Bir diğeri ise Instagram’dır (182).

Sosyal Etkileşim Servisleri

Kullanıcılar, çevrimiçi olarak kullandıkları web 2.0 tabanlı sosyal etkileşim servislerinde sosyal topluluklar kurarak karşılıklı etkileşime geçmektedirler. Bu servisler aracılığıyla insanlar, ortak ilgi alanına ya da kendilerine benzer özelliklere sahip diğer insanları bulabilmekte ve sunulan ortamlar aracılığıyla burada fotoğraflarını, dosyalarını ya da kişisel verilerini yayınlayabilmektedirler. Ayrıca insanlar çevrimiçi organizasyonlar düzenleyip diğerleriyle iletişim kurabilmektedirler. Bu bağlamda, Facebook ve MySpace gibi ortamlar en popüler sosyal etkileşim servislerindendir (176).

Wikiler

Wikiler, web 2.0’ın uygulaması olan wikipedia’nın temeli sayılmaktadır (178). İlk wikileri, 1995’de Ward Cunningham geliştirmiştir. Cunningham, geliştirdiği siteye “wiki” adını koyarken, Hawai dilinde “hızlı” anlamına gelen “wiki wiki”

kavramından ilham almıştır (183). İlk wiki 1995 yılında geliştirilen WikiWikiWeb'dir (178).

Wikiler, GNU Özgür Belgeleme Lisansı kapsamında kullanıcıların istedikleri gibi içerik düzenlemesi yapmasına izin verilen bilgi sayfası topluluklarıdır. Geniş dokümantasyonlar oluşturabilmek için ideal platformlardır. Wikiler aracılığıyla yapılan bilgi paylaşımları hızlı ve kolay olmaktadır (178). Bu nedenle wikiler, kolektif ve işbirliğine dayalı şekilde geliştirilen iletişim platformlarıdır.

Dosya- Çoklu Ortam Paylaşım Servisleri

Dosya-Çoklu Ortam Paylaşım Servisleri, genelde birçok dosya türünün, özellikle de video formatındaki çoklu ortam dosya ve nesnelerinin, daha önceden tanımlanmış kategorilerde paylaşabilmesine izin veren web 2.0 servisleridir (176). Dosya-Çoklu Ortam Paylaşım Servislerine, Youtube, Flickr, Slideshare, Google, rapidshare gibi çeşitli web sayfaları örnek verilebilir. Bu servisler kullanıcıların resim, video, dosya, slayt vb. medya unsurlarını birbirleriyle paylaşmalarına fırsat vermektedir (184).

2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, bağımlılık yaratan aracı rahatsızlık boyutunda kullanım tutumudur. Bu tutum, insanların temel ihtiyaçları gidermelerinde ve bilişsel-duyuşsal alanlarında aksamalara neden olmaktadır (185). Daha geniş bir tanımla bağımlılık, kişinin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel gelişimi ve ekonomik refahı üzerindeki yıkıcı sonuçlarına rağmen, belirli bir aktivitede bulunmaya ya da bir maddeyi kullanmaya yönelik alışılmış zorlama davranışlarıdır (186).

Bağımlılık kavramının tür ve boyutuna göre iki yönü ortaya çıkmaktadır. İlki psikolojik boyuttur. Psikolojik boyutu, bağımlı kişinin ruh sağlığını etkileyen etmendir. Bu boyut çoğunlukla alışkanlıkla açıklanabilen ve haz, tatmin ve rahatlama aracı maddelerle doyurulabilen bağımlılık türü olarak ifade edilmektedir. Diğer ise fiziksel bağımlılık kavramıdır. Fiziksel bağımlılık, haz veren maddelerin varlığına karşı vücudun o maddeyi arzulama halidir. Maddelerin yokluğunda bedenin

geliştirdiği uyumluluk hali yok olmaktadır ve fiziksel olarak belirtiler ortaya çıkmaktadır (187).

Madde bağımlılığı gibi sosyal medyanın gereğinden fazla kullanılması da bağımlılık oluşturabilir (188). Sosyal medya bağımlılığı DSM-5'te tanımlanmamıştır (189). Bu durum sosyal medya bağımlılığının ruhsal bir bozukluk olmadığı izlenimini verirken (190) literatürde sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmiştir (191). Echeburúa ve Corral sosyal medya bağımlılığını, diğer davranışsal ve madde bağımlılıklarına ait semptomlara benzediğini vurgulamaktadırlar (29). Benzer şekilde Griffiths sosyal medya bağımlılarının davranışsal bağımlılar gibi semptomlar gösterdiğini ifade etmektedir. Griffiths'e göre sosyal medya bağımlılığı, kişilerde duygu durum değişikliklerine sebep olur. Kişiler sosyal medya kullanımında davranışsal, bilişsel ve duygusal aşırı meşguliyet içindedirler ve giderek artan bir istekleri vardır. Bu kişiler sosyal medya kullanımı kısıtlandığında veya durdurulduğunda hoş olmayan fiziksel ve duygusal semptomlar yaşarlar. Bu yaşantı sonucunda çatışma ve nüksetme görülür ve bireyler sosyal medya kullanımına geri dönme eğilimi gösterirler (192). Andreassen'a göre de sosyal medya bağımlıları genellikle sosyal medyada geçirecekleri zaman konusunda başta karar verilenden daha fazla zaman harcamaktadırlar ve daha fazla nasıl zaman geçirebilecekleri hakkında düşünmektedirler. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı gösteren bireylere bu konuda kısıtlama getirildiğinde, bireyde stres, huzursuzluk, sıkıntı ya da sinirlilik hali yaşanmaktadır. Sosyal medyada geçirilen uzun süreler sonunda da bireylerin sağlıkları, uyku kaliteleri, ilişkileri ve refah düzeyleri olumsuz yönde etkilenmektedir (193).

2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

2.4.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, istenmeyen bir durumun ortaya çıkma ihtimalinin bireyde sebep olduğu gergin ruh hali ya da bireyin gerçek olmayan korku hisleridir (194). Kaygının sebep olduğu gergin ruh hali durumunda bireylerde belirgin negatif duygulanım, bedensel gerilim semptomları oluşabilmektedir (195). Amerika Psikiyatri Birliği de kaygı kavramını, gerginlik duyguları, endişeli düşünceler ve fiziksel değişiklikler ile

karakterize olan bir duygu durumu olarak tanımlamıştır (196). Tekeli'ye göre kaygı kavramı, kişinin bir uyaran karşısında açığa çıkan bedensel ve zihinsel değişimlerin sebep olduğu uyarılmışlık halidir (69). Kara'ya göre ise, rutin yaşamda karşılaşma olasılığı olan, herhangi bir hastalığa dönüşmeyen fakat bireyin yaşamının sıradanlığını, tekdüzeliğini ortadan kaldıran huzursuz olma, tedirgin olma ve canlılık halidir (197). Günlük yaşantıda karşılaşılan durumlara karşı oluşan kaygı kavramı aynı zamanda kronik endişe ile karakterize, geleceğe yönelik bir duygu durumudur (195). Genellikle “tasa ve üzüntü” karşılığında da kullanılmaktadır (197). Bu halin ağırlaşması durumunda patolojik vakalar ortaya çıkabilmektedir (69). Yapılan bu tanımlamalar sonucunda kaygı kavramı, hoş olmayan, kişiyi negatif etkileyen ve kişiye rahatsızlık veren bir durum olarak özetlenebilir (198).

2.4.2. Beden İmajı

Kişilerarası iletişimin dili, parçası ve mekanı haline gelen beden, tüm zamanlarda çeşitli müdahalelerle karşı karşıya kalmıştır. İnsanların içinde bulunduğu kültürel ortam, kullanılan kitle iletişim araçları, sosyal medya platformları, maruz kalınan reklamlar, magazin ve TV programları kişilerin bedenlerinin biçimlenmesinde veya bedene ait imaj oluşumlarında önemli bir faktör olmuş ve bireylere belli bir güzellik anlayışını dayatmıştır. İdeal kadın ve erkek vücut ölçülerini dayatan bu faktörler bireyin sahip olduğu fiziksel özellikler hakkındaki duygu ve düşünceleri üzerinde etkili olmaktadır (161, 199). Çünkü bireyler, görsel açıdan sunulan bu imajları kendileriyle özdeşleştirme eğilimi göstermektedirler (200). Özellikle de gençler bu durumdan çok etkilenmektedir (201).

Beden imajı kişinin benliğinin ayrılmaz bir parçasıdır, bireyin fiziksel bedeninin algısal yapılanmasıdır (202). Ayrıca beden imajı kişinin bedeniyle ilgili duygularının yanında, kişinin kendisi ile ilgili algısını da kapsamaktadır (13). Beden imajı üç boyuttan oluşmaktadır. Birincisi bilişsel boyuttur. Bilişsel boyut bireyin beden algısıdır. Bireyin beden ölçüleriyle ilgili tatminini açıklamaktadır. İkinci boyut, duygusal boyuttur. Duygusal boyut, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerindeki duygusal deneyim ve hislerini açıklamaktır. Üçüncü boyut ise, davranışsal boyuttur. Davranışsal boyut, bireyin görünümü ve kendilik algısıyla ilgili bilişsel davranışsal yönünü vurgulamaktadır (Akt: 203). Özetle, bilişsel,

duyuşsal ve tutumsal pek çok faktör bireyin beden imajı ile ilgili algısını etkilemektedir (204). Bireylerin kendi bedenleriyle ilgili oluşturdıkları şemalar, algılar, duygular ve düşünceler beden imajının oluşumunda etkilidir. Bundan dolayı beden imajı, öznel bir kavramı ifade etmektedir (203).

2.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Pek çok insan için görünüş, sosyal etkileşimlerin merkezindedir (205). Kişiler sosyal etkileşimlerinde, çevresindekileri fiziki görüntülerini de kullanarak etkilemek üzere çaba gösterirler (14). Fakat birey, toplum tarafından kabul edilen ideal görünüş ile kendi görünümü arasında uyumsuzluklar tespit ederse, negatif görünüş algısı geliştirir ve bununla ilgili kaygı yaşar (206). Kendi bedeniyle barışık olmayan kişiler bu kaygı sonucunda, çevreleri tarafından negatif şekilde değerlendirilmekten korkar ve bunun neticesinde sosyal görünüş kaygısı geliştirirler (207). Sosyal görünüş kaygısı, kişinin vücudu ve görünüşü ile alakalı negatif beden imajının bir neticesi olarak ifade edilmektedir (16, 208). Daha genel bir ifadeyle sosyal görünüş kaygısı, fiziksel görünüş (boy, kilo, kas yapısı vb.) ile birlikte kişinin yüz şekli, boyutu ve ten rengi vb. özellikleri de kapsayan duygusal ve davranışsal kaygı durumlarıdır (17, 209).

2.4.4.Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı

Yaşadığımız çağda her yaştan bireyin, özellikle gençlerin önemsedığı noktalardan birisi fiziksel görünüştür. Öncelikle kız ergenler ergenlikle başlayan fizyolojik ve bedensel değişiklikleri kabullenmekte zorlanmakta, değişen bedenlerinden dolayı çekingenlik yaşamaktadırlar. Bu durumlarının kaygıyı arttırdığı ve kız ergenlerin bedenlerinde oluşan bu değişikliklerden utandıkları çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur. Bazı erkek ergenler, gelişen bedenlerini bir güç gösterisi olarak algılayıp gurur kaynağı yaparken (42); bazıları ise akranlarından farklı olarak gelişen görünüşleri karşısında kaygı duyabilmektedirler. Cinsiyet fark etmeksizin bütün ergenler fiziksel görüntüleriyle ilgili duygularıyla başa çıkmaya çalışırken, diğer taraftan da görünüşlerine bağlı sosyal geri bildirimlerin etkisine karşı savunmasız kalmaktadırlar (210). Görünüşündeki en ufak sorun ergenlik dönemindeki birey için ciddi problem olarak algılanabilmektedir. Vücuduyla alakalı

yapılan değerlendirmeler ve görünüşüne yapılan negatif yorumlar sosyal görünüş kaygısı yaşamasına sebep olabilmektedir. Ayrıca, böyle bir durumda ergen birey kendi ile ilgili düşünce, kanı ve algılarını oluştururken, başkalarıyla kendini kıyaslamaya başlar (211).

Ergen fiziki görünümüyle ilgi negatif dış değerlendirmelerden etkilendiği gibi kimi zaman bu tür olumsuz değerlendirmeleri kendi de yapmaktadır. Ergenin bu değerlendirme ve karşılaştırmaları yapmasında özellikle medya unsuru dikkat çekmektedir. Medya insanlara, fiziksel olarak zayıflığı, yakışıklılığı/güzelliği ideal görünüm olarak sunmaktadır. Ergen, içinde bulunduğu döneminin yeterince karmaşık bir dönem olması ve duygu iniş çıkışlarını yoğun olarak yaşaması sonucu medyada gördükleriyle kendisini karşılaştırabilir. Bu da ergenin kendi görünümüyle ilgili doğru değerlendirmeleri yapamamalarına sebep olabilmektedir (211, 206).

2.5.İlgili araştırmalar

Bu bölümde duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısıyla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelenmiştir.

2.5.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Yurtiçinde yapılan çalışmalar, Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu İle İlgili Araştırmalar, Duygusal zeka ile Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu İle İlgili Araştırmalar, Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Araştırmalar, Duygusal Zeka ve Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Araştırmalar şeklinde başlıklarla ele alınmıştır. Her başlık kendi içerisinde yakın tarihten başlanarak geçmişe doğru sıralanmıştır.

Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar

Köse, öğrencilerin duygusal zeka ve karar verme biçimlerini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, 14-18 yaş aralığında, toplam 396 (199 kız, 197 erkek) ergen lise öğrencisini örneklem olarak belirlemiştir. Bu çalışma sonucunda, ergenlerin duygusal zeka düzeyleriyle cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, ergenlerde algılanan ana-baba tutumlarından demokratik ana-

baba tutumuyla duygusal zeka düzeyi arasında pozitif anlamda bir ilişkinin olduğu, otoriter ana-baba tutumu ve koruyucu- istekçi ana-baba tutumuyla duygusal zeka düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (212).

Muzafferoğlu, lise öğrencilerinin toronto aleksitimi düzeyleriyle duygusal zeka ve psikolojik iyi olma seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 400 lise öğrencisi (215 kız, 185 erkek) ile gerçekleştirdiği çalışmada, iyi seviyede aile geliri olan öğrencilerin duygusal zeka puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışa dönük düşünme puanları yükseldikçe duygusal zeka toplam puanları düşmektedir. Aynı şekilde öğrencilerin Toronto aleksitemi puanları artıkça duygusal zeka puanları azalmıştır. Ek olarak, araştırmada öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyeti, başkalarıyla kurdukları iyi ilişkileri, kişisel gelişimleri, otonomi becerileri, kendini kabul düzeyleri, yaşam amaçları ve psikolojik iyi olma düzeylerinde artış olduğu belirtilmiştir (11).

Yılmaz, ergenlerin anksiyete düzeyleri ile duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmek amacıyla, 15-18 yaş aralığındaki 41 kız, 39 erkek olmak üzere toplam 80 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmasında, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Sosyal Beceri Envanteri, Demografik Bilgi Formu ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ile veri toplamıştır. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların duygusal zeka ölçeği ve sosyal beceri envanterinden aldıkları puanlar yükseldikçe Beck anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar azalmıştır. Katılımcıların duygusal zeka düzeylerinde artış oldukça sosyal beceri düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Araştırmada Schutte duygusal zeka ölçeğinin alt boyutu olan duyguların değerlendirilmesi puanları, düşük düzeyde anksiyeteye sahip gençlerde şiddetli düzeyde anksiyeteye sahip gençlere göre daha yüksek bulunmuştur (12).

Kurt, üstün zekalı 10-14 yaş arasındaki ergenlerin duygusal zekasıyla mutluluk doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, üstün yetenekli çocuklara eğitim veren BİLSEM ve Üsküdar Çocuk Üniversitesi'nde eğitim gören, 381 kişilik (223 kız, 158 erkek) bir örneklem grubu ile bir çalışma yürütmüştür. Veriler, Sosyodemografik Bilgi Formu, Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyete göre duygusal zeka alt boyutlarından uyum, stres yönetimi ve bireylerarası genel ruh hali puan

ortalamalarının anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmüştür. Kız öğrencilerde stres yönetimi ve bireylerarası genel ruh hali alt boyut puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerde ise uyum alt boyutu puan ortalamaları daha yüksektir. Anne öğrenim düzeyine göre, öğrencilerin mutluluk ve duygusal zekâ puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Fakat baba öğrenim düzeyine göre öğrencilerin duygusal zeka alt boyutlarından stres yönetimi ve bireylerarası genel ruh hali puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Bu bulgu sonucunda ortaokul mezunu babaların çocuklarının stres yönetimi ve bireylerarası genel ruh hali puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak mutluluk ile duygusal zeka arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (213).

Aran, meslek lisesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini ve meslek tercihlerini bazı demografik özelliklere göre incelemek amacıyla, 1250 lise öğrencisiyle (564 kız, 686 erkek) yaptığı çalışmada, verileri Ergenler İçin Duygusal Zeka Ölçeği, Mesleki İlgi Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplamıştır. Araştırma bulgularına göre, babanın öğrenim seviyesi yükseldikçe meslek lisesi öğrencilerinin genel duygu durum puanlarının da yükseldiği bulunmuştur. Aynı şekilde duygusal zeka alt boyutlarından “duygusal niteliklerin içsel kişilik boyutu” ile anne mesleği arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yani, annenin mesleğinin meslek lisesi öğrencilerinin duygusal kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bunlara ek olarak, meslek lisesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleriyle meslek tercihlerinin arasında pozitif yönde %25 düzeyinde istatistiksel olarak bir ilişki saptanmıştır (214).

Uğurlular, lise dönemindeki öğrencilerin deneyimledikleri aile problemlerinin duygusal zeka düzeylerine ve mizah tarzlarına etkisini incelemek amacıyla, 349 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, verileri Mizah Tarzları Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka ölçeği ve Gençlik Dönemindeki Aile Sorunlarını Değerlendirme Ölçeği ile toplamıştır. Çalışma bulgularına göre, ergenlerin aile problemleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında bir ilişki yoktur. Başka bir bulguya göre, katılımcıların duygusal zeka puanlarında artış oldukça olumlu mizah tarzlarından kendini geliştiren mizah tarzı puanları yükselmektedir. Ayrıca öğrencilerin katılımcı mizah tarzı ve kendini geliştiren mizah tarzı puanları arttıkça duygusal zeka alt boyutu olan iyimserlik

puanında da artış olmaktadır. Bir diğer sonuca göre, saldırgan mizah tarzı, duygusal zeka alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanılmasını olumlu yönde, iyimserlik alt boyutunu ise olumsuz yönde etkilemektedir. Son olarak duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanılması puanlarında artış oldukça saldırgan mizah tarzında da artış gözlemlenmiştir (215).

Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, genellikle ergenlerle yapılmış çalışmalara rastlanmıştır. Ayrıca bir araştırmanın da üstün zekalı ergenlerle yapıldığı tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmalarda ergenlerin duygusal zeka düzeyleri araştırılırken, karar verme biçimi, toronto aleksitimi düzeyi, psikolojik iyi olma düzeyi, anksiyete düzeyi, sosyal beceri düzeyi ve mutluluk doyumunu ile duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür.

Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu İle İlgili Araştırmalar

Bolat ve Korkmaz, ortaokula devam eden ergenlik dönemindeki bireylerin siber zorbalık davranış düzeylerini, sosyal medya bağımlılık düzeylerini ve sosyal medya bozukluk düzeylerini belirlemek amacıyla, 6. 7. ve 8. Sınıf düzeyindeki 478 (210 kız 268 erkek) öğrenci ile yaptıkları çalışmada, verileri Siber Zorbalık Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ile toplamışlardır. Araştırmanın bulgularına göre; katılımcıların siber zorbalık davranış düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bozukluk düzeyleri düşüktür. Fakat erkeklerin kızlara göre siber zorbalık davranış düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıkları daha yüksektir. Diğer yandan çalışmada, yatılı bölge ortaokuluna devam eden öğrencilerin sosyal medya bozukluk düzeylerinin, normal ortaokula devam edenlere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada, 7. ve 8. sınıfa devam eden ergenlerin siber zorbalık davranış düzeyleri, 6.sınıfa devam edenlere göre daha fazla bulunmuştur. Çalışmada katılımcıların siber zorbalık davranış düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir. Aynı şekilde ergenlerin siber zorbalık davranış düzeyleri arttıkça sosyal medya bozukluk düzeyleri de artış göstermiştir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları arttıkça sosyal medya bozukluk düzeyleri de artmıştır. Ayrıca çalışmada, ortaokula devam eden öğrencilerin sosyal medya bozukluğuyla siber

zorbalık davranışları arasında anlamlı ancak düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır (216).

Şahin ve Usta, majör depresif bozukluk tanısı almış ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya ve akıllı telefon kullanımıyla otizm spektrum bozukluğuna ait özellikler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışma, tek merkezli, kesitsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Dahil edilen hastalar Giresun Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine başvurmuş dahil etme ve dışlama kriterlerini karşılayan kişilerden oluşmuştur. Örneklem, DSM-5'e göre majör depresif bozukluk tanısı konan 13-18 yaş arası 56 ergen hastadan oluşmaktadır. Dahil edilen ergenler, yeni majör depresif bozukluk tanısı almış, hiçbir psikiyatrik tedavi almamış ve normal zeka performansı sergileyenler olmuştur. Verileri toplamak amacıyla, Otizm Spektrum Anketi-Ergen Versiyonu (OSA-E), Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği (SMKBÖ), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyon (ATBÖ-KV), Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Okul Çağı Çocukları için Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi-Şimdi ve Yaşam Boyu Versiyonu-Türkçe Uyarlaması kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça, sosyal medya kullanım bozuklukları artmaktadır. Aynı şekilde çalışmada, ergenlerin sosyal medya kullanım bozuklukları arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Diğer taraftan yapılan araştırmada, katılımcıların otizm düzeyi arttıkça sosyal medya kullanım bozukluğu ölçeği alt boyutlarından sosyal beceriler ve dayanma, sosyal beceriler ve kaçış, iletişim ve yoksunluk düzeylerinde de artış görülmüştür (217).

Akça ve arkadaşları, sosyal medya kullanımıyla kişilik bozukluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, Türkiye'de bir devlet üniversitesinde tıp ve eğitim fakültelerine devam eden, yaş aralığı 18-38 olan, 510 kişi ile bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın verileri, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri arttıkça, daha fazla şiddetli kaçınanlık, bağımlılık, anti-sosyal davranış, histriyonik kişilik özellikleri, paranoid ve borderline kişilik özellikleri gösterdikleri tespit edilmiştir. Araştırmada

histriyonik kişilik özelliklerinin ve kadın cinsiyet değişkeninin sosyal medya bağımlılığını, günlük sosyal medya kullanım süresini ve özçekim paylaşım sayılarını tahmin edebildiği ifade edilmiştir. Diğer taraftan yalnızca narsistik kişilik özelliklerinin çekilen özçekim sayılarını tahmin ettiği ifade edilmiştir. Mevcut araştırmanın bulguları histriyonik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri için bir risk faktörü sayılabileceğini göstermektedir (218).

Savcı ve Aysan, internet bağımlılık düzeyinin, sosyal medya bağımlılık düzeyinin, dijital oyun bağımlılık düzeyinin ve akıllı telefon bağımlılık düzeyinin sosyal bağımlılık düzeyini yordayıcı etkisini incelemek amacıyla, 201 lise öğrencisiyle bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya katılan gençler geçen bir yılda internet kullanıcısı olan, dijital oyun oynayıcısı, en az bir sosyal medya hesabı bulunan/kullanan ve akıllı telefon sahibi olan kişilerdir. Araştırma sonuçlarına göre, internet bağımlılık düzeyi, sosyal medya bağımlılık düzeyi, dijital oyun bağımlılık düzeyi ve akıllı telefon bağımlılık düzeyi, sosyal bağımlılık düzeyini %25 oranında anlamlı olarak yordamaktadır. Araştırmada sosyal bağımlılık düzeyinin açıklanması konusunda en etkili faktörün internet bağımlılık düzeyi olduğu ve sırayla sosyal medya bağımlılık düzeyi, dijital oyun bağımlılık düzeyi ve akıllı telefon bağımlılık düzeyinin geldiği belirtilmiştir (219).

Uzun ve arkadaşları, DEHB'li ergenlerin sosyal medya kullanım düzeylerini tespit etmek ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, DEHB tanılı, 12 ile 18 yaş aralığındaki 75 (26 kız, 49 erkek) genç ile yaptıkları çalışmada, verileri Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek ölçeği aracılığıyla toplamışlardır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin yüksek olduğu ve sosyal medya platformlarını daha çok eğlence amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %80'i aktif facebook kullanıcısı, %56'sı instagram kullanıcısı, %65'i ise youtube kullanıcısıdır. Bunun yanında ergenlerin %44'ü interneti oyun için ve %48'i sohbet amacıyla kullanmaktadır. %74 oranındaki katılımcı, interneti günlük olarak ortalama iki saatten fazla, %37 oranındaki katılımcı ise, iki saatten fazla zamanını sosyal medya platformlarında geçirdiğini ifade etmiştir. Katılımcıların benlik saygılarıyla sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada benlik

saygısı düşük olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri kısmen daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyiyle, sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır (220).

Sosyal medya bozukluğu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, genellikle ergenlerle yapılmış çalışmalara rastlanmıştır. Bunun yanında bir çalışmanın örneklem grubunun 18- 38 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca alanyazında majör depresif bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış ergenlerle yapılmış çalışmalara da ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmalarda, katılımcıların sosyal medya bozuklukları araştırılırken, siber zorbalık davranış düzeyi, sosyal medya bağımlılık düzeyi, akıllı telefon bağımlılık düzeyi, otizm spektrum bozukluğuna ait özellikler ve kişilik bozukluk düzeyi ile sosyal medya bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bozukluğu kavramıyla ilişkili olduğu düşünülen sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılık düzeyi, akıllı telefon bağımlılık düzeyi, sosyal bağlılık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da rastlanmıştır.

Duygusal Zeka ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu İle İlgili Araştırmalar

Altıntaş, liseye devam eden öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyleriyle duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 294 lise öğrencisiyle bir araştırma yürütmüştür. Veri toplama araçları, Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği- Ergen Formu, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formudur. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların problemleri internet kullanım düzeyleri, cinsiyete, yaşa, sınıf düzeyine, ana-baba eğitim düzeyine, ebeveynlerin medeni durumuna, kardeş sayısına ve kronik fiziksel rahatsızlık değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Fakat aylık gelir değişkeni ile problemleri internet kullanım düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir bulguya göre ise, problemleri internet kullanım düzeyiyle duygusal zeka ve yaşam doyum düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (221).

Tetik, ergenlik evresindeki bireylerin algılanan ebeveyn tutumlarıyla duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkide, dijital oyun bağımlılığının aracı etkisinin olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma 14-18 yaş aralığında toplam 478 (222 kız, 256 erkek) lise öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın verileri, Sosyo-demografik bilgi formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7), Anne-baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) ve Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (EQ-i (YV)) ile toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre, katılımcıların algıladığı kabul/ilgi alt boyutu ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının anlamlı olarak nispeten aracı bir rolü olduğu belirlenmiştir. Diğer bir bulguya göre, dijital oyun bağımlılığına göre düzeltilmiş duygusal zeka düzeyleriyle ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya göre, demokratik ebeveyn tutumuna sahip katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin diğer tutumlara göre daha yüksek, otoriter ebeveyn tutumuna sahip ergenlerin duygusal zeka seviyelerinin ise diğer ebeveyn tutumlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur (222).

Tunç, liseye devam eden ergenlerin duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygılarının internet bağımlılık düzeyleriyle ilişkisini incelemek amacıyla, 11. ve 12. sınıf kademesindeki öğrenciler (136 kız, 172 erkek) ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırmanın verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-Sf) Kısa Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyleri arttıkça, internet bağımlılıkları azalmaktadır. Bu sayede katılımcıların, hayatı daha iyi anladıkları, kendilerini ve çevresindekileri daha iyi tanıdıkları ve çevresindeki insanlarla daha iyi empati kurabildikleri belirtilmiştir (5).

Sezen, liseye devam eden ergenlik dönemindeki bireylerin zorbalık eğilimleri, internet bağımlılıkları ve duygusal zeka seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, 409 (191'i kız, 218'i erkek) ergen ile yaptığı çalışmada, verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Ergen Formu, "Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu ve İnternet Bağımlılık Ölçeği ile toplamıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların internet bağımlılıkları azaldıkça duygusal zeka düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Aynı şekilde internet

bağımlılığı azaldıkça, katılımcılar streslerini daha iyi yönettiklerini, genel ruh hallerinin daha iyi olduğunu ve çevrelerine karşı olumlu etki bırakabildiklerini belirtmişlerdir. Diğer bir bulguya göre, katılımcıların duygusal zeka düzeyleri arttıkça, akran zorbalıklarından fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, dışlama, söylenti çıkarma ve yayma davranışları azalmıştır (223).

Kaypaklı, DEHBli ergenlerin sosyo-demografik ve klinik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka kavramlarıyla ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmayı, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Polikliniğine başvuran, ilk kez dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış olan, rastgele örnekleme ile seçilmiş, 12 ile 18 yaşlarında toplam 150 (69 kız, 81 erkek) ergen ile yapmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %42'sinde akıllı telefon bağımlılığı; %24'ünde problemli internet kullanımı olduğu saptanmıştır. Çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve problemli internet kullanımı olan katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı ve problemli internet kullanımı birbirine benzer özellikler göstermiştir. Aynı zamanda duygusal zekanın, ergenlerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir (224).

Duygusal zeka ve sosyal medya bozukluğu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, genellikle ergenlerle yapılmış çalışmalara rastlanmıştır. Ayrıca bir araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip ergenlerle çalışıldığı görülmüştür. Alanyazında ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal medya bozukluğu arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle ilgili kavramların birbirleriyle ve çeşitli değişkenlerle ilişkileri taranmıştır. Örneğin araştırmalarda, ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleriyle duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki; ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarıyla duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkide, dijital oyun bağımlılığının aracı etkisinin olup olmadığı; ergenlerin duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygılarının internet bağımlılık düzeyleriyle ilişkisi; ergenlerin sosyo-demografik ve klinik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka

kavramlarıyla ilişkisi; ergenlik dönemindeki bireylerin zorbalık eğilimleri, internet bağımlılıkları ve duygusal zeka seviyeleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Araştırmalar

Tuğral, ergenlik dönemindeki bireylerin yalnızlık, psikolojik sağlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygı seviyelerinin arasındaki ilişkiyi ve sosyal destek, psikolojik sağlık ve yalnızlık kavramlarının sosyal görünüş kaygısını yordamada aracı rolleri olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, 13 ile 18 yaş aralığında, seçkisiz yolla seçilen 521 (272 kız, 249 erkek) lise öğrencisinden veri toplamıştır. Veriler, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği, U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre; ergenlerin yalnızlıkları ve sosyal görünüş kaygı seviyeleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı artış gösterdikçe yalnızlıkları da artmaktadır. Ergenlerin, sosyal görünüş kaygılarıyla psikolojik sağlıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri azalmaktadır. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında kısmi aracılık rolü vardır. Diğer yandan ergenlerin sosyal destek düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki olumsuz yönde, düşük düzeyli ve anlamlıdır. Fakat yapılan analizlere göre sosyal destek, sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısı değildir. Sonuçlara bakıldığında sosyal desteğin, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında aracı rolü bulunmamaktadır (42).

Aktaş, ergenlik dönemindeki bireylerin ebeveynlerine bağlanma stilleriyle sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 690 (289 kız, 401 erkek) ergen ile bir çalışma yapmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyne Bağlanma Envanteri-Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Ergenler İçin Ostrasizm (Sosyal Dışlanma) Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı ile anneye bağlanma stilleri arasında negatif yönde orta düzeyde; babaya bağlanma stilleri arasında ise

negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde ebeveyn bağlanma stilleri ile sosyal dışlanma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir bulguya göre, sosyal görünüş kaygısıyla sosyal dışlanma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (225).

Ataş, ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleriyle akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 180 (107 kız, 73 erkek) lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, verileri, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı-Kısa Form ile toplamıştır. Çalışma bulgularına göre; katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri, cinsiyete, devam edilen okula ve kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre, kızların erkeklere göre sosyal görünüş kaygısı daha yüksektir. Gazi Ömer Bey Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören katılımcıların, Malkara Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören katılımcılara göre sosyal görünüş kaygısı daha fazladır. Ayrıca çalışmada, 4 kardeşe sahip olan katılımcıların diğer kardeş sayısına sahip katılımcılara göre sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer sonuca göre katılımcıların yaş, sınıf, anne-babalarının sağ/ölü olma durumları, anne-babalarının birlikte/ayrı olma durumları ve ailenin tahmini gelir durumu değişkenlerine göre, sosyal görünüş kaygı düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Öte yandan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı sadece öğrenime devam ettikleri okul değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Gazi Ömer Bey Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören katılımcıların, Malkara Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığı daha yüksektir. Sonuç olarak, katılımcıların sosyal görünüş kaygısıyla akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür (226).

Usta, “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile kabul ve eyleme geçme seviyeleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla, 9, 10 ve 11. sınıfa devam eden, 12'si kız, 12'si erkek olmak üzere toplam 24 katılımcı ile deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın verileri, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu (SGKÖ-E) ve Kabul ve Eylem Formu (KEF-II) ile elde edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda, kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programına katılanların

katılmayanlara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri azalmıştır ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri artmıştır. Eğitime katılmayan ergenlerin öntest- son test ve izleme ölçümü sonuçlarında bir değişim olmamıştır (15).

Gilik, ergenlik dönemindeki bireylerde internet bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla, 9, 10, 11 ve 12. Sınıfta öğrenim gören örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu'nu kullanmıştır. Araştırma bulgularına göre; ergenlerde internet bağımlılığı ile okul türü, gelecekle ilgili akademik beklenti ve babanın eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; cinsiyet, sınıf, ailenin ekonomik durumu, annenin eğitim düzeyi değişkenleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır. Aynı zamanda katılımcıların sosyal görünüş kaygısı arttıkça internet bağımlılığı da artmıştır (227).

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, genellikle ergenlerle yapılmış çalışmalara ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmalarda, ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri araştırılırken, yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek, ebeveynlere bağlanma stilleri, sosyal dışlanma, internet ve akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür. Ayrıca alanyazında “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile kabul ve eyleme geçme seviyeleri üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmaya da rastlanmıştır.

Duygusal Zeka ve Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Araştırmalar

Sarıkabak ve arkadaşları, ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ve sosyal fizik kaygı durumlarının spor yapma durumlarına göre incelemek amacıyla, 277 (102 kız, 175 erkek) öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında, verileri Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ile toplamışlardır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaş düzeyleri arttıkça duygusal zeka düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Bir başka bulguda, kızların erkeklere göre duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan kızlar erkeklere göre daha çok sosyal fizik kaygısı yaşamaktadırlar. Öğrencilerin, duygusal zekalarının spor yapma

durumu faktörüne göre yapılan analizde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılık, iyimser/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda, spor yapan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ulaşılan sonuca göre, katılımcılardan spor yapmayanlar spor yapanlara göre fiziksel görünüşlerinden daha mutsuzdur. Ek olarak araştırmada, aylık geliri 4001tl ve üzeri olan katılımcıların sosyal fizik kaygısını daha az yaşadıkları bulunmuştur (4).

Alanyazında ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar incelendiğinde, konu ile ilgili yeterli çalışmanın olmadığı görülmüştür.

2.5.2.Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde araştırmalar tek başlık altında toplanmış olup öncelikle ergenlerin duygusal zeka ve sosyal medya kullanım bozukluğuna dair araştırmalara yer verilmiştir. Ardından, duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerinin incelendiği araştırmalar kronolojik olarak sunulmuştur.

Esnaola ve arkadaşları, duygusal zekanın farklı boyutlarının gelişimini cinsiyet açısından incelemek amacıyla, 12-13 yaş ile 17-18 yaş aralığında 484 (258 kız, 226 erkek) öğrenci ile yaptıkları çalışmada, verileri Duygusal Zeka Envanteri'nin İspanyolca versiyonu (Young Version Short [EQ-i: YV(s), Caraballo & Villegas, 2001 tarafından çevrilmiştir) ile toplamışlardır. Araştırma bulgularına göre; kız öğrencilerin duygusal zeka puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. 7. ve 12. sınıf kız öğrencileri arasında duygusal zeka ölçeğinin alt boyutu olan stres yönetimi bakımından fark olduğu tespit edilmiştir. Sadece erkek öğrencilerin duygusal zeka puanlarına bakıldığında ise 7. Sınıfa devam eden öğrencilerin en düşük ve 12. Sınıfa devam eden öğrencilerin en yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Bu farklılığı açıklamak için de alınan eğitimin, deneyimin ve kişisel olarak sosyalleşmenin etkili olduğu belirtilmiştir (228).

Argyriou ve arkadaşları, ergenlerde deneyimlenen ebeveynlik stilleri ile duygusal zeka özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, 15-19 yaş

aralığındaki 127 ergen (% 47,2 kadın) ile çalışmışlardır. Katılımcıların % 89.7'si Yunanlı, % 6.3'ü Arnavut etnik kökenli, % 1.6'sı Yunan-Amerikalı, % 0.8'i Moldovalı, % 0.8'i Filipinli ve % 0.8'i Koreli'dir. Veriler, Sürekli Duygusal Zeka Anketi - Ergen Kısa Formu - TEIQue - ASF ve Ebeveyn Otoritesi Anketi - PAQ ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre; ebeveynlik stilleri ile duygusal zeka özelliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmada duygusal zeka özelliğinin otoriter ebeveynlikle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu; fakat otoriterlikle negatif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. İzin veren ebeveynlik ile duygusal zeka özellikleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Diğer bir bulguya göre, erkeklerin duygusal zeka düzeyleri daha yüksektir. Fakat ortaöğretim sonrası eğitimini tamamlamayan ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocukları, duygusal zeka özellikleri bakımından daha düşük puan alma eğilimi göstermişlerdir (229).

Wartberg ve arkadaşları, Alman ergenlerin İnternette oyun oynama bozuklukları ile sorunlu sosyal medya kullanım düzeylerinin ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Ayrıca bu araştırmada, katılımcıların internette oyun oynama bozukluklarının ve sorunlu sosyal medya kullanımlarının yaygınlıkları, depresif belirtiler üzerindeki etkileri ve psikososyal faktörler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu araştırma 12-17 yaş aralığındaki 1001 (483 kız, 518 erkek) ergen ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların internette oyun oynama bozuklukları ile sorunlu sosyal medya kullanım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. İnternette oyun oynama bozukluğu ve sorunlu sosyal medya kullanımı katılımcılarda yüksek depresif semptomlara, düşük kişilerarası güvene ve düşük aile işlevselliğine neden olmuştur. Ayrıca çalışma bulgularına göre, erkeklerin internette oyun oynama bozukluğu daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir bulguya göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu arttıkça okul başarısı azalmaktadır (230).

Vannucci ve Ohannessian, sosyal medya kullanım kalıplarını ve bu kalıpların ergenlerin psikososyal işlevsellikleri üzerindeki etkisini anlamak amacıyla boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın katılımcılarını, 7. ve 8. sınıfa devam eden, 11 ile 14 yaşları arasındaki 1060 öğrenci oluşmuştur. Mevcut araştırmada, sosyal medya kullanım kalıpları olarak üç alt grup belirlenmiştir, bunlar: yüksek genel sosyal medya kullanımı (%8); yüksek Instagram/Snapchat kullanımı (%53); ve düşük

genel sosyal medya kullanımı (%39)'dır. Araştırma bulgularına göre, katılımcılardan yüksek Instagram/Snapchat kullananlar, düşük sosyal medya kullananlara göre daha yüksek suç davranışı ve okuldan kaçınma eğilimi göstermiştir. Aynı zamanda yüksek Instagram/snapchat kullananlar, diğer iki gruba göre daha yüksek yakın arkadaşlık yetkinliğine ve arkadaş desteğine yatkındırlar (231).

Extremera ve arkadaşları, 1660 İspanyol ergende, psikolojik uyumsuzluğun (yüksek intihar düşüncesi ve düşük benlik saygısı) belirleyicileri olarak siber zorbalık mağduriyeti ile duygusal zeka arasındaki etkileşimi incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Örneklem, 12-18 yaş aralığındaki ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmada; duygusal zekaları yüksek olan siber zorbalık mağdurları, duygusal zekaları düşük olanlara göre daha düşük intihar düşüncesi ve daha yüksek benlik saygısı bildirmişlerdir (232).

Boursier, ergenlerin özçekim beklentilerinin ve sosyal görünüş kaygılarının, problemli sosyal medya kullanımları üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya, 13-21 yaş aralığındaki 578 (217 erkek, 361 kız) ergen katılmıştır. Araştırmanın verileri, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), Özçekim Beklentileri Ölçeği (SES) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SAAS) ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre; kızlar erkeklere göre sosyal medyada daha fazla zaman harcamaktadır. Kız ergenlerin özçekim beklentileri daha yüksektir. Bu nedenle kızların, erkeklere oranla özçekim paylaşma sıklığı ve profil resmi olarak kullanılan özçekim sıklığı daha fazladır. Dolayısıyla çalışmada, kızlarda sosyal görünüş kaygısı da erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Fakat kızlarda oluşan sosyal görünüş kaygısı, problemli sosyal medya kullanımının bir yordayıcısı değildir. Diğer yandan araştırmaya göre, erkeklerin sorunlu sosyal medya kullanımlarına, özsaygıları, akranları arasındaki statüleri ve özgüvenlerini arttırma beklentisi neden olmaktadır. Buna ek olarak erkeklerin sosyal görünüş kaygıları, sosyal medya kullanımlarını yordamıştır (233).

Trekels ve Eggermont, ön ergenlikteki bireylerin görsel odaklı dergilere maruz kalmaları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya 9 ila 14 yaş aralığında, 1591 ergen (807 erkek ve 784 kız) katılmıştır. Araştırmanın verileri, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SAAS), Görünüme Bağlı Kabul Ölçeği, Görünüşe Yönelik

Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği ve farklı türde dergiler (Kadınlar için dergiler, erkekler için dergiler, gençlik dergileri, spor dergileri ve dedikodu dergileri) aracılığıyla elde edilmiştir. Veriler, 6 ay arayla iki aşamalı olarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda; ön ergenlerin dergilere maruz kalmaları ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma bulguları kız ve erkek çocuklar için farklılaşmamıştır (234).

Gugliandolo ve arkadaşları, ergenlerin duygusal zeka özellikleri ile ebeveyn algılarının beden memnuniyetsizliği geliştirme düzeylerine etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya İtalya- Messina'da devlete bağlı liselere devam eden 14-19 yaş arasındaki 405 ergen (152 erkek, 253 kadın) katılmıştır. Araştırmanın verileri Ebeveyn Algıları Ölçeği, Sürekli Duygusal Zeka Anketi-Ergen Formu ve Beden Rahatsızlığı Testi aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; duygusal zeka, sağlıklı bir beden imajı gelişiminde rol oynamaktadır. Çünkü duyguların net olması, işlevsel kullanımları ve düzenlenmesi kişinin kendi bedeninden daha fazla memnuniyet duymasını sağlamaktadır (235).

Li, Çinli ergenlerde duygusal zeka (EI), sosyal anksiyete ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, lise son sınıfa devam eden, 15- 20 yaş aralığındaki 784 (402 kız, 382 erkek) öğrenci ile yaptığı çalışmada, verileri, Yeme Tutum Testi (EAT-26), Wong ve Law Duygusal Zeka Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ile toplamıştır. Araştırma bulgularına göre; üç temel değişken (duygusal zeka, sosyal anksiyete ve yeme bozukluğu riski) arasındaki korelasyon orta düzeydedir. Ayrıca katılımcıların duygusal zeka düzeyleri arttıkça, sosyal kaygı düzeyleri ve yeme bozukluğu riskleri azalmaktadır. Fakat ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça yeme bozukluğu risklerinin de arttığı belirtilmiştir. Kızlar erkeklere göre daha yüksek sosyal kaygı ve yeme bozukluğu riski yaşamaktadırlar. Diğer bir bulguya göre, sosyal kaygı, duygusal zeka ile yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir (236).

Alanyazında duygusal zeka, sosyal medya bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar incelendiğinde, Yunanlı, Arnavut etnik kökenli, Yunan-Amerikalı, Moldovalı, Filipinli, Koreli, Alman, İspanyol, İtalyan ve Çinli ergenlerle yapılan çalışmalara ulaşılmıştır. Araştırmacılar, duygusal zeka ile cinsiyet, deneyimlenen ebeveynlik stilleri, beden memnuniyetsizliği, sosyal

anksiyete, yeme bozukluğu riski ve siber zorbalık mağduriyeti arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Diğer yandan alanyazında sosyal medya bozukluğu ile ilgili sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu nedenle sosyal medya bozukluğu alanyazında benzer kavramlar çerçevesinde taranmıştır. Örneğin araştırmacılar, ergenlerin internette oyun oynama bozuklukları ile sorunlu sosyal medya kullanım düzeylerini; sosyal medya kullanım kalıplarını ve bu kalıpların ergenlerin psikososyal işlevsellikleri üzerindeki etkisini; ergenlerin özçekim beklentilerinin ve sosyal görünüş kaygılarının, problemli sosyal medya kullanımları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Son olarak alanyazında sosyal görünüş kaygısı ile bireylerin görsel odaklı dergilere maruz kalmaları arasındaki ilişkinin incelendiği görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal zeka düzeyi, sosyal medya bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini bir arada ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde mevcut araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analiz teknikleri ile ilgili bilgiler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı liseye devam eden ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve duygusal zeka düzeyinin ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyini yordama durumunun belirlenmesidir. Ayrıca, ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin, sosyal medya kullanım bozukluklarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin nicel olarak bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu nedenle, araştırma nicel modelde olup ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. Kişi ya da nesnenin belirli bir özelliği miktar olarak açıklanabiliyorsa bu tür değişkenlere nicel değişken adı verilir (237). Korelasyonel/ilişkisel araştırmalar ise, iki veya daha çok nicel değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırmalardır (238). İlişkisel araştırmalarda açıklayıcı ve tahmini desen kullanılabilir. Açıklayıcı desen, değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığını ve ilişkinin gücünü açıklamaya odaklanırken, tahmini desen ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki değişimleri tahmin etme/yordama durumunu incelemektedir (239, 240). Bu çalışmada duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde açıklayıcı desenden yararlanılmıştır. Bu üç değişken arasındaki ilişkinin gücü incelenmiştir. Duygusal zeka düzeyinin, ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğunu ve sosyal görünüş kaygı düzeyini yordayabilme durumunu test etmek üzere tahmini desen kullanılmıştır. Ayrıca çeşitli değişkenlerin, ergenlerin duygusal zeka düzeylerini, sosyal medya kullanım bozukluklarını ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini yordama durumunun incelenmesinde de tahmini desenden yararlanılmıştır.

3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Konya ve merkez dışı ilçelerinde (Beyşehir, Çumra, Karapınar, Ilgın, Kadınhanı, Akşehir, Bozkır) 2020-2021 eğitim öğretim yılında Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9. 10. 11. ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Pandemi koşulları sebebiyle, çalışma grubuna dahil edilen öğrencilerin belirlenmesinde uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü kaybının önüne geçmeyi temel amaç edinmiştir. Araştırmacının kolay bir şekilde ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir (238). Araştırmaya 442 (%78.1) kız, 124 (%21.9) erkek olmak üzere toplam 566 öğrenci katılmış olup öğrencilerin demografik özelliklere göre dağılımları **Tablo 3.1.**'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı.

		n	%
Eğitim Görülen Yer	Konya	349	61.7
	Merkez dışı ilçeler	217	38.3
Cinsiyet	Kız	442	78.1
	Erkek	124	21.9
Okul Türü	Meslek lisesi	531	93.8
	Anadolu lisesi	35	6.2
Sınıf	9.sınıf	104	18.4
	10.sınıf	109	19.3
	11.sınıf	132	23.3
	12.sınıf	221	39.0
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul ve altı	317	56.0
	Ortaokul mezunu	152	26.9
	Lise ve üzeri	97	17.1
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	185	32.7
	Ortaokul mezunu	144	25.4
	Lise ve üzeri	237	41.9

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi, katılımcıların % 61.7'si Konya merkezde yaşamaktadır, %78.1'i kızdır, %93.8'i meslek lisesinde öğrenim görmektedir ve %39'u 12. Sınıf öğrencisidir. Katılımcı ergenlerin %56'sının annesi ilkokul ve altı eğitim almış, %41.9'unun babası lise ve üzeri mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ergenlerin duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla Duygusal Zeka Ölçeğinden (241); sosyal medya kullanım bozukluğu düzeylerini belirlemek için Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeğinden (242); sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden (243) yararlanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, katılımcıların temel demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların eğitim görülen yer, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve anne- baba öğrenim durumu hakkındaki bilgiler, altı sorudan oluşan bu form aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.2. Duygusal Zeka Ölçeği

Kayıhan ve Arslan (2016), 2011 yılında Güney Kore’de Hyuneung Lee ve Yungjung Kwak tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını yapmışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu lise öğrencileri oluşturmuştur. Ölçek, duygusal tanıma, duygusal kolaylaştırma ve duygusal düzenleme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Duygusal Zeka Ölçeği 20 maddelik, (1) Hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum biçiminde 5’li likert tipindedir. Duygusal Zeka Ölçeği’nin madde-toplam korelasyonları .08 ile .57 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu, üç boyutlu modelin iyi uyduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 399.55$, $df = 167$, $RMSEA = .075$, $NNFI = .90$, $CFI = .91$, $IFI = .91$, $SRMR = .080$, $GFI = .86$). Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları tüm ölçek için .83 olarak hesaplanmıştır. Aynı zamanda Cronbach alfa katsayısı duygusal tanıma alt ölçeği için .72, duygusal kolaylaştırma alt ölçeği için .71 ve duygusal düzenleme alt ölçeği için .76 bulunarak araştırma için güvenilir bir araç olarak kabul edilmiştir (241). Bu araştırmada ise, ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları tüm ölçek için .85 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Cronbach alfa katsayısı duygusal tanıma

alt ölçeği için .71, duygusal kolaylaştırma alt ölçeği için .63 ve duygusal düzenleme alt ölçeği için .82 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

Savcı ve ark. (2018), van den Eijnden ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)'nin Türkçe uyarlamasını ergenlerin oluşturduğu bir örneklem grubu ile gerçekleştirmişlerdir. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, 9 maddelik, tek faktörlü ve beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı AFA ve DFA örneklemelerinde 0.86 ve ölçüt bağlantılı geçerlik örnekleminde 0.83 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test korelasyon katsayısı 80.5 olarak bulunmuştur. Madde analizi sonucunda; AFA örneklemini için, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının 0.48 ile 0.68 arasında; DFA örneklemini için 0.45 ile 0.68 arasında; ve ölçüt bağlantılı geçerlik örnekleminde 0.39 ile 0.68 arasında değiştiği saptanmıştır. Sonuç olarak; Sosyal medya bozukluğu ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür (242). Mevcut çalışmada Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ise 0,88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Doğan (2009), Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasını, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubuyla gerçekleştirmiştir. Daha sonra Doğan (2011), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini ergenlerden oluşan bir örnekleme incelemiştir. Buna göre ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin cevaplandırılması “(1) hiç uygun değil, (2) uygun değil, (3) biraz uygun, (4) uygun, (5) tamamen uygun” biçiminde 5'li likert tipindedir. Tek boyutlu ölçekten en fazla alınacak puan 80 ve en az alınacak puan ise 16'dır. Ölçeğin ilk maddesi tersten kodlanmaktadır. Puanlaması toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğe göre bireylerin görüşlerine yönelik kaygıları bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ifadeleri içermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. AFA sonucunda toplam varyansın %42.72'sini açıklayan, özdeğeri

6.83 olan tek faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. DFA sonucunda ise, AGFI, GFI, NFI, RFI, CFI ve IFI indekslerinin .90'dan, RMR ve RMSEA' nın ise .08'den küçük olduğu görülmektedir. Ayrıca modele ilişkin parametre tahminlerinin pozitif yönde .36-.82 arasında yüklendiği görülmüştür. Uygulama sonucuna göre, elde edilen uyum indekslerinin yeterli olduğu belirlenmiştir. SGKÖ-E'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyini ölçmede yeterli olduğu görülmüştür (243). Mevcut araştırma da ise sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

3.4.Verİ Toplama Süreci

Veriler 15 Kasım 2020 – 1 Mayıs 2021 tarihleri arasında, pandemi dolayısıyla Google Form aracılığıyla çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Bu yöntem, hem katılımcılara ulaşılabilirliği kolaylaştırmış hem de zaman ve kağıt tasarrufu sağlamıştır (125). İlk olarak araştırmacı örneklem grubuna ulaşabilmek amacıyla Konya'da görevini devam ettiren 4 lise öğretmene ulaşmıştır. İlgili öğretmenler kendi öğrencilerine ve öğretmen arkadaşlarına araştırma ölçeklerini iletmışlerdir. Ayrıca ulaşılan öğrencilerin de Konya'da öğrenimine devam eden arkadaşlarına ölçekleri iletmeleri rica edilmiştir. İlgili tarihlerde ulaşılan öğrencilerle çalışma verileri toplanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Veriler, SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde sayılar, yüzdelikler, en az ve en çok değerler ile ortalama ve standart sapmaların yanı sıra aşağıdaki tabloda yer alan istatistiksel analizler kullanılmıştır (244).

Tablo 3.2. Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel testler.

	Normal dağılan ölçümlerde	Normal dağılmayan ölçümlerde
İkili grupların karşılaştırılmasında	Bağımsız gruplarda t testi	-
Çoklu grupların karşılaştırılmasında	Varyans Analizi (İleri analiz olarak varyansların homojen olduğu durumlarda LSD, olmadığı durumlarda Dunnet C kullanılmıştır).	-
İlişkisel Çıkarımlarda	Pearson korelasyon analizi, Çoklu Linear Regresyon Analizi	-
İç Geçerlilik	Cronbach α kat sayısı	
Verilerin normallik dağılımı	Kurtosis ve Skewness kat sayıları*	

Verilerin normallik dağılım analizleri **Tablo 3.3**'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Çalışmada yer alan sürekli değişkenlere ait normal dağılım tablosu.

Sürekli Değişkenler	n	Çarpıklık Kat Sayısı		Basıklık Kat Sayısı	
		İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Duygusal Zekâ Ölçeği	566	-0.301	0.103	0.499	0.205
<i>Duygusal tanıma/anlama</i>	566	-0.766	0.103	1.086	0.205
<i>Duygusal kolaylaştırma</i>	566	-0.223	0.103	0.015	0.205
<i>Duygusal düzenleme</i>	566	-0.351	0.103	-0.139	0.205
Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği	566	0.616	0.103	-0.339	0.205
Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ-E)	566	0.603	0.103	-0.667	0.205

* Tüm veriler normal dağılmaktadır (244).

3.6.Etik İlkeler

Araştırmada kullanılması planlanan Duygusal Zeka Ölçeği, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için ölçek uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır (Ek-5). Bu bağlamda, araştırma Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurul'unun 09.11.2020 tarihli toplantısı ve 17 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur (Ek-6). Katılımcılara araştırmada gönüllülüğün esas olduğu ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları belirtilmiştir. Katılımcılara, görüşmelerde araştırmanın kapsamı dışında kalan hiç bir soru sorulmayacağı, özel hayata müdahale edilmeyeceği ve kişisel bilgilerinin kullanılmayacağı bilgisi verilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin Duygusal Zeka Ölçeği, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Aynı zamanda ergenlerin demografik özelliklerine göre Duygusal Zeka Ölçeği ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puanlarının karşılaştırılması ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bulunmaktadır. Ayrıca Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt Boyutları ile Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara ve Duygusal Zeka Ölçeğinin, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeğini ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini yordayıp yordadığına dair bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada öncelikle ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ne seviyededir? sorusuna cevap aranmıştır. Bu bağlamda kullanılan ölçek ve alt boyutlarından alınan puanların dağılımı **Tablo 4.1**'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Ergenlerin duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeylerine dair puan dağılımı.

Ölçek ve Alt Ölçekler	n	Min.	Max.	Ort.	SS.
Duygusal Zeka Ölçek Puanı	566	20	100	72.68	12.07
<i>Duygusal Tanıma/Anlama</i>	566	6	30	23.86	3.88
<i>Duygusal Kolaylaştırma</i>	566	6	30	20.96	4.46
<i>Duygusal Düzenleme</i>	566	8	40	27.86	6.63
Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği	566	9	45	20.81	8.71
Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı Ölçek Puanı	566	16	80	39.28	16.95

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi katılımcılar, Duygusal Tanıma/Anlama alt boyutundan 23.86 ± 3.88 , Duygusal Kolaylaştırma alt boyutundan 20.96 ± 4.46 ,

Duygusal Düzenleme alt boyutundan 27.86 ± 6.63 ve Duygusal Zekâ  l ek toplamından 72.68 ± 12.07 puan almışlardır. Sosyal Medya Bozukluğu  l eęinden alınan puan 20.81 ± 8.71 ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı  l eęinden alınan puan 39.28 ± 16.95 'dir.

Ergenlerin duygusal zeka düzeylerini demografik özellikler bakımından incelemek amacıyla yapılan T testi ve varyans analizi sonuçları **Tablo 4.2**'de sunulmuştur. Bu analizlerle birlikte araştırmmanın amaçlarından olan "Cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu faktörlerine göre ergenlerin duygusal zeka düzeyleri farklılaşmakta mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır.



Tablo 4.2. Demografik özelliklere göre duygusal zekâ ölçeği ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması.

		n	Duygusal Tanıma-Anlama		Duygusal Kolaylaştırma		Duygusal Düzenleme		Duygusal Zekâ Toplam	
			Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.
Cinsiyet	Kız	442	23.94	3.84	20.79	4.40	27.74	6.85	72.48	12.09
	Erkek	124	23.56	4.02	21.56	4.61	28.30	5.80	73.42	12.02
	Test ve Önemlilik		t=0.955 p=0.340		t=-1.686 p=0.092		t=-0.906 p=0.366		t=-0.767 p=0.443	
Sınıf	9.sınıf	104	23.59	4.02	21.30	5.00	28.70	6.87	73.59	13.13
	10.sınıf	109	23.92	3.79	21.45	4.39	27.83	6.54	73.19	12.17
	11.sınıf	132	23.77	3.62	21.10	3.99	28.20	6.00	73.08	10.35
	12.sınıf	221	24.01	4.03	20.48	4.46	27.29	6.90	71.77	12.48
	Test ve Önemlilik		F=0.310 p=0.818		F=1.541 p=0.203		F=1.234 p=0.297		F=0.722 p=0.539	
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul ve altı	317	23.77	3.89	20.91	4.30	27.94	6.38	72.62	11.55
	Ortaokul mezunu	152	24.05	3.95	21.16	4.70	28.00	7.13	73.22	13.03
	Lise ve üzeri	97	23.85	3.78	20.80	4.60	27.41	6.67	72.06	12.28
	Test ve Önemlilik		F=0.273 p=0.761		F=0.237 p=0.789		F=0.275 p=0.759		F=0.281 p=0.755	
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	185	23.29	3.58	21.00	4.39	27.55	6.67	71.83	11.54
	Ortaokul mezunu	144	24.03	4.14	21.09	4.70	28.13	6.94	73.24	12.96
	Lise ve üzeri	237	24.20	3.91	20.85	4.37	27.95	6.43	73.01	11.94
	Test ve Önemlilik		F=3.101 p=0.046		F=0.138 p=0.871		F=0.345 p=0.708		F=0.699 p=0.497	

Duygusal Tanıma/Anlama Alt Boyutu İçin;

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, baba öğrenim durumuna göre Duygusal Tanıma/Anlama Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (LSD); babası lise ve üzeri eğitim alanların puanlarının, ilkokul ve altı eğitim alanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, cinsiyet, sınıf ve anne öğrenim durumuna göre Duygusal Tanıma/Anlama Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Duygusal Kolaylaştırma Alt Boyutu İçin;

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, cinsiyet, sınıf, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumuna göre Duygusal kolaylaştırma Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Duygusal Düzenleme Alt Boyutu İçin;

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, cinsiyet, sınıf, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumuna göre Duygusal düzenleme Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Duygusal Zekâ Ölçek Toplam Puanı İçin;

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, cinsiyet, sınıf, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumuna göre Duygusal Zeka Ölçeği Toplam puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Araştırmadaki bir diğer soru olan “Cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu faktörlerine göre ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere T testi ve varyans analizi yapılmıştır. Demografik özelliklere göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puanlarının karşılaştırılması **Tablo 4.3**’te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Demografik özelliklere göre sosyal medya bozukluğu ölçek puanlarının karşılaştırılması.

		n	Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği			
			Ort.	SS.	Test	p
Cinsiyet	Kız	442	20.17	8.56	t=-3.251	0.001
	Erkek	124	23.09	8.92		
Sınıf	9.sınıf	104	19.94	9.04	F=2.557	0.054
	10.sınıf	109	22.06	8.36		
	11.sınıf	132	19.44	8.09		
	12.sınıf	221	21.41	8.99		
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul ve altı	317	20.39	8.48	F=1.220	0.296
	Ortaokul mezunu	152	20.93	9.19		
	Lise ve üzeri	97	21.96	8.70		
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	185	19.86	9.14	F=1.639	0.195
	Ortaokul mezunu	144	21.35	8.63		
	Lise ve üzeri	237	21.22	8.40		

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, cinsiyet değişkenine göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$).

Cinsiyet bakımından değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puan ortalaması daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, sınıf, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumuna göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

“Cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu faktörlerine göre ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere T testi ve varyans analizi yapılmıştır. Demografik özelliklere göre Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı ölçek puanlarının karşılaştırılması **Tablo 4.4**'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Demografik özelliklere göre ergenlerde sosyal görünüş kaygı ölçek puanlarının karşılaştırılması.

			Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği				
			n	Ort.	SS.	Test	p
Cinsiyet	Kız	442	38.50	16.58	t=-2.078	0.038	
	Erkek	124	42.06	18.02			
Sınıf	9.sınıf	104	42.37	16.53	F=3.060	0.028	
	10.sınıf	109	41.06	17.37			
	11.sınıf	132	39.38	16.89			
	12.sınıf	221	36.88	16.74			
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul ve altı	317	39.13	16.57	F=2.268	0.104	
	Ortaokul mezunu	152	37.66	16.97			
	Lise ve üzeri	97	42.31	17.95			
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	185	39.33	16.63	F=0.196	0.882	
	Ortaokul mezunu	144	38.56	17.26			
	Lise ve üzeri	237	39.68	16.95			

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı Ölçek puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Cinsiyet bakımından incelendiğinde, erkek öğrencilerin Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı Ölçek puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrenim görülen sınıfa göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (LSD); 12. Sınıf öğrencilerinin puanlarının, 9 ve 10. Sınıf öğrencilerinden düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumuna göre Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı Ölçek puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Araştırmanın temel amaçlarından olan “Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aramak üzere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları **Tablo 4.5**’de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Duygusal zekâ ölçeği ve alt boyutları ile sosyal medya bozukluğu ölçeği ve ergenlerde sosyal görünüş kaygı ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam	<i>Duygusal tanıma/anlama</i>	<i>Duygusal kolaylaştırma</i>	<i>Duygusal düzenleme</i>	Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği	Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam	1	.638**	.823**	.895**	-.147**	-.163**
<i>Duygusal tanıma/anlama</i>	.638**	1	.335**	.351**	.082	.017
<i>Duygusal kolaylaştırma</i>	.823**	.335**	1	.630**	-.123**	-.183**
<i>Duygusal düzenleme</i>	.895**	.351**	.630**	1	-.232**	-.184**
Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği	-.147**	.082	-.123**	-.232**	1	.416**
Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	-.163**	.017	-.183**	-.184**	.416**	1

*p<0.05, ** p<0.01

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, Duygusal tanıma/anlama alt boyut puanı ile Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Duygusal kolaylaştırma alt boyut puanı ile Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$). Duygusal kolaylaştırma alt boyut puanı arttıkça, Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları azalmaktadır.

Duygusal düzenleme alt boyut puanı ile Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$). Duygusal düzenleme alt boyut puanı arttıkça, Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları azalmaktadır.

Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanı ile Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$). Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanı arttıkça, Sosyal Medya Bozukluğu ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları azalmaktadır.

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puanı ile Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$). Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puanı arttıkça Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları da artmaktadır.

“Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aramak üzere regresyon analizi yapılmıştır. Duygusal Zekâ Ölçeği ile Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği arasındaki regresyon analizi **Tablo 4.6** ve **Tablo 4.7**’de sunulmuştur.

Tablo 4.6. Duygusal zekâ ölçeği ile sosyal medya bozukluğu ölçeği regresyon analizi.

	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	p	%95 Güven Aralığı	
Sabit katsayı	28.504	2.215	-	12.869	0.000	24.153	12.855
Duygusal Zekâ	-0.106	0.030	-0.147	-3.522	0.000	-0.165	-0.047
R=0.147, R ² adjusted=0.020, F(1,564)=14.407; p= 0.000							

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, çoklu regresyon analizi, katılımcıların Sosyal Medya Bozukluğu üzerine etkili olduğu düşünülen, duygusal zeka değişkeninin, sosyal medya bozukluğunu ne derece yordadığını ortaya koymak için uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda, ergenlerde duygusal zekâ ile sosyal medya bozukluğu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (R=0.147, R²adjusted=0.020, F_(1,564)=14.407; p=0.000). Duygusal zeka değişkeni, sosyal medya bozukluğundaki değişimin %2’sini açıklamaktadır.

Regresyon analizinin sonucuna göre sosyal medya bozukluğunu yordayan regresyon denklemi ise şu şekildedir; Sosyal medya bozukluğu = [(-0.147 x duygusal zeka puanı) + (28.504)].

Tablo 4.7. Duygusal zekâ ölçeği ile ergenlerde sosyal görünüş kaygı ölçeği regresyon analizi.

	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	p	%95 Güven Aralığı	
Sabit katsayı	55.926	4.297	-	13.015	0.000	47.486	64.366
Duygusal Zekâ	-0.229	0.058	-0.163	-3.522	0.000	-0.165	-0.047
R=0.163, R ² adjusted=0.025, F _(1,564) =15.425; p= 0.000							

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, çoklu regresyon analizi, duygusal zeka değişkeninin, sosyal görünüş kaygısını ne derece yordadığını ortaya koymak için uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda, ergenlerde duygusal zekâ ile sosyal görünüş kaygısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (R=0.163, R²adjusted=0.025, F_(1,564)=15.425; p=0.000). Duygusal zeka değişkeni, sosyal görünüş kaygısındaki değişimin %2.5’ini açıklamaktadır.

Regresyon analizinin sonucuna göre sosyal görünüş kaygısını yordayan regresyon denklemi ise şu şekildedir; sosyal görünüş kaygısı = $[(-0.163 \times \text{duygusal zeka puanı}) + (55.926)]$.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin, sosyal medya kullanım bozukluklarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulguları, alanyazın ile benzerlikleri, farklılıkları yorumlanmış ve tartışılmıştır. Ayrıca ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular, duygusal zeka düzeyinin ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyini yordama durumuna ilişkin bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ne seviyededir? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Ergenlik döneminde yaşanan fizyolojik değişiklikler, ergenin duygu yoğunluğundaki artışa ve istikrarsızlıklarına neden olmaktadır. Bu bağlamda ergende, çekingenlik, tedirginlik, huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygusal dalgalanmalar oluşmaktadır (55). Bu noktada ergenin duygusal zeka becerilerine sahip olması önemlidir. Çünkü, duygusal zeka becerisine sahip olan bireyler, hareket ve davranışlarını yönlendirmek için duygusal farkındalıklarını kullanabilmekte, empati ve şefkatle çevresiyle iletişim kurabilmekte ve sosyalleşebilmektedir (245). Bar-On'a göre de, duygusal zeka düzeyi yüksek kişiler duyguları konusunda farkındalık sahibi, empati yeteneği olan, uyumlu, duygu denetimi yapabilen, stresleriyle baş edebilen ve genellikle pozitif duygular içerisinde olan kişilerdir (114). Yapılan mevcut araştırmada da ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda katılımcıların duygusal zeka becerilerinde kendilerini yeterli olarak algıladıkları söylenebilir. Alanyazında da mevcut araştırmaya paralel bulgulara rastlanmıştır (246, 247). Bu sonuçların ortaya çıkmasında pandemi döneminin de etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü Covid-19 salgını bireylerin önceliklerini değiştirerek, bireysel ve toplumsal ilişkilerin dönüşümüne aracılık etmiştir (248). Diğer bir deyişle pandemi dönemi koşulları, yaşanan stres, ölüm korkusu ve yalnızlık duyguları insanları birbirine yakınlaştırmıştır. Bu sayede bireyler daha sağlıklı bir iletişim kurmaya, birbirlerini

dinlemeye ve duygu paylaşımı yapmaya başlamışlardır (249). Dolayısıyla ergenlerinde bu süreçle başa çıkabilmek için duygusal zeka gelişimlerine önem verdikleri düşünülmektedir. Sonuç olarak, ergenlerin duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesi, bireysel ve toplumsal ruh sağlığı için koruyucu önlem olarak görülmeli ve bu konuda ergenlere gereken destek sağlanmalıdır.

Ergenlik döneminde kaygılar yoğun olarak yaşanmaktadır (250). Ergenler yaşadıkları fiziksel değişim ve gelişimlerin sonucunda görünüşlerine önem vermeye başlamakta ve dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadırlar (251). Bu çalışmada da ergenlerin orta düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları saptanmıştır. Alanyazında mevcut araştırmaya paralel olarak ergenlerin sosyal görünüş kaygısı yaşadığını belirten çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalara göre ergenler spor yapmama durumuna (252), benlik saygılarının düşüklüğüne (253, 254) ve kilo memnuniyet durumuna (251) bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadırlar. Ergenlik döneminin normal kabul edilen bu kaygılar göz ardı edilmemeli ve sağlıklı görünüş algısı için ergenlere gereken uzman desteği verilmelidir.

Mevcut araştırmada katılımcıların sosyal medya kullanım bozukluğu düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Alanyazında mevcut araştırmayı kısmen destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin, Sümen ve Evgin, pandemi döneminde ergenlerle yaptıkları çalışmada, katılımcı ergenlerin %10.3'ünün kendisini sosyal medya bağımlısı olarak gördüğünü ve %72.7'sinin toplumu sosyal medya bağımlısı olarak düşündüğünü ifade etmiştir (255). Dikmen bu durumu, pandemi döneminde bireylerin sosyalleşme, iletişim ihtiyaçlarını giderme ve salgın hakkında bilgi edinme isteklerinden kaynaklandığını belirtmiştir (256). Diğer bir deyişle pandemi döneminde evde geçirilen süreçte, bireyler ihtiyaç duydukları sosyal desteği sanal ortamlardan sağlamışlardır. Bu sayede bireyler kendileri ile aynı durumda olan insanlarla iletişim kurmanın, kendilerini daha az yalnız hissettirdiğini ve bu destek sayesinde stres ve diğer olumsuz ruh halleriyle daha kolay baş edebildiklerini belirtmişlerdir (249). Dolayısıyla sanal ortam bireylere ruhsal ve fiziksel olarak bir kaçış alanı yarattığı için sosyal medya kullanım bozukluklarının yükselmesi olağan bir durumdur. Bu bulguların aksine Bolat ve Korkmaz ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sosyal medya bozukluk düzeylerinin düşük olduğunu ifade etmişlerdir (216). Caz ve Bardakçı da üniversite öğrencileriyle

yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sosyal medya bozukluk düzeylerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir (257). Tüm bulgular değerlendirildiğinde, sosyal medya kullanım bozukluğunun bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları iletişim ve etkileşimin gücüne bağlı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu konuda çevresel şartların ve durumların da etkili olduğu söylenebilir.

5.2. Ergenlerin Demografik Özelliklerine Göre Duygusal Zeka, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Farklılaşmakta Mıdır? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Alanyazında duygusal zeka düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla kızların, erkeklere göre duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu çalışmalara rastlanmıştır (4, 9, 213, 215, 223, 258, 259). Köse'ye göre bu durumun nedeni, genellikle ailelerin kız çocuklarını yetiştirirken daha hassas ve duygusal olmalarıdır. Ayrıca ebeveynler erkek çocuklarına göre kızlarının empati becerilerini daha çok desteklemektedirler (212). Bu sayede, kızlar erkeklere göre duygularını daha iyi bilip, kontrol edebilmektedirler. Aynı zamanda kızlar, çevresindeki insanların yüz ifadelerini, sözsüz mesajlarını ve ses tonlarını daha iyi algılamaktadırlar. Dolayısıyla kızlar karşındakilerin de duygularını daha iyi anlayabilmekte ve sağlıklı iletişim kurabilmektedir (260). Fakat duygusal zekanın kız ve erkekler arasında fark olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Köse, Rathi, Akın, Deniz ve Yılmaz, Çelenk, Ergün, Halilbeyoğlu, Soykan ve Tosun tarafından yapılan çalışmalar, bu bulguyu desteklemektedir (212, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268). Mevut araştırmada da cinsiyet değişkenine göre, ergenlerin duygusal zeka toplam puan ve alt boyutlarının puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bulgulara göre, kız ve erkek ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Köse bu durumun nedenini, toplumsal bakımdan ataerkil düzen devam etse de geçen yıllara göre kadın ve erkek arasındaki eşitlik kavramının her alanda başlamasıyla açıklamaktadır. Çünkü bu durum erkeklerin davranışlarında değişimlerin görülmesine sebep olmuştur. Erkekler, geçmiş zamana göre daha kibar, empatik, anlayışlı ve duygularını doğru yansıtan kişiler olmuşlardır (212).

Sosyal görünüş kaygısıyla ilgili bugüne kadar yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının genellikle kadınlara özgü bir durum gibi

ele alındığı görülmüştür. Örneğin, Sarıkabak ve ark., Tuğral, Aktaş, Atik ve ark. tarafından gerçekleştirilmiş olan araştırmalar, bu bulguyu destekler niteliktedir (4, 42, 225, 269). Aynı zamanda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (17, 211). Fakat son yapılan araştırmalar ile erkeklerin de artan bir biçimde beden memnuniyetsizliği duyduğunu ortaya konulmuştur (270, 271). Mevcut çalışmada da erkek öğrencilerin, sosyal görünüş kaygı düzeyleri kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, Soylu, Atik ve Öçalan yaptıkları çalışmada erkeklerin, kızlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygı düzeylerinin olduğunu ifade etmişlerdir (272). Alemdağ ve Öncü de erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sosyal görünüş kaygılarının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (271). Doğan’a göre bu durumun nedeni, toplumsal hayatta erkeklerin kızlara oranla daha çok girişim yapmalarının beklenmesi ve sosyal kaygıya bağlı olarak oluşan korku ve kaçınma davranışlarının erkeklerin kimliğine uygun görülmemesi sebebiyle erkeklerde sosyal kaygının daha fazla olacağı düşüncesidir. Kızlarda ise sosyal kaygı sebebiyle oluşan utanma, kaçınma ve geri planda kalma davranışlarının toplumsal olarak kadınlara daha çok yakıştırılmasıdır. Örnek olarak, sessiz ve utanma davranışını gösteren bir kadın “hanım hanımcık” olarak nitelendirilirken atılgan olması hoş karşılanmayan bir durum olarak değerlendirmektedir (273).

We Are Social ve Hootsuite ortak çalışması sonucu hazırlanan Dijital 2020 raporunda, Türkiye’de erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmiştir (274). We Are Social ve Hootsuite ortak çalışması sonucu hazırlanan Dijital 2021 raporuna göre dünyada ve ülkemizde sosyal medya kullanıcılarının çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır (275). We Are Social 2022 Türkiye Sosyal Medya Kullanım verilerine göre de sosyal medya kullanıcılarının %58.7’si erkeklerden, %41.3’ü kadınlardan oluşmaktadır (276). Ayrıca Tutkun ve Deniz yaptıkları çalışmada, genç erkeklerin sosyal medya kullanımlarında genç kadınlara göre daha yetkin olduklarını belirtmişlerdir (277). Dolayısıyla sosyal medya kullanımının erkeklerde daha fazla olması, erkeklerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olabileceklerini düşündürmektedir (278). Mevcut araştırmada da bu düşüncüyü destekleyen bir sonuca ulaşılmıştır. Ergenlerle yapılan bu çalışmada, erkek öğrencilerin sosyal medya kullanım bozukluklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanımına yönelik sayısal veriler ve

mevcut araştırma bulguları covid-19 pandemi döneminde elde edilmiştir. Dolayısıyla Covid-19 pandemi döneminin ulaşılan bulgular üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü pandemi döneminde insanların iş hayatında, eğitim süreçlerinde, alışveriş alışkanlıklarında ve sosyalleşme deneyimlerinde kısıtlamalar olmuştur. Bu kısıtlamalar insanları, hem bilgiye ulaşma noktasında hem de sosyalleşebilme adına sosyal medya platformlarına yöneltmiştir (279, 280). Yapılan bir çalışmada Covid-19 ile dijital etkinlikler ve sanal sosyalleşmenin ilişkili olduğu belirtilmiştir (281). Kurnaz ve arkadaşları da, pandemi döneminde yaptıkları çalışmada, erkeklerin kızlara oranla sanal paylaşım düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirterek (282) mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Diğer yandan ilgili alanyazında kızların sosyal medya kullanım bozukluğunun daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar (283, 284, 285) olduğu gibi; sosyal medya kullanım bozukluğunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirten çalışmalara da (216, 221, 257, 286, 287, 288, 289, 290, 291) rastlanmıştır. Mevcut araştırmayla çelişen bu bulguların, örneklem dağılımdan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. İlerde sosyal medya kullanım bozukluğu ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda benzer örneklem grupları ele alınarak mevcut araştırma sonuçlarının nedenleri irdelenebilir.

Mevcut araştırmada ergenlerin duygusal zeka toplam puan ve alt boyutlarının puan ortalamasının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelemeleri sonucunda sınıf düzeyinin duygusal zeka üzerinde etkili olmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (223, 292, 293, 294). Sınıf düzeyi ile yaş faktörü doğru orantılı olduğu için alanyazında duygusal zeka ile yaş değişkeni arasındaki ilişki de incelenmiştir. Birçok araştırmada duygusal zeka düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını belirten bulgulara ulaşılmıştır (295, 296). Bu sonuçlar mevcut araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Öztürk ve Deniz bu durumu, duygusal zekanın yaş değişkenine göre değişim ve gelişim gösteren bir faktör olmadığı şeklinde açıklamışlardır. Onlara göre insanların duygusal zekası, yaştan ziyade bireyin isteklerine, çabalarına ve çevresel faktörlere göre gelişme fırsatı bulmaktadır. Aynı zamanda bu gelişim, bireyin duygusal zeka ile ilgili edindiği bilgileri yaşantısı içerisinde kullanmasına bağlıdır (297). Bu bulguların aksine sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerinin duygusal zeka düzeyi üzerinde etkili olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (298, 299). Güler bu durumu, duygusal zeka gelişimi için bireylerin öncelikle kendileri ile ilgili farkındalık sahibi olmaları

gerektiğini vurgulayarak açıklamıştır. Ona göre, bu farkındalık, bireylerin yaşı ilerledikçe, olgunlaştıkça ve kendilerini tanıdıkça oluşmaktadır (300). Bu konudaki açıklamalara ilişkin Yılmaz ve Özkan ise duygusal zeka gelişiminin, bireylerin yaşı ilerlese bile onların çevreleriyle olan ilişkisine, duygusal zeka ile ilgili aldıkları eğitimlere ve ilgili alanyazından edindikleri bilgilere bağlı olduğunu vurgulamışlardır (301). Bu bağlamda mevcut araştırmanın katılımcılarının çevresel faktörleri, çevresel ilişkileri ve duygusal zeka becerilerinin benzer olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmada ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sınıf düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılığa göre, en yüksek sosyal görünüş kaygı puanlarına 9.sınıf öğrencileri, en düşük puanlara ise 12.sınıf öğrencileri sahiptir. Alanyazında da, ergenlerin sınıf düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygı puanlarının azaldığı çalışmalara rastlanmıştır. Aktaş'ın, Doğru'nun ve Özkan'ın çalışmaları bu duruma örnektir (225, 251, 302). Güvenen ise bu bulgulara benzer bir sonuç olarak 12.sınıf öğrencilerinin en düşük puana sahip olduğunu bulmuştur. Fakat onun çalışmasında en yüksek puana 10.sınıf öğrencileri sahiptir. Ona göre 10.sınıf, bedensel değişimlerin yoğun olduğu ergenlik döneminin başlangıcıdır. Bu sebeple bu yaş grubu öğrencilerinin fiziksel değişimleri sonucunda sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olması beklenen bir durumdur (303). 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin yaşları birbirine yakın olduğu için bu yorumun mevcut araştırma için de geçerli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada da sınıf düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür (17). Tüm bu bulgular, sınıf düzeyi ile sosyal görünüş kaygısının ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Sınıf düzeyi azaldıkça bireylerin kendi görünüşleri ile ilgili daha olumsuz değerlendirmeler yaptıkları da söylenebilir. Ayrıca mevcut araştırmanın sonucuna, pandemi döneminin de etkisi olabilir. Bir araştırmada ergenlerin covid-19 korkusundan dolayı sosyal kaygılarının ve olumsuz değerlendirilme korkularının arttığı belirtilmiştir (304). Öztürkçe'de çalışmasında bu bulguyu destekleyerek, bireylerin sosyal kaygıları arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de artacağını ifade etmiştir (305). Diğer taraftan ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile sınıf düzeyi arasında farklılaşmanın olmadığı çalışmalara rastlamak da mümkündür (271, 272, 306, 307). Bu konu ile ilgilenen

araştırmacılara, pandemi sonrasında benzer örneklem gruplarıyla mevcut araştırma bulgularının karşılaştırılması ve sosyal görünüş kaygısının nedenlerini incelemeleri önerilmektedir.

Öte yandan ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluğu ile sınıf düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Diğer bir deyişle ergenlerin sınıf düzeyi sosyal medya kullanım bozukluklarını belirlemede önemli bir değişken değildir. Alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmayı destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (287, 308, 309, 310). Bilginer'e göre bu durum, araştırmaya katılan ergenlerin yaş düzeylerinin birbirine yakın olması ile ilgilidir. Ona göre katılımcıların yaşları birbirine yakın olduğu için sınıf düzeyi değişkeni sosyal medya kullanım bozukluğuna etki etmemiştir (288). Ayrıca pandemi dolayısıyla ergenler sosyal medyayı, sosyal kaçış alanı, bilgilenme platformu, boş zaman aktivitesi, ekonomik fayda sağlama ve sosyal etkileşim alanları olarak gördükleri için sınıf düzeyi farketmeksizin kullanmışlardır (311). Bu bulguların aksine sınıf düzeyi ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında anlamlı farklılaşmaların olduğu çalışmalara da rastlanmıştır (28, 43, 312). Çelişen bu sonuçların araştırmaların yapıldıkları yıl ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu konuyla ilgilenen araştırmacılara, sosyal medya kullanım bozukluğu ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi pandemi sonrasında benzer örneklem gruplarıyla tekrar incelemeleri ve mevcut araştırma bulgularıyla karşılaştırma yapmaları önerilmektedir.

Ergenlerin duygusal zeka toplam puan ve alt boyutlarının puan ortalamasının, anne öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde duygusal zeka toplam puan, duygusal kolaylaştırma alt boyut ve duygusal düzenleme alt boyut puan ortalamalarının, baba öğrenim durumu değişkenine göre de anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında da bu bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur (120, 136, 223, 313, 314, 315, 316). Öte yandan anne ve baba öğrenim durumunun duygusal zeka üzerindeki etkisine vurgu yapan çalışmalara da rastlanmıştır (317, 318). Ayrıca alanyazında duygusal zeka üzerinde sadece anne öğrenim durumunun etkili olduğunu belirten çalışmalar (319, 320, 321) da vardır; fakat baba öğrenim durumunun etkisinden bahseden araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu noktada mevcut araştırmada baba öğrenim

durumuna göre, duygusal tanıma/anlama alt boyut puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunarak alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Mevcut araştırma bulgusuna göre babası lise ve üzeri eğitim alanların puanlarının, ilkokul ve altı eğitim alanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda baba öğrenim düzeyi yükseldikçe ergenlerin duygularını tanıma ve anlama düzeylerinin arttığı söylenebilir. Sonuç olarak ebeveynlerin ergenlerin duygusal zeka gelişimlerinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (214). Fakat genel olarak duygusal zeka gelişimi için anne ve babanın öğrenim düzeyi değil işlevsel anne baba tutumlarının daha önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada anne baba öğrenim durumunun, ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç Çetinkaya ve arkadaşlarının, Kılıç Küçük'ün, Demirdöken ve arkadaşlarının ve Emiroğlu'nun yaptıkları araştırma bulguları ile örtüşmektedir (8, 306, 322, 323). Ancak Özcan ve arkadaşlarının, Şahin ve arkadaşlarının ve Özkan'ın yaptıkları çalışmalarda, anne ve baba öğrenim durumları yükseldikçe ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin azaldığı vurgulanmaktadır (16, 251, 324). Ayrıca sosyal görünüş kaygı düzeyi üzerinde sadece baba öğrenim değişkeninin etkili olduğu çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Tekeli'ye ve Göktürk'e göre baba öğrenim düzeyi arttıkça öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri azalmaktadır (69, 325). Bu araştırmaların mevcut araştırma bulgusuyla çelişmesine, sosyal görüş kaygısı ile anne ve baba öğrenim durumunun ilişkisini etkileyebilecek çevresel faktörlerin sebep olabileceği düşünülmektedir. İlerde yapılacak olan çalışmalarda, bu ilişkiyi farklı çevresel faktörler bakımından ele alınarak incelenmesi önerilir.

Ergenlerin sosyal medya kullanım bozuklukları ile anne-baba öğrenim durumu değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı olarak farklılıklar bulunmamıştır. Cavga, Bilginer ve Duman'ın yaptıkları çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (28, 288, 309). Alanyazında sosyal medya kullanım bozukluğu ile anne baba öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmuştur. Bu nedenle sosyal medya kullanımıyla ilişki olduğu düşünülen internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı, dijital bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı vb. kavramlar ile anne baba öğrenim durumları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Alanyazında ergenlerin bu kavramlar ile anne baba öğrenim durumu arasında ilişki

bulunmayan çalışmalar tespit edilmiştir (326, 327, 328, 329). Göçarslan ve Günbatar'a göre, anne ve babaların öğrenim seviyelerinin, internet kullanımı ve internet bağımlılığı hakkında bilinçlilik düzeyleri üzerinde bir etkisi yoktur (330). Bu araştırmaların sonuçları mevcut araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği için aynı yorum sosyal medya kullanımı için de söylenebilir. Ayrıca alanyazında bu ilişkinin bulunduğu çalışmalara da rastlanmıştır (331). Örneğin Büyükşahin ve Çelikkale'nin ergenlerle yaptıkları çalışmaya göre, annesi lise mezunu olan öğrencilerin, annesi okur-yazar olmayan ve ilköğretim mezunu olan öğrencilere göre internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Araştırmacılar bu durumu, annelerin öğrenim düzeyleri arttıkça bilgisayar ve internetle ilgili daha çok bilgili olup, çocuklarının eğitimsel gelişimine katkıda bulunmak için internet erişimine izin vermeleriyle açıklamışlardır (332). Mevcut araştırma bulgularına ters düşen bu yorum, ergenlerin internet ile sosyal medya kullanım amaçlarının farklı olmasından kaynaklanabilir (28). Ayrıca ergenlerin sosyal medya platformlarına kolay bir şekilde ulaşabiliyor olması, anne baba öğrenim düzeyinin ergenlerin sosyal medya kullanım düzeylerini etkilememesi durumunu açıklayabilir.

5.3. Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Sosyal Medya Kullanım Bozukluk Düzeyleri Arasında İlişki Var Mıdır? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Katılımcıların duygusal zeka ölçeği toplam puanı, duygusal kolaylaştırma alt boyut ve duygusal düzenleme alt boyut puanları ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Fakat ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluğu düzeylerinin, duygusal tanıma-anlama alt boyutu ile herhangi bir ilişkisi yoktur. Alanyazında duygusal zeka düzeyi ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu nedenle mevcut araştırma bulguları konu ile ilgili benzer kavramlarla tartışılmıştır. Örneğin Sezen ve Murat çalışmalarında, ergenlerin duygusal zeka düzeyleri azalırken internet bağımlılık düzeylerinin arttığını ifade etmişlerdir (333). Ançel, Açıkgöz ve Ayhan'nın yaptıkları çalışmada, öğrencilerin problemli internet kullanımlarıyla duygusal zeka düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılara göre bu durumun nedeni, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin düşük olması sebebiyle

çevreleriyle birebir iletişimden ziyade internete yönelmeleri ya da problemlili internet kullanımının duygusal zeka gelişimini engellemiş olmasıdır (334). Bu nedenlerin mevcut araştırma için de geçerli olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan Arrivillaga ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, İspanyol ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile problemlili sosyal medya kullanımlarının arasında negatif yönlü bir ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, ergenlerin algıladıkları stresin, duygusal zeka düzeyleri ile problemlili sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkiye etki ettiğini belirtmişlerdir (335). Ergenlik dönemindeki bireyin, biyolojik, fiziksel, ruhsal vb. bir çok alanda stres faktörleriyle karşı karşıya olduğu düşünüldüğünde, stres faktörünün ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ve sosyal medya kullanım bozuklukları arasındaki ilişki için de geçerli olabileceği düşünülmektedir. Mahat'ın çalışmasında ise, Romanyalı ergenlerin sosyal ağlarda geçirdikleri süre ile duygusal zeka düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (336). Baghcheghi ve Koogestani'n çalışmaları da, İranlı öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (337). Suleyiman da çalışmasında, Doğu Afrika Ülkesinin Oromio Bölgesindeki ergenlerin duygusal olgunlaşmamışlığın sosyal medyaya bağlanma düzeyleri arasında güçlü ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir (338). Bu bulgular mevcut araştırma sonucuyla benzerlik taşıdığı için, farklı kültürlerde yaşayan ergenlerin benzer problemler yaşadığı söylenebilir.

Sosyal medya platformları ergenlik dönemindeki bireylerin yaşamlarının bir parçası olmuştur. Ergen, kendi oluşturduğu sanal dünya içinde aşırı vakit geçirme eğilimi göstermektedir. Dolayısıyla bu dönemdeki birey sosyal medya kullanım bozukluğu riski taşımaktadır. Sosyal medya kullanım bozukluğuna sahip gençler, çevresinden uzaklaşmış, akranlarıyla iletişim kurmayan, toplumdaki kopuk bir kimlik yapısı geliştirme ihtimali içindedir (339). Bu noktada duygusal zeka becerilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü ergenin kendisinin ve çevresindekilerin duygularını tanıma, anlama, duygularını iyi yönetme ve kendini motive etme becerilerinin (4) gelişmesi sonucunda sosyal medya kullanım bozukluğu düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırma bulguları da bu yöndedir. Bu nedenle eğitimcilerle ergenlerin duygusal zeka gelişimlerini destekleyici aktivite ve eğitim planlamalarının yapılması önerilmektedir.

5.4. Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasında İlişki Var Mıdır? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Ergenlerin duygusal zeka ölçeği toplam puanı, duygusal kolaylaştırma alt boyut ve duygusal düzenleme alt boyut puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır. Alanyazında farklı örneklem gruplarıyla yapılmış benzer çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, Yılmaz çalışmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ölçeği toplam puanları, öz kontrol alt boyut, sosyallik alt boyut, duygusallık alt boyut, iyi oluş alt boyut puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulmuştur (21). Yine Chakarvarti ve Lal'ın yaptıkları çalışmada, atletlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki olduğu belirtilmiştir (23). Bu bulgular sonucunda, örneklem grubu farketmeksizin duygusal zeka ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Alanyazında duygusal zeka ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi konu edinen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu sebeple mevcut araştırma bulguları, konu ile ilgili benzer kavramlarla tartışılmıştır. Erman, benlik kavramına yönelik pozitif veya negatif duyguların, kişinin sosyal görünüşüne dair duygularını etkilediğini belirtmiştir (340). Bu bulguya paralel olarak Ekşi ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, sosyal görünüş kaygısı artan öğrencilerin sahte benlik algı düzeyinin arttığını gözlemlemişlerdir (341). Bireyler, bir ortama girdiklerinde ilk görüşte etkili bir algı bırakabilmek amacıyla çabalamaktadırlar. Bu çabanın yetmediğini düşüklükleri anda kaygı içerisine girmektedirler. Bu kaygıya, sosyal görünüş kaygısı denir (14). Bu tanımlamalar ışığında benlik saygısı artan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir (340). Aynı zamanda bireylerin benlik saygısı arttıkça duygusal zeka düzeylerinde de artış görülmektedir (342). Dolayısıyla mevcut araştırma sonucunda, duygusal zeka düzeyi artan bireyin sosyal görünüş kaygı düzeyinde azalma olduğu görülerek alanyazına katkı sağlandığı düşünülmektedir.

Beden imajı ile ilgili olumlu ve olumsuz değerlendirmeler, bireylerin çevrelerine karşı tavır ve duygularını etkilemektedir (343). Kırat ve Dilmaç yaptıkları

çalışmada, ergenlerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça beden memnuniyetlerinin de arttığını bulmuşlardır (344). Bu araştırmaya paralel olarak Altınok ve Kara yaptıkları çalışmada, katılımcıların beden imajıyla ilgili memnuniyet düzeylerinde azalma oldukça, kişilerarası olumsuz ilişki tarzlarında artış görüldüğünü belirtmişlerdir (345). Kişilerarası ilişkileri sürdürme, geliştirebilme, sosyalleşebilme, bireylerin karşılıklı duygularını anlamlandırabilme ve empati kurabilme düzeyleri duygusal zeka becerilerini ne kadar iyi kullandıklarına bağlıdır (261). Bunun sonucunda duygusal zeka düzeyi yüksek kişilerin daha tatmin edici ilişkiler kuracağı, yakın ilişkilerden daha fazla doyum alacağı ve daha az sosyal görünüş kaygısı yaşayabileceği söylenebilir (21).

5.5. Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu İle Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasında İlişki Var Mıdır? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Teknolojik bağımlılıklar diğer bağımlılık çeşitleri gibi kişilere doğrudan, gözle görülür zarar vermediği için erken dönemlerinde fark etmek zor olabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler, akademik çalışmaları, hobileri ve sosyal yaşam aktivitelerinin çoğunu yapabilmek amacıyla sosyal medya platformlarını kullandıkları için bağımlılık düzeyleri de artmaktadır (346). Ayrıca sosyal medyada karşılaşılan görüntülerin çoğu zaman gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz gerçekliği tasvir ettiğinden, düzenlenmiş bu görüntüleri izlemenin, özellikle kullanıcıların çarpık bir gerçekliğe baktıklarının farkında olmamasından kaynaklı, izleyicilerde görünüş kaygısı yaratmaktadır (347). Yapılan mevcut araştırmada da bu çıkarımları destekleyen bulguya ulaşılmıştır. Buna göre, ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluklarının artışıyla sosyal görünüş kaygılarının arttığı bulunmuştur. Altındış bu durumu, bireylerin sosyal medya platformlarında nasıl göründüklerinin önemli hale gelerek onlarda sosyal görünüş kaygısına sebebiyet verdiği şeklinde açıklamıştır (348). Eckler ve arkadaşları, bu durumu spesifik olarak bir sosyal medya platformunun kullanımına göre değerlendirmişlerdir. Onlara göre, facebookta daha fazla zaman harcayan bireylerin, başkalarının fiziksel görünümlerini kendi beden özellikleri ve kilolarıyla karşılaştırarak görünüşlerine daha fazla önem vermektedirler (349). Güvenen de ergenlerin sosyal medya platformlarında zaman geçirmeleri ve moda dergilerine bakmalarının sahip oldukları kilo bakımından

memnuniyetsizliklerinin arttığını belirtmiştir (303). Alanyazındaki bu sonuçlar, sosyal medya kullanım bozukluğu ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olabileceği bulgusunu güçlendirmektedir. Aynı şekilde Sarsu'nun, Çarkçı'nın ve Korkmaz'ın yaptıkları çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (350, 351, 352). Öte yandan benzer kavramların sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin olmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (353, 354). Yine de ergenlerin sosyal medya kullanım bozuklukları sonucunda sosyal görünüşlerine dair oluşabilecek zararlar düşünüldüğünde, bu konudaki riskleri en aza indirmek için önlemler alınmalıdır. Ergenlerle daha sağlıklı sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş algısı oluşturmaya yönelik seminerler, drama vb. etkinlikler yapılabilir.

5.6. Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerini Yordamakta Mıdır? Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozukluğu düzeylerini yordamaktadır. Reiner ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da, ergenlerin duygusal zeka özelliklerinin sosyal medya kullanımlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (355). Ayrıca Arıcan'ın genç yetişkinlerle yaptığı çalışma sonucuna göre, sosyal medya kullanımları duygusal zeka özelliklerine göre yordamaktadır (122). Barbar ve arkadaşları da Lübnanlı yetişkinlerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal medya kullanım bozukluğuna kısmen aracılık ettiğini bulmuşlardır (356). Ulaşılan bu bulguların sonucunda, farklı örneklem gruplarında da duygusal zeka özelliklerinin sosyal medya kullanımını yordadığı söylenebilir. Alanyazında duygusal zekanın sosyal medya kullanım bozukluk düzeyini yordama durumunu ele alan sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu sebeple sosyal medya kullanım bozukluğu ile ilgili olabilecek kavramlar ile duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Örneğin, duygusal zekanın, problemli internet kullanımını ve internet bağımlılığını yordadığı araştırmalara rastlanmıştır (257, 337, 357, 358). Bu bulgular sonucunda, duygusal zekanın sosyal medya kullanım bozukluğu ve ilgili kavramlar için önemli bir koruyuculuğunun ve etkisinin olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin duygusal zeka yetilerinin, sosyal medya platformlarında kendilerine daha çok güven duymalarına, bu güven duygusu sayesinde kendilerini daha rahat hissedip daha rahat ifade edebilmelerine, insan

ilişkilerinde duygularını daha rahat paylaşımlarına zemin oluşturduğu düşünülmektedir. Öte yandan Reisoğlu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, duygusal zeka düzeyinin problemleri internet kullanım düzeyini yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır (359). Mevcut araştırma bulgularıyla ters düşen bu çalışmanın katılımcı profilleriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal görünüş kaygı düzeylerini yordamıştır. Alanyazında ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerine etkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle mevcut araştırma bulguları, konu ile ilgili kavramlar çerçevesinde tartışılmıştır. Örneğin, Wong, Lin, ve Chang yaptıkları çalışmada, Tayvanlı ergenlerin yeme bozuklukları ile duygusal algılama, duygusal ifade etme ve duygusal uygulama becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır (360). Li de, Çinli ergenlerin duygusal zekasının, yeme bozuklukları ve sosyal kaygılarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir (236). Zamora ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, ergenlerin duygusal zeka yeteneklerinin yeme bozukluğu ve vücut memnuniyetsizliği üzerinde önemli bir rolü olabileceğini ifade etmişlerdir (361). Bu sonuçlara göre, duygusal zeka ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin kültürel farklılıklara göre değişmediği düşünülmektedir. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal ilişkilerinde dış görünüşleri konusunda daha özgüvenli, daha az kaygılı olabileceği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın amacı liseye devam eden ergenlerin duygusal zeka düzeyleri, sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve duygusal zeka düzeyinin ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyini yordama durumunun belirlenmesidir. Ayrıca, ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin, sosyal medya kullanım bozukluklarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin nicel olarak bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda çeşitli bulgulara ulaşılmıştır. Sonuçlar şöyle sıralanabilir;

- Cinsiyet, sınıf ve anne öğrenim durumu değişkenlerine göre ergenlerin duygusal zeka toplam puan ve alt boyutlarının puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Aynı şekilde baba öğrenim durumuna göre duygusal zeka toplam puan, duygusal kolaylaştırma alt boyut ve duygusal düzenleme alt boyut puan ortalamaları anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Fakat baba öğrenim durumuna göre duygusal tanıma/anlama alt boyut puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Cinsiyet değişkenine göre sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır.
- Sınıf, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu değişkenlerine göre sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyinde bir farklılaşma bulunmamıştır.
- Cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Anne ve baba öğrenim durumuna göre ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı değildir.

- Duygusal zeka toplam puan, duygusal kolaylaştırma alt boyut ve duygusal düzenleme alt boyut puan ortalamaları ile sosyal medya kullanım bozukluğu ve ergenlerde sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır.
- Sosyal Medya Bozukluğu Ölçek puanı ile Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki görülmüştür.
- Son olarak, duygusal zeka düzeyinin, sosyal medya bozukluğunu ve sosyal görünüş kaygısını yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu bölümde ailelere, araştırmacılara ve eğitimcilere yönelik öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- Benzer çalışmaların farklı şehirlerde ya da Konya il merkezi ve farklı ilçelerinde bulunan farklı türde liseler ile yapılması önerilmektedir.
- Benzer araştırmalar farklı yaş grubundaki bireylerle ya da daha büyük bir araştırma grubuyla yapılabilir.
- Konunun daha derinlemesine anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmaların ya da nitel araştırmaların yapılması faydalı olabilir.
- Ergenlik dönemindeki bireyler ile duygusal zeka, sosyal medya kullanım bozukluğu ve sosyal görünüş kaygısı konularında sınırlı sayıda çalışma olduğu saptanmıştır. Bu nedenle farklı değişkenleri ekleyerek ölçmek ve bunları karşılaştırmak mevcut çalışmanın önemini arttıracaktır.
- Lise müfredatları duygusal zekayı destekleyecek şekilde düzenlenebilir. Duygusal zekayı artırıcı aktivite, seminer ve programlar uygulanabilir.
- Alan uzmanları tarafından duygusal zeka konusunda eğitimcilere yönelik bilgilendirici hizmet içi eğitim programları düzenlenebilir.

- Liselere yönelik sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili seminerler planlanarak öğrenciler üzerinde olası olumsuz durumların en aza indirilmesi hedeflenmelidir.
- Öğretmenlere yönelik ergenlik dönemindeki bireylerle sağlıklı iletişim kurma, problem çözme gibi konularda seminerler düzenlenebilir.
- Ailelere yönelik ergenlik dönemi ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenebilir, ergenlerin duygusal zekalarını arttıracak, sosyal medya kullanımlarını ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini en aza indirebilecekleri, bu konularda nasıl bir tutum sergilemelerinin uygun olacağı konusunda bilgi paylaşımında bulunabilirler.
- Ayrıca ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını azaltmak ve olumlu beden algısı geliştirebilmelerini sağlamak için onlarla güven verici ilişkiler kurulmalı, onlara sorumluluklar verilmelidir.
- Medyanın dayattığı güzellik anlayışının yanlış olduğu gençlere anlatılmalıdır.
- Sosyal medyanın riskleri ve olası zararları konusunda ergenler ve aileleri bilgilendirilmelidir.
- Gelişim çağında olan ergenler ilgileri doğrultusunda spora yönlendirilmelidir.
- Ailelerin ve öğretmenlerin ergenler için rol model olmaları gerektiği konusundaki farkındalıkları artırılmalıdır.

7. KAYNAKLAR

1. Tuğrul C. Duygusal zeka, *Klinik Psikiyatri*, 1999, 1: 12-20.
2. Izard CE. Emotional intelligence or adaptive emotions?, *Emotion*, 2001, 1(3): 249- 257.
3. Yeşilyaprak B. Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 2001, 25(25), 139-146.
4. Sarıkabak M, Karakulak İ, Sunay H. Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zeka düzeylerinin spor yapma durumlarına göre incelenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2019, 17(3): 119-133.
5. Tunç A. Ergenlik Döneminde Duygusal Zeka Özelliklerinin ve Benlik Saygısının İnternet Bağımlılığı İle İlişkisinin İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2020.
6. George N, Shanbhag DN, George M, Shaju AC, Johnson RC, Mathew PT, Golapalli CP, Goud R. A study of emotional intelligence and perceived parenting styles among adolescents in a rural area in Karnataka, *Journal of family medicine and primary care*, 2017, 6(4): 848- 852.
7. Parlaz Akçan E, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci, *The Journal of Turkish Family Physician*, 2012, 3(2): 10-16.
8. Çetinkaya B, Gülaçtı F, Çiftçi Z. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019, 10(17): 904-922.
9. Garaigordobil M. Intrapersonal emotional intelligence during adolescence: sex differences, connection with other variables, and predictors, *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 2020, 10 (3): 899-914.
10. Yerli S. İlk ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zeka ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki (İstanbul Anadolu Yakası örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2009.
11. Muzafferoğlu L. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2019.
12. Yılmaz M. Ergenlerin (15- 18 yaş) Anksiyete Düzeyleriyle Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.

13. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010, 7(2): 543-556.

14. Çolakoğlu M, Başarına Z. Üniversiteye hazırlanan öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının spor yapan ve yapmayan açısından incelenmesi, *ERPA 2018*, 2018, 455.

15. Usta F. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko- eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2017.

16. Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel ŞC, Yıldız M. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi, *Journal of Mood Disorders*, 2013, 3(3), 107-13.

17. Telli E, Ünal Z. Üniversite öğrencilerinin sosyo- demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, 8(15): 134-146.

18. Türkiye Zeka Vakfı. https://www.tzv.org.tr/#/zeka/zeka_nedir. 22 Ekim 2020.

19. Koçyiğit A, Yalçın AF. Ergenlerin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasındaki ilişki, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2021 18 (Eğitim Bilimleri Özel Sayı):1-1.

20. Erdoğan Ö, Tütüncü İ. Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 2015, 17: 89-113.

21. Yılmaz YE. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları, Sosyal Görünüş Kaygıları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2019.

22. Sarıkabak M. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2018, 5(S1):74-85.

23. Chakarvarti D, Lal M. Emotional intelligence and its association with social physique anxiety and performance among sprinters, *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 2016, 8(2): 71-78.

24. Doğan U, Çolak TS. Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing, *Journal of Education and Training Studies*, 2016, 4(6): 176-183.

25. Temel ME. Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlişkisinde Bağlanma Stillerinin Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
26. Santrock JW. Ergenlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim, Yüksel G (Çeviri Editörü). Life-Span Development, Santrock JW. 13, Ankara, Mobil, 2015: 370.
27. KEMP S, Datareportal, <https://datareportal.com/reports/digital-2021-april-global-statshot>, 30.05.2021.
28. Cavga Z. Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2019.
29. Echeburúa E, de Corral P. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge, *Adicciones*, 2009, 22: 91–95.
30. Sarıkabak M, Çelebi M. Elit ve elit olmayan taekwondo sporcularının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi, 11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu, Antalya, 2019, Book of Proceedings: 201- 213.
31. Goleman D. Emotional İntelligence, Why İt Can Matter More Than IQ?. Çeviri: Yüksel Seçkin B. Duygusal Zeka, Neden IQ'dan daha önemlidir?, 53. Baskı. İstanbul, Varlık Yayıncılık, 2016: 373.
32. Gürsoy E. Duygusal Zeka Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Empatik Beceri Ve Davranış Problemleri Üzerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2016.
33. Kırtıl S. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2009.
34. Uçar MZ. Ergenlik Dönemi Bireylerinin Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2020.
35. Çelik G, Tahiroğlu A, Avcı A. Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2008, 11(1): 42-47.
36. Yavuz O. Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2018, 8(15): 1056-1080.
37. Steinberg L, Lerner RM. The scientific study of adolescence: a brief history, *Journal of Early Adolescence*, 2004, 24 (1):45-54.

38. Curtis AC. Defining adolescence, *Journal of Adolescent and Family Health*, 2015, 7 (2):1-39.
39. Flitner A. Theories of Adolescence, *Paedagogica Europaea*, 1966, 2: 226-232.
40. Remschmidt H. Psychosocial milestones in normal puberty and adolescence, *Hormone Research in Pediatrics*, 1994, 41(2):19-29.
41. Öner H. Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Sorgulamalar: Lise Öğrencileri Üzerinde Nitel Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2020.
42. Tuğral R. Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2020.
43. Çiftçi H. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, 7(4): 417- 434.
44. Çömlekçi MF, Başol O. Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi, *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019, 17(4): 173-188.
45. Austermann MI, Thomasius R, Paschke K. Ergenlerde sorunlu sosyal medya kullanımının ebeveyn derecelendirmelerine göre değerlendirilmesi: Ebeveynler için sosyal medya bozukluğu ölçeğinin geliştirilmesi ve doğrulanması (SMDS-P), *Klinik Tıp Dergisi*, 2021, 10.
46. Avcı Ö. Duygusal Zeka ve İletişim, 2. Baskı. İstanbul, Beta yayıncılık, 2019: 197.
47. Cloutier R, Onur B. Ergenlik psikolojisinde kuramlar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1982, 27(2): 875-904.
48. Yavuzer H. Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, 43. Baskı, İstanbul, Remzi kitapevi, 2019: 261.
49. Özcan G. Bedensel Engeli Olan ve Olmayan Bireylerin Çeşitli Duygu Durum Değişkenleri Açısından Değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul :İstanbul Ticaret Üniversitesi, 2017.
50. Bayhan P. Ergenlik Dönemi: Fiziksel, Cinsel ve Motor Gelişim. İçinde: Baysal Metin N (editör). Doğum Öncesinden Ergenliğe Çocuk Gelişimi, 1. Baskı . Ankara, Pegem Akademi, 2016: 289.
51. Pemra CÜ, Kaya ÇA, Akgün T, Yıkılkan H, İşgör A. Birinci basamakta ergen sağlığına yaklaşım, *Türkiye Klinikleri*, 2007, (27): 567-576.

52. Bayhan P, Artan İ. Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi, 1. Baskı. Ankara, Morpa, 2014: 284.
53. Bayhan P, Işıtan S. Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2010, 20(20): 33-44.
54. Öztürk S. Ergenlikte Madde Bağımlılığının Projektif Testler Aracılığıyla İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2010.
55. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 1(17): 231-238.
56. Jensen FE, Nutt AE. Ergen Beyni Bir Nörobilimciden Ergen ve Genç Erişkinlerin Yetiştirilmesine İlişkin Hayatta Kalma Rehberi. Çeviri: Topaktaş CE. 4.Baskı. İstanbul, Hep Kitap, 2019: 29.
57. Ercan L. Ergenlik döneminde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2001, 9(2): 47-58.
58. Taslaman C. Bir Müslüman Evrimci Olabilir Mi?, 1.Baskı.İstanbul, Destek Yayınları, 2017: 25.
59. Yenen İ. Dine Biyolojik Yaklaşım Çerçevesinde G. Stanley Hall'un Katkıları, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2007.
60. Collins JK. Research into adolescence: a forgotten era, *Australian Psychologist*, 1991, 26(1): 1-9.
61. Odağ C, Tamar M. Ergenlik dönemi: Üstbenliğin gelişmesinde kritik bir evre, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2002, 9(3): 190-198.
62. Oktuğ Z. Freud'un Kişilik Birimleri (İd- Ego- Süperego) İle Reklam İletisinin İzleyici Üstünde Yarattığı Etkiler Arasındaki Bağlantı: "Magnum, Kalbim Benecol ve Lösev Reklamları Üzerine Bir Araştırma ", Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Sanatları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi, 2007.
63. Kırıcı F, Kurt Ö. Ergenlik belirtileri konusunda onu uyarın. İçinde: Batı S(editör). 200 Adımda Ergenlik Rehberi Çocukluktan Ergenliğe, 1.Baskı. İstanbul, Morpa Ofset, 2019: 142-143.
64. Taşçı Y. Ergenlik Döneminde Bulunan (12-15 Yaş) Öğrencilerin Akademik Başarılarında Okulun Rolü- Batman İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2013.
65. Parman T. Ergenlik ve psikanaliz, *Klinik psikiyatri dergisi*, 1998, 1(2): 73-82.

66. Düşgör B, Kalem E, Koç K, İkiz T. 14-19 Yaş aralığındaki ergen örnekleminde savunma düzenekleri ve ergen ruhsal gelişimi üzerine TAT ile bir araştırma, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2021, 8(2): 272– 294.
67. Blos P. On Adolescence A Psychoanalytic Interpretation, 4th ed. New York, The Free Press, 1962: 1-14.
68. Correa-Tapia, M. Psique: Los avatares de la pre-adolescencia: conflictos y propuestas para su transición, *Boletín Científico Sapiens Research*, 2012, 2(1): 31-35.
69. Tekeli ŞC. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları İle Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi, 2017.
70. Elkind D. Erik Erikson's eight ages of man, *New York Times Magazine*, 1970, 5: 25-27.
71. Atak H, Tatlı Erten C, Çokamay G, Büyükpabuşçu H, Çok F. Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme, *Current Approaches in Psychiatry*, 2016, 8(3): 204-227.
72. Çetin H. Lawrence Kohlberg'in bilişsel ahlak gelişim kuramı ve dinlerin hedeflediği ideal insan, *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri*, 2019, 5(9): 129-162.
73. Kohlberg L. (1968). The child as a moral philosopher, *Psychology Today*, 1968, 2: 25-30.
74. Harlak H, Okyay P, Eskin M, Dereboy F, Kaynak HD. Ergen ve ruhsal sorunları durum saptama çalışması, II. Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri, Aydın, 2007, Bitirme Raporu.
75. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. United States Of America, Harvard university press, 1979, 3-7.
76. Helwig CC. Rights, civil liberties, and democracy across cultures. In: Handbook of moral development. Psychology Press, 2006, 203-228.
77. Gürses İ, Klavuz MA. Kuşakların ahlâkî değerleri birlikte öğrenmesi: Kohlberg'in ahlâkî kuramı açısından bir değerlendirme, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2016, 25(1): 97-117.
78. Karakavak Çırak G. Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri İle Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2006 .

79. Salih ZR. Üniversite Öğrencilerinde Stresle Baş Etme, Öz Güven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, 2022.
80. Gölcük S. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Düzeyi İle Ahlak Gelişimi Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2010.
81. Cesur S, Küyel NÖ. Ebeveyn tutumları ve gençlerin ahlaki muhakeme ve ahlaki yönelimleri arasındaki ilişkiler, *Psikoloji Çalışmaları*, 2010, 29: 65-91.
82. Gilligan C, Attanucci J. Two moral orientations: Gender differences and similarities. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 1988, 34(3): 223-237.
83. Çam Z, Çavdar D, Seydoğulları S, Çok F. Ahlak gelişimine klasik ve yeni kuramsal yaklaşımlar, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2012, 12(2): 1211-1225.
84. Selman, RL. Level of social perspective taking and the development of empathy in children: Speculations from a Social- Cognitive viewpoint, *Journal of Moral Education*, 1975, 5(1):35-43.
85. Fowler, JW ve Dell, ML. Stages of faith and identity: birth to teens, *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*, 2004, 13 (1):17–33.
86. Arslan M. Eğitimde yapılandırmacı yaklaşımlar, *Journal of Faculty of Educational Science*, 2007, 40(1): 41-61.
87. Genç Ö. Sınıf Öğretmenlerinin Yapılandırmacı Öğretmen Özelliklerini Gösterme Düzeylerine İlişkin Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2007.
88. Ergün M, Özsüer S. Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi, *Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006, 2: 269-292.
89. James AB. Roots The Life Space Pioneers, Reclaiming Children and Youth, 2008, 17(2): 4-10.
90. Gershwin MC. What workplace education programs need to know about behavioral change: tapping the work of Kurt Lewin, Colorado State Community Coll. and Occupational Education System, Denver, 1994, 1-15.
91. Lewin, K. Defining the "field at a given time, *Psychological Review*, 1943, 50:292-310.

92. Lewin K. Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods, *American journal of sociology*, 1939, 44(6): 868-896.
93. Harkönen U The Bronfenbrenner ecological systems theory of human development, Scientific Articles of V International Conference Person.Color.Nature.Music, Daugavpils University, Saule. Latvia ,2001, 1-19.
94. Akkaya MF. Ekolojik Sistemler Teorisi Kavramları ile Bir Vaka Değerlendirilmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Tezsiz Yüksek Lisans Programı, İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, 2021.
95. Brendtro LK. The vision of Urie Bronfenbrenner: Adults who are crazy about kids, *Reclaiming Children and Youth*, 2006, 15(3): 162.
96. Lerner RM, Castellino DR. Contemporary developmental theory and adolescence: Developmental systems and applied developmental science. *Journal of Adolescent health*, 2002, 31(6): 122-135.
97. Lerner, RM. Changing organism-context relations as the basic process of development: A developmental contextual perspective, *Developmental Psychology*, 1991, 27(1):27-32.
98. Şatıroğlu H. Ergenlikte Cinsellik, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri ADOLESAN SAĞLIĞI II Sempozyum Dizisi, İstanbul, 2008, 41-46.
99. Santrock JW. Ergenlikte Fiziksel ve Zihinsel Gelişim, Yüksel G (Çeviri Editörü). Life-Span Development, Santrock JW. 13, Ankara, Nobel, 2015: 353.
100. Şirin S. Yetişin Çocuklar, 1. Baskı. İstanbul, Doğan Kitap, 2020: 47.
101. Yavuzer H. Ana-Baba ve Çocuk, 7.Baskı, İstanbul, Remzi kitapevi, 1994: 244.
102. Gündüz B, Sağlam N. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, ebeveyn ve akrana bağlanmanın depresyonu yormadaki katkısı, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020, 22(1): 243-267.
103. Alyanak B. Ergenlikte Cinsel Kimliğin Gelişimi ve Kaygılar, Cinsellik ve Cinsel Eğitim, İstanbul, *Cinsellik ve Cinsel Eğitim*, 2011, 46-52.
104. Blos P. The second individuation process of adolescence, *The Psychoanalytic Study of The Child*, 1967, 22 (1): 162-186.
105. Alpaslan AH. Ergen ruh sağlığı ve spor, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2012, 13(3): 181-185.
106. Gül SK, Güneş İD. Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, 11(1): 79-101.

107. Fuhrmann DUD. Learning and Plasticity in Adolescence, Institute of Cognitive Neuroscience, Doctor of Philosophy, London: University College London, 2017.
108. Şahin Ş, Özçelik Ç. Ergenlik dönemi ve sosyalleşme, *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016, 5(1): 42-49.
109. Mills KL. Social Development İn Adolescence: Brain and Behavioural Changes, Institute of Cognitive Neuroscience, National Institute of Mental Health, Doctor of Philosophy, London:University College London, 2015.
110. Morsümbül Ü, Atak H. Ego kimlik süreci ölçeği Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2013, 13(4): 2043-2058.
111. Bayhan P. Ergenlik Dönemi: Fiziksel, Cinsel ve Motor Gelişim. İçinde: Baysal Metin N (editör). Doğum Öncesinden Ergenliğe Çocuk Gelişimi, 1. Baskı . Ankara, Pegem Akademi, 2016: 301.
112. Özkan L. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2019.
113. Maboçoğlu F. Duygusal Zeka Ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.
114. Mavruk Özbiçer S. Duygusal Zeka Geliştirme Programı'nın Ergenlerin Duygusal Zeka Ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2018.
115. Lindsley DB. Emotion. In Stevens SS (Ed.), Handbook of experimental psychology, Wiley, 1951, 473–516.
116. Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr/->, 17 Nisan 2021.
117. Cabanac M. What is emotion?, *Behavioural Processes* , 2002, (60): 69-83.
118. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 1990, 9(3):185-211.
119. Köse N. 7-13 Yaş Çocuklarının Duygusal Zeka Düzeyleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2009.
120. Kandemir A. Psikoloji Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2019.

121. Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr/> , 22 Nisan 2021.
122. Arıcan Köle T. Kişilerarası Yetkinlik ve Sosyal Medya Tutumlarının Duygusal Zeka ve Kişilik Bağlamında İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2019.
123. Başaran BI. Etkili öğrenme ve çoklu zekâ kuramı: bir inceleme, *Ege Eğitim Dergisi*, 2004, 5(1): 7-15.
124. Coşkun E. Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, 2019.
125. Tufan Ş. Geliştirilen Duygusal Zeka Eğitimi Programının Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2011.
126. Altunbaş T. Duygusal Zeka Programının Öğrencilerin Duygusal Zeka, Atılğan, Saldırgan Ve Çekingen Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 2018.
127. Neubauer, AC ve Freudenthaler, HH. Models of Emotional İntelligence: An International Handbook, 2005, 31-50.
128. Çıllı ME. İlkokul Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile Okul Reddi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2019.
129. Çetinkaya Ö, Alparslan AM. Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2011, 16(1): 363-377.
130. Alkış B. Acculturative Stress Among International Students: The Role of Emotional İntelligence, Optimism, and Self-monitoring, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2014.
131. Usta S. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2017.
132. Koçyiğit M. Etkili İletişim ve Duygusal Zeka, 3. Baskı. İstanbul, Eğitim Yayınevi, 2018: 224.

133. Gannon N, Ranzijn R. Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality?, *Personality and individual Differences*, 2005, 38(6): 1353-1364.
134. Özyılmaz FZ, Çınar Ö. Duygusal Zeka, Yaşam Tatmini ve İş Performansı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, 1. Baskı. İstanbul, Hiper Yayın, 2019: 36.
135. Doğan S, Şahin F. Duygusal zeka: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış, *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 2007, 16(1): 231- 252.
136. Kavcar B. Duygusal Zekâ İle Akademik Başarı ve Bazı Demografik Değişkenlerin İlişkileri: Bir Devlet Üniversitesi Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2011.
137. Bilici H. Duygusal Zeka, Psikolojik Kırılganlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Kısa Semptomların Aracı Rolü, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Trabzon Üniversitesi, 2020.
138. BAR-ON, Reuven. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 2006, 13-25.
139. Çakar U, Arbak Y. Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 6(3): 23- 48.
140. Mayer JD, Salovey P, Caruso, DR. Models of Emotional Intelligence. In: Sternberg RJ (eds). *The Handbook of Intelligence*, New York: Cambridge University Press, 2000: 81-119.
141. Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence. In: Salovey P, Sluyter DJ (eds). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, NY. Basic Books, New York, 1997: 3- 31.
142. Aydın B. Konservatuvarda Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Müzik Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri ile Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2018.
143. Demir S. Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Duygusal Zeka ile İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2018.
144. Güven Kesim S. Çocuktan Yetişkinliğe Toplumsal Cinsiyet Kodlarının Yeniden İnşası. İçinde: Güler G (editör). *Geleceğe Dokunan Anneler Çocuklukta Duygusal İhmal Fark Etme, Tanıma, Önleme*, 1.Baskı. İstanbul, Epsilon Yayınevi, 2020: 93.

145. Odabaşı B. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ana baba tutumları açısından incelenmesi, *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2013, 3(2): 33-51.
146. Tekin Acar F. Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi ve Organizasyon Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2001.
147. İsmen AE. Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 7(11): 55-75.
148. Kocadaş B. Kültür ve medya, *Bilig*, 2005, (34): 1-13.
149. Zafer C, Vardarlier P. Medya ve toplum, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 2019, 22(2): 355-361.
150. Soydan E, Alpaslan N. Medyanın Doğal Afetlerdeki İşlevi, *İstanbul Journal of Social Sciences*, 2014, 7: 53-64.
151. Ergenç A. Web 2.0 ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2011.
152. Demirci G. Türkiye'ye İnternetin Gelişi Ve Gelişimi, <https://www.bilgiustam.com/turkiyeye-internetin-gelisi-ve-gelisimi/>, 17 Nisan 2021.
153. Başer A. Sosyal Medya Kullanıcılarının Kişilik Özellikleri, Kullanım ve Motivasyonlarının Sosyal Medya Reklamlarına Yönelik Genel Tutumları Üzerindeki Rolü: Facebook Üzerine Bir Uygulama, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2014.
154. Doğan A. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2020, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679-](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679-) 19 Nisan 2021.
155. Webolizma, <https://www.webolizma.com/hootsuite-ve-we-are-social-2021-dijital-turkiye-raporu/#:~:text=2021'de%20T%C3%BCrkiye'de%20internet,70%2C8'ine%20e%C5%9Fitlendi>, 19 Nisan 2021.
156. Tuğçe İçözü. Webrazzi. We Are Social Digital 2020 raporunda Türkiye özelinde öne çıkanlar. <https://webrazzi.com/2020/02/03/we-are-social-digital-2020-raporunda-turkiye-ozelinde-one-cikanlar/>. 22 Kasım 2022.
157. We Are Social ve Hootsuite. Dijital 2021 Raporunda Türkiye ve Dünyada İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Karşılaştırması, Ocak 2021.

<https://recrodigital.com/dijital-2021-raporunda-turkiye-ve-dunyada-internet-ve-sosyal-medya-kullanimi-karsilastirmasi-ocak>. 22 Kasım 2022.

158. TÜİK, İstatistiklerle Gençlik, 2019. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2019-33731>, 23.12.2022.

159. TÜİK, İstatistiklerle Gençlik, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242>, 23.12.2022.

160. TÜİK, İstatistiklerle Gençlik, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634>, 23.12.2022.

161. Yıldırım E, Tastan N. Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının problemleri internet kullanımı üzerinden yordayıcı rolü, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020, 10(1): 79-100.

162. Dawley L. Social Network Knowledge Construction: Emerging Virtual World Pedagogy, *On The Horizon*, 2009, 17(2): 109- 121.

163. Öztürk MF, Talas M. Sosyal medya ve eğitim etkileşimi, *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2015, 7(1): 101-120.

164. Öztürk Ş. Sosyal medyada etik sorunlar, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 2015, 9 (1): 287-311.

165. Kara T. Sosyal medya üzerinde yeni nesil pazarlama ve Türkiye bilgi ve iletişim hizmetleri endüstrisinde sosyal ağların kullanımına yönelik bir araştırma, *Global Media Journal: Turkish Edition*, 2012, 2(4): 102-117.

166. Onat F, Alikılıç Aşman Ö. Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları olarak değerlendirilmesi, *Journal of Yaşar University*, 2008, 3(9): 1111-1143.

167. Sosyal Medya Kullanım Klavuzu. İletişim Başkanlığı. <https://www.iletisim.gov.tr/uploads/docs/SosyalMedyaKullanımKlavuzu.pdf>. 22 Kasım 2022.

168. We Are Social 2022 Türkiye Sosyal Medya Kullanımı Verileri. <https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/>. 22 Kasım 2022.

169. Uslu M. Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması, *Turkish Academic Research Review*, 2021, 6 (2): 370-396.

170. Sosyal Medya Raporu- 2021 Trendleri ve Uygulama İncelemeleri. <https://www.commencis.com/wp-content/uploads/2021/04/Sosyal-Medya->

Raporu.pdf?vgo_ee=AhACHX%2FapfgiEVdUWnBzwGSrDNXGZ4J4MbtW3gYmMM%3D. 24 Aralık 2022.

171. TUIK, Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>, 23 Aralık 2022.

172. Aral N. Dijital dünyada çocuk olmak, *TRT Akademi*, 2022, 7(16): 1135- 1152.

173. Konuk N. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada şiddet kavramına bakışları, *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 2019, 9(3): 414-431.

174. Lerman K. Social information processing in news aggregation, *IEEE Internet Computing*, 2007, 11(6): 16-28.

175. Mayfield A. What is Social Media, https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf, 19 Nisan 2021.

176. Köse U, Çal Ö. Web 2.0 servislerinin sosyolojik değerlendirilmesi. XIV. Akademik Bilişim Konferansı, Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2012, 1-3.

177. Newson A, Hughton D, Patten J. Blogging and Other Social Media: Exploiting the Technology and Protecting the Enterprise, *Farnham: Gower Publishing*, 2009. 184.

178. Aslan B. Web 2.0, teknikleri ve uygulamaları, XII.“Türkiye’de İnternet” Konferansı Bildirileri, Kırklareli Üniversitesi, 2007,8-10.

179. Dilmen N. Yeni medya kavramı çerçevesinde internet günlükleri-bloglar ve gazeteciliğe yansımaları, *Marmara İletişim Dergisi*, 2007, 12(12): 113-122.

180. Deperlioğlu Ö, Köse U. Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı, *Akademik Bilişim*, 2010, 10: 10-12.

181. Özüdoğru Ş. Bir web 2.0 uygulaması olarak bloglar: blogların dinamikleri ve blog alemi, *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication TOJDAC*, 2014, 4(1): 36-50.

182. Yayla HM. Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: instagram örneği, *Selçuk İletişim*, 2018, 11(1):40-65.

183. Köse H. İnternette" açık" ve demokratik yayıncılık:" sanal ortam günlükleri" ve Wiki'ler, *Marmara İletişim Dergisi*, 2008, 13(13): 83-93.

184. Atıcı B, Yıldırım S. Web 2.0 uygulamalarının e-öğrenmeye etkisi, *Akademik Bilişim*, 2010, 10: 10-12.

185. Düvenci A. Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı ile İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2012.
186. Young KS, Yue XD, Ying L. Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction, *Internet Addiction*, 2012, 1-17.
187. Yılmaz M. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle Beden Kitle İndeksleri, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2019.
188. Sosyal Medya Kullanım Klavuzu. <https://www.iletisim.gov.tr/uploads/docs/SosyalMedyaKullanımKlavuzu.pdf>. 23 Kasım 2022.
189. Bozkurt İ, Bozkurt Ö. COVID-19 Kısıtlamaları Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Bağımlılık Dergisi*, 2021, 23(2): 181-190.
190. Van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The social media disorder scale, *Computers in Human Behavior*, 2016, 61:478–487.
191. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction –a review of the psychological literature, *Int J Environ Res Public Health*, 2011, (8): 3528– 3552.
192. Griffiths MD. Social networking addiction: Emerging themes and issues, *J Addict Res Ther*, 2013, (4): 118.
193. Andreassen CS. Online social network site addiction: a comprehensive review, *Curr Addict Rep*, 2015, 2: 175–184.
194. Çilesi GD. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Utangaçlık Düzeylerinin Obsesif Kompulsif Semptomlar ile İlişkinin İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2020.
195. Barlow, DH, Pincus, DB, Heinrichs, N. ve Choate, ML. (2003). Anxiety Disorders. In: Stricker G, Widiger TA (eds). Handbook of psychology , 8th ed. 119-147.
196. American Psychological Association, <https://www.apa.org/search?query=anxiety>, 24 Nisan 2021.
197. Kara M. Kierkegaard felsefesiyle birlikte ortaya çıkan bir kavram karmaşası: endişe mi, kaygı mı, anksiyete mi, korku mu?, *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 2020, 16: 279-308.

198. Karagüven M, Ünal H. Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği ile ilgili bir çalışma, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1999, 11(11): 203-218.
199. Şensoy, B. Medyada Beden İmajı: Bazı Televizyon Programlarından Örnekler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversite, 2013.
200. Sönmez EE, Özgen Ö. Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği, *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2017, (27): 78-95.
201. Haspolat NM, Kağan M. Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, 19(2): 139-152.
202. Postal SK. Body- image and identity: a comparison of kwakiutl and hopi 1. *American Anthropologist*, 1965, 67(2): 455-462.
203. Arslangiray N. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Roller, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2013.
204. Slade PD. What is body image?, *Behavior research and treatment*, 1994, 32 (5): 497-502.
205. Feragen KB, Borge AIH. Peer harassment and satisfaction with appearance in children with and without a facial difference, *Body Image*, 2010, 7(2): 97-105.
206. Kılıç M. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2015.
207. Çataltaş B. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun İnmeli Hastalarda Geçerlilik ve Güvenirliği, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2019.
208. Doğan T. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, 39(39): 151-159.
209. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG. Development and examination of the social appearance anxiety scale, *Assessment*, 2008, 15 (1): 48-59.
210. Rosenblum GD, Lewis M. The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence, *Child Development*, 1999, 70(1): 50-64.

211. Çakmak A, Sakarya S. Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020, 19(74): 680-691.
212. Köse E. Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının Duygusal Zeka ve Karar Verme Stilleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2020.
213. Kurt Y. Üstün Zekalı 10 ve 14 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Duygusal Zeka İle Mutluluk Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.
214. Aran TN. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Meslek Tercihlerinin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2019.
215. Uğurlular Ş. Lise Öğrencilerinin Yaşadıkları Aile Sorunlarının Duygusal Zeka ve Mizah Tarzına Etkisinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, 2019.
216. Bolat D, Korkmaz Ö. Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları, *Turkish Journal of Social Research*, 2021, 25(1):253-267.
217. Şahin B, Usta MB. Use of social media and autistic traits in adolescents diagnosed with major depressive disorder, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2020, 21(6): 641-648.
218. Akça ÖF, Bilgiç A, Karagöz H, Çıkılı Y, Koçak F, Sharp C. Sosyal medya kullanımı ve kişilik bozuklukları, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2020, 21(3): 253-260.
219. Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi, *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 2017, 30(3): 202-216.
220. Uzun Ö, Yıldırım V, Uzun E. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2016, 10(3): 142- 147.
221. Altıntaş A. Lise Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Maltepe Üniversitesi, 2020.

222. Tetik G. Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkide, Dijital Oyun Bağımlılığının Aracı Rolünün İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi, 2020.
223. Sezen MF. Ergenlik Akran Zorbalığı, İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, 2018.
224. Kaypaklı Yapça G. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Akıllı Telefon Bağımlılığı, ve Duygusal Zeka ile İlişkili Özellikler, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2017.
225. Aktaş E. Ergenlerin Ebeveyne Bağlanma Stilleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Dışlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2020.
226. Ataş MB. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
227. Gilik M. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2016.
228. Esnaola I, Revuelta L, Ros I, Sarasa M. Desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia: un estudio transversal y longitudinal, *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 2017, 33(2): 327-333.
229. Argyriou E, Bakoyannis G, Tantaros S. Parenting styles and trait emotional intelligence in adolescence, *Scandinavian Journal of Psychology*, 2016, 57(1): 42-49.
230. Wartberg L, Kriston L, Thomasius R. Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects, *Computers in Human Behavior*, 2020, 103: 31- 36.
231. Vannucci A, Ohannessian CM. Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence, *Journal of youth and adolescence*, 2019, 48(8):1469-1493.
232. Extremera N, Quintana-Orts C, Mérida-López S, Rey L. Cyberbullying victimization, self-esteem and suicidal ideation in adolescence: does emotional intelligence play a buffering role?, *Frontiers in psychology*, 2018, 9:367.

233. Boursier V, Gioia F, Griffiths MD. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?, *Computers in Human Behavior*, 2020, 110:106395.
234. Trekels J, Eggermont S. Linking magazine exposure to social appearance anxiety: the role of appearance norms in early adolescence, *Journal of Research on Adolescence*, 2017, 27 (4):736-751.
235. Gugliandolo MC, Costa S, Cuzzocrea F, Larcan R, Martino G. Adolescents and body uneasiness: the contribution of supportive parenting and trait emotional intelligence, *Journal of Child and Family Studies*, 2020, 29(9): 2453-2462.
236. Li Y. Social anxiety and eating disorder risk among chinese adolescents: the role of emotional intelligence, *School Mental Health*, 2018, 10 (3):264-274.
237. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 27. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2020: 2.
238. Büyüköztürk Ş, Çakmak Kılıç E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri, 29.Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2020: 31.
239. Metin M. Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. 2. Baskı, Akara, Pegem Akademi, 2015: 25-55.
240. Mertler CA. Quantitative research methods, Introduction to educational research, 2016: 107-143.
241. Kayıhan ŞN, Arslan, S. Duygusal zeka ölçeği: bir ölçek uyarlama çalışması, *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 2016, (7):137-145.
242. Savcı M, Ercengiz M, Aysan F. Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, *Arch Neuropsychiatry*, 2018, 55: 1-8.
243. Doğan T. An investigation of the psychometric properties of the social appearance anxiety scale in an adolescent sample, *Elementary Education Online*, 2011, 10(1): 12-19.
244. Büyüköztürk, Ş. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, 20. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Yayınları, 2014.
245. Yelkikalan N. 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zekâ, *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 2006, 1(2): 39-51.
246. Barutcu CD. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki, *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2022, 6(2): 270-279.

247. Karabulutlu EY, Yılmaz S, Yurttaş A. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011, 2(2), 75-79.
248. Yıldırım S. Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: Covid-19 (koronavirüs) pandemi örneği, *Elektronik Türkçe Çalışmaları*, 2020, 15(4): 1331-1351.
249. Kiremitçi Canöz E. İletişimde duygusal zekanın rolü, *Abant Tıp Dergisi*, 2021, 10(3): 411-417.
250. Akarsu H, Demirpençe M. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisi, *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2022, 4(1): 14-26.
251. Özkan Y. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2017.
252. Vatansever S. Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2017.
253. Çelik E, Şenay Güzel H. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: benlik saygısının aracı rolü, *Journal of Turkish Educational Sciences*, 2018, 16(2): 235-256.
254. Alımcı D. Ortaokul Öğrencilerinin Akran Zorbalığı ve Sosyal Görünüş Kaygıları ile Kendi Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2018.
255. Sümen A, Evgin D. Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems, *Child Indicators Research*, 2021, 14(6): 2265-2283.
256. Dikmen M. COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli, *Bağımlılık Dergisi*, 2021, 22(1): 20-30.
257. Caz Ç, Bardakçı S. Sosyal medya bozukluğu: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019, 10(17): 1100-1124.
258. Erdoğan MY. Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, 7(23): 62-76.

259. Köksal A, Gazioğlu Aİ. Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki, *HAYEF Journal of Education*, 2007, 4(1): 133-146.
260. Taşlıyan M, Hırlak B, Harbaloğlu M. Duygusal zeka, iletişim becerileri ve akademik başarı arasındaki ilişki: üniversite öğrencilerine bir uygulama, *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi*, 2015, 2(3): 45-58.
261. Rath J. A study of emotional intelligence of adolescent students in relation to the type of school, *International Journal of Applied Research*, 2015, 1(13): 456-458.
262. Akın M. İşletmelerde Duygusal Zekanın Üst Kademe Yöneticiler İle Aşları Arasındaki Çatışmalar Üzerindeki Etkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Doktora tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2004.
263. Deniz ME, Yılmaz E. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2004, 6-9.
264. Çelenk İ. Örgütlerde Duygusal Zeka ve Psikolojik Yıldırma: Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2015.
265. Ergün O. Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2016.
266. Halilbeyoğlu FH. Badminton Sporcularının Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Aksaray: Aksaray Üniversitesi, 2015.
267. Soykan H. Psikoloji Bölümü ve Mühendislik-Mimarlık Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2015.
268. Tosun M. OnThe Relationship Between Emotional Intelligence and Foreign Language Skills in ELT. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İngiliz Dili Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, 2013.
269. Atik D, Atik C, Asaf R, Çınar S. The effect of perceived social support by hemodialysis patients on their social appearance anxiety [Hemodiyaliz hastalarında algılanan sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısına etkisi], *Medicine Science*, 2015, 4(2): 2210-22.
270. Brennan MA, Lalonde CE, Bain JL. Body image perceptions: Do gender differences exist, *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 2010, 15(3): 130-138.

271. Alemdağ S, Öncü E. Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 2015, 3(3): 287-300.
272. Soylu Y, Atik F, Öçalan M. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale ili örneği), *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017, SI (1): 38-45.
273. Doğan T. Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009.
274. Ondi, 2020 Yılında Türkiye’de Sosyal Medya İstatistikleri ve İnternet Kullanımı. <https://www.ondibilisim.com/tr/blog/details/2020-yilinda-turkiyede-sosyal-medya-istatistikleri-ve-internet-kullanimi-5#:~:text=T%C3%BCrkiye'de%202020%20y%C4%B1l%C4%B1nda%20to.08%20Aralık%202022.>
275. We Are Social ve Hootsuite Ortak Çalışması Sonucu Dijital 2021. <https://recrodigital.com/turkiye-internet-ve-sosyal-medya-aliskanliklari-raporu-ocak-2021/>. 07 Aralık 2022.
276. We Are Social 2022 Türkiye Sosyal Medya Kullanımı Verileri. Recro Digital Marketing. <https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/>. 07 Aralık 2022.
277. Tutgun Ünal A, Deniz L. Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri, *OPUS International Journal of Society Researches*, 2020, 15(22): 1289-1319.
278. Alnjadat R, Hmaidı MM, Samha TE, Kilani MM, Hasswan AM. Gendervariations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah, *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 2019, 14(4): 390-394.
279. Bekaroğlu E, Yılmaz T. COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme, *Nesne dergisi*, 2020, 8(18): 573- 584.
280. Çerçi ÜÖ, Canöz N, Canöz K. Covid-19 krizi döneminde bilgilenme aracı olarak sosyal medya kullanımı, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2020, 44: 184-198.
281. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Christian H, Siswidiani LP, Limawan AP, Murtani BJ, Suwartono Christiany. The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in indonesia during covid-19 pandemic: a nationwide web - based study, *Frontiers in psychiatry*, 2020, 11: 580977.

282. Kurnaz D, Gürbüz PG, Yıldız K, Esentaş M. Bireylerin sanal sosyalleşme ve serbest zaman yönetim düzeylerinin incelenmesi: sosyal izolasyon sürecinde evde kalan bireyler üzerine bir araştırma, *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2021, 22(48): 18-30.
283. Alkış L. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığıyla İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2020.
284. Yüksek Şahin F, Öztoprak Ö. Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019, Özel Sayı: 363- 377.
285. Gökdemir S, Köşeler S. Turizm öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarının akademik başarılarına etkisi: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi örneği, *Journal of Global Tourism and Technology Research (JGTTR)*, 2020, 1(2): 105-119.
286. Tutgun Ünal A. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara üniversitesi 2015.
287. Göksu H. Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarılarıyla İlişkisi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2019.
288. Bilginer, A. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi, 2020.
289. Balcı Ş, Sarıtaş H. Sosyal medya kullanımının bir belirleyicisi olarak narsisizm: Konya’da yaşayan kullanıcılar üzerine bir inceleme, *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2019, 31: 689-709.
290. Bilge Y, Baydili KN, Göktaş SŞ. Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği, *Bağımlılık Dergisi*, 2020, 21(3): 223-235.
291. Gökdemir S, Uğur İ. Sosyal medya kullanımının akademik güdülenme davranışı üzerine etkisi: turizm eğitimi alan üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma, *Turizm ve Gastronomi Araştırmaları Dergisi*, 2020, 8(3): 2110-2131.
292. İşeri İ. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2016.

293. İyibaş MA. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Analizi (Karaman İli Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Mardin: Mardin Artuklu Üniversitesi, 2019.
294. Bakan İ, Güler B. Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları, *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2017, 19(33): 1-11.
295. Aslan Ş, Özata M. Duygusal zekâ ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin araştırılması: sağlık çalışanları örneği, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2008, 30: 77-97.
296. İsmen E. Duygusal zekâ ve problem çözme, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2001, 13: 111-124.
297. Öztürk A, Deniz ME. Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 2008, 7(3): 578-599.
298. Avşar G, Kaşıkçı M. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ düzeyi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2010, 13(1): 1-6.
299. Gürbüz S, Yüksel M. Çalışma ortamında duygusal zeka: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 2008, 9(2): 174-190.
300. Güler A. İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, 2006.
301. Yılmaz E, Özkan S. Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2011, 4(1): 39-52.
302. Doğru B. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
303. Güvenen G. Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2017.

304. Şingir H, Ayvaz A, Tonga B. Ergenlerde covid-19 süreci ve sosyal kaygı bozukluğu, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 2021, 7(1): 99- 110.
305. Öztürkçe M. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobisi ile Sosyal Medya Kullanımının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Bakımından İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2021.
306. Kılıç Küçük S. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi, *International Journal of Active Learning*, 2020, 5(2): 69-85.
307. Ökten ÜG. Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Utangaçlık Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.
308. Doğan MV. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtilerinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2021.
309. Duman D. Sosyal Medya Bağımlılığı Görülen Ergenlerde Bireysel ve Sosyal Sorunların İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi, 2022.
310. Özdemir Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *Beykoz Akademi Dergisi*, 2019, 7(2): 91-105.
311. Doğan İ. Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları: bir saha araştırması, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 2021, 13(24): 253-277.
312. Durar E. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kars: Kafkas Üniversitesi, 2018.
313. Ümit N. Ergenlerin Duygusal Zekaları ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.
314. Tekin Göçet E. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2014.

315. Aşan Ö, Özyer K. Duygusal zekaya etki eden demografik faktörlerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma, *Haccetepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2003, 21(1): 151-167.
316. Arıkoç B. Okul Öncesi Dönemde Duygusal Zeka ve Empati İle Ahlakî ve Sosyal Kural Bilgisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2019.
317. Yurdakavuştu Y. İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012.
318. Harrod NR, Scheer SD. An Explanation of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics, *Adolescence*, 2005, 40 (159): 503- 512.
319. Bayraktar Ö. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.
320. Tambağ, H, Kaykunoğlu M, Gündüz Z, Demir Y. Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve etkileyen faktörler, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2014, 11(1): 41-6.
321. Gündüz K. İlkokul 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Duygusal Zeka ve Özgecilik Özellikleri İle Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Biruni Üniversitesi, 2021.
322. Demirdöken Ç, Deryahanoğlu G, Karaoğlu S, Ceylan R. Spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı durumlarının belirlenmesi, 4 th International Symposium on Innovative Approaches in Health and Sports Sciences, Samsun, 2019, 4 (9): 54- 59.
323. Emiroğlu D. Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, 2020.
324. Şahin E, Barut Y, Ersanlı E. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile ilişkide sosyodemografik değişkenler, *Çevrimiçi Başvuru* , 2013, 15(1): 56-63.
325. Göktürk GY. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2011.

326. Çelik A, Çelen FK, Seferoğlu SS. Ortaokul öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Akad. Bilişim*, 2014, 14: 373-82.
327. Yüksel R, Kocairi C, Arslantaş H, Söylemez B. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020, 10(1): 19-28.
328. Altıntaş S, Öztürk M. Ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama*, 2016, 7.13): 109-128.
329. Karacaoğlu D. Çocuklarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı İle Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2019.
330. Gökçearslan Ş, Günbatır MS. Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2012, 2(2): 10-24.
331. Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği, *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2019, 5(2): 63-80.
332. Büyüksahin Çevik G, Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaş bağılılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010: 19(3): 225-240.
333. Sezen MF, Murat M. Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2018, 9 (16): 160-182.
334. Ançel G, Açıkgöz İ, Yavaş Ayhan AG. Problemli internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16: 255- 263.
335. Arrivillaga C, Rey L. ve Extremera N. A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms, *Addictive Behaviors*, 2022, 124: 107095.
336. Mahat AC. The impact of the time spent on social networks on emotional intelligence in adolescents, *Educația Plus*, 2020, 26(1): 239-246.
337. Baghchehi N, Koohestani HR. A comparison of the cooperative learning and traditional learning methods in theory classes on nursing students' communication skill with patients at clinical settings, *Nurse education today*, 2022, 10(2): 113-119.

338. Suleyiman M. Emotional maturity, social media attachment and identity development among adolescents in secondary school, Oromia Region Ethiopia, 2021, Proceedings of the 13th Multi-Disciplinary Seminar, 2021, St. Mary's University, 203- 234.
339. Yelpaze İ. Ergenlerin problemleri sosyal medya kullanımlarında yalnızlığın yordayıcılığı: duyguları yönetme becerilerinin aracılık rolü, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2021, 14(38): 144-173.
340. Erman MS. Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Düzce: Düzce Üniversitesi, 2017.
341. Ekşi H, Kardaş S, İnci O. Üniversite öğrencilerinin ana baba bağlanma düzeyleri ve sosyal görünüş kaygılarının sahte benlik algılarını yordayıcılığı, Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2018, 6(STEMES'18): 155-163.
342. Karademir T, Döşyılmaz E, Çoban B, Kafkas ME. Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2010, 18(2): 653-674.
343. Güler, K. Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2015.
344. Kırat MN, Dilmaç B. Ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki yordayıcı ilişkiler, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2021, 17(35): 1990-2007.
345. Altınok A. Kara A. Beden imajı ile psikolojik belirti düzeyi ve kişilerarası tarz arasındaki ilişkiler: Alternatif modeller, *Düşünen Adam*, 2017, 30(3): 170-180.
346. Kocaman G, Kazan H. Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2021, 18(40): 2638-2664.
347. Maymonea MBC, Kroumpouzou G. Incorporation of social media questions in body dysmorphic disorder scales: a proposed revision, *Clinics in Dermatology*, 2022, 40(5): 1-6.
348. Altındış A, Altındış S, Aslan FG, Aşıcı N, İnci MB, Ekerbiçer HÇ, Tokaç M. Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2017, 64: 227- 235.
349. Eckler P, Kalyango Y, Paasch E. Facebook use and negative body image among US college women, *Women and Health*, 2016, 57(2): 1-19.

350. Sarsu M. Sosyal Medya Tutumu İle Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Çağ Üniversitesi, 2020.
351. Çarkçı Z. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi, 2019.
352. Korkmaz H. 16-24 Yaş Arası Öğrencilerin Yoğun ve Bağımlı İnternet Kullanımı İle Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2017.
353. Lew AM, Mann T, Myers H, Taylor S, Bower J. Thin-ideal media and women's body dissatisfaction: prevention using downward social comparisons on nonappearance dimensions. *Sex Roles*, 2007, 57(7-8): 543-556.
354. Yılmaz DE. Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkin Bireylerde Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, 2020.
355. Reiner I, Tibubos AN, Hardt J, Müller K, Wölfling K, Beutel ME. Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents, *European Child and Adolescent Psychiatry*, 2017, 26(10): 1257-1268.
356. Barbar S, Haddad C, Sacre H, Dagher D, Akel M, Kheir N, Obeid S. Lübnanlı yetişkinlerden oluşan bir örnekleme sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilişkili faktörler: duygusal zekanın aracılık rolü, *Psikiyatrik bakımda perspektifler*, 2021, 57 (3): 1313-1322.
357. Yudes C, Rey L, Extremera N. The moderating effect of emotional intelligence on problematic internet use and cyberbullying perpetration among adolescents: gender differences, *Psychological Reports*, 2022, 125(6): 2902-2921.
358. Olcay S. Sosyalleşmenin Dijitalleşmesi Olarak Sosyal Medya ve Resimler Arasında Kaybolma Bozukluğu: Photolurking, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2018, 2(2): 90-104.
359. Reisoğlu İ, Gedik N, Göktaş Y. Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi, *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38(170): 150- 165.
360. Wong Y, Lin JS, Chang YJ. Body satisfaction, emotional intelligence, and the development of disturbed eating: a survey of Taiwanese students, *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2014, 23(4): 651-659.

361. Cuesta-Zamora C, González-Martí I, García-López LM. The role of trait emotional intelligence in body dissatisfaction and eating disorder symptoms in preadolescents and adolescents, *Personality and Individual Differences*, 2018, 126: 1-6.



8.EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

1.Okulunuz (Yer) :

2. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

3.Okul Türü: Meslek Lisesi () Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () İmam Hatip Lisesi ()

4.Sınıfınız: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

5. Annenizin en son bitirdiği okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunu belirtiniz.

Okur-yazar değil () Sadece okur-yazar () İlkokul Mezunu ()

Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Yüksekokul mezunu-Üniversite mezunu ()

Yüksek Lisans/Doktora Mezunu ()

6. Babanızın en son bitirdiği okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunu belirtiniz.

Okur-yazar değil () Sadece okur-yazar () İlkokul Mezunu ()

Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Yüksekokul mezunu-Üniversite mezunu ()

Yüksek Lisans/Doktora Mezunu ()

Ek-2. Duygusal Zeka Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1), Hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) Kararsızım (4)Katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.						
1	Başkalarını çok iyi tanımasam bile onların duygularını ve ruh hallerini anlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Başka insanların duygularını ve ruh hallerini onların ses tonlarından ve yüz ifadelerinden anlayabilirim.	1	2	3	4	5
3	Kendi duygularımı ve başkasının duygularını sınıflandırabilirim.	1	2	3	4	5
4	Resimlerde ve müzikte ifade edilen duyguları ve hisleri anlayabilirim.	1	2	3	4	5
5	Karmaşık ve hassas duygu veya hislerin var olduğunu anlayabilirim.	1	2	3	4	5
6	Bir insanın diğer bir insandan aynı anda hem nefret edip hem de onu sevebileceğini anlarım.	1	2	3	4	5
7	Eğer sevmediğim bir şeyi yapmak zorunda kalırsam, fikrimi değiştirmeye çalışır ve o şeyden zevk alırım.	1	2	3	4	5
8	Bir görevi tamamladıktan kendimi boş hissettiğimde neşelenmeye çalışır ve bir sonraki olay için hazır olurum.	1	2	3	4	5
9	Yaptığım işten hoşlanmadığımda, duygularımla baş edebilmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Eğer meslektaşım hakkında iyi haberler duyarsam, memnun olur ve birlikte kutlama yapmak isterim.	1	2	3	4	5
11	Kötü şeyleri çabuk unutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
12	Bir şeyden korktuğumda korkuma engel olamam, ancak kaçmak yerine korkumla yüzleşirim.	1	2	3	4	5
13	Duygularımı iyi bir şekilde kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
14	Depresif hissettiğimde ruh halimi değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
15	Üzüldüğümde kendimi neşelendirmek için kendi yöntemlerim vardır.	1	2	3	4	5
16	Öfkeyi nasıl sakinleştireceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
17	Duygularımı duruma göre değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
18	Olaylar kötü gittiğinde bile umudumu kaybetmem.	1	2	3	4	5
19	Bir şeyleri sırayla yapmak için duygularımı düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
20	Başkalarını etkin bir biçimde teselli edebilir ve rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5

Ek-3. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları SON BİR YIL İÇERİSİNDE ne sıklıkta YAŞADIĞINIZI belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi BOS BIRAKMAYINIZ.

①Hiçbir Zaman ②Nadiren ③Bazen ④Sıklıkla ⑤Her Zaman

1. Sosyal medyayı kullanacağın anı düşünmekten başka bir şey düşünmediğin oldu mu?	①	②	③	④	⑤
2. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramadığın oldu mu?	①	②	③	④	⑤
3. Sosyal medya kullanamadığında kendini kötü hissettin mi?	①	②	③	④	⑤
4. Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?	①	②	③	④	⑤
5. Sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktivitelerini (hobiler, sportif aktiviteler gibi) ihmal ettin mi?	①	②	③	④	⑤
6. Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?	①	②	③	④	⑤
7. Anne-baban ve arkadaşlarına sosyal medyada harcadığın süre hakkında yalan söyledin mi?	①	②	③	④	⑤
8. Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullandın mı?	①	②	③	④	⑤
9. Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?	①	②	③	④	⑤

Not: Ölçek kaynak gösterilerek kullanılabilir.

Ek-4. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tama men Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5