ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARINI YORDAMADA KİŞİLERARASI YETERLİK VE ÖZ-ŞEFKATİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA KONT

ANKARA
ŞUBAT, 2022


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARINI YORDAMADA KİŞİLERARASI YETERLİK VE ÖZ-ŞEFKATİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA KONT

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

ANKARA
ŞUBAT, 2022

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Esra KONT adlı öğrencinin hazırladığı "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamada Kişilerarası Yeterlik ve Öz-Şefkatin Rolü" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve PsikolojikDanışmanlık Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	Jüri Üyeleri	İmza
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ	……..
Üye	Doç. Dr. Gökhan ATİK	……..
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY	……..

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 04/02/2022 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise …/…/20... tarihinde kabul edilmiştir.

……

Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdür V.

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Esra KONT

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYABAĞIMLILIKLARINI YORDAMADA KİŞİLERARASI YETERLİK VE ÖZŞEFKATİN ROLÜ

KONT, Esra
Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK
Şubat, 2022, xiii + 118 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordamada kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya hesabı sayısı, cinsiyet, okul türü ve sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığının rolünün incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını, Tekirdağ'ın Çorlu ilçesindeki resmi liselerde eğitim görmekte olan toplam 863 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kişilerarası Yeterlik Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS 22.0 ve Jamovi 1.6.23 programları kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, modeldeki değişkenlerin birlikte sosyal medya bağımlılığına ilişkin varyansın %31'ini açıkladığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya hesabı sayısı, kişilerarası yeterlik ve öz-şefkat tarafından anlamlı olarak yordanmaktadır. Günlük sosyal medya kullanım süresi sosyal medya bağımlılığının yordanmasında en güçlü değişken iken, bunu sırasıyla öz-şefkat, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya hesabı sayısı takip etmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya hesabı sayısı tarafından pozitif yönde yordanmaktadır. Öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik puanları yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı puanları düşmektedir. Cinsiyet, okul türü ve sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı ise, sosyal medya bağımlılığının yordanmasında anlamlı katkı sunmamaktadır. Bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış, araştırmanın sonuçları doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, lise öğrencileri.

ABSTRACT

THE ROLE OF INTERPERSONAL COMPETENCEAND SELF-COMPASSIONIN PREDICTING THE SOCIAL MEDIA ADDICTIONSOF HIGH SCHOOL STUDENTS

KONT, Esra

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

February, 2022,xiii + 118 Pages

This study aimed to examine the role of interpersonal competence, self-compassion, daily social media usage time, number of social media accounts, gender, school type, and year of social media usage in predicting high school students' social media addiction. The study participants were 863 high school students continuing their education in high schools in the Çorlu district of Tekirdağ, Turkey. As data collection tools; Personal Information Form, Social Media Addiction Scale for Adolescents, Interpersonal Competence Scale, and Self-Compassion Scale Short Form were used. SPSS 22 and Jamovi 1.6.23 programs were used in the analyses of the data obtained from the research. According to the results of multiple linear regression analysis, the variables in the model together accounted for 31 percent of the variance of social media addiction. It was concluded that social media addiction is predicted significantly by daily social media usage time, the number of social media accounts, interpersonal competence, and self-compassion. While daily social media use was the most potent variable in predicting social media addiction, it was followed by self-compassion, interpersonal competence, and the number of social media accounts, respectively. It was concluded that social media addiction was positively predicted by daily social media usage time and the number of social media accounts. While self-compassion and interpersonal competence scores increased, social media addiction scores decreased. It was observed that gender, school type, and years of social media usagewere not significant predictors of social media addiction.The findings were discussed within the framework of the relevant literature, and recommendations were presented to researchers and practitioners in line with the results of the research.

Key Words: Social media addiction, interpersonal competence, self-compassion, high school students.

ÖNSÖZ

Yaşamımda sonsuz olduğunu düşündüğüm öğrenme sürecimin yüksek lisans bölümünü tamamlarken gurur ve mutluluk duyguları içerisindeyim. Tezimi yazma sürecimde yaşamımda bir anlamı olduğu için karşılaştığımızı düşündüğüm birçok insanın katkısı oldu. Hissettiğim şükran duygusunu yazmak için ayrılmış olan bu bölüme öncelikle sonsuz sevgi ve saygılarımı sunarak başlamak istiyorum.

Lisans eğitim sürecimden beri değerli bilgileri ve nazik yaklaşımı ile beni yönlendiren, zor duygular arasında sıkıştığım, ilerleyemediğimi hissettiğim anlarda hem duygusal hem de akademik destek sunarak beni motive eden, her zaman güler yüzle karşılayan, tezimin gelişmesi için her türlü fedakârlığı sergileyen ve yaşamda hemen her koşulda umudun olduğunu bana gösteren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Gökhan ATİK hocama emekleri ve sabrı için teşekkürlerimi sunuyorum. Bu zorlu süreçte her zaman desteğinizi hissettiğim için minnettarım.

Tez savunma jürimde olmayı kabul ederek, tezimi sabırla inceleyen, değerli vakitlerini ayırarak, tezimin olgunlaşması için ellerinden gelen tüm çabayı titizlikle sergileyen değerli Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Lisans yıllarında PDR Topluluğu yönetiminde birlikte görev aldığımız, Ankara'ya her gelişimde hem evini hem de kalbini bana açarak güzel gülümsemesi ile bana destek olan sevgili arkadaşım Özlem VURAL'a teşekkür ederim. İlkokul ve lise yıllarından beri tanıdığım, her görüşmemizde kahkahaların eksik olmadığı, konuşacak mevzularımızın asla tükenmediği, her koşulda bana güvenen sevgili arkadaşlarım Hande ÇELİK, Şule ÇELİK, Ceren ÜNLÜ, Yaren ÜNLÜ, Zehra SEZER ve Hilal YENİTAŞ'a en derin teşekkürlerimi iletiyorum. Sizlerle uzun bir yol yürüdük, yürümeye devam edeceğimizi biliyor ve umuyorum. Yüksek lisans sürecinde yorulduğumuz anlarda bile birbirimizi gülümsettiğimiz, her kapılarını çaldığımda mutlaka yanıt aldığım, sevgi ve saygılarını derinden hissettiğim değerli meslektaşlarıma da teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans sürecimi ilgiyle takip eden, bu süreçte karşılaştığım zorluklarda yanımda olan, mesleğe başlangıç sürecimden bugüne dek üyesi bulunduğum sevgili Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi ailesine teşekkür ederim. Ayrıca yüksek lisans tezimin önemli bir aşamasında bana yardımcı olan değerli Tekirdağ İl Milli Eğitim

Müdürlüğü Strateji Geliştirme Birimi ve Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Birimi'ne teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimin tüm aşamalarını en yakından takip eden, kalbimin en güzel yerini kaplayan, bana abla olmayı öğreten, onlara örnek olmaktan gurur duyduğum bir tanecik kardeşlerim Ebru KONT ve Aslı KONT'a teşekkürlerimi sunarım. Yeniden dünyaya gelsem yine sizin ablanız olmak isterdim. Son olarak bu dünyada benim için fedakârlığın simgesi olan, beni büyütürken ellerinden gelenin en iyisiniyapmak için çabalayan, her fırsatta bana duydukları güveni gösteren sevgili annem Saniye KONT ve değerli babam Erdal KONT'a teşekkürlerimi sunarım.

.

Anneme ve babama...

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ ... iii
ÖZET ... iv
ABSTRACT ... v
ÖNSÖZ ... vi
İÇİNDEKİLER ... ix
TABLOLAR DİZİNİ ... xii
KISALTMALAR ... xiii
BÖLÜM 1 ... 1
GİRİŞ ... 1
Problem ... 1
Amaç ... 8
Önem ... 8
Sınırlılıklar ... 11
Tanımlar ... 11
BÖLÜM 2 ... 13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 13
Sosyal Medya ... 13
Sosyal Medya Kullanım Yaygınlığı ... 14
Sosyal Medyanın Özellikleri ... 15
Sosyal Medya Çeşitleri ... 16
Sosyal Medya Platformları ... 17
Instagram. ... 18
Youtube. ... 18
WhatsApp ... 18
TikTok. ... 19
Facebook. ... 19
Twitter. ... 19
Bağımlılık ... 20
Sosyal Medya Bağımlılığı ... 23
Sosyal Medya Bağımlılığını Açıklayan Yaklaşım ve Modeller ... 26
Yatkınlıklar Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. ... 26
Motivasyon Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. ... 26
Nörobiyolojik Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. ... 27
Karar Verme Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı ... 27
Öğrenme Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı ... 27
Problemli İnternet Kullanımı Modelleri Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. ... 28
Biyopsikososyal Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. ... 28
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ... 29

Kişilerarası Yeterlik 31
Kişilerarası Yeterlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar 32
Öz-Şefkat 35
Öz-Şefkat ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar 37
BÖLÜM 3 41
YÖNTEM 41
Araştırmanın Modeli 41
Katılımcılar 41
Verilerin Toplanması 43
Veri Toplama Araçları 43
Kişisel Bilgi Formu 43
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (EİSMBÖ) 44
Kişilerarası Yeterlik Ölçeği (KYÖ). 45
Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖKF) 48
Verilerin Çözümlenmesi 50
BÖLÜM 4 54
BULGULAR VE YORUMLAR 54
Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler 54
Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları 55
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar 58
Öz-Şefkat ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar 60
Kişilerarası Yeterlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar 64
Sosyal Medya Hesabı Sayısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar 67
Cinsiyet ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar 69
Okul Türü ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna Yönelik Yorumlar 70
Sosyal Medya Kullanım Yılı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar 71
BÖLÜM 5 73
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 73
Sonuçlar 73
Öneriler 74
Araştırmacılara Yönelik Öneriler 74
Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler 75
Ebeveyn ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler 77
KAYNAKLAR 78
EKLER.. 106
EK1. Etik Kurul Onayı 107
EK 2. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni 108
EK 3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni 109
EK 4. Kişilerarası Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni 110
EK 5. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni 111

EK 6. Kişisel Bilgi Formu 112
EK 7. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 114
EK 8. Kişilerarası Yeterlik Ölçeği 115
EK 9. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu 116
BENZERLİKBİLDİRİMİ 117
ÖZGEÇMİŞ 118

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Katılımcıların Dağılımı 42
Tablo 2. KYÖ'nün Beş Faktörlü Yapısına İlişkin Faktör Yük Değerleri 47
Tablo 3. Kriter ve Yordayıcı Değişkenler İçin Normallik Değerleri 52
Tablo 4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları 53
Tablo 5. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler 54
Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler 55
Tablo 7. Kriter ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler 56
Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 57

KISALTMALAR

AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
CFI	Comparative Fit Index
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
EİSMBÖ	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
GFI	Goodness of Fit Index
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
KYÖ	Kişilerarası Yeterlik Ölçeği
NFI	Normed Fit Index
NNFI	Non-Normed Fit Index
ÖŞÖKF	Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu
RMR	Root Mean Square Residual
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
SMB	Sosyal Medya Bağımlılığı
SRMR	Standardized Root Mean Square Residual
TLI	Tucker-Lewis Index
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
VIF	Variance Inflation Factor

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırma problemi, araştırmanın amacı ve önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem

Teknolojinin hızla gelişmesi insan hayatını birçok yönden etkilemektedir. Teknolojideki yenilikler kişiler arası etkileşimi, ekonomik ve kültürel yaşamı değiştirmektedir. İletişim teknolojileri, insanlara kendilerini farklı yollarla ifade edebilecekleri yeniortamlar sunmaktadır. Bu ortamlardan biri olan sosyal medya, günümüzde toplumun büyük bir bölümü tarafından erişilebilirdurumdadır (Hootsuite ve We Are Social, 2021; Öztürk ve Talas, 2015; Vural ve Bat, 2010).

Sosyal medya, bireylerin ağlar oluşturmalarına ya da mevcut ağların içerisine aktif katılımlarına imkân sağlayan, paylaşıma dayalı sosyal teknolojik araçlardır. Sosyal medya farklı bir tanımla, bireylerin diğer birey ya da grupları etkilemek amacıyla herhangi bir şeyi paylaştıkları, büyük topluluklar tarafından takip edilen, erişilebilir iletişim teknolojileri ya da teknikleri olarak da ele alınmaktadır (Dağıtmaç, 2018). Pew Research Center'e (2021) göre, en popüler sosyal medya platformlarının sırasıyla; Youtube, Facebook, Instagram, Pinterest, LinkedIn, Snapchat, Twitter ve Whatsapp olduğu tespit edilmiştir. Kullanıcıların çoğu bu platformları günlük olarak ziyaret etmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yürütülen Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nda 2021 itibariyle bireylerin %90'ının interneti sosyal medyaya ulaşmak amacıyla kullandıkları görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021). Hootsuite ve We Are Social tarafından yayımlanan "2021 Dünya İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri Raporu"na göre, dünyada 4.2 milyar insan aktif olarak sosyal medya kullanmaktadır. Mevcut sosyal medya kullanıcı sayısı, geçen seneden itibaren 490 milyon kişinin sosyal medya kullanıcısı olması ile %13.2'lik bir artış göstermiştir. Ocak 2021 itibari ile Türkiye'deki kullanıcı sayısının 60 milyon

olduğu görülmektedir. Bu durum toplam nüfusun %70.8'inin sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir. Ayrıca Türkiye'deki kullanıcılar günlük ortalama 2 saat 57 dakikalarını bu ortamlarda geçirmektedir ve bu süre dünya ortalamasının üzerinde seyretmektedir (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Sosyal medya sundukları ile insan hayatına çeşitli yönlerden katkı yapmaktadır. Ancak sosyal medyanın aşırı ve amacının dışında kullanımı, bireysel ve toplumsal birçok sorunu da ortaya çıkarmaktadır (Şahin ve Kumcağız, 2017; Vural ve Bat, 2010). Araştırmacılar, sosyal etkileşimin yeni formlarının bireylerin uyum bozucu davranışlarını (Soh, Charlton ve Chew, 2014) ve sosyal medya bağımlılığı olasılığını (Kuss ve Griffiths, 2017) artırdığını ortaya koymaktadır.

Sosyal medya ve teknoloji ile ilişkili problemlerin bağımlılık olarak adlandırılması durumu alanyazında sıkça tartışılmıştır (Griffiths, 2005). Araştırmalar sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve mobil telefon bağımlılığına sahip olanların, kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara sahip olan bireylerle benzer belirtiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2003; Davis, 2001). Sosyal medya bağımlılığı DSM-5'te sınıflandırılmamıştır ancak artan sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri sosyal medya kullanımıyla ilgili araştırmaların gerekliliğine işaret etmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı üç ana noktayı kapsamaktadır: a) sosyal ağlarla ilgili aşırı derecede ilgi ve meşguliyet, b) sosyal ağlara giriş yapma ve bu ağları kullanmaya yönelik güçlü istek duymak ve c) hayatın diğer alanlarındaki aktiviteleri (iş ve eğitim, kişilerarası ilişkiler, psikolojik sağlık ve iyi oluş) olumsuz etkileyecek biçimde aşırı ve kontrol edilemeyen bir sosyal medya kullanımı göstermek (Andreassen ve Pallesen, 2014). Andreassen (2015) sosyal medya bağımlısı bireylerin, uyku eksikliği veya ilişkisel çatışmalar gibi istenmeyen sonuçlara yol açsa dahi sosyal medyayı takıntılı bir şekilde kullanmaya devam ettiklerini ifade etmektedir.

Teknolojinin ve internetin hızla hayatımızın bir parçası olması, sosyal medya bağımlılığının, çocuk ve ergenlerin yoğun ilgisi ile birlikte toplumun her bölümünde kullanımının artmasına neden olmaktadır (Alican ve Saban, 2013; Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019; Ünlü, 2018). Yapılan araştırmalar, diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında, ergenlerin içinde bulundukları gelişim döneminin özellikleri olan fiziksel ve ruhsal gelişim arasındaki dengesizlik ile biyolojik ve psikososyal risk faktörlerine bağlı olarak bağımlılığa daha açık bir pozisyonda bulunduğunu ortaya

koymaktadır (Crews, He ve Hodge, 2007; Tsitsika vd., 2011). Lise kademesinde eğitim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olmalarının en önemli nedenlerinden biri internetin yaşamlarının bir parçası olması olarak düşünülebilir. Sosyal medyanın ergenler tarafından yoğun bir şekilde kullanılmasında; ergenlerin içinde bulundukları duygusal durumlarının, tutum ve davranışları üzerinde etkili olduğu, özellikle can sıkıntısı, yalnızlık ve mutsuzluk hislerinin belirleyici olduğu görülmektedir (Balta, 2019). İlgili alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmaların büyük bir kısmının üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü görülmüştür (Aktan, 2018; Baz, 2018; Çiftçi, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019; Haand ve Shuwang, 2020; Hawi ve Samaha, 2017). Araştırmalar, günlük sosyal medya kullanım süreleri yüksek olan ergenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu, uyum sağlama ve iletişim becerilerinin zayıfladığını, paranoid düşüncelerin, öfke, düşmanlık ve fobik anksiyetenin daha fazla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Bilgin, 2018; Chou ve Edge, 2012; Li, Li Wang ve Zhang, 2008). İlgili alanyazında, ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları üzerine gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı düzeyde olması, bu konunun daha fazla çalışılması ihtiyacını da doğurmuştur.

Alanyazında, sosyal medya bağımlılığının dinamiklerinin anlaşılması amacıyla birçok değişkenle ilişkili olarak çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmalar kapsamında; sosyal medya bağımlılığının,bağlanma stilleri (Monacis, De Palo, Griffiths ve Sinatra, 2017), tükenmişlik (Liu ve Ma, 2020), sosyal destek ve psikolojik sağlamlık (Bilgin ve Taş, 2018), yaşam doyumu (Longstreet ve Brooks, 2017), zaman algısı (Turel, Brevers ve Bechara, 2018), sosyal etkileşim, sosyal karşılaştırma ve majör depresif bozukluk (Robinson vd., 2019), romantik ilişkiler (Abbasi, 2019), karanlık üçlü kişilik özellikleri ve dürtüsellik (Chung, Morshidi, Yoong ve Thian, 2019), öz-kontrol (Purba ve Istiana, 2020) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden biri kişilerarası yeterliktir. Brown (1993) tarafından ortaya koyulan ve sonradan Griffths (1996) tarafından geliştirilen bağımlılık göstergeleri altı kriterden oluşmaktadır. Kriterler içinde yer alan çatışma kavramı, sosyal medya kullanımından kaynaklı zarar gören kişilerarası ilişkileri kapsamaktadır. Sosyal medya; bir yandan sanal platformda insanlar arasında karşılıklı iletişime olanak sağlayarak mesafe engelini ortadan kaldırırken, diğer yandan gerçek sosyal teması yok etmektedir. Buna bağlı olarak, gerçek mekânlarda yüz yüze, doğaçlama yapılan iletişim, kurgusal bir sanal dünyada hızlı bir şekilde gerçekleşmekte ve gerçek iletişim temaslarına olan ihtiyacı

azaltmaktadır (Sucu, 2012). Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerde iletişim becerilerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İliş, 2018).

Caplan (2003) geliştirdiği problemli internet kullanımında sosyal beceriler modelinde sosyal kaygı ve düşük sosyal beceriler gibi kişilerarası problemler yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde problemli internet kullanımı gösterdiğini ortaya koymuş ve model çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Kim, LaRose ve Peng (2009), Caplan'ın (2003) modelini destekleyecek şekilde yalnızlığın, problemli internet kullanımı güçlü bir biçimde yordadığı sonucunu bulmuşlardır. Sosyal becerilerde yetersizlik yaşayan bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadıkları bilinmektedir (Er, 2020; Segrin, 2017). Chou ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen başka bir çalışma ise, sosyal becerilerde yetersizlikler yaşayan bireylerin internet bağımlısı olma risklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bahsedilen bu çalışmaların sonuçları ve alanyazın incelemeleri bir araya getirildiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal beceriler arasında belirginbir ilişkinin olduğugöze çarpmaktadır. Bu tez çalışması kapsamında da sosyal beceriler ile ilişkili olarak kişilerarası yeterlik değişkeni ele alınmıştır.

Kişilerarası ilişkiler insanların ihtiyaçlarını karşılamasını ve temelde ihtiyaçların karşılanması ile hayatta kalmasını sağlamaktadır. En genel anlamıyla kişilerarası ilişkiler bireylerin diğerleriyle kurdukları ilişkilerdeki duygu, düşünme ve davranış tarzlarıdır (Plutchik, 1997). Kişilerarası ilişkileri başlatmak ve sürdürmek, sosyal davranışı etkin bir şekilde yönlendirmek, ortaya çıkan anlaşmazlıkları, çatışmaları yönetmek yetkin ve esnek bir sosyal biliş gerektirir. Bu sosyal bilişler, Buhrmester'in (1990) kişilerarası yeterlik adını verdiği kavramı oluşturur (Akt. Arıcan-Köle, 2019). Kişilerarası yeterlik kavramının kökeni sosyal yeterlik, sosyal beceriler, kişilerarası beceriler, sosyal öğrenme, sosyal zekâ, duygusal zekâ gibi kavramlara dayanır (Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988; Spitzberg ve Cupach, 1989). Kişilerarası yeterlik, "kişilerarası ilişki başlatma, ilişki sürdürme, ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzluklarla başa çıkma, destek alma ve aynı zamanda başkalarına destek olma, sosyal ilişkilerden doyum alma gibi temel becerilerle sağlıklı ilişkiler geliştirebilme kapasitesi" olarak tanımlanır (Buhrmester vd., 1988).

Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya kullanımı ile kişilerarası yeterlik ilişkisi üzerinde tam bir fikir birliğinin oluşmadığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya kullanımı arasında birbirini güçlendiren bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadırlar (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013; Tsitsika vd., 2014). Öte yandan, bazı araştırmacılar, kişilerarası yeterlik becerileri zayıf bireylerin

aşırı sosyal medya kullanımı gösterdiklerini ifade etmektedir (Teppers, Luyckx, Klimstra ve Goossens, 2014). Alanyazında, günlük işlevselliği bozacak düzeyde aşırı sosyal medya kullanımının kişilerarası yeterliği negatif bir şekilde etkilediği vurgulanmaktadır (Al-Khaddam, 2013; Mills, 2016; Tsitsika vd., 2014). Ancak Teppers ve diğerleri (2014), kişilerarası yeterlik becerisindeki eksikliklerin sosyal medyanın yoğun kullanımına yol açtığını belirtmektedir. Günümüzde kişilerarası ilişkiler özellikle gençler arasında daha çok sosyal medya üzerinden inşa edilmektedir (Arıcan-Köle, 2019). Kişilerarası ilişkilerin sosyal platformlar üzerinden gerçekleşmesinin sağladığı kolaylıklara karşı oluşturduğu riskler de dikkat çekmektedir. Ergenlik döneminde sosyal medyanın uygunsuz kullanımı, akademik performansın düşmesine neden olmakta, benlik saygısı ve yaşam doyumunu olumsuz etkilemekte, anksiyete ve obsesif kompulsif bozuklukların görülme ihtimalini arttırmaktadır (Hawi ve Samaha, 2016; Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2017). Dolayısıyla, ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya kullanımı ve kişilerarası yeterlik ilişkisinin incelenmesine önem verilmelidir. Nitekim her iki yapı da ergenlik döneminin özellikleri bağlamında incelendiğinde, ergenin ruh sağlığı üzerinde belirleyici oldukları ifade edilmektedir (Englund, Levy, Hyson ve Sroufe, 2000; Valkenburg ve Peter, 2011). Bireyin kendisini ve çevresini tanımaya çalıştığı ergenlik döneminde kişilerarası ilişkilerde sorun yaşaması gelişimsel birtakım problemlere yol açacaktır. Günümüz ergenleri teknoloji ve bilişim çağının içinde dünyaya gelmişlerdir. Tüm bu etkenler bir arada değerlendirildiğinde, ergenlerin sosyal medya kullanımları ve kişilerarası yeterlikleri üzerinde daha ileri araştırmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabilecek bir diğer değişken ise, öz-şefkattir. Öz-şefkat, Neff (2003) tarafından oraya atılmış bir kavram olup, köklerini Budist felsefeden almaktadır. Öz-şefkat, bireyin huzursuzluk ve acı veren durumlarda kendine şefkatli davranmasını, bu tarz durumların kaçınılmaz olduğunu kabul ederek çözüm yolları aramaya çalışmasını ifade eder (Deniz ve Sümer, 2010). Öz-şefkat bireyin acı veren durumlara açık olmasını, yaşadığı acıyı dindirmeye çalışmak konusunda üretken olmasını, olumsuz durumları fırsat olarak görmesini ve kendini yargılamadan anlamasını içerir (Sarıcaoğlu, 2011). Ruh sağlığı alanında, öz-şefkat ile ilgili birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalar öz-şefkatin; öz-eleştiri ve utangaçlık (Gilbert ve Proter, 2006), depresyon, stres ve anksiyete (Öveç, 2007) ve reddedilme duyarlılığı (Erözkan, Hamarta, Deniz, Özyeşil ve Ata, 2009) ile negatif, duygusal zekâ (Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010), psikolojik sağlamlık

(Bolat, 2013) ve iyi oluş (Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014) ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz-şefkat ile bağımlılık ilişkisinin incelendiği araştırmalar alanyazında mevcuttur (İskender ve Akın, 2011; Liu, Yang, Hu ve Zhang, 2020; Phelps, Paniagua, Wilcockson ve Potter, 2018; Wisener ve Khoury, 2020). Yapılan araştırmalar, öz-şefkatin bağımlılık davranışı ile negatif ilişkili olduğunu, baş etme davranışı ile pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Phelps, Paniaugua, Wilcockson ve Potter (2018) madde kullanım bozukluğu ile öz-şefkatin ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, bireylerin öz-şefkat düzeyleri artıkça madde kullanım bozukluğu riskinin düştüğünü ortaya koymuşlardır. Öz-şefkatin artırılmasına yönelik müdahale programlarının sigarayı bırakma (Kelly, Zuroff, Foa ve Gilbert, 2009) ve yeme bozuklukları (Kelly ve Carter, 2015) üzerinde etkili olduğu bilinmektedir.

Sosyal medya kullanan bireylerin kendilerine karşı sert eleştirilerde bulunabilecekleri düşünülmektedir. Kendini eleştirme öz-şefkat kavramı ile doğrudan ilişkili bir yapıdır (Neff, 2003a). Öz-şefkat, bireylerin yaşanan zorluklarda kendilerine yönelik yargılamalarına dikkatle yaklaşmalarını içerir. Yaşamın getirdiği zorluklardan kaçmak amacıyla sosyal medyanın kullanıldığı ve bu durumun bireyleri sosyal medya bağımlılığına sürüklediği ifade edilmektedir (Griffiths ve Kuss, 2017). Dolayısıyla, öz-şefkat değişkeninin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir. Öz-şefkatin internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, madde kullanımı gibi bağımlılık davranışlarıyla negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Nitekim öz-şefkat ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bireylerin zorlayıcı yaşam durumları ile karşılaştıklarında sosyal medya ortamlarına sığınarak bu yaşantılarından kaçınmaya çalışmaları bağımlılık göstergelerinden bir tanesidir. Yaşadığı zorluklardan kaçınmadan kendine anlayışlı bir şekilde yaklaşan bireylerin sosyal medyayı duygu düzenleme amacıyla kullanmayacakları düşünülmektedir. Çalışma kapsamında bu düşünceden yola çıkılarak öz-şefkatin sosyal medya bağımlılığını yordayabilecek bir değişken olduğu düşünülmüştür.

Öte yandan öz-şefkatin bireysel özelliklerle ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar yaygın olmasına rağmen, bireyin ilişkileri ile öz şefkat ilişkisinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yürütülen sınırlı sayıdaki araştırmalar, öz-şefkatin sosyal bağlılık, kişilerarası yeterlik (Bloch, 2018) ve kişilerarası problem çözme (Sarıkaya, 2019) ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Alanyazın tarandığında, araştırmada yer alan değişkenlerin ayrı ayrı incelendiği sınırlı sayıdaki

araştırmalara rastlansa dahi bu iki değişkenin birlikte ele alınarak sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, Türkiye'de, Milli Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay işbirliği ile yürütülmekte olan "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı" (2021) içeriği incelendiğinde, teknoloji bağımlılığının ele alındığı ancak sosyal medya bağımlılığına yer verilmediği görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı sosyal medya kullanım dinamikleri ile ilişkili görünmektedir (Bilgin, 2018; Griffiths, 2010; Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığının tespit edilmesi amacıyla belirlenen kriterler arasında sosyal medyanın kullanım miktarı da incelenmektedir (Grifftihs, 2005). Bu araştırmada da, sosyal medya bağımlılığını etkileyebileceği düşünülen günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya hesabı sayısı ve sosyal medya kullanım yılı değişkenleri incelenmektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresinin artması, bireyin vaktinin önemli bir bölümünü sosyal medyada geçirmesine neden olmakta bu durum bağımlılık riskini beraberinde getirmektedir (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Marengo, Poletti ve Settanni; 2019). Bireylerin sosyal medya hesabı sayısının fazla olması da sosyal medyaya bağımlı olma riskini artırabilir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018). Sosyal medya hesabı sayısının artması, daha fazla sosyal medya platformundan bildirim alınması, uyarıcı ve etkileşime girilecek sanal ortam sayısının artması anlamına gelmektedir (Len-Rios, Hughe, McKee ve Young, 2016). Bağımlılıkların belirlenmesinde bir aktivitenin ne kadar zamandır gerçekleştirildiği önemlidir (Yılmaz, Can, Bozkurt ve Evren, 2014). Bu durum, sosyal medya kullanım yılının, sosyal medya bağımlılığının belirlenmesinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Alanyazında, sosyal medyanın birtakım bireysel özelliklerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Çalışmaların bir bölümü, kadınların sosyal medya bağımlılığı risklerinin daha yüksek olduğunu ifade ederken, diğer yandan sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Adreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Balakrishnan ve Griffiths, 2017; Balcı ve Baloğlu, 2018; Monacis, De Palo, Griffiths ve Sinatra, 2017). Alanyazında, bu konuda farklı bulguların olduğu görülmektedir. Bu araştırmada da, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi ergen katılımcı grubu üzerinde incelenmektedir. Bu araştırmada ele alınan faktörlerden bir diğeri ise katılımcı grubu olan ergenlerin devam ettikleri liselerin türüdür. Öğrencilerin devam ettikleri lise türlerinin, serbest zaman aktiviteleri ve sosyal medyaya yönelik tutumları üzerinde etkili olduğu bilindiğinden, lise türlerinin sosyal

medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmektedir (Aksak, 2017; Deniz ve Gürültü, 2018; Kutluca, 2020).

Günümüzde sosyal medya kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. Bu durum sosyal medya bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir. Alanyazında, sosyal medya bağımlılığının sonuçlarına odaklanan çalışmaların yaygınlığına karşılık, sosyal medya bağımlılığına neden olan faktörlerin belirlenmeye çalışıldığı araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Alanyazında sosyal medya bağımlılığını açıklamak üzere geliştirilen birçok model bulunmaktadır. Bu araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan sosyal medya bağımlılığı, Dailey ve diğerleri (2020) tarafından ortaya atılan biyopsikososyal yaklaşım üzerinden hareketle incelenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi bu bağımlılığı önleyici programların geliştirilmesine, uygun tedavi yöntemlerinin formüle edilmesine katkı sunacaktır.

Amaç

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının kişilerarası yeterlik düzeyleri, öz-şefkat düzeyleri, cinsiyetleri, okul türleri, sosyal medyayı günlük kullanım süreleri, kullandıkları sosyal medya uygulaması sayıları, sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı tarafından ne derecede yordandığının araştırılması amaçlanmıştır.

Önem

Dünyada internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte internet ilebağlantılı teknolojik araçların kullanımını da artırmıştır. Bu teknolojik araçlardan biri sayılabilecek sosyal medya uygulamalarının kullanımı, yıllar içerisinde katlanarak, hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya kullanımının sunduğu kolaylıklar etkileyici olsa dahi, aşırı ve sorunlu kullanımdan kaynaklanan sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlar bireylerin gelişimini sekteye uğratmaktadır.

Araştırmalar ergenlerin bağımlılık gibi çeşitli risk faktörlerine daha açık bir konumda bulunduğunu ifade etmektedir (Crews, He ve Hodge, 2007). Sosyal medya bağımlılığı bu risk faktörleri arasında sayılabilir. Ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmüştür (Aktan, 2018; Baz, 2018; Çiftçi, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019; Haand ve Shuwang, 2020; Hawi ve Samaha, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının ergenler üzerindeki olası etkileri düşünüldüğünde, bu konunun ergenler üzerinde daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Günümüzde sosyal medya günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Günlük yaşamdan ayrıştırılamayan sosyal medyanın kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. Öyle ki, araştırmacılar, Twitter'ı bırakmanın sigarayı bırakmaktan daha zor olduğunu ve sosyal medya kullanımının kokain kullanımının farklı bir versiyonu olduğunu ifade etmektedirler (Elgan, 2015; Meikle, 2012). Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ise, interneti sosyal etkileşimin Prozac'ı olarak ifade etmektedir. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı henüz belirgin olarak tanımlanmış bir bağımlılık değildir. Bu alanda araştırmalar yapan uzmanların, alana sundukları katkılar sosyal medya bağımlılığının net olarak sınıflandırılmasının gereğini ortaya sunacak kanıtlar getirmektedir. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi hem bu yapının daha derin bir şekilde anlaşılmasına hem de sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkarttığı problemlerle baş etmede bir yön belirlenmesine yardımcı olacaktır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen kişilerarası yeterlik bireyin diğerleriyle etkili ilişkiler kurması ve sürdürmesi olarak ifade edilebilir. Günümüz dünyasında sanal dünyanın gerçek dünya ile teması azalttığı açıktır. Bu durum sosyal becerileri düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlısı olma riskini artırmakta ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi artıkça kişilerarası ilişki becerilerinin düşmesine neden olmaktadır. Nitekim araştırmalar, sosyal beceri eksikliklerinin bağımlılıklar için risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır (Caplan, 2003; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Teppers, Lucyckx, Klimstra ve Goossens, 2014). Ayrıca sosyal becerilerde sorun yaşayan bireylerin sosyal medya kullanımını tercih edecekleri düşünülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Kişilerarası yeterlik ve bağımlılıklar ile ilgili araştırmalara rastlamak mümkünken, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya bağımlılığı özelinde yalnızca bir çalışmanın bulunduğu görülmektedir (Savcı ve Aysan, 2018). Kişilerarası yeterlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulması bağımlılıkla mücadele kapsamında yapılacak olan çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturabilir.

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamlarını birçok yönden olumsuz etkileyebildiği bilinmektedir. Bu etkilerden bir tanesi gerçek yaşamın ortaya çıkardığı zorluklardan kaçınmak için sosyal medyayı kullanmak ve bu şekilde günlük hayatın problemlerinden uzaklaşmaktır (Griffiths, 2010). Bireylerin problemlerle karşılaştıklarında kendilerini yargılamadan şefkatle yaklaşmalarının günlük yaşamdaki

problemlerle baş etmelerini kolaylaştırdığı bilinmektedir. Dolayısıyla, bu araştırma kapsamında öz-şefkatin sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir mekanizma olarak işlev göreceği düşünülmektedir.

Öz-şefkat ile yürütülen çalışmalar bu değişkenin çeşitli bağımlılık davranışlarını önlemede ve bağımlılığı iyileştirmede etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Ardil, 2020; Liu, Yang, Hu ve Zhang, 2020; Phelps, Paniagua, Wilcockson ve Potter, 2018; Wisener ve Khoury, 2020). Alanyazın incelendiğinde, öz şefkat ile ilgili çalışmaların büyük bir çoğunluğunun bireysel/içsel faktörler ile ilişkisini incelemek üzerine olduğu görülmüştür. Öz-şefkat değişkeninin bireyin ilişkileri çerçevesinde incelenmesi öz-şefkatin etki edebileceği farklı yapıları görmek açısından önem taşımaktadır. Bu anlamda kişilerarası ilişkiler ile öz-şefkat değişkeninin bir arada ele alınmasının alanyazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında, bu iki değişkenin birlikte ele alınarak sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın alanda ilk olması ile alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın sosyal medya bağımlılığı, öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik kavramları ile çalışan alan uzmanlarına yeni çalışma alanları kazandıracağı öngörülmektedir. Öte yandan, Türkiye'de bağımlılıkla mücadele kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların sosyal medya bağımlılığını ele almadığı görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2021). Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı tedavileri çoğunlukla bağımlılığın derecesinin testler ile belirlenmesi, ardından bireysel danışma uygulamaları ile olumsuz etkilerin azaltılmaya çalışması şeklinde sürdürülmektedir (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, sosyal medya bağımlısı bireylerle yürütülecek psikolojik danışma uygulamalarında öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik becerilerinin desteklenmesi yoluyla danışanları güçlendirebilir. Böylece psikolojik danışmanlar danışma sürecinden daha fazla verim alınmasını sağlayabilirler. Bu çalışmanın sonuçlarının okullarda görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanlarının müdahalelerine, önleme çalışmalarına ve sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede görev alan ve müdahale programları geliştiren uzmanların çalışmalarına katkı sunacağı düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak bu çalışmanın ergen bireylerle çalışmakta olan alan uzmanlarına, ailelere ve öğretmenlere yeni bakış açıları kazandıracağı umulmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın verileri Tekirdağ'ın Çorlu ilçesindeki liselerde eğitim gören öğrencilerden toplandığı için, bu verilerden elde edilen bulguların genellenebilirliği araştırmadaki katılımcılarla sınırlıdır. Araştırmadan toplanan veriler ölçeklerin ölçüm güçleri ile sınırlıdır. Çalışmanın diğer bir sınırlılığı, araştırmanın kesitsel desen ile tasarlanmasından dolayı, elde edilen bulgular ile neden ve sonuç ilişkilerinin ortaya konulması mümkün değildir. Son olarak verilerin çevrimiçi araçlar ile toplanması, katılımcıların açıklık getirmek istedikleri ölçek maddeleri ilgili fikir alamamasına neden olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan, çevrimiçi veri toplamayla ilgili bir sınırlılık da söz konusudur.

Tanımlar

Sosyal medya bağımlılığı: "Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle ortaya çıkan ve bireyin iş/akademik hayatında, özel hayatında, sosyal hayatında ve günlük hayatında yarattığı meşguliyet, duygudurum değişiklikleri ve çatışmalar ile problemlere yol açan psikolojik bir sorundur" (Tutgun-Ünal, 2015, s.53). Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, sosyal ağlara yönelik geliştirilen bağımlılık çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Kişilerarası yetkinlik: Kişilerarası ilişki başlatma, ilişki sürdürme, ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzluklarla başa çıkma, destek alma ve aynı zamanda başkalarına destek olma, sosyal ilişkilerden doyum alma gibi temel becerilerle sağlıklı ilişkiler geliştirebilme kapasitesidir (Buhrmester vd., 1988).

Öz-şefkat: Bireylerin yetersizlikleri ve hataları karşısında kendine karşı yumuşak davranmaları, yargılayıcı bir tutumdan ziyade anlayışlı bir yaklaşım sergilemeleri ve yaşamda karşılaşılan zorlukları insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeleridir (Neff, 2003).

Ergen: "Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanm yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir" (Genç,

1989, s.60). Bu çalışma kapsamında, sözedilenergenler, ortaöğretim kurumlarında eğitime devam eden öğrencileri ifade etmektedir.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sosyal medya ve bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı kavramları incelenmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının kişilerarası yeterlik ve öz-şefkat ile ilişkisi ele alınmıştır.

Sosyal Medya

İnsanlık tarih boyunca farklı çağlardan geçmiştir. İnsanlık tarihlerinin farklı çağlar olarak değerlendirilmesi çoğunlukla üretim ve üretim ile ilişkili diğer faktörlere dayandırılarak belirlenmektedir (Güngör, 2018). Toprak çağında tarım ve toprağın işlenmesi ile ortaya çıkan üretim, sanayileşme ile yerini makinelere bırakmıştır. Günümüz dünyasında ise üretimin daha soyut kavramlara doğru evrildiği görülmektedir. Dijital çağ ya da enformasyon çağı gibi kavramlarla adlandırılan içinde bulunduğumuz dönem yeni teknolojilerin ve bu teknolojilerin getirisi olan araçların bir sonucu olarak ortaya çıkmış durumdadır. Gelişen bilgi ve teknolojinin insanların yaşam biçimini (Güngör, 2018), endüstriyi (Kara, 2013) ve iletişim alışkanlıklarını (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020) değiştirmektedir. Teknolojinin meydana getirdiği değişimin insan hayatına etkileri dikkat çekmekte ve bu alanda yeni araştırmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Yeni iletişim teknolojilerinin ürünlerinden biri olan sosyal medya, hızla yaygınlaşması ile dikkat çekmektedir. Kara'ya (2013) göre, iletişim ihtiyaçlarımız tüm insanlık tarihi boyunca varolmuşken iletişimi kurma tekniklerimiz dönüşüme uğramıştır. Sosyal medya yeni bir iletişim tekniği olarak nitelendirilebilir. Sosyal medya; kullanıcılarının tamamen veya kısmi açık profiller oluşturarak, bağlantı kurdukları kişilerin listesini ortaya koydukları, diğer kullanıcıların etkileşimlerini deinceleyebildikleri sanal ortamlardır (Boyd ve Ellison, 2008). Kara (2013), sosyal medyanın kullanıcıya sunulan bir platform olduğunu ifade etmektedir. Buss ve Strauss (2009) ise, sosyal medyanın toplumsal yönüne odaklanarak çevrimiçi bir topluluk olduğunu ifade etmiştir.

Tektaş (2014, s.851) "internet ortamında kullanıcıların kendilerini tanımlayarak her kültürden farklı kullanıcı ile iletişime geçtiği, bunun yanında normal sosyal yaşamda kullanılan jest ve mimik hareketlerini simgeleyen sembollerle duygu ve düşüncelerini sanal olarak ifade ettiği, bu şekilde iletişim kurduğu ortamları" sosyal ağ olarak tanımlamıştır. Kaplan ve Haenlein'a (2010) göre ise, içeriğini kullanıcıların oluşturduğu, Web 2.0 teknolojileri üzerine inşa edilen internet tabanlı uygulamalardır. Web 2.0 sosyal medya ile birlikte anılan kavramlardan bir tanesidir (Hazar, 2011). Günümüzdeki popüler internet sitelerinin hemen hepsinin Web 2.0 ürünü olduğu ifade edilmektedir (Kara, 2013). Web 2.0 internet ile ilgili teknolojilerin uğradığı bir dönüşümdür. Web 1.0 olarak adlandırılan dönemde karşılıklı etkileşimin kısıtlı olduğu, kullanım ve içerik oluşturmanın ise uzmanlık gerektirdiği bilinmektedir. Web 1.0 etkileşimden ziyade okuma ve araştırma ortamı olarak kullanılmaktaydı (Kara, 2013). Bununla birlikte Web 2.0 teknolojileri uzmanlık gerektirmeden, kullanıcıların etkileşimine ve paylaşımına izin vermektedir.

Web 2.0 ve sosyal medya kavramlarının birlikte kullanılmasından da anlaşılacağı gibi sosyal medya platformlarının temel özelliklerinden bir tanesi kullanıcılarının etkileşime girmelerine olanak sunmasıdır. Sosyal medyanın etkileşim özelliği geleneksel medyadan ayrılmasında da etkili olmaktadır. Geleneksel medya az sayıda kişinin çok sayıdaki kişiye içerik sunduğu bir yapıdan oluşmaktaydı. Sosyal medya ile geleneksel medya ayrımının yapılmasındaki en önemli faktörlerden bir tanesi sosyal medyada yer alan içeriklerin hemen herkes tarafından oluşturulabilmesi ve yine herkese açık bir şekilde sunulma olanağını taşımasıdır.

Yeni teknolojilerin kıymeti teknolojinin ulaştığı kullanıcıların sayısına göre belirlenmektedir. Teknoloji geliştikçe toplumun yeni ürünlere ve araçlara ulaşım süresinin kısaldığı gözlemlenmektedir. Örneğin radyonun 50 milyon kullanıcıya ulaşma süresi 38 yıl alırken internet yalnızca üç yıl içinde aynı sayıda kullanıcıya ulaşmıştır. Sosyal medya açısından incelendiğinde bu araçların 50 milyon kullanıcıya ulaşma süresi ise Facebook için bir yıl ve Twitter için dokuz aydır (Kara, 2013). Sosyal medya günümüz dünyasında hızla yaygınlaşmaktadır.

Sosyal Medya Kullanım Yaygınlığı

Tektaş (2014) önümüzdeki yıllarda internet kullanımının büyük bir kısmının sosyal medya platformlarında gerçekleşeceğini belirtmiştir. Sosyal medya kullanım

yaygınlığı hızla artarken Türkiye'de ve dünyada sosyal medya kullananların oranı toplam nüfusun büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Hootsuite ve We Are Social (2021) ortaklığı ile yayınlanan"Digital 2021: Global Overview Report" 7.83 milyar olan dünya nüfusunun 5.22 milyarının akıllı telefon kullandığını belirtmektedir. Nüfusun %53.6'sını oluşturan sosyal medya kullanıcılarının sayısı ise 4.22 milyardır. Bu durum dünya üzerinde her iki insandan bir tanesinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir. Aktif sosyal medya kullanıcı sayısı ile nüfus artışının da karşılaştırıldığı rapor bize sosyal medya kullanımının hızla yaygınlaştığını göstermektedir. Buna göre, dünya üzerindeki toplam nüfus %1 artarken aktif sosyal medya kullanıcı sayısı %13.2 artış sergilemiştir. Yaşları 16 ve 64 yaş arasında olan internet kullanıcıları ortalama iki buçuk saatlerini sosyal medya uygulamalarında geçirmektedir. Bir internet kullanıcısının ortalama olarak sekiz farklı sosyal medya hesabı kullanmaktadır.

Türkiye ile ilgili istatistikler incelendiğinde toplam nüfusun %70.8'inin internet kullanıcısı olduğu görülmektedir. Bu teknolojileri ortaya çıktığı Amerika Birleşik Devletleri'nin oranının %72.3 olduğu göz önüne alınırsa Türkiye'deki sosyal medya kullanımı yaygınlığı anlaşılabilir. Türkiye'de günlük sosyal medya kullanım süresi 2 saat 57 dakika ile dünya ortalamasının üzerinde seyretmektedir. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçları bireylerin 2021 yılında interneti kullanım oranının %82.8 olduğunu ortaya koymaktadır (TÜİK, 2021). 2010 yılında %41.6 olarak belirlenen internet kullanım oranının on yıl içinde ciddi miktarda arttığı görülmektedir (TÜİK, 2011).

Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya kullanım yaygınlığının hızla artması alanyazında sosyal medyanın özellikleri ile açıklanmaya çalışılmıştır. Çeşitli araştırmacılar sosyal medyanın farklı özelliklerine vurgu yapmaktadır. Hazar (2011) sosyal medyanın popülerliğinin kullanıcıya göre şekillendirilebilmesinden geldiğini ifade etmektedir. Mayfield (2008) ise, sosyal medyanın özelliklerini beş ana başlık ile ifade etmektedir:

Katılım: Sosyal medya, kullanan herkesin katılımlarını ve geri bildirimlerini teşvik etmektedir. Medya ve izleyici arasındaki çizgi silikleşmektedir.

Açıklık: Sosyal medya servisleri katılıma ve dönüte izin vermektedir. Sosyal medya, katılımı, oylamayı ve bilginin paylaşılmasını destekler. İçeriğe ulaşma ve içeriğin kullanımı ile ilgili engellenme durumu nadirdir.

Karşılıklı Konuşma: Geleneksel medyanın izleyiciye aktarılan içeriğinden farklı olarak sosyal medyada çift taraflı aktarım söz konusudur.

Topluluk: Sosyal medya toplulukların hızlı ve etkili bir şekilde iletişime geçmesine izin vermektedir. Bu topluluklarda ortak ilgiler paylaşılabilmektedir.

Bağlantısallık: Sosyal medyaların çoğu bağlantılıdır. Bu araçlar diğer sitelere, araştırmalara ya da insanlara link verme yoluyla bağlantı kurmaktadır.

Özetle sosyal medya, kullanıcıların içeriklerini oluşturmasına izin vermesi, oluşturulan içeriklerin paylaşılması ve diğer kullanıcılar tarafından takip edilmesi, sosyal etkileşime dayalı olması, diğer ağlara, kullanıcılara ve içeriğe link verebilmesi gibi karakteristik özellikler taşımaktadır (Lietsala ve Sirkkunen, 2008; Mavnacıoğlu, 2009; Mayfield, 2008).

Sosyal Medya Çeşitleri

Sosyal medya kapsamlı bir kavramdır ve alanyazında farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Kaplan ve Haenlein (2010), kendini sunma ve medya zenginliği çerçevesinde sosyal medya platformlarını sınıflandırmışlardır. Bu sınıflandırmaya göre, kendini sunmanın düşük olduğu sosyal medya çeşitleri Wikipedia gibi iş birliği projeleri, Youtube gibi içerik toplulukları ve sanal oyun toplulukları olarak adlandırılmıştır. Kendini sunmanın yüksek olduğu sosyal medyalar ise bloglar, Facebook gibi sosyal ağ siteleri ve sanal dünyalardır. Akar (2010) ise; bloglar, mikrobloglar, sosyal haber ve işaretleme siteleri, medya paylaşım siteleri, internet forumları, inceleme ve değerlendirme siteleri, sosyal ağ kurma siteleri ve sanal dünyalar şeklinde bir sınıflandırma önermektedir. Bu araştırma kapsamında sosyal medya çeşitleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır:

Sosyal ağlar: Kişisel internet sayfaları oluşturularak bireylerin arkadaşlarıyla içerik paylaşabildiği ve iletişim kurabildiği sitelerdir (Mayfield, 2008). Facebook, LinkedIn, MySpace gibi websiteleri sosyal ağlara örnek verilebilir. Profesyonel ağ siteleri (Dawley, 2009) içinde yer alan LinkedIn ve Xing gibi sitelerin sınıflandırılması zaman zaman sosyal ağlar kapsamında sunulmaktadır (Hazar, 2011). Sosyal medyanın sosyal ağ siteleri ile aynı anlama geldiği şeklinde yanlış bir algı bulunmaktadır, oysa sosyal ağlar sosyal medya çeşitlerinden yalnızca bir tanesidir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Bloglar: Mayfield (2008) blogların çevrimiçi günlükler olduğunu ifade etmektedir. Blogger.com, Wordpress,Cnet, The Huffington Post, BoingBoing gibi bloglar örnek olarak verilebilir (Hazar, 2011).

Wikiler: Kullanıcıların içerik ekleyebildiği ya da bilgileri düzenleyebildiği belgeler ya da veritabanları olarak adlandırılmaktadır. Wikipedia ve Intelipedia örnek olarak verilebilir (Hazar, 2011 ve Mayfield, 2008).

Podcastler: Abonelik yolu ile ulaşılabilen video ve ses dosyalarıdır (Mayfield, 2008).

Forumlar: Çoğunlukla ilgi alanları ya da belirli başlıklar altında fikirlerin tartışıldığı çevrimiçi ortamlardır (Mayfield, 2008).

İçerik toplulukları: Belirli türde içeriğin paylaşıldığı ortamlardır. İçerik topluluklarının sınıflandırılması paylaşımın türüne göre değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin Flickr ve Instagram fotoğraf paylaşım ağı olarak, Youtube, Dailymotion, TikTok gibi uygulamalar video paylaşım ağı olarak adlandırılabilmektedir (Hazar, 2011).

Mikrobloglar: Sınırlandırılmış miktardaki içeriğin çevrimiçi ortamda paylaşıldığı ortamlardır. Twitter web sitesinin en ünlü mikroblog olduğu ifade edilmektedir (Mayfield, 2008).

İnceleme ve değerlendirme siteleri: Bireylerin aldıkları hizmet, kullandıkları ürün, gittikleri yerler ile ilgili değerlendirmelerini sundukları ortamlardır. Amazon, TripAdvisor ve Foursquare örnek olarak verilebilir (Akar, 2010).

Sanal dünyalar: Kullanıcıların kendi avatarlarını oluşturarak sanal bir çevrede iletişim kurduğu, çeşitli faaliyetleri bu avatarlar aracılığıyla gerçekleştirdiği üç boyutlu ortamlardır (Akar, 2010). World of Warcraft ve Second Life örnek olarak verilebilir.

Sosyal Medya Platformları

Hootsuite ve We Are Social (2021) tarafından yayınlanan raporda dünyada en çok kullanılan sosyal medya platformlarının sırasıyla Facebook, Youtube, Whatsapp, Facebook Messenger ve Instagram olduğu görülmektedir. Türkiye'de en çok kullanılan beş sosyal medya platformları ise sırasıyla Youtube, Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter'dır. Bu uygulamalar geçirilen zamana göre sıralandığında sırasıyla Instagram (19.7 saat/ay), Youtube (18.8 saat/ay), WhatsApp (15 saat/ay), TikTok (14 saat/ay)

Facebook (13.1 saat/ay) ve Twitter (7.8 saat/ay) şeklinde sıralanmaktadır. Türkiye'de sıklıkla kullanılan platformlardan bazılarına devam eden bölümde yer verilmiştir.

Instagram. Instagram 2010 yılında kullanıcıya sunulmuş fotoğraf ve video paylaşım ağıdır. Dünyada 1.22 milyar aktif Instagram kullanıcısının olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de ise 46 milyon Instagram kullanıcısı bulunmaktadır (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Araştırmalar Instagram'ın özellikle gençlerin ilgisini çektiğini ve gençlerin Facebook'tan ziyade Instagram kullanımını tercih ettiğini ortaya koymuştur (Çakmak ve Baş, 2017). Dünyada en fazla üye sayısına sahip olan sosyal medya platformunun Facebook olduğu göz önünde bulundurulduğunda, gençlerin tercihleri üzerinde durulması ihtiyacı ortaya çıkmış görülmektedir. Bireyler Instagram aracılığıyla çektikleri fotoğrafları paylaşmaktadır, hatta Instagram özçekim olarak adlandırılan bir fotoğraf türü ile bütünleşmiştir. Bireylerin çekilen fotoğraflar üzerinden kendini ifade etmeye çalışması ve bu fotoğraflar ile yorumlanması gibi özellikleriyle Instagram, benliğin sunum aracı olarak kullanılmakta (Çakmak ve Baş, 2017), bireylerin sosyal görünüş kaygısını tetiklemekte (Kocaman, 2020), psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilemektedir (Korkmaz, 2019).

Youtube. 2005 yılından itibaren hizmet veren video paylaşım sitesidir. Araştırmalar Youtube'da her gün bir milyar saat video izlendiğini ifade etmektedir (İlhan ve Görgülü-Aydoğdu, 2019). Türkiye İnternet Kullanım İstatistikleri incelendiğinde, Google'dan sonra en çok ziyaret edilen sitenin Youtube olduğu görülmektedir (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Youtube günümüzde ünlü olmak ve tanınmak amacıyla da kullanılmaktadır. Günümüzde ünlü youtube içeriği üreticilerinin "Youtuber" olarak adlandırıldığı, hayatlarının bir bölümünü video haline getirerek sergileyen kişilerin ise"Vlogger" olarak tanımlandığı bilinmektedir. Youtube gibi sosyal medya platformları günlük yaşamı değiştirmekte, yeni kavramlar ve hatta mesleklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum sosyal medya platformlarını ele almanın önemini gözler önüne sermektedir.

WhatsApp. Bireylerin internet bağlantısı aracılığıyla mesaj gönderip almalarını sağlayan, birebir ve grup iletişimini destekleyen bir sosyal medya platformudur. WhatsApp, iki milyar aktif kullanıcısı ile birlikte dünyada en çok kullanılan mobil

mesajlaşma uygulamasıdır (Statista, 2021). WhatsApp metin mesajı, sesli mesaj, fotoğraf, video, belge ve konum gibi verilerin iletilmesini desteklemektedir (Çağlak, 2019). WhatsApp bireysel kullanımı desteklemekle birlikte kurumsal büyük ve küçük ölçekli şirketler tarafından da kullanılmaya başlamıştır. Türkiye'deki WhatsApp kullanım istatistikleri incelendiğinde 16-64 yaş arasındaki bireylerin %87.5'i tarafından kullanıldığı gözlenmektedir (Hootsuite ve We Are Social, 2021).

TikTok. Dünya çapında bir milyar aktif kullanıcısı bulunan TikTok, çoğunlukla çocuk ve gençler tarafından kullanılan, kullanıcıların 60 saniyelik videolar ile kendilerini ifade etmeye çalıştığı bir sosyal medya platformudur (Weimann ve Masri, 2020). Platformda özellikle popülerleşen akımlara cevaben içerikler üretilmektedir (Yıldız, 2019). TikTok birçok sosyal medya platformunda olduğu gibi kendi algoritması ile kullanıcının izleme tercihlerine uygun içerikleri sunmaktadır. TikTok diğer sosyal medya platformları arasında nispeten yeni bir mecradır ve bu alanda kendine yer edinmeye çalışmaktadır. Uygulama, başlangıçta farklı sosyal medya platformlarının kullanıcıları tarafından eleştirilere maruz kalmış görünmektedir (Akpınar, 2021). Platformda yayınlanan ve "challenge" olarak adlandırılan akımların farklı sosyal platformlarda gösterimi TikTok'un eleştirilere rağmen hızla yayıldığını ortaya koymaktadır.

Facebook. Mark Zuckerberg tarafından 2004'te kurulmuş ve kampüs içi iletişim amacıyla oluşturulmuştur. Sonrasında, 2021 yılı itibariyle 2.74 milyar aktif kullanıcısı ile dünyada en fazla kullanılan sosyal medya platformudur (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Facebook ile ilgili araştırmaların 2010-2015 yılları arasında hızla yoğunlaştığı ancak günümüzde bu sayının azaldığı gözlenmektedir. Facebook, WhatsApp ve Instagram gibi dünyada en fazla kullanılan sosyal medya platformlarını satın almıştır ve 3.51 milyar insan Facebook'un sahip olduğu uygulamalardan en az birini kullanmaktadır (Statista, 2021).

Twitter. Twitter bireylerin 140 karakterlik "tweet" adı verilen mesajlarını takipçileriyle ya da diğer bireylerle paylaşmasına olanak veren bir sosyal medya platformudur. Twitter en çok bilinen mikroblog çeşididir (Wright, 2010). Twitter üzerinde kullanıcıların birbirini takip ediyor olma zorunluluğu bulunmamaktadır (Blake,

Agarwal, Wigand ve Wood, 2010). Platform diğer sosyal medya türlerine göre daha sözel bir ortam özelliği taşımakla birlikte resim video ve web sayfalarının paylaşımını da desteklemektedir. Türkiye 15.6 milyon kullanıcısı ile dünyada Twitter'ı en fazla kullanan ülkeler arasında yedinci sırada yer almaktadır (Statista, 2021).

Bağımlılık

Bağımlılık, bir varlığa, kişiye ya da nesneye karşı duyulan ve karşı konulamayan arzu olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009). Bağımlılık daha önce doyuma sağlamış, gelecekte de doyuma yol açacağı öngörülen bir düşünce ya da eylem kaynaklı (Hazar, 2011) bireyin fiziksel, biyolojik ve psikolojik yapısı üzerinde kalıcı hasarlara yol açarak dengesini bozan davranışlar (Aktan, Yılmaz ve Yılmaz, 2017) olarak ifade edilebilir. Bağımlılık kavramı uzun yıllar boyunca yalnızca sigara, alkol ve madde kullanımından kaynaklanan kimyasal bağımlılıklar çerçevesinde ele alınmıştır. Zamanla bağımlılığın yalnızca bir maddenin vücuda alınması ile sınırlı olmadığı, bireyin sergilediği çeşitli davranışların bağımlılığa neden olabileceği ortaya çıkmış ve bu durum davranış bağımlılığı kavramı ile açıklanmıştır (Marks, 1990).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM-V) son versiyonuna göre bağımlılık, madde ile ilişkili bozukluklar ve madde ile ilişkili olmayan diğer bozukluklar olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Madde ile ilişkili bozukluklar, bireyin yaşamsal bir gereksinme duymamasına rağmen haz alma motivasyonu ile hareket ederek işlevsellikte bozulma yaratacak sıklıkta madde kullanması olarak tanımlanabilir (Balseven, Özdemir, Tuğ, Hancı ve Doğan, 2002; Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı, 2005; Morrison, Sandilands ve Webb, 2017). Madde ile ilişkili olmayan bozukluklar ise alanyazında sıklıkla davranışsal bağımlılık kavramı ile ifade edilmektedir (Greenfield, 1999; Griffiths, 1996; Marks, 1990; McElroy, Pope, Hudson, Keck, White, 1991; Sevindik, 2011). Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağlı olmaksızın, zevk veren ve madde bağımlılığındaki gibi karşı konulamaz nitelik kazanmış, semptomların davranışsal olarak gözlenebildiği bağımlılıklar olarak tanımlanabilir(Black, 2013; Sevindik, 2011). Davranışsal bağımlılıklarda dışarıdan uyarıcı bir madde alınmamakla birlikte yapılan aktiviteler bedende haz duygusunu ortaya çıkaran biyokimyasal süreçlere neden olmaktadır (Black, 2013, Clark ve Calleja, 2008; Özkorumak ve Tiryaki, 2011). Yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, cinsel

bağımlılıklar, aşk ve ilişki bağımlılığı, iş bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, kleptomani, internet ve teknoloji bağımlılıkları davranışsal bağımlılık türleridir (Kızılok, 2021).

Alanyazın incelendiğinde davranış bağımlılığın tanımı ve sınıflandırılması ile ilgili birtakım tartışmaların yaşandığı bildirilmektedir (Potenza, 2014, Griffiths, 2014). Aşırı yeme, egzersiz ve pornografi gibi sık gerçekleştirilen davranışların bağımlılık adı altında sınıflandırılması birtakım sorulara neden olmaktadır (Bradley, 1990). Marks (1990) her iki bağımlılık türünde de psikolojik bir rolün olduğunu vurgulamıştır. Young (1996) davranışsal bağımlılıkların bir türü olarak bildirilen internet bağımlılığının, madde ve kumar bağımlılığı ile benzer sorunlara yol açtığını bildirmektedir. Öte yandan Satel (1993) takıntılı ve yıkıcı davranışları bağımlılık olarak sınıflandırmanın bağımlılık teriminin anlamını kısırlaştıracağını ifade etmektedir (Akt. Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003).

Davranışsal bağımlılıklar arasında sayılan kumar bağımlılığı DSM-V'te maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar kategorisinde yer alırken, diğer davranışsal bağımlılıklar ise farklı kategorilere dağıtılmıştır(Robbins ve Clark, 2015). Davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilen yıkıcı ve tekrarlayıcı davranışlar ile psikopatolojiler arasındaki bağlantıların, bu davranışların işlevlerinin ve sürdürülmesini sağlayan etkenlerin belirlenmesi için daha fazla araştırmanın yürütülmesi gerekmektedir (Starcevic, 2016).

Griffiths (2005) herhangi bir davranışın bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için altı temel kriteri taşıması gerektiğini ifade etmektedir. Alanyazında bileşenler modeli olarak ifade edilen altı kriter biyopsikososyal bir çerçeveden hareketle oluşturulmuştur. Bu kriterler:

Belirginlik (salience): Belirli bir davranışın, kişinin düşüncelerine, davranışlarına ve duygularına hâkim olarak en önemli aktivitesi haline gelmesi anlamını taşımaktadır. Kişi ilgili davranışla meşgul olmadığı anlarda dahi gelecekte davranışı sergileyeceği zamanı düşünmektedir.

Duygudurum değişikliği (mood modification): Bireyin ilgili davranışla meşgul olduğu zamanlarda duygu durumunda yaşadığı değişikliktir. Davranış sergilendiğinde ortaya çıkan gerçek hayat problemlerinden kaçış ve rahatlama hissi ya da davranışın yarattığı canlandırıcı his örnek olarak verilebilir.

Tolerans (tolerance): Davranışın başlarda yarattığı haz miktarına zamanla alışılmaktadır. Bu durumda birey aynı davranışı daha uzun süre ya da daha fazla miktarda gerçekleştirerek hazza ulaşmaya çalışmaktadır.

Yoksunluk (wihdrawal symptoms): Davranış azaltıldığında ya da tamamen kesildiğinde birey nahoş duygu durumları ya da fiziksel etkiler yaşamaktadır. Bu etkiler huysuzluk, öfke, titreme veya uykusuzluk şeklinde ortaya çıkabilir.

Çatışma (conflict): Bireyin çevresindeki bireylerle ya da içsel olarak yaşadığı çatışmaları ifade etmektedir. Davranış probleminden dolayı kişisel ilişkilerini sürdürmekte, eğitim ya da iş hayatı ve sosyal hayatı arasındaki dengeyi kurmakta zorlanmaktadır.

Nüksetme (relapse): Davranışın azaltılmasına ya da kesilmesine rağmen eskiden sergilenen miktar ya da daha fazlasının sergilenmeye başlanmasıdır. Bazen uzun yıllar süren bırakma ya da kontrol çabalarından sonra dahi çok hızlı bir biçimde eski davranış örüntülerine dönülebilmektedir.

Griffiths (2005) altı kriterin tamamının gözlendiği tüm davranışların bağımlılık olarak görülebileceğini ifade etmektedir. İnternet ve teknoloji bağımlılıkları davranış bağımlılığının bir türü olarak ortaya çıkmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, insan ve makinenin etkileşiminden ortaya çıkan ve kimyasal olmayan bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Griffiths, 1995). İnternet bağımlılığı ise, bireyin çevrimiçi kullanımını kontrol etme becerisini etkileyen – ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlara yol açabilecek olmasına rağmen – bir bozukluk olarak ifade edilmektedir (Young, 2007).

İnternet ve ilişkili bağımlılıklar günümüzde ciddi bir problemdir. Dünyada çeşitli hastane ve kliniklerin internet bağımlıları için tedavi hizmeti vermeye başladıkları bilinmektedir (Young, 2007). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın son versiyonunda (DSM-V) internet oyunları bağımlılığı tanı kriterlerine yer verilmiştir. İnternet bağımlılığı ise DSM-V'te bir bozukluk olarak sayılmamaktadır. Alanyazında internet bağımlılığı kriterlerinin belirlenmesi amaçlı çalışmaların yer aldığı bilinmektedir. Young (1996), DSM-IV'te yer alan kumar bağımlılığı kriterlerinden hareketlesekiz sorudan oluşan internet bağımlılığı kriterlerini ortaya koymuştur. Bu kriterler:

1. İnternet ile zihinsel olarak meşguliyet (internette gerçekleştirilen önceki faaliyetleri düşünmek ya da gelecekte gerçekleşebilecek faaliyetleri beklemek),
2. Doyum elde etmek amacıyla internette geçirilen sürenin arttırılması,
3. İnternet kullanımını azaltmak ya da durdurmak amaçlı girişimlerin başarısız olması,

4. İnternet kullanımı azaltıldığında ya da durdurulduğunda huzursuzluk, depresiflik ve sinirlilik duygudurumlarının ortaya çıkması,
5. Planlanandan daha fazla sürenin internette geçirilmesi,
6. Değerli bir ilişki, eğitim ya da kariyer fırsatının internet nedeniyle kaybedilmesi veyarisk edilmesi,
7. İnternet bağımlılığının boyutunu gizlemek amacıyla çevredeki kişilere yalan söylenmesi,
8. İnternetin yaşamdaki problemlerden kaçmak ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmak amacıyla kullanılması.

Teknoloji ve internet ile ilgili bağımlılıkların birçok türü bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı da teknoloji ve internet ile ilgili bağımlılıkların bir türüdür (Kızılok, 2021). Sosyal medya günümüzün en gözde iletişim araçlarından bir tanesidir ve yakın bir gelecekte internet kullanımının büyük bir bölümünün sosyal medya üzerinden gerçekleşeceği düşünülmektedir (Tektaş, 2014).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Günümüz dünyasında kişilerarası ilişkilerin yön değiştirdiği gözlenmektedir. Bireyler internet üzerinden iletişim kurmaktadır, internet kullanım amaçlarının en başında sosyal ağların yer alması bu durumun önemli bir göstergesidir (TÜİK, 2021). Sosyal medya günlük yaşamın birçok alanında sağladığı kolaylıklar ile bireylere çekici görünmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, bireylerin arkadaşlarıyla iletişim kurmak (Balcı ve Tiryaki, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011), eğlenmek (Balcı ve Tiryaki, 2014; Çömlekçi ve Başol, 2019), boş zamanı değerlendirmek (Armağan, 2013; Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014), insanlarla tanışmak, arkadaş edinmek ve sosyalleşmek (Armağan, 2013; Foloranmi, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011), bilgi edinmek (Kim, Sohn ve Choi, 2011), olumsuz duygulardan uzaklaşmak ve rahatlamak (Armağan, 2013; Bilgin ve Taş, 2018), yalnızlıklarını azaltmak (Phu ve Gow, 2019), gündemi takip etmek (Çömlekçi ve Başol, 2019) gibi amaçlarla sosyal medya uygulamalarını kullandıkları görülmektedir.

Sosyal medya platformları, bireylerin kendilerini olumlu şekilde sunmasını sağlamaktadır (Bilgin ve Taş, 2018). Sosyal medya sayesinde bireyler yeni ilişkiler kurabilmekte, varolan ilişkilerini geliştirmekte ve sürdürmekte (Kuss and Griffiths,

2011) ayrıca çevrimiçi sosyal destek alabilmektedir (Oh, Özkaya ve LaRose, 2014). Sosyal medyanın bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve benlik saygısını olumlu yönde etkilediği (Nabi, Prestin ve So, 2013), sosyal bağlılığın gelişimine katkı sunduğu bilinmektedir (Grieve, Nini ve Guo, 2018).

Bazı bireylerin yüz yüze etkileşim yerine çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih ettikleri ifade edilmektedir (Caplan ve High, 2007, Caplan, 2010). Caplan ve High'a (2007) göre; yalnız, sosyal kaygısı yüksek ve sosyal beceri eksikliği olan bireyler için çevrimiçi sosyal etkileşim kurmak daha az tehdit edici, daha güvenli ve konforlu görünmektedir. Ayrıca sosyal becerilerle ilgili problemler yaşayan bireyler, çevrimiçi etkileşim sırasında kendilerini daha etkili yansıttıklarını düşünmektedir. Morahan-Martin ve Schumacher (2000) interneti sosyal etkileşim problemi yaşayan bireylerin Prozac'ı olarak ifade etmektedirler.

Sosyal medya bireylere sağladığı avantajlar ile birlikte birtakım problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Alanyazında, sosyal medya kullanımının depresyon (Kırcaburun ve Baştuğ, 2016; Koç ve Gülyağcı, 2013), kaygı (Koç ve Gülyağcı, 2013), yalnızlık (De Cock, Vangeel, Kelin, Minotte, Rosas ve Meerkerk, 2014), uyku problemleri (Vernon, Barber ve Modecki, 2015) ile pozitif, yaşam doyumu (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016), benlik saygısı (Hawi ve Samaha, 2017), psikolojik sağlamlık ve zaman yönetimi (Alt, 2018) ile negatif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Araştırmacılar, sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı bozuklukları arasında bir ilişkinin bulunduğunu ifade etmektedir (Kim, 2017; Luchman, Bergstrom, Krulikowski, 2014). Geçtiğimiz on yıl içerisinde ortaya çıkan sosyal medyaların hızla yaygınlaşması ve bireylerin sosyal medyaya yönelik yüksek ilgisi sosyal medya bağımlılığını gündeme getirmektedir.

Andreassen ve Pallesen (2014, s.40) sosyal medya bağımlılığını "sosyal ağlarla ilgili aşırı derecede ilgi ve meşguliyet, sosyal ağlara giriş yapma ve bu ağları kullanmaya güçlü istek duymak, hayatın diğer alanlarındaki aktivitelerini (iş ve eğitim, kişilerarası ilişkiler, psikolojik sağlık ve iyi oluş) olumsuz etkileyecek biçimde aşırı ve kontrol edilemeyen bir sosyal medya kullanımı göstermek" şeklinde tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre, sosyal medya bağımlılığı "bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamın pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik sorun" olarak ifade edilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015, s.53).

Sosyal medya bağımlılığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın son versiyonunda (DSM-5) bir bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır. Bu durum sosyal medya bağımlılığının bilim dünyası tarafından kabul edilen ortak bir tanımının yapılmasını engellemektedir. Bununla birlikte araştırmacılar tarafından ortaya koyulan sosyal medya bağımlılığı tanımlarında bir takım ortak ögelerin varlığı göze çarpmaktadır. Sosyal ağlar ile aşırı derecede meşgul olma, bu meşguliyetin günlük yaşamdaki işlevselliği etkilemesi ve sosyal ağları kullanma konusunda kontrolün kaybedilmesi sosyal medya bağımlılığı tanımlarının ortak özellikleridir. Günümüz dünyasında çevrimiçi teknolojiler insan yaşamının merkezindedir. Bu durum sıklıkla tekrarlanan sosyal medya kullanımı davranışının aşırı kullanım ya da bağımlılık olarak sınıflandırılması arasındaki çizginin belirlenmesi konusunda tartışmalara neden olmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Sosyal medya kullanımı yaygın olarak gözlenmekle birlikte sosyal medyanın aşırı kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen kullanımın kontrol edilememesi sosyal medya bağımlılığı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2011).

Brown (1993) tarafından oluşturulan ve Griffiths (1996) tarafından geliştirilerek davranışsal bağımlılıkların belirlenmesi amacıyla kullanılan altı kriter bulunmaktadır. Daha sonra Griffiths (2010) tarafından sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla uyarlanan kriterler şunlardır:

Belirginlik: Sosyal medyanın bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyecek biçimde hayatındaki en önemli aktivite haline gelmesini ifade etmektedir.

Duygudurum değişikliği: Bireyin sosyal medyayı problemlerle baş etme mekanizması olarak ve duygusal durumunu düzeltmek amacıyla kullanmasıdır.

Tolerans: Önceki kullanımlardan sonra oluşan hazzı yeniden elde etmek amacıyla sosyal medya kullanım süresinin arttırılması ve önceden kullanılan sürenin artık yeterli gelmemesini ifade etmektedir.

Yoksunluk: Birey çeşitli sebeplerle sosyal medyaya ulaşamadığında hoşa gitmeyen duygular yaşaması ve fiziksel semptomlar göstermesidir. Bireyin yaşadığı bu yoksunluk duyguları alanyazında sıkça araştırılan sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu kavramıyla da ilişkilendirilmektedir.

Çatışma: Bireyin sosyal medyada aşırı zaman harcamasıyla birlikte yaşamının çeşitli alanlarında yaşadığı çatışmaları ifade etmektedir. Bunlar kişilerarası çatışmalar ya da bireyin kontrolü kaybetme hissi gibi içsel çatışmalar da olabilir.

Nüksetme: Bireyin sosyal medya kullanımını kontrol etme veya kullanımı tamamen bırakma çabalarına rağmen belirli bir süre sonunda önceki kullanım miktarına hızla geri dönmesi ya da daha fazla kullanması anlamına gelen eğilimdir.

Sosyal Medya Bağımlılığını Açıklayan Yaklaşım ve Modeller

Sosyal Medya Bağımlılığı 2010'lu yıllardan itibaren araştırmalara konu olmaktadır. Alanyazında sosyal medya bağımlılığının gelişimini bütüncül bir şekilde ele alan bir yaklaşım bulunmamaktadır. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığının gelişimini açıklamaya çalışan çeşitli yaklaşım ve modellerin ortaya atıldığı görülmektedir. Bu bölümde, Sun ve Zhang (2021) tarafından özetlenen sosyal medya bağımlılığı ile ilgili kuram ve modellerle birlikte alanyazında sıklıkla söz edilen yaklaşımlara yer verilmiştir.

Yatkınlıklar Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Bu bakış açısında belirli yatkınlıkları olan bireylerin sosyal medya bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı ile sıklıkla çalışılan kavramlardan bir tanesi bağlanma kuramıdır. Bowlby'nin (1969) kuramına göre bireyin yaşamın ilk yıllarında kendisine bakım veren kişi ile yaşadığı bağlanma deneyiminin kalitesi yaşamın ilerleyen yıllarındaki ilişkilerini etkilemektedir. Sosyal medya, etkileşimi çevrimiçi ortamlara taşıdığından bağlanma deneyimlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, güvensiz bağlanma gösteren bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir (Dilsiz ve Kandemir, 2020; Erkan-Tekneci, 2020; Eroğlu, 2016; Flyn, Noone, Sarma, 2018; Worsley, McIntyre, Bentall, Corcoran, 2018). Ayrıca kimlik stillerinin de sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre, bilgi yönelimli ve kaçınma yönelimli kimlik stillerine sahip bireyler diğer bireylere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı davranışı göstermektedir (Monacis vd., 2017).

Motivasyon Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Bu bakış açısında belirli psikolojik ihtiyaçların ya da motivasyonların bireylerin sosyal medyayı kullanımını açıklayabileceği düşünülmektedir. Kullanıcılar ve doyum yaklaşımına göre

bireyler, kendilerini sunma, sosyal doyum elde etme, çevrimiçi sosyal destek alma, rahatlama ve eğlenme gibi ihtiyaçlar ya da motivasyonlarla sosyal medyayı kullanabilirler (Kırcaburun, Alhabash, Tosuntaş ve Griffiths, 2018). Ayrıca Ryan ve Deci (2000) tarafından ortaya atılan öz belirleme kuramında yer alan üç psikolojik ihtiyacın sosyal medya bağımlılığı ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Casale ve Fioravanti, 2015; Masur, Reinecke, Ziegele, Quiring, 2016). İhtiyaçların böyle bir yolla doyurulması bireyleri sosyal medyaya bağımlı hale getirebilir. Diğer yandan sosyal medya bağımlılığının, Maslow (1943) tarafından oluşturulan ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında da incelendiği görülmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireylerin sosyal medya aracılığıyla güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının bir bölümünü karşılayabildikleri savunulmaktadır (Riva, Wiederhold ve Cipresso, 2016).

Nörobiyolojik Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Nörobiyolojik bakış açısından bakıldığında bağımlılık davranışları bireyin beyin yapısında gerçekleşen aktiviteler ile ilişkilendirilmektedir (Sun ve Zhang, 2021). Sosyal medya bağımlısı olan bireylerin beyinlerinde kimyasal bağımlılığa sahip bireylere benzer şekilde yapısal değişikliklerin gerçekleştiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (He, Turel ve Bechara, 2017). Buna göre, sosyal medya bağımlılığı, beyindeki ödül merkezini işlevselliğini bozmaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı artıkça beyindeki dikkat ve karar verme ile ilişkili bölgelerdeki beyaz maddenin miktarı ve amigdalanın aktivitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karar Verme Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Bazı araştırmacılar sosyal medya kullanımını karar verme süreci olarak görmektedirler (Sun ve Zhang, 2021). Buna göre, birey sosyal medyanın avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirerek kullanmaya ya da kullanmamaya yönelik bir karar verir. Birey sosyal medya kullanımının negatif sonuçlarını görmezden gelirken pozitif sonuçlarının değerini abarttığında bağımlılık davranışı geliştirebilmektedir (Turel, 2015; Wang, Lee ve Hua, 2015).

Öğrenme Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Araştırmacılar sosyal medya bağımlılığının öğrenme kuramları bakış açısıyla açıklanabileceğini ifade

etmektedir. Sosyal medya kullanımı ile elde edilen doyum bu davranışın tekrarlanmasını sağlamaktadır. Kişinin doyuma ulaşma isteği artıkça sosyal medyayı daha fazla kullanmakta ve bu durumda bağımlı hale gelmektedir (Wang, 2019; Wang ve Lee, 2020). Sosyal medya bağımlılığı, Bandura (1977) tarafından ortaya atılan sosyal öğrenme kuramı ile da açıklanabilir. Buna göre, bireyler çevrelerinde sosyal medya kullanan bireyleri ve bu bireylerin elde ettikleri sonuçları gözleyerek sosyal medyayı kullanma ihtiyacı hissedebilir. Ayrıca sosyal medya kullanımının olumlu sonuçlara yol açacağı düşüncesi de bireyleri sosyal medya bağımlılığına sürükleyebilir (LaRose, Kim ve Peng, 2010; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013).

Problemli İnternet Kullanımı Modelleri Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Alanyazın incelendiğinde, problemli internet kullanımını açıklamaya çalışan çeşitli modellerin ortaya atıldığı görülmektedir (Brand, Young, Laier, Wöfling ve Potenza, 2016; Caplan, 2010; Davis, 2001). Örneğin Davis'in (2001) "Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Patolojik İnternet Kullanımı Modeli", patolojik internet kullanımının uyumsuz biliş ve durumsal faktörlerin sonucu olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Caplan (2010) ise, çeşitli psikososyal (örneğin sosyal becerilerde yetersizlikler) problemler yaşayan bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih edeceğini, interneti duygu düzenleme amacıyla kullanacaklarını ve eksilen öz düzenleme becerilerinin bağımlılığa neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar internet bağımlılığına neden olabilen bu faktörlerin sosyal medya bağımlılığı için de geçerli olduğunu ifade etmektedir.

Biyopsikososyal Bakış Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı. Araştırmacılar, sosyal medya bağımlılığının bütüncül bir bakış açısından incelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Dailey, Howard, Roming, Ceballos ve Grimes, 2020). Biyopsikososyal bakış açısına göre; biyolojik, sosyal ve psikolojik tüm faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Griffiths 2005). Dailey ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen çalışmada, biyolojik faktörler arasından yaşın, sosyal faktörlerden cinsiyet, sosyal medya kullanım şiddeti ve sosyal karşılaştırmanın ve psikolojik faktörlerden stres, empati, sorumluluk ve depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı yaş, empatik endişeler, benlik saygısı, kişilik özelliklerinden sorumluluk ile negatif yönde, sosyal

medyaya duyulan ihtiyaç, sosyal karşılaştırma, stres ve depresyon ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, cinsiyet ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığının yordanmasında anlamlı katkı sunmadığını ancak diğer tüm değişkenlerin etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının yordanmasında en büyük rolü psikolojik faktörlerin oynadığı ve bunu sırasıyla sosyal ve biyolojik faktörlerin takip ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknolojinin gelişimi bireylerin birbiriyle hızlı iletişim kurmasını sağlayan bir dünya oluşturdu. İçinde yaşadığımız dönemde sosyal medyanın, yalnızca bir paylaşım ya da aktivite olmanın ötesine geçerek, bir başkası ile nasıl iletişim kurduğumuzu ve kim olduğumuzu da etkilediği gözlenmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal medya bir varoluş şekli olarak işlev görmeye başladı (Griffths ve Kuss, 2017). Çağımızın genç ve ergenleri sosyal ağların varolduğu bir yaşam biçiminin içine doğdular ve onlar açısından bakıldığında sosyal medya ile bağlılığın sağlanmadığı bir hayat imkânsız görünmektedir (Keyte, Mullis, Egan, Hussain, Cook, Mantzios, 2021; Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya kullanım yaygınlığı hızla artarken bu yaygınlık içerisinde ergenlerin büyük bir alan kapladığı gözlenmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanıcılarının büyük çoğunluğunun genç ve ergenlerden oluştuğunu göstermektedir (Fabris, Marengo, Longobardi ve Settani, 2020). Yaşları 13-17 arasında değişen ergenlerin %90'ı sosyal medya kullanıcısıdır. Ergenlerin %75'inin aktif olarak kullandığı bir ya da birden fazla sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Ayrıca ergenlerin %51'i sosyal medya hesaplarını günde en az bir kez ziyaret etmektedir. Araştırmalar ergenlerin bir günde neredeyse dokuz saatini çevrimiçi geçirdiklerini göstermektedir (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2018). Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayınlanan Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2021) sonuçlarına göre, 16-24 yaş arasında yer alan bireylerin %95.7'si internet kullanmaktadır. Aynı araştırma kapsamında, bireylerin %90 oranında internet üzerinden görüntülü ve sesli arama yapma, %93 oranında mesajlaşma, %73.8 oranında sosyal medyada içerik paylaşma amacıyla interneti kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, bireylerin interneti en sık olarak sosyal medyaya ulaşmak amacıyla kullandığı görülmektedir.

Toplam 10.930 ergenin dahil edildiği kültürlerarası bir çalışmanın sonuçları sosyal medya ile günde iki saatten fazla meşgul olan bireylerin problemlerini içselleştirdiklerini ve akademik performanslarının düştüğünü göstermiştir (Tsitsika vd., 2014). "Digital 2021 Global Overview Report" sonuçları ise, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının ortalama 2 saat 57 dakikasını sosyal medyada geçirdiğini ortaya koymuştur (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Araştırmada belirlenen süre ile karşılaştırıldığında, Türkiye'deki ergenler bu sürenin oldukça üstünde yer alan bir zamanı sosyal medyada geçirmektedir ve bu durum birtakım endişeleri de beraberinde getirmektedir.

Ergenlikte sosyal ilişkiler aileden ziyade akranlara dönük olarak gerçekleşmektedir. Ergenlik döneminde aile ilişkilerinin rolü önemini korumaktayken akran ilişkileri ve romantik ilişkilerin de ön plana çıkmaya başladığı bilinmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Ergenlik dönemindeki kişilerarası ilişkiler kimlik gelişiminin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Bu dönemde kurulan ilişkiler, ergenin dünya görüşünü şekillendirmekte, sosyal destek ve deneyim sağlamaktadır (Collins ve Sprinthall, 1995). Araştırmalar, sosyal medya kullanımının ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Savcı ve Aysan, 2017; Sumter, Valkenburg, Baumgartner, Peter ve van der Hof, 2015). Sosyal medya ergenlere ebeveynlerinin baskılarından kurtuldukları özgür bir alan sunmakta, karşılaştıkları duygusal yıkımların önlenmesini ve ergenin kendini ifade etmesini desteklemektedir (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Ergenler sosyal medya aracılığıyla ait olma ihtiyaçlarını karşılamakta ve ebeveynlerin güvenlik endişelerinden kaynaklanan fiziksel ortam sınırlılıklarını ortadan kaldırmaktadırlar (Boyd, 2014). Ebeveynler ise, çocuklarının dışarıdaki güvensiz ortamlarda bulunmasındansa evde interneti kullanmasını tercih etmektedirler (Griffiths ve Kuss, 2017).

Sosyal medyanın ergenlerin hayatını çeşitli yönlerden kolaylaştırdığı bilinmektedir. Öte yandan, alanyazın incelendiğinde, sosyal medyanın aşırı kullanımının ergenlerin hayatında olumsuz etkilere neden olduğu görülmektedir. Öncelikle diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında ergenlik dönemindeki bireylerin bağımlılıklara daha açık bir pozisyonda bulundukları bilinmektedir (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2008, Crews, He ve Hodge, 2007; Raudsepp ve Kais, 2019). Bu durum, çeşitli faktörler nedeniyle sosyal medya kullanımına yönelen ergenlerin kullanım özelliklerini ve miktarlarını araştırmayı önemli hale getirmektedir. İkinci olarak, ergenlik

dönemindeki bireylerin sosyal medyada yoğun zaman harcamasının yalnızlaşmasına ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, ergenin çevresi ile kurduğu ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Bu durum ergenin sanal dünyada gelişme kaydetmesini sağlarken, öte yandan gerçek hayattaki becerilerinin zayıflamasına neden olmaktadır (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014).

Ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden bir tanesi kimlik arayışıdır. Bu dönemde, sosyal medya araçlarının kimlik arayışı için kullanılabildiği ifade edilmektedir (Williams ve Merten, 2008). Tutarlı bir kimlik oluşturma sürecinde sosyal medya kullanımının etkileri tam olarak bilinmemektedir. Ayrıca araştırmalar sosyal medya bağımlılığı artıkça akademik başarının ve öz-yeterliğin düştüğünü göstermektedir (Bilginer, 2020; Kirschner ve Karpinski, 2010; Rouis, Limayem ve Salehi-Sangari, 2011). Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmaların büyük bir bölümünün üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü görülmüştür (Aktan, 2018; Baz, 2018; Çiftçi, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019; Haand ve Shuwang, 2020; Hawi ve Samaha, 2017). Tüm bulgular bir araya getirildiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya bağımlılığının araştırılması daha da önemli hale gelmektedir.

Kişilerarası Yeterlik

Kişilerarası iletişim becerileri psikososyal problemlere karşı koruyucu bir mekanizma işlevi görmektedir. Kişilerarası iletişim becerileri düşük olan bireyler depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı gibi problemleri becerileri yüksek olan bireylere göre daha sık yaşamaktadır (Segrin ve Flora, 2000). Öte yandan, kişilerarası iletişim becerilerinde problem yaşayan bireylerin iletişim kurmak için alternatif yollara başvurdukları bilinmektedir (Caplan, 2003; 2005). Caplan (2003) kişilerarası iletişim becerilerinde yetersizlikler yaşayan bireylerin yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih ettiğini belirtmektedir. Sosyal medya bireyler için alternatif bir iletişim ortamı oluşturduğundan, sosyal medya ile kişilerarası iletişim becerilerinin incelenmesi ayrı bir önem arz etmektedir.

Kişilerarası yeterlik, karmaşık unsurları içeren bir kavram (Baytemir, 2014) olduğundan alanyazında farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Carrol (2001) kişilerarası yeterliği gelişim kuramları bakış açısından tanımlamıştır. Buna göre,

kişilerarası yeterlik, gelişimin sonucu olarak ilişkiler kurma ve ilişkileri sürdürme yeteneği anlamına gelmektedir. Kişilerarası yeterliğe ilişkin diğer bir tanım ise, alanyazında varolan çeşitli tanımların incelenmesi sonucunda, Bochner ve Kelly (1974) tarafından ortaya atılmıştır. Bu tanıma göre, kişilerarası yeterlik bir bireyin diğerleri ile etkili iletişim kurma yeteneğini ifade etmektedir. Kişilerarası yeterlik kavramının sosyal yeterlik, sosyal beceri, sosyal ve duygusal zekâ kavramlarıyla ilişkili olduğu ve zaman zaman birbiri yerine kullanıldığı ifade edilmektedir (Arıcan-Köle, 2019; Bacanlı, 2002; Baytemir, 2014). Spitzberg ve Cupach (1989) ise kişilerarası yeterlik kavramının daha kapsayıcı olduğunu belirtmektedir.

Alanyazında yaygın olarak kabul gören kişilerarası yeterlik çalışmalarından bir tanesi, Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buhrmester ve diğerleri (1988), kişilerarası yeterliğin kapsamlı bir kavram olduğundan yola çıkarak bileşenlerini belirlemenin faydalı olacağını ifade etmişlerdir. Buna göre, farklı yeterlik alanlarını ifade eden beş bileşen belirlenmiştir: İlişki başlatma, gücünü ortaya koyma, kendini açma, duygusal destek sağlama ve çatışma çözme. İlişki başlatma, yeni etkileşimleri başlatma ve bu konuda istekli olmayı ifade etmektedir. Gücünü ortaya koyma, bireyin hoşlanmadığı durumlar meydana geldiğinde hakkını savunmasıdır. Kendini açma, duygu ve düşüncelerin başkaları ile paylaşılmasıdır. Duygusal destek sağlama, diğer bireylerin sorunlarına içten yaklaşma ve yardım etmeyi içerir. Çatışma çözme ise, ortaya çıkan anlaşmazlıkları çözüme kavuşturabilmek anlamını taşır (Arıcan-Köle, 2019; Baytemir, 2014; Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988). Bu tez çalışmasında, kişilerarası yeterlik kavramının sınırlarının çizilmesinde Buhrmester ve diğerlerinin (1988) çalışması esas alınmıştır.

Kişilerarası Yeterlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya bağımlılığının birlikte ele alındığı çalışmalara yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve kişilerarası yeterliğin birlikte ele alındığı yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle, her iki değişkenle ilişkili olduğu belirlenen çalışmalara çalışmaların yayınlanma tarihlerine göre sırayla yer verilmiştir.

Nugraha, Awalya ve Mulawarman (2021) tarafından 136 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada video oyunları bağımlılığını yordamak amacıyla benlik düzenleme odağı ve kişilerarası yeterlik değişkenleri ele alınmıştır. Çalışmada,

kişilerarası yeterlik ve düzenleme odağının birlikte video oyunu bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Munshi, Saleem, Faleem ve Anwer (2020), benzer şekilde, oyun bağımlılığının yordayıcıları olarak yalnızlık, düzenleyici odak ve kişilerarası yeterlik değişkenlerini incelemişlerdir. Çalışma sonuçları, yalnızlık ve kişilerarası yeterliğin oyun bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını ancak düzenleyici odağın anlamlı katkı sunmadığını göstermektedir.

Bouchillon (2020), sosyal ağ kullanımı ile yüzyüze ve çevrimiçi iletişimde yeterliğin ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, çevrimiçi iletişim yeterliği ile kişilerarası yeterliğin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Facebook kullanımının çevrimiçi iletişim yeterliğine katkıda bulunduğu ancak kişilerarası yeterliğe doğrudan bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lee, Ko ve Lee (2019) tarafından yürütülen diğer bir çalışmada ise; düzenleyici odak, yalnızlık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda, katılımcıların yalnızlık düzeyleri artıkça oyun bağımlılıklarının arttığı, kişilerarası yeterliğin yalnızlık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı ilişkisinde anlamlı bir aracılık rolü oynadığı ve yalnızlığın oyun bağımlılığı olumsuz etkilerine karşı tampon işlevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Lee, Kim, Choi ve Yoo (2018) hemşirelik fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile kişilerarası yeterlik düzeylerini incelemişlerdir. Toplamda 324 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının sanal ortam odaklı ilişkiler alt boyutu ile kişilerarası yeterliğin pozitif yöndeilişkili bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Savcı ve Aysan (2018) tarafından yürütülen çalışmada; kişilerarası yeterlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirme korkusu, davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlığın sosyal medya bağımlılığını ne ölçüde açıkladığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, lise öğrencilerinin kişilerarası yeterlik düzeyleri yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının arttığını göstermektedir. Ayrıca kişilerarası yeterlik sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Park, Kwon, Baek ve Han (2014) tarafından gerçekleştirilen ve 502 Koreli üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, akıllı telefonları aracılığıyla sosyal ağları kullanan bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları ile kişilerarası yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları akıllı telefon bağımlılığının alt boyutlarından sanal hayat ile kişilerarası yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı puanları yükseldikçe,

öğrencilerin kişilerarası yeterliğin alt boyutlarından biri olan çatışma çözme puanları düşüş göstermiştir.

Zorbaz ve Tuzgöl-Dost (2014) tarafından 682 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin problemli internet kullanımı ile cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçları Akran İlişkileri Ölçeğinin kendini açma ve sadakat alt boyutlarının problemli internet kullanımını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir.

Michaeli (2013) doktora çalışmasında, bilgisayar destekli iletişim ile kişilerarası yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, bilgisayar destekli iletişim kurma sıklığı artıkça yüzyüze ilişkilerdeki kişilerarası yeterlik düzeyinin düştüğü ortaya çıkmıştır.

Wang (2008) tarafından yürütülen çalışmada, mühendislik öğrencilerinin yumuşakbaşlılık, ihtiyatlılık, dayanıklılık, yardımseverlik ve bağlılık gibi kişilik özellikleri ve kişilerarası yeterlik düzeylerinin internet bağımlılığını yordama durumu incelenmiştir. Yapılan inceleme sonuçları, kişilerarası yeterliğin ve bazı kişilik özelliklerinin internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Alanyazında, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya bağımlılığının birlikte çalışıldığı araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Kişilerarası yeterlik ile sosyal medya ya da çevrimiçi etkileşim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ise, çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Araştırmaların bir bölümünde, kişilerarası yeterliğin düşük olması internet, akıllı telefon ve video oyunları bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir (Nugraha, Awalya ve Mulawarman, 2021; Michaeli, 2013; Park, Kwon, Baek ve Han, 2014). Öte yandan, kişilerarası yeterliği yüksek olan bireylerin çevrimiçi etkileşim kurma, akıllı telefon ve internet bağımlılığı belirtilerini daha çok gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Bouchillon, 2020; Valkenburg ve Peter, 2007). Bu durum, kişilerarası yeterlik ile çevrimiçi etkinliklere bağımlılık arasındaki ilişkide bir netliğin olmadığı anlamına gelmektedir. Kişilerarası yeterlik ile çevrimiçi iletişim kurmak amacıyla kullanılan sosyal medya arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Kişilerarası iletişimin sosyal medya aracılığıyla gerçekleşmesi bireylere birtakım avantajlar sağlamaktadır. Kim, Kim ve Nam (2010) sosyal medyayı kullanma konusunda, sosyal faktörlerin bireysel faktörlerden daha etkili olduğunu ifade etmektedir. Kişilerarası yeterlikle negatif ilişkili bulunan yalnızlık gibi faktörlerin

bireyleri çevrimiçi etkileşim kurmaya ittiği araştırmalarla kanıtlanmıştır (Caplan, 2003; Davis, 2001; Moody, 2001; Spitzberg ve Hurt, 1987). Yüzyüze ilişkiler kurma konusunda rahat ve güvenli hissetmeyen bireyler, bu durumu telafi etmek amacıyla sosyal medyayı daha sık kullanabilirler. Sosyal medyanın gereğinden fazla kullanılması sosyal medya bağımlılığı riskini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, araştırmalar, sosyal beceri eksikliklerinin bireyleri psikososyal problemlerle baş etme konusunda savunmasız bıraktığını göstermektedir (Lewinsohn, Mischel, Chaplin ve Barton, 1980; Segrin ve Flora, 2000). Sosyal medya bağımlılığının bireylerin ruh sağlığını tehdit eden bir problem olduğu göz önüne alındığında, bu bağımlılıkla ilişkili olan faktörlerin anlaşılması daha önemli bir hale gelmektedir. Özetle, kişilerarası yetkinliği düşük olan bireylerin etkileşim kurmak amacıyla sosyal medyayı tercih edecekleri ve bu durumun bireylerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada kişilerarası yeterliğin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyi incelenmektedir.

Öz-Şefkat

Uzun yıllar boyunca, bireyin kendisine yönelttiği sağlıklı tutumun göstergesi olarak benlik saygısı kullanılmıştır. Benlik saygısının bu amaçla kullanılması, bazı araştırmacılar tarafından eleştirilere konu olmuştur. Benlik saygısının bireyin kendisini diğerleri ile karşılaştırması sonucu belirlenmesi (Baumeister, 1996), yüksek benlik saygısının bireyleri narsistliğe ve benmerkezciliğe yöneltecek olması (Dubois ve Tevendale, 1999; Seligman, 1995), bireyin kendisini gerçekçi değerlendirmesini engellemesi (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1993) getirilen bu eleştirilerden bazılarıdır. Dolayısıyla, ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılar, sağlıklı tutumu farklı kavramlarla açıklamaya çalışmışlardır. Bireyin kendisine gösterdiği sağlıklı tutumlardan bir tanesinin, köklerini Budist felsefeden alan öz-şefkat kavramı olabileceği düşünülmektedir.

Şefkat sözcüğünden türetilerek ortaya çıkan öz-şefkat kavramı, şefkatin özelliklerini bünyesinde barındırmaktadır. Öz-şefkat, zorluklar ile karşılaşıldığında bireyin kendisine sergilediği anlayışlı, sevecen ve yargılayıcı olmayan tutumdur (Neff, 2003a). Bireyler, yakın arkadaşlarına ya da yabancılara dahi sergilemedikleri sert ve acımasız tavırları kendilerine göstermektedir (Neff, 2003a). Öz-şefkat, başkalarına gösterilen sevecen tutumu bireyin kendisine döndürmesi, zor zamanlarında bir

arkadaşına yaklaşırmış gibi anlayışlı bir şekilde kendisine yaklaşması olarak ifade edilebilir.

Öz-şefkat ile bazı kavramların karıştırılabileceği düşünüldüğünden, bu kavramların açıklanması öz-şefkatin anlaşılması için önemlidir. Öz-şefkat, kendine acıma ile karıştırılabilmektedir. Ayrıca alanyazında, öz-şefkatin bireyleri pasifliğe iteceğinden ve bireyin gelişimine engel oluşturabileceğinden söz edilmektedir. Bireyin kendisine acıması, benmerkezci bir bakış açısıyla yaşadığı zorlu durumların yalnızca kendi başına geldiği düşüncesini içermektedir. Öz-şefkat ise, bireyin yaşadığı zorlukları tüm insanların başına gelebilecek bir durum olarak görmesini, kendisini diğerlerinden soyutlamadan zorlu olay ve durumlara geniş bir açıdan bakmasını ifade eder. Öte yandan, öz-şefkatin yokluğunda bireyin kendisini sert ve acımasız eleştirilere maruz bırakabileceği, bunun sonucunda da egonun kendisini koruma eğilimi gösterdiği, böylece kişinin yetersiz olduğu alanlara karşı farkındalık kazanamadığı düşünülmektedir. Oysa birey kendisine karşı öz-şefkatli bir tutum sergilerse duygusal güvenliği sağladığı için uyumsuz yönlerini daha rahat anlayabilir ve buna yönelik bir değişim gerçekleştirebilir. Dolayısıyla, öz-şefkatin bireyi pasifliğe itecek bir tutumdan ziyade gelişimi destekleyeceği düşünülmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2011).

Öz- şefkat her biri kendi içinde iki ayrı boyuta sahip üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar öz-nezakete (self-kindness) karşı öz-yargılama (self-judgement), ortak paylaşımların bilincinde olmaya (common humanity) karşı izolasyon (isolation), bilinçli farkındalığa (mindfulness) karşı aşırı özdeşleşme (over-identification) olarak ifade edilmektedir. Öz-nezaket bireyin kendisine yargılayıcı ya da eleştirel yaklaşmasından ziyade anlayışlı davranmasıdır. Öz-nezakette bireyler, problemlerine karşı kabul edici bir tutum sergilemektedir. Ortak paylaşımların bilincinde olma, bireyin yaşadığı deneyimi tüm insanlığın deneyimlerin bir parçası olarak görmesini, kendisini diğerlerinden ayırmamasını yani izole etmemesini belirtir. Ortak paylaşımların bilincinde olma aynı zamanda hataların ve zorlukların insan olmanın bir parçası olduğu, herkesin zaman zaman zorluklarla karşılaşabileceği ve hatalar yapabileceğini ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık ise, bireyin acı verici düşünce ve duygularına dengeli bir bakış açısı ile yaklaşması, düşünce ve duyguları ile arasına mesafe koyabilmesi, böylece düşünce ve duygularıyla aşırı özdeşleşmemesi anlamına gelmektedir (Bluth, ve Neff, 2018; Neff, 2003a; Neff, 2011). Tüm bu bileşenler, birbirinden ayrıymış gibi görünse de, her bileşen diğer bileşenlerin varlığını desteklemektedir. Örneğin, birey kendisini yargılamayı bırakıp problemi sevecen bir yaklaşımla kabul ederse yani öz-nezaket

gösterirse, bilinçli farkındalığın artacağı düşünülmektedir. Çünkü böyle bir yaklaşımla durumun yarattığı duygusal güçlük hafifleyecek ve birey kendi duygu ve düşüncelerine dengeli bir bakış geliştirebilecektir (Neff, 2009; Neff, 2011).

Öz-şefkatin psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu ve proaktif davranışları artıracağı düşünülmektedir (Neff, 2003a). Ayrıca, öz-şefkatin yaşam doyumu ve sosyal bağlılığı artırdığı, hata yapmaktan korkma, mükemmeliyetçilik ve depresiflik gibi eğilimleri azalttığı ifade edilmektedir (Neff, 2009). Araştırmalar, öz-şefkati yüksek bireylerin düşük performans gösterdikleri bir test için daha fazla çalıştığı ve yukarıya doğru sosyal karşılaştırma yaptıklarını (Breines ve Chen, 2012), öz-şefkatin içsel motivasyon (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005), akademik başarı (Conway, 2007) ve girişkenlik (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkat, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla mücadele ederken kullanılabilecekleri etkili bir araçtır (Ardil, 2020). Öz-şefkati yüksek bireyler, daha az yalnızlık, depresyon ve kaygı yaşamakta (Baker, Caswell ve Eccles, 2019; İskender ve Akın, 2011) daha yüksek öz-yeterlik hissine (İskender, 2009) sahip olmaktadırlar. Öte yandan, öz-şefkat ergen benmerkezciliği gibi gelişimsel faktörleri de negatif yordamaktadır (Neff, 2009). Araştırmalar, öz-şefkatin farklı yaş gruplarında ve farklı kültürlerde de çalıştığını göstermektedir (Bluth ve Neff, 2018).

Öz-Şefkat ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Öz-şefkatin boşanma (Sbarra, Smith ve Mehl, 2012), kronik sağlık sorunları (Brion, Leary ve Drabkin, 2014), ergenlerde akran zorbalığı (Jiang vd, 2016), üniversiteye geçiş (Terry, Leary ve Mehta, 2012) gibi stresli yaşam olaylarında güç veren ve dayanıklılık sağlayan önemli bir kaynak olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, öz-şefkatin bağımlılıklar karşısında da koruyucu bir işlev üstlenebileceğini düşündürmektedir. Alanyazın incelendiğinde, öz-şefkatin sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Devam eden kısımda, öz-şefkat ile yukarıda ifade edilen değişkenlerin ilişkisinin incelendiği araştırmalar, araştırmaların yayınlanma tarihine göre sırasıyla sunulmuştur.

Toplam 173 genç yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada Instagram kullanımı ile öz-şefkat ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkilendirilmek üzere psikolojik iyi oluşun aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma sonuçları, Instagram

kullanımı artıkça ve öz-şefkat azaldıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını göstermiştir. Ancak psikolojik iyi oluşun Instagram kullanımı ve öz-şefkat ilişkisine aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır (Keyte vd., 2021).

Phillips ve Wisniewski (2021) tarafından yürütülen ve sosyal medya kullanan 300 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, sosyal medya kullanıcı türleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma sonuçları problemli kullanıcılar olarak adlandırılan grubun diğer üç gruba göre daha fazla depresyon ve anksiyete gösterdiğini ortaya koymuştur. Öte yandan, öz-şefkat düzeyi yüksek olan problemli kullanıcıların depresyon ve anksiyete düzeyleri diğer sosyal medya kullanıcları ile benzer şekilde düşük bulunmuştur.

Aras-Türkcan (2020) 294 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmasında, beden imajı ve sosyal medya kullanımı ilişkisinde öz-şefkatin rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda, öz-şefkat ve beden imajı negatif yönlü olmakla birlikte anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Ardil (2020) çalışmasında, aile ve arkadaş reddi ile öz-şefkatin internet bağımlılığını yordama durumunu incelemiştir. Toplam 364 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmanın sonuçları, erkeklerde anne reddinin pozitif yönde ve öz-şefkatin negatif yönde anlamlı, kadınlarda ise yalnızca öz-şefkatin negatif yönde anlamlı olarak internet bağımlılığını yordadığını göstermektedir.

Liu, Yang, Hu ve Zhang (2020) 1265 ergenle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, akran zorbalığı ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve cinsiyetin aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışma sonuçları, akran zorbalığı ile telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ve öz-şefkatin bu ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Öz-şefkati yüksek olan bireylerde akran zorbalığı ve telefon bağımlılığı ilişkisinin zayıfladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, erkek öğrencilerde öz-şefkatin aracılık rolü kız öğrencilerden daha güçlü bulunmuştur.

Niğdeli'nin (2019) yürüttüğü çalışmasında, sosyal medya kullanımı sonucunda oluşan benlik farklılıklarını telafi etme yaklaşımına öz-şefkatin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öz-şefkat düzeyi düşük olan bireylerin sosyal medya kullanımı sonucunda karşılaştıkları benlik farklılıklarını telafi etme çabasına girdiklerini göstermiştir. Öz-şefkati yüksek olan bireylerin ise, benlik farklılıklarını diğer bireylerden daha kolay bir şekilde kabullendiği ve telafi davranışını daha az gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

Boonlue, Briggs ve Sillence (2016) tarafından 484 üniversite öğrencisinin katılımıyla öz-şefkatin incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada, Taylandlı öğrencilerin sosyal medya kullanımlarının öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkisi incelenmiştir. Sosyal medya kullanımı fazla olan öğrencilerin öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılıklarının, diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yiğit (2015) 13 ve 18 yaş arasındaki ergenlerin iletişim becerileri, öz-şefkatleri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir çalışma yürütmüştür. Öz-şefkat ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, iletişim becerileri ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmamıştır.

İskender ve Akın (2011) tarafından 261 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, öz-şefkat ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Öz-şefkatin öz-nezaket, ortak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, diğer alt boyutların pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan yol analizi sonuçları, internet bağımlılığının öz-şefkatin öz-nezaket ve bilinçli farkındalık alt boyutları tarafından negatif olarak yordandığını göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde, öz-şefkatin düşük psikopatoloji ve yüksek psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunduğu görülmektedir (MacBeth ve Gumley, 2012; Marsh, Chan ve MacBeth, 2017; Zessin, Dichäuser ve Garbade, 2015). Öz-şefkat, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla baş ederken kullanabilecekleri etkili bir araç olabilir. Yapılan incelemeler, öz-şefkat ve sosyal medya ilişkisini inceleyen çalışmaların oldukça kısıtlı olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkatin bireyleri psikopatolojilere karşı koruduğu göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sosyal medyayı bağımlılığını belirlenmesinde kullanılan kriterlerden biri olan duygudurum değişikliği öz-şefkat ile ilişkilendirilebilir. Buna göre, birey yaşamındaki olumsuz olay ve duygulardan uzaklaşmak amacıyla sosyal medyayı kullanmaya yönelir, bunun sonucunda da bağımlılık geliştirebilir. Öz-şefkati yüksek olan bireyler ise, zorlu durumlardan kaçmak yerine bu duyguların insan olmanın bir parçası olduğunu düşünerek kendilerine karşı anlayışlı davranabilirler. Bireyler kendilerine anlayışlı davrandıkça, yaşamdaki zorluklardan kaçma amacıyla sosyal medyaya yönelmeyecekleri düşünülmektedir. Böylece, öz-şefkat sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir işlev üstlenebilir.

Öte yandan, öz-şefkatin bu araştırmanın katılımcılarını oluşturan ergenlerin benmerkezciliği ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Araştırmalara göre, ergenlerde öz-şefkat düzeyi yükseldikçe benmerkezcilik azalmıştır (Neff, 2009). Sosyal medya bireyleri birbirine bağladığı gibi bireyin kendini ortaya koymasını ve "ben" odaklı düşünmesini desteklemektedir. Dolayısıyla, öz-şefkatin ergenlerin sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde önemli bir işlev üstlenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca sosyal medya bireylere çekici, başarılı ve sosyal olarak arzu edilir görseller sunmakta ve bireylerin kendilerini diğerleriyle karşılaştırmasına neden olmaktadır (Vogel, Rose, Roberts ve Eckles, 2014). Bireyin yaptığı karşılaştırmalar sonucunda kendisine yönelteceği sert ve eleştirel tutumlarının öz-şefkatin güçlendirilmesi ile önlenebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan kişilerarası yeterlik ve öz-şefkat, öğrenilebilir tutum ve becerilerdir. Sonuç olarak, ergenlerin kişilerarası yeterlik ve öz-şefkat becerileri geliştirilerek sosyal medya bağımlılıklarının önlenebileceğidüşünülmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılar, verilerin toplanması, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve verilerin çözümlenmesine dair bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modeli, değişkenler arasında birlikte bir değişimin olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. Analiz sonucunda bulunan ilişkiler, neden-sonuç olarak yorumlanmayıp değişkenin bilinmesi halinde diğer değişkenin kestirilmesi hakkında ipuçları verir (Karasar, 2016). Araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordamada kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, cinsiyet, kullanılan sosyal medya hesabı sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, lise öğrencilerinin devam ettikleri okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerinin rollerini belirlemek amaçlandığından ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcı grubunu, Tekirdağ'ın Çorlu ilçesindeki farklı lise türlerinde(*Bknz.* Tablo 1) eğitim görmekte olan lise öğrencileroluşturmaktadır. Araştırma kapsamında örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmasına rağmen, cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi özellikleri açısından çeşitlilik oluşturulmaya çalışılmıştır. Araştırma verileri sekiz farklı devlet lisesinde eğitim görmekte olan gönüllü öğrencilere ulaşılarak toplanmıştır. Araştırmada toplam 863 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Demografik Değişkenlere Göre Katılımcıların Dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	*n*	%
Cinsiyet	Kadın	554	64.2
	Erkek	309	35.8
Okul Türü	Fen Lisesi	93	10.8
	Spor Lisesi	72	8.3
	Anadolu Lisesi	464	53.8
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	107	12.4
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	127	14.7
Sınıf Düzey	9. Sınıf	253	29.3
	10. Sınıf	301	34.9
	11. Sınıf	163	18.9
	12. Sınıf	146	16.9
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	25	2.9
	Okuryazar	3	0.3
	İlkokul	343	39.7
	Ortaokul	157	18.2
	Lise	229	26.5
	Üniversite	90	10.4
	Lisansüstü	16	1.9
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	3	0.3
	Okuryazar	3	0.3
	İlkokul	226	26.2
	Ortaokul	117	117
	Lise	316	36.6
	Üniversite	124	14.4
	Lisansüstü	14	1.6

Tablo 1'e göre, katılımcıların 554'ü (%64.2) kadın 309'unun (%35.8) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların devam ettikleri liselerin türleri incelendiğinde, 93'ünün (%10.8) Fen lisesi, 72'sinin (%8.3) Spor lisesi, 464'ünün (%53.8) Anadolu lisesi, 107'sinin (%12.4) Anadolu imam hatip lisesi, 127'sinin (%14.7) Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların; 253'ü (%29.3) 9. sınıf, 301'i (%34.9) 10. sınıf, 163'ü (%18.9) 11. sınıf ve 146'sı (%16.9) 12. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaş ortalaması 15.29'dur (*SS* = 1.24). Katılımcıların kullandıkları sosyal medya hesabı sayısı 0 ve 30 arasında değişiklik göstermekte olup, kullanıcıların ortalama 5 sosyal medya hesabı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar ortalama olarak 4.6 yıldır sosyal medyayı kullanmaktadır (*SS* = 2.25). Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde günlük ortalama 4.29 saat olduğu bulunmuştur (*SS* = 3.09).

Verilerin Toplanması

Veriler toplanmadan önce araştırmada kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılara mail yolu ile ulaşılmıştır. Ölçeklerin kullanım izinlerinin alınmasının ardından Ankara Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı alınmıştır (*Bknz.* EK 1). Araştırma Tekirdağ'ın Çorlu ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerde gerçekleştirildiğinden dolayı Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni (*Bknz*. EK 2)alınmıştır. Onay ve izinlerin alınmasının ardından Google Formlar üzerinden oluşturulan ölçekler ilgili okulların müdürlükleri ve okul psikolojik danışmanlarına ulaştırılmış ve gönüllü olan okulların formu öğrencilerine ulaştırmaları sağlanmıştır. Katılımcılar formun en başında bulunan bölümde araştırmanın amacı ve araştırma etiği ile ilgili bilgilendirilmişlerdir. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onayladıktan sonra ilgili ölçek maddelerine ulaşmışlardır. Veri toplama işlemi Ekim 2021-Kasım 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara ilişkin kişisel bilgilerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" geliştirilmiştir. Araştırmanın kriter değişkeni olan sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla, Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen "Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenlerden kişilerarası yeterliğin ölçülmesi amacıyla, Baytemir (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kişilerarası Yeterlik Ölçeği" ve öz-şefkat değişkeninin ölçülmesi amacıyla Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin detaylı bilgiler devam eden bölümde sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur. Formda; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, anne ve babanın eğitim düzeyi, kullanılan sosyal medya hesapları, sosyal medyayı kullanma süresi ve sıklığını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır (*Bknz*. EK 6).

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (EİSMBÖ). Bu ölçek, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilmiştir (*Bknz*. EK 7). Ölçekdokuz maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir (Örnek madde: "*Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır*."). Ölçek beşli likert tipi bir derecelendirme (1 = *"Hiçbir zaman"*, 2 = *"Nadiren"*, 3 = *"Bazen/Ara sıra"*, 4 = *"Çoğunlukla"*, 5 = *"Her zaman"*) üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan dokuz, en yüksek puan kırk beştir. Ölçekten alınan yüksek puan, sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliği için Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Anlı ve Taş, 2018) ile arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin ölçümlerinden elde edilen veri setine ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır (Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019).

Alanyazında, sosyal medya bağımlılığını ölçmeyi amaçlayan birçok ölçeğin geliştirildiği ve uyarlandığı görülmektedir. Mevcut ölçekler değerlendirildiğinde; ölçek maddelerinin kısa olması, maddelerin anlaşılırlık düzeyinin uygun olması, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik katsayılarının yüksek olması, sosyal medya bağımlılığı için öngörülen kriterlere dayalı olarak geliştirilmesi, ölçme aracının güncel olması, ölçeğin tek boyuttan oluşması, ölçekten toplam puan alınabilmesi ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının araştırmanın örneklem grubuna benzer bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmesi nedenleriyle, bu çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarını değerlendirmek için Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen bu ölçek tercih edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında, EİSMBÖ'nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analizsonuçlarına göre tek faktörlü modelin ki-kare değeri 107 (p = .00) ve serbestlik derecesi (sd) 27'dir. χ^2/sdoranı 3.96 olarak hesaplanmıştır. χ^2/sd oranının 5'ten küçük olması orta düzeyde uyuma işaret etmektedir (Sümer, 2000). Ayrıca χ^2/sd oranının örneklem büyüklüğünden etkilendiği ifade edilmektedir (Kline, 1998). Bu nedenle, modele ait uyum indeksleri incelenmiştir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .05'in altında olması mükemmel uyumu gösterirken .08'den küçük olması iyi uyuma işaret etmektedir. CFI ve TLI değerinin .95'ten büyük olması mükemmel uyumu gösterirken, .90'dan büyük olması ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir. (Marsh vd., 2006). Elde edilen sonuçlar ile ölçeğin tek boyutlu yapısını

desteklenmiştir [$\chi^2(27) = 107$, $\chi^2/sd = 3.96$, RMSEA = .06, CFI = .95, TLI = .94, SRMR = .03]. Bu araştırmada, EİSMBÖ ile elde edilen tüm ölçüm için güvenirliğinin belirlenmesi için hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı ise .82'dir.

Kişilerarası Yeterlik Ölçeği (KYÖ). Bu ölçek, Buhrmeister ve diğerleri (1987) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Baytemir (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek yakın arkadaş ilişkilerinde kişilerarası yeterliği ölçmeyi amaçlamaktadır (*Bknz.* EK 8). Ölçek 40 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 1., 6., 11., 16., 21., 26., 31. ve 36. maddeleri (Örnek madde: "Yeni tanıştığınız insanları daha iyi tanımak için sohbeti sürdürme konusunda ne kadar iyisiniz?") *ilişkiyi başlatma* alt boyutunu; 3., 8., 13., 18., 23., 28., 33. ve 38. maddeleri (Örnek madde: "Kendi isteğinizi insanlara kabul ettirmede ne kadar iyisiniz?") *gücünü ortaya koyma* alt boyutunu; 5., 10., 15., 20., 25., 30., 35. ve 40. maddeleri (Örnek madde: "Anlaşmazlıkları, durumu daha çok kötüleştirmek yerine daha iyi hale getiren bir yolla çözmede ne kadar iyisiniz?"), *çatışma çözme* alt boyutunu; 4., 9., 14., 19., 24., 29., 34. ve 39. maddeleri (Örnek madde: Başkalarına kendinizle ilgili özel şeyleri söyleme konusunda ne kadar iyisiniz?") *kendini açma* alt boyutunu; 2., 7., 12., 17., 22., 27., 32. ve 37. maddeleri (Örnek madde: "Birisi üzgün ve mutsuz olduğunda onun kendisini daha iyi hissetmesini sağlama konusunda ne kadar iyisiniz?") *duygusal destek sağlama* alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek beşli likert tipi derecelendirme (1= *"Hiçbir zaman"*, 2= *"Nadiren"*, 3= *"Sık sık"*, 4= *"Genellikle"*, 5= *"Her zaman"*) üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması kişilerarası yeterliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında ise, Cronbach alfa iç-tutarlık katsayılarının beş boyut için .77 ve .87 arasında değişmektedir. Dört hafta arayla yapılan test tekrar güvenirliği sonuçları, ilişkiyi başlatma alt boyutu için .89, gücünü ortaya koyma alt boyutu için .79, kendini açma alt boyutu için .75, duygusal destek sağlama alt boyutu için .76 ve çatışma çözme alt boyutu için .69 elde edilmiştir (Buhrmester vd., 1987).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları lise öğrencileri üzerinde iki farklı uygulama ile yürütülmüştür. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin yeterli uyum değerleri ürettiği görülmüştür (Birinci çalışma: $\chi^2/sd = 2.6$, RMSEA= .059, CFI= .94, NFI =.94, GFI= .90; İkinci çalışma: $\chi^2/sd = 1.92$, RMSEA= .054, CFI= .95, NFI= .95, GFI= .90). Ölçüt

geçerliği çalışmasında, Kişilerarası Yeterlik Ölçeğinin alt boyutları ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009) alt boyutları ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz, 2009) arasındaki korelasyon katsayılarının pozitif ve negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç-tutarlık katsayılarının her iki uygulamada da alt boyutlar için .70 ile .81 arasında değiştiği, ölçeğin tümü için de .90 ve .91 olduğu görülmüştür. Beş hafta arayla elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayıları ise, tüm ölçek için .85 alt boyutlar için ise .60 ile .83 arasında değiştiği bulunmuştur (Baytemir, 2014).

Alanyazında kişilerarası yeterliği ölçmek amacıyla kullanılan ölçme araçları incelendiğinde, ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yürütüldüğü örneklem ile araştırmanın örneklemi benzerlik gösterdiğinden, bu araştırmada Baytemir (2014) tarafından uyarlanan ölçek tercih edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında, KYÖ'nün elde edilen ölçümlerdeki geçerlik ve güvenirliği hesaplanmıştır.Yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda χ^2/sdoranı, SRMR ve RMSEA değerlerinin kabul edilebilir uyum sınırları içinde kaldığı görülmüştür. Öte yandan analiz sonucuna göre CFI ve TLI değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde yer almamaktadır [$\chi^2(730) = 2550$, $\chi^2/sd = 3.49$, RMSEA = .05, CFI = .87, TLI = .86, SRMR = .05]. Elde edilen uyum iyiliği değerlerinin yetersiz bulunması nedeniyle, ölçeğin yapısını değerlendirmek üzere açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları incelenmeden önce Bartlett Küresellik Testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerleri incelenmiştir. Bartlet Küresellik Testi sonucuna göre,χ^2 ve *sd* değeri sırasıyla 14413,06 ve 780 bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, bu değerler anlamlıdır ($p = .000$). Ayrıca KMO değeri .95 ($p = .000$) olarak hesaplanmıştır. KMO değeri örneklem büyüklüğünün açımlayıcı faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir.

Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçek maddeleri özdeğeri 1'den büyük 6 faktör altında toplanmıştır. Faktörlere ait özdeğerler incelendiğinde birinci faktörün özdeğerinin 12.93, ikinci faktörün özdeğerinin 2.66, üçüncü faktörün özdeğerinin 2.15, dördüncü faktörün özdeğerinin 1.45, beşinci faktörün özdeğerinin 1.39 ve altıncı faktörün özdeğerinin 1.15 olduğu bulunmuştur. İlk faktör varyansın %32.34'ünü altı faktör birlikte ise %54.42'sini açıklamaktadır.

Açımlayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde beş maddenin birden fazla faktörde .10'dan az farkla yer aldığı yani binişik madde olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2002). Madde faktör yükü kesme noktası .32 olarak ele alınmış ve bu değerin altında yüklenen bir maddenin olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2001). Birden fazla faktörde .10'dan az farkla yer alan binişik maddelerin ise analizden çıkarılmasına karar verilmiştir. Faktör yükleri arasındaki farkın en az olduğu maddelerden başlanarak maddelerin atılması işlemi gerçekleştirilniştir. Bu bağlamda binişik olduğu belirlenen 7. madde, 8. madde, 13. madde, 34. madde ve 31.madde sırasıyla analizden çıkarılmış, her bir maddenin atılmasından sonra faktör analizi işlemi tekrarlanmıştır. Yeniden gerçekleştirilen açıklanan faktör analizi sonucunda analize giren maddelerin tümünün, ilk beş faktör altında toplandığı ve altıncı faktöre yerleşmedikleri görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan beş faktörlü ve 35 maddeli KYÖ'nün maddeleri ve maddelere ilişkin faktör yükleri aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 2

KYÖ'nün Beş Faktörlü Yapısına İlişkin Faktör Yük Değerleri

Madde No	Duygusal Destek Sağlama	Çatışma Çözme	Kendini Açma	Gücünü Ortaya Koyma	İlişki Başlatma
M37	.75				
M22	.74				
M17	.62				
M32	.62				
M12	.62				
M2	.60				
M27	.60				
M25		.73			
M15		.68			
M10		.66			
M35		.66			
M20		.65			
M5		.63			
M30		.52			
M40		.50			
M4			.72		
M9			.68		
M29			.61		
M19			.61		
M14			.57		
M39			.57		

(Devam ediyor)

Tablo 2 (Devam)

KYÖ'nün Beş Faktörlü Yapısına İlişkin Faktör Yük Değerleri

Madde No	Duygusal Destek Sağlama	Çatışma Çözme	Kendini Açma	Gücünü Ortaya Koyma	İlişki Başlatma
M24			.53		
M3				.72	
M33				.66	
M38				.64	
M28				.62	
M18				.61	
M23				.60	
M11					.68
M1					.68
M26					.67
M16					.64
M21					.64
M36					.60
M6					.54
Özdeğer	11.42	2.04	1.32	1.36	2.57
Açıklanan Varyans	32.63	7.35	5.85	3.90	3.70

Tablo 2'de görüldüğü üzere, duygusal destek sağlama alt boyutunun faktör yükleri .75 ve .60, çatışma çözme alt boyutunun faktör yükleri .73 ve .50, kendini açma alt boyutunun faktör yükleri .72 ve .53, gücünü ortaya koyma alt boyutunun faktör yükleri .72 ve .60 ve ilişki başlatma alt boyutunun faktör yükleri .68 ve .57 arasında değişmektedir. 35 madde ve beş faktörden oluşan yapı toplam varyansın %53.53'ünü açıklamaktadır. KYÖ'nün güvenirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık katsayılarının ölçeğin alt boyutları için .75 ile .86 arasında değiştiği, tüm ölçek için ise .93 olduğu bulunmuştur.

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖKF). Bu ölçek, Raes, Pommier Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin öz-şefkat düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, Öz-Şefkat Ölçeğinden (Neff, 2003b) alınan maddelerden oluşmaktadır (*Bknz.* EK 9). Özgün ölçek 12 maddeden (Örnek madde: "Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.") ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla; *öz-sevecenlik* (2. ve 6. madde), *paylaşımların bilincinde olma* (5. ve 10. madde), *farkındalık* (3. ve 7. madde), *öz-yargılama* (11. ve 12. madde), *izolasyon* (4. ve 8. madde) ve *aşırı özdeşleşmedir* (1. ve 9. madde). Ölçek beşli likert tipi derecelendirme (1= *"Hiçbir zaman"*, 2= *"Nadiren"*,

3= *"Bazen"*, 4= *"Sık sık"*, 5= *"Daima"*) üzerinden yanıtlanmaktadır. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, öz-şefkat düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda, Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı tüm ölçekten elde edilen ölçüm için .86 alt boyutlardan elde edilen ölçümler için sırasıyla .54,.63., .62, .68, .69 ve .75 olarak hesaplanmıştır (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından lise öğrencileri ile yürütülmüştür. Uyarlama çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi sonucunda özgün formda bulunan 10. maddenin faktör yükü .30'un altında olduğundan ölçekten çıkarılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iki alt boyuttan oluştuğunu göstermektedir. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ki-kare değerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür (χ^2=90.05, n=339, p=.00). DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=.06, RMSR= .095, GFI= .96, NFI= .91, CFI= .95 ve NNFI= .94 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere göre veri setine ait RMSR, GFI, NFI ve NNFI değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği RMSEA değerinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği anlaşılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliliğini incelemek amacıyla ÖŞÖKF ile Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz, 2009) ve Şefkat Korkusu Ölçeği (Necef ve Deniz, 2018) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. ÖŞÖKF ile Öznel İyi Oluş Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı, ÖŞÖKF Form ile Şefkat Korkusu Ölçeği arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenirlik hesaplamalarında, ölçeğin birinci alt faktörüne ait ölçüm için Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .73 olarak hesaplanırken, ikinci alt faktöre ait Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamından elde edilen ölçüme ait Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır. Yaklaşık üç hafta ara ile yapılan test tekrar test ölçümü sonucunda elde edilen güvenirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Alanyazındaki öz-şefkati ölçmek amacıyla kullanılan ölçme araçları incelendiğinde, ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yürütüldüğü örneklem ile araştırmanın örneklemi benzerlik gösterdiğinden, bu araştırmada, Yıldırım ve Sarı (2014) tarafından uyarlanan ölçek tercih edilmiştir.

Ölçeğin iki faktörlü yapısının verilerin toplandığı grup üzerinde geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin iki faktörlü yapısını desteklenmiştir [$\chi^2(43) = 191$, χ^2/sd= 4,44, RMSEA = .06,

CFI = .94, TLI = .93, SRMR = .04]. Modelde χ^2/sdoranı, RMSEA, CFI ve TLI indekslerinin kabul edilebilir uyum, SRMR'nin ise iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Bu araştırmada ÖŞÖKF'nün güvenirliğinin belirlenmesi için hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı ölçeğin tümünden elde edilen ölçüm için .82, alt boyutlardan elde edilen ölçümler için ise .78 ve .82 bulunmuştur.

Verilerin Çözümlenmesi

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, cinsiyet, yaş, günlük sosyal medya kullanım süresi, devam edilen lise türü, kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı değişkenlerine göre ne derece yordandığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma verileri analiz edilmeden önce, her bir ölçek için mevcut araştırmanın veri seti üzerinden geçerlik ve güvenirlik analizleri tekrarlanmıştır. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi, Jamovi 1.6.23 programı ile gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizleri ile betimsel istatistikler ve çoklu doğrusal regresyon analizleri SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Veriler çözümlenmeye başlamadan önce veri seti analizler için hazır hale getirilmiştir. Öncelikle kriter ve yordayıcı değişkenlere ilişkin hatalı veri girişi olup olmadığı kontrol edilmiş, hatalı olduğu belirlenen veriler düzenlenmiştir. Devamında örneklem büyüklüğünün analiz için yeterli olma durumu incelenmiştir.Regresyon analizinde örneklem sayısının yeterliğinin belirlenmesi amacıyla Tabachnick ve Fidell'in (2001) belirttiği kriter esas alınmıştır. Buna kritere göre *m* yordayıcı değişken sayısı olmak üzere 50+ 8*m*kadar gözlemin bulunması gerekmektedir. Ayrıca yordayıcı değişkenlerin test edilebilmesi için her bir yordayıcı değişkene ait 104 + *m* gözlemin bulunması gerekmektedir. Bu tez çalışması kapsamında, 863 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Dolayısıyla mevcut gözlem sayısının belirlenen kriterlerin oldukça üzerinde olduğu söylenebilir.

Örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görüldükten sonra çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanabilmesi için gerekli olan varsayımlar (kayıp ve uç değerler, normallik, doğrusallık ve eşvaryanslılık, çoklu bağlantısallık ve yordama hatalarının bağımsızlığı) incelenmiştir. Varsayımların incelenmesine kayıp değer analizi ile başlanmıştır. Araştırma verileri çevrimiçi yolla toplanmıştır. Verileri çevrimiçi ortamda toplamanın avantajlarından bir tanesi maddelerin işaretlenmesinin zorunlu

kılınabilmesidir. Ancak cevapların yazarak elde edildiği bazı verilerde eksikliklere rastlanmıştır. Veri setinde 11 gözlemin eksik veriye sahip olduğu tespit edilmiştir. Eksik gözlemlere seri ortalamaları atanarak eksik veriler giderilmiştir.

Eksik değer atama işleminin ardından uç değer analizine geçilmiştir. Bu araştırmada hem tek değişkenli hem de çok değişkenli uç değerler belirlenmiştir. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde standartlaştırılmış *z* puanları kullanılmıştır. Kriter ve yordayıcı değişkenlerin tümüne ait *z* puanları hesaplanmış, ±3 aralığı dışında bulunan değerler tek değişkenli uç değer olarak kabul edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2021). Tek değişkenli uç değer olduğu belirlenen 34 değer veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde ise, Mahalanobis uzaklığının hesaplanması ile belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Mahalonabis uzaklık değeri $\chi^2(5) = 81.679$ ($p<.01$) olarak belirlenen değerler çok değişkenli uç değer olarak belirlenmiş ve uç değer olarak belirlenen 12 gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Uç değer analizlerinin sonucunda veri setinde 817 gözlem kalmıştır.

Analizde kullanılan kriter ve yordayıcı değişkenlerin normalliğinin belirlenmesinde histogram grafikleri, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Kriter değişken sosyal medya bağımlılığı ve yordanan değişkenler (kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, cinsiyet, yaş, okul türü, kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı, günlük sosyal medya kullanım saati) için incelenen histogram grafikleri normal dağılım görüntüsüne sahiptir. Ayrıca kriter ve yordayıcı değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında değerler alması dağılımın normal olduğunun göstermektedir (Mertler ve Vannatta, 2005; Akt. Çokluk vd., 2021). Tablo 3'te değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama, mod, medyan, basıklık ve çarpıklık değerleri sunulmaktadır. Buna göre, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, kriter ve yordayıcı değişkenlerin tümünün normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.Hataların normalliği incelenmiştir. Hataların normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri dağılımın normal olduğunu göstermektedir.

Tablo 3

Kriter ve Yordayıcı Değişkenler İçin Normallik Değerleri

	N	$\bar{x}$	Medyan	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı	817	18.51	17.00	15.00	.70	-.07
Kişilerarası Yeterlik	817	113.19	112.00	112.00	.02	.09
Öz-Şefkat	817	31.06	31.00	15	.15	-.26
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	817	3.94	3.50	2.00	.96	.91
Sosyal Medya Kullanım Süresi (yıl)	817	4.49	4.00	4.00	.44	.01

Değişkenlerin doğrusallık varsayımını belirlemek amacıyla iki değişkenli Q-Q grafikleri incelenmiştir. İnceleme sonuçlarına göre, Q-Q grafikleri doğrusallık varsayımını karşılamaktadır. Buna göre, değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki doğrusallığın belirlenmesi amacıyla doğrusallık testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğunu göstermektedir (p> .05).

Çok değişkenli normallik ve doğrusallığın belirlenmesi amacıyla değişkenlere ilişkin saçılma diyagramı matrisleri (scatter plot matrix) incelenmiştir. Matrislerin tümü elips şeklinde dağılma göstermektedir. Araştırma değişkenleri hem çoklu normallik hem de çoklu doğrusallık varsayımlarını karşılamaktadır.

Çoklu bağlantısallık varsayımının karşılanması amacıyla kriter ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tek değişkenli çoklu bağlantısallık varsayımının karşılanması için değişkenler arasında .80 ve üzerinde bir ilişkinin bulunmaması gerekmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesi Tablo 4'te sunulmaktadır. Çok değişkenli çoklu bağlantısallığın belirlenmesi amacıyla Varyans Şişirme Faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF değerlerinin 5'ten yüksek tolerans değerlerinin ise .20'den aşağı olması çoklu bağlantısallık problemini göstermektedir. Bu araştırma kapsamında, VIF değerlerinin 1.03 ve 1.11 arasında tolerans değerlerinin ise .90 ve .96 arasında değiştiği görülmüştür. Dolayısıyla, araştırmada kullanılan değişkenler arasında çoklu bağlantısallık problemi bulunmamaktadır.

Tablo 4

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.Sosyal Medya Bağımlılığı	1				
2.Kişilerarası Yeterlik	-.19**	1			
3.Öz-Şefkat	-.39**	.26**	1		
4.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	.44**	-.02	-.17**	1	
5.Sosyal Medya Kullanım Süresi (Yıl)	.07**	.06	.01	.19**	1

** $p < .01$

Yordama hatalarının bağımsızlığı ise, Durbin-Watson (D-W) katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Field (2009), Durbin-Watson katsayısının 1'den küçük ve 3'ten büyük olmasının istenmeyen bir durum olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmada hesaplanan Durbin-Watson katsayısı 1.88'dir ve belirlenen kriteri karşılamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi için gerçekleştirilen varsayım testlerinin sonuçları, veri setinin analiz için uygun olduğunu göstermektedir.Regresyon analizi yordayıcı değişkenlerin kriter değişken üzerindeki değişimi açıklama miktarını inceleyen istatistiksel bir analiz yöntemidir. Bu araştırmada; cinsiyet, okul türü, kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, kişilerarası yeterlik ve öz-şefkat değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyinin belirlenmesi amaçlandığından çoklu doğrusal regresyon analiz kullanılmıştır.Çoklu doğrusal regresyon analizinde, birden fazla alt kategorisi bulunan okul türü değişkeni kukla değişken olarak kodlanarak analizler gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, öncelikle araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere ve araştırmanın amacına yönelik elde edilen bulgular sunulmuştur. Sonrasında ise, araştırmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında yorumlanmıştır.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kişilerarası Yeterlik Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu araçlarından toplanan verilere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	*En Düşük Puan*	*En Yüksek Puan*	$\bar{x}$	*Medyan*	*Mod*	*Ss*
SMB	817	9	38	18.51	17	15	6.40
KY	817	42	175	113.19	112	112	23.00
ÖŞ	817	11	55	31.06	31	31	8.71

Not: SMB = Sosyal Medya Bağımlılığı, KY = Kişilerarası Yeterlik, ÖŞ = Öz-Şefkat.

Tablo 5 incelendiğinde,sosyal medya bağımlılığı (SMB) değişkeni için en düşük puanın 9, en yüksek puanın ise 38 olduğu, aritmetik ortalamanın 18.51 ve standart sapmanın 6.40 olduğu görülmektedir. Kişilerarası yeterlik (KY) değişkeni için ise, en düşük puan 42 en yüksek puan ise 175'tir. Katılımcıların KY puan ortalamaları 113.19 ve puanların standart sapması 23.00'tür. Son olarak,öz-şefkat (ÖŞ) değişkeni için en düşük puanın 11, en yüksek puanın ise 55 olduğu görülmektedir. Katılımcıların öz-şefkat puan ortalamaları 31.06, puanların standart sapması ise 8.71'dir. Kişisel Bilgi Formu ile toplanan katılımcıların sosyal medya kullanımlarına ilişkin betimsel istatistikler ise Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	Medyan	Mod	Ss
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi (Saat)	817	0	13	3.94	3.50	2.00	2.30
Sosyal Medya Hesabı Sayısı	817	0	19	5	5	5	-
Sosyal Medya Kullanım Süresi (Yıl)	817	0	11	4.49	4.00	4.00	2.1

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerinin günlük 13 saate kadar çıkabildiği görülmektedir. Ortalama günlük kullanım süresi 3.94'tür. Katılımcıların bir bölümü hiçbir sosyal medya hesabı kullanmamaktadır. Öte yandan, kullanılan en fazla hesap sayısı 19 olarak bulunmuştur. Katılımcıların ortalama 5 sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Katılımcıların kaç yıldır sosyal medyayı kullandıkları incelendiğinde, henüz hiç kullanmayanlar bulunduğu görülmektedir. Sosyal medyayı en uzun süredir kullanan katılımcılar ise 11 yıldır sosyal medya kullandıklarını belirtmektedirler. Katılımcılar ortalama 4.49 yıldır sosyal medya kullanmaktadırlar.

Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmanın kriter değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı ile yordayıcı değişkenleri olan cinsiyet, okul türü, sosyal medya kullanım süresi (yıl), sosyal medya hesabı sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, kişilerarası yeterlik ve öz-şefkat değişkenleri arasındaki ilişkiler Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7'de görüldüğü üzere, araştırmanın kriter değişkeni sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası yeterlik (r = -.19, p< .01), öz-şefkat (r = -.39, p< .01) ve cinsiyet (r = -.11, p< .01) ile negatif; günlük sosyal medya kullanım süresi (r = .44, p< .01), sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı (r = .07, p< .05) ve sosyal medya hesabı sayısı (r = .22, p< .01) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Tüm değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları incelendiğinde-.39 ile .44 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin gücü incelendiğinde ise anlamlı düzeyde en güçlü ilişkinin günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı (r = .44, p< .01) arasında olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki anlamlı en zayıf ilişkinin ise

sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı ile sosyal medya bağımlılığı (r = .07, p< .05) arasında olduğu bulunmuştur.

Tablo 7

Kriter ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Sosyal Medya Bağımlılığı[a]	1							
2.Kişilerarası Yeterlik[b]	-.19**	1						
3.Öz-Şefkat[c]	-.39**	.26**	1					
4.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi[d]	.44**	-.02	-.17**	1				
5.Sosyal Medya Kullanım Süresi (Yıl)	.07*	.06	.01	.19**	1			
6.Cinsiyet[e]	-.11**	.02	.14**	-.15**	.13**	1		
7.Okul Türü[f]	-.01	-.09**	.03	.04	-.03	.06	1	
8.Sosyal Medya Hesabı Sayısı	.22**	.00	-.10**	.31**	.28**	.00	-.17**	1

Not: *p< .05, **p< .01; [a] Sosyal Medya Bağımlılığı puanlarının yüksekliği sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir; [b] Kişilerarası Yeterlik puanlarının yüksekliği kişilerarası yeterliğin yüksek olduğunu göstermektedir; [c] Öz-Şefkat puanlarının yüksekliği öz-şefkatin yüksek olduğunu göstermektedir; [d] günlük sosyal medya kullanım süresi kullanım saati olarak belirlenmiştir; [e] 1 = Kadın, 2 = Erkek, [f] 1 = Fen Lisesi, 2 = Anadolu Lisesi, 3 = Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, 4 = Anadolu İmam Hatip Lisesi, 5 = Spor Lisesi

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, cinsiyet, okul türü, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya hesabı sayısı, sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı değişkenlerinin birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de sunulmaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, yedi yordayıcı değişken sosyal medya bağımlılığına ilişkin toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. Kurulan modele göre, kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya hesabı sayısı sosyal medya bağımlılığının anlamlı yordayıcılarıdır. Cinsiyet, okul türü ve kaç yıldır sosyal medya kullanıldığı ise sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordamamaktadır.

Tablo 8

Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	*B*	SH_B	β	*t*	*p*	sr_i^2
Sabit	23.90	1.36		17.50	.00	-
Kişilerarası Yeterlik	-.03	.00	-.11	-3.65	.00	.12
Öz-Şefkat	-.21	.02	-.28	-9.23	.00	.30
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	1.03	.08	.37	11.69	.00	.38
Sosyal Medya Kullanım Süresi (Yıl)	-.03	.09	-.01	-.33	.74	.01
Sosyal Medya Hesabı Sayısı	.21	.08	.07	2.41	.01	.08
Cinsiyet	-.13	.40	-.01	-.34	.73	.01
Okul Türü	-.08	.17	-.01	-.50	.61	.01

Not: Model: $R = .56$, $R^2 = .31$, $F(7, 809) = 54.10$, $p = .00$

Günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya hesabı sayısı sosyal medya bağımlılığını pozitif olarak yordarken; öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenlere ilişkin yarı kısmi korelasyon katsayıları dikkate alındığında, sosyal medya bağımlılığına ilişkin toplam varyansı tek başına en çok açıklayan değişken günlük sosyal medya kullanım süresidir ($sr^2 = .38$). Günlük sosyal medya kullanım süresini sırasıyla öz-şefkat ($sr^2 = .30$), kişilerarası yeterlik ($sr^2 = .12$) ve sosyal medya hesabı sayısı ($sr^2 = .08$) takip etmektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının, kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı, sosyal medya hesabı sayısı, cinsiyet ve okul türü tarafından yordanmasının amaçlandığı bu araştırmada; günlük sosyal medya kullanım süresi, öz-şefkat, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya hesabı sayısının sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet, okul türü ve sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığı sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordamamaktadır. Araştırmada belirlenen değişkenlerden sosyal medya bağımlılığını açıklama gücü en yüksek olanın günlük sosyal medya kullanım süresi olduğu görülmektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresi artıkça, sosyal medya bağımlılığı puanları yükselmektedir. Sosyal medya bağımlılığını açıklama gücü en yüksek olan ikinci değişken ise öz-şefkattir. Öz-şefkat değişkenini sırasıyla kişilerarası yeterlik ve sosyal medya hesabı sayısı takip etmektedir. Katılımcıların öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik düzeyleri düştükçe, sosyal medya

bağımlılığı düzeyleri yükselmektedir. Ayrıca, katılımcıların sosyal medya hesabı sayısı artıkça sosyal medya bağımlılıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Devam eden kısımda, araştırma bulgularının yorumlanmasına yer verilmiştir. Elde edilen bulguların yorumlanması, öncelikle yordama gücü yüksek olan değişkenlerle başlanmış, sonrasındayordayıcılık etkisi anlamlı olmayan değişkenlerle devam edilmiştir.

Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırmanın bulguları, sosyal medya bağımlılığının en güçlü yordayıcısının günlük sosyal medya kullanım süresi olduğunu göstermektedir. Katılımcıların sosyal medyada günlük olarak geçirdikleri süre artıkça sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bireyin günlük zaman planlamasında ne kadar yer kapladığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Griffiths (2005) tarafından sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla uyarlanan kriterlerden bir tanesi belirginliktir. Belirginlik, diğer aktiviteler ile karşılaştırıldığındasosyal medya kullanımınınbireyin hayatında ön plana çıkması anlamına gelmektedir. Sosyal medyada günlük geçirilen zaman, sosyal medya kullanımının bireyin hayatında ne kadar belirgin hale geldiğini açıklıyor olabilir. Sosyal medyanın bireyin diğer aktiviteleri ile karşılaştırıldığında harcanan zaman açısından fazla alan kaplaması, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili görünmektedir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisi başka bir sosyal medya bağımlılığı kriteri olan tolerans kavramıyla da açıklanabilir. Tolerans bireyin sosyal medyada vakit geçirmesi sonucunda elde ettiği hazzı ve zaman içerisinde bu hazza geliştirilen alışma davranışını ifade etmektedir. Bireyler sosyal medya kullanımları sonucunda haz duygusu elde etmektedirler. Sosyal medyanın tıpkı kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi beyindeki ödül merkezini etkilediği bilinmektedir (He, Turel ve Bechara, 2017). Beyindeki ödül merkezi bir kez uyarıldığında, birey ödüle yeniden ulaşma motivasyonunu taşımaktadır. Birey, sosyal medya kullanımının yarattığı haz duygusunu yakalamaya çalışırken tolerans ortaya çıkmaktadır. Buna göre, birey önceden aldığı hazzı yeniden elde etmek için aktivitenin sıklığını ya da miktarını artırır. Davranışın ortaya çıkma miktarının artması ise, bireyi bağımlılığa sürüklemektedir. Dolayısıyla, tolerans kriteri çerçevesinden düşünüldüğünde, bireylerin

günlük sosyal medya kullanım sürelerinin zamanla artması ve buna paralel olarak sosyal medya bağımlılığının gelişmesi beklenen bir durumdur.

Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda da, benzer bulguların ortaya koyulduğu görülmektedir. Akkuş (2018) çalışmasında, sekizinci sınıf öğrencilerinin Facebook'a yönelik tutumları ile akademik ertelemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin Facebook kullanım süresi artıkça Facebook'u daha çok benimsediklerini göstermektedir. Ayrıca, Facebook kullanım süresi artıkça Facebook kullanımının olumsuz yönlerine odaklanma eğilimi azalmıştır. Bağımlılık söz konusu olduğunda, bireylerin davranışın olumlu yönlerinin önemini gözlerinde büyüttüğü, olumsuz yönlerini ise görmezden geldikleri bilinmektedir (Turel, 2015). Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zaman artıkça, kullanımın olumsuz taraflarına odaklanma eğilimlerinin azalması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Davranışın olumsuz sonuçlarının göz ardı edilmesi, bireylerin bağımlı olmasında kolaylaştırıcı bir rol oynuyor gibi görünmektedir.

Kırık ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, lise öğrencilerinin internette geçirdikleri zaman ve sosyal medyayı ziyaret sıklıkları artıkça sosyal medya bağımlılığının artığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise, Facebook'ta durum güncellemelerinin sıklığı artıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Marengo, Poletti ve Settanni, 2019). Sosyal medyayı ziyaret sıklığı, günlük sosyal medya kullanım süresi ile ilişkilendirilebilir. Koç, Gökler ve Bilgehan (2019) çalışmalarında, sosyal medya uygulamalarını kontrol etme sıklığı artıkça, sosyal medyada geçirilen zamanın arttığını ortaya koymuştur. Sosyal medya hesaplarına yönelik ziyaretler ve sosyal medyada gerçekleştirilen güncellemeler artıkça, bireyler sosyal medyada daha fazla vakit geçirmektedirler. Dolayısıyla, günlük sosyal medya kullanım süresinin arttığı söylenebilir. Bu durum, bireyin sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkiliyor gibi görünmektedir.

Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının sosyal medya bağımlılığını artırdığı bulgusu, birçok çalışmanın bulguları ile desteklenmektedir (Aslan ve Ballı, 2020; Balcı ve Baloğlu, 2018; Demir, 2016; Uslu, 2016; İnce ve Koçak, 2017). Öte yandan, sosyal medya kullanım süresinin artmasının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin bulunmadığını ifade eden sınırlı sayıdaçalışmanın bulunduğu görülmektedir (Teyfur, Akpunar, Safalı ve Ercengiz, 2017). Balcı ve Baloğlu (2018) çalışmalarında, sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörleri incelemişlerdir. Sosyal medya

bağımlılığını yordamada depresyonun ve sosyal medya kullanım süresi ve sıklığının incelendiği çalışmada, sosyal medya bağımlılığının en güçlü yordayıcısının günlük sosyal medya kullanım süresi olduğu ortaya çıkmıştır. Günlük kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi bu araştırmanın bulgularıyla paraleldir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin bir diğer göstergesi ise, sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen ölçme araçlarının içeriği olabilir. Tutgun-Ünal ve Deniz (2016) tarafından geliştirilen ölçekte "meşguliyet", duygu durum düzenleme", "tekrarlama" ve "çatışma" olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Meşguliyet alt boyutu bireyin sosyal medya kullanımının yoğunluğunu belirlemektedir. Çeşitli araştırmalar, günlük sosyal medya kullanım süresi artıkça sosyal medya bağımlılığının meşguliyet alt boyutu puanlarının arttığını ortaya koymuşlardır (Çiftçi, 2018; Deniz ve Gürültü, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı daha geniş bir çerçeveden incelendiğinde, bağımlılıkların tedavi edilmesinde kullanılan yöntemleri ele almak faydalı olabilir. Etkili olduğu belirlenen tedavi yöntemlerinin birçoğunda, kullanım yoğunluğu ve sıklığının azaltılması, kullanımın gösterilmediği sürenin artırılması ve yoksunluğa yönelik olumsuz tepkilerin yönetilmesi amaçlanmaktadır (American Society of Addiction Medicine, 2019). Dolayısıyla, bağımlılık tedavisinin bir bölümü günlük kullanım süresinin azaltılması ile ilişkilendirilebilir. Sosyal medya bağımlılığının tedavisi ve önlenmesinde günlük sosyal medya kullanım süresinin ya da genel anlamda sosyal medya kullanım yoğunluğu ve sıklığının azaltılması ile ilgili çalışmaların planlanması önemli görünmektedir. Ayrıca, henüz ergenlik döneminde olan bireylerin sosyal medyaya bağımlı olmalarını önlemek amacıyla sınırlı süreli kullanımın desteklenmesinin etkili olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla, eğitimci ve ebeveynlerin sosyal medya kullanım sürelerinin sınırlandırılması hususunda bilinçlendirmeleri ve bu yolla gelecekte ortaya çıkması muhtemel sosyal medya bağımlılığının önlenebileceği düşünülmektedir.

Öz-Şefkat ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, öz-şefkatin sosyal medya bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkat bireyin kendisine gösterdiği anlayışlı, nazik ve yargılayıcı olmayan tutum anlamına gelmektedir. Alanyazında son yirmi yıldır çalışılan bu yapı, bireyin kendisine yönelik sağlıklı tutumunun yeni bir

kavramsallaştırılması olarak kullanılmaktadır (Neff, 2003a). Bireyin kendisine gösterdiği sağlıklı tutumun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine yönelik birkaç açıklama yapılması uygun bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde öz-şefkatin çeşitli ruh sağlığı problemlerine karşı iyileştirici ve önleyici işlevler üstlendiği görülmektedir. Dolayısıyla öz-şefkatin bireylerin zorluklarla mücadele ederken kullanabilecekleri etkili bir araç olduğu ifade edilmektedir.

Öz-şefkatin zorluklarla mücadele ederken nasıl bir işlev gördüğü merak konusu olmuştur. Araştırmacılar, öz-şefkatin etki mekanizmasını farklı görüşlerle açıklamaya çalışmışlardır. Bu görüşlerden bazıları, öz-şefkatin etkisini bağlanma, ilk bakım verenin gösterdiği şefkat ve yatıştırma çerçevesinde; bazıları ise, stresle başa çıkma ve bilişsel yeniden yapılandırma çerçevesinde açıklamalar yapmaktadır (Allen ve Leary, 2010; Gilbert, 2005). Başka bir görüşe göre ise, öz-şefkat duygu düzenleme yoluyla etki ediyor olabilir (Neff, 2003a). Sosyal medya bağımlılığı kriterlerinden birisi olarak gösterilen "duygu düzenleme" bireyin hoş olmayan duygular yaşadığında sosyal medyayı bu duygulardan kaçış için bir araç olarak kullanmasını ifade etmektedir (Griffiths, 2005). Öz-şefkat ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, öz-şefkat düzeyi artıkça duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ünal, 2021). Ateş (2018) ise, duygusal zekâ artıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, öz-şefkatin bireyin duygularını düzenlemesini destekleyerek sosyal medya bağımlılığını önleyebileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile öz-şefkat arasındaki ilişki sosyal medya bağımlılığının bir diğer kriteri üzerinden de kurulabilir. "Çatışma" kriteri bireyin sosyal medya kullanımından kaynaklı olarak içsel ve kişilerarası çatışmalar yaşamasını ifade etmektedir (Griffiths, 2005). Sosyal medya bireylere arzu edilen nesne ve fotoğraflar sunmaktadır. Bu durum, bireylerinkendilerini ötekiyle karşılaştırmasına neden olmaktadır. Sosyal medyada imrenilen vücutların görsellerinin bireyler üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar, bu görsellerin bireylerin beden memnuniyetlerini olumsuz etkilediğini ve bireylere olumsuz duygular yaşattığını göstermiştir (Barron, Krumrel-Mancuso ve Harriger, 2021; Slater, Varsani ve Diedrichs, 2017). Dolayısıyla, sosyal medyada arzu edilengörsellerlesürekli karşılaşan bireyler bunu kendi benliklerine bir tehdit olarak algılayabilir, olumsuz duygular hissedebilir ve kendilerini sert eleştirilere maruz bırakabilirler. Sosyal medya ile böyle bir döngü içerisinde kalan bireyler için öz-şefkat koruyucu ve destekleyici bir mekanizma işlevi görebilir. Öz-

şefkat, bireyin sert ve acımasız eleştirilere maruz bırakmadan anlayışlı bir şekilde kendisine yaklaşmasını ifade etmektedir. Dolayısıyla, bireylerin öz-şefkatleri içsel çatışmaların yıkıcı etkilerini hafifleterek sosyal medya bağımlılığının önüne geçilmesini sağlayabilir. Nitekim sosyal medyada öz-şefkat ile ilgili paylaşımlar gören bireylerin imrenilen görselleri görse dahi, yaşadıkları negatif duygulanımın azaldığı ortaya koyulmuştur (Slater, Varsani ve Diedrichs, 2017). Ayrıca, öz-şefkat ile sosyal medyada kendini mükemmel sunma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın sonuçları da yüksek öz-şefkatin sosyal medyada kendini mükemmel sunma davranışını azalttığını bildirmektedir (Keutler ve McHugh, 2022).

Alanyazında, sosyal medya ile öz-şefkat ilişkisinin incelendiği araştırmaların oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Taylandlı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri düştükçe sosyal medya bağımlılıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Boonlue, Briggs ve Sillence, 2016).Instagram kullanım yoğunluğu ile öz-şefkatin ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmanın sonuçları, öz-şefkatin Instagram kullanım sıklığı üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı bir etkide bulunduğunu göstermiştir. Buna göre, öz-şefkat artıkça Instagram kullanım yoğunluğu azalmaktadır. Öte yandan, öz-şefkat bireyin iyi oluşunu artırmakta; depresyon, kaygı ve stresini azaltmaktadır. Depresyon kaygı ve stresin azalması ve iyi oluşun artması, bireyin Instagram kullanım sıklığını azaltmaktadır ve böylece öz-şefkat hem doğrudan hem de dolaylı bir etki göstermektedir (Keyte vd., 2021). Phillips ve Wisniewski (2021) tarafından sosyal medya kullanıcı türleri ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmanın sonuçları da bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Çalışmada, problemli sosyal medya kullanıcıları olarak belirlenen grubun depresyon ve anksiyete düzeyleri diğer gruplardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ancak, problem kullanıcılar arasında yer alan ve öz-şefkati yüksek olan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyleri diğer gruplardan anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelendiği sınırlı sayıdaki çalışmaların bulguları bu araştırmanın bulguları ile paraleldir.

Öz-şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki çalışmaların sınırlı olmasından dolayı, diğer bağımlılık türleri ile ilişkilerin incelenmesinin yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Araştırmalar, öz-şefkatin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ve internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı olarak yordadığını ortaya koymaktadır(Ardil, 2020; İskender ve Akın, 2011). Madde ve alkol kullanımı olan

bireyler üzerinde yürütülen bir çalışmada, bireylerin öz-şefkat düzeyleri yükseldikçe bağımlılık risklerinin düştüğü sonucuna varılmıştır (Phelps, Paniagua, Wilcockson ve Potter; 2018). Sigarayı bırakmak isteyen katılımcılar ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, öz-şefkatin artmasının günlük sigara kullanım miktarını azalttığı bulunmuştur (Kelly, Zuroff, Foa ve Gilbert, 2010).

Öz-şefkatin, gerçekleştirilen uygulamalarda da etkili olduğu görülmektedir. Araştırmalar, öz-şefkat temelli müdahale programlarının diğer davranış değiştirme teknikleri kadar etkili olduğu ifade etmektedir. Biber ve Ellis (2017) bireylerin sağlıklı davranışlarını düzenlemede öz-şefkatin rolünü incelediği çalışmalarında, öz-şefkat temelli müdahale programlarının etkililiğini incelemişlerdir. Yedi ayrı müdahale programının etkililiğinin incelendiği çalışma sonuçları, öz-şefkat temelli programların yeme bozukluğu, sigara kullanımı ve fiziksel aktivite gibi alanlarda olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir.

Farklı kültürlerdeki bireylerin sosyal medya kullanımlarını inceleyen bir araştırmanın sonuçları, öğrencilerin zorluklar karşısında dikkatlerini dağıtmak amacıyla sosyal medyayı kullandıklarını ortaya koymuştur (Boonlue, Thanyalak ve Sillence, 2020). Yaşam içindeki problemlerin sanal ortamlarda giderilmeye çalışması bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmesine neden olmaktadır (Griffiths, 2010). Öz-şefkat, gerçek hayatın zorluklarından kaçmadan ve yaşamın getirdiği sorunları yoksaymadan sosyal medyanın telafi edici şekilde kullanılmasının önüne geçmektedir. Araştırmalar, öz-şefkatin bireyleri psikopatolojilere karşı koruduğunu ortaya koymaktadır (Korkmaz, 2018). Sosyal medya bağımlılığının da ruhsal bir problem teşkil ettiği düşünüldüğünde, öz-şefkatin oynayacağı rol daha açık hale gelmekte ve bu araştırmanın bulguları tarafından desteklenmektedir.

Araştırmanın katılımcı grubu açısından bakıldığında,ergenlik döneminin özellikleriileöz-şefkat ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisiyle ilgili çalışmalar önemli hale gelmektedir. Ergenlik zorlu bir gelişim dönemidir. Araştırmalar, ergenlerin riskli davranışlara ve bağımlılıklara daha açık bir pozisyonda bulunduklarını ifade etmektedir (Crews, He ve Hodge, 2007). Dolayısıyla, ergenlik döneminde bağımlılıkların önlenmesi bireyin hayatının kalitesini etkileyecek ve sağlıklı gelişim sürecini destekleyecektir. Sarıgül (2021) lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında öz-şefkat programının öğrencilerin riskli davranışlarını azalttığını ortaya koymuştur. Öz-şefkatin sosyal medya bağımlılığı üzerinde önleyici ve iyileştirici işlev göreceği düşünülmektedir. Sonuç olarak,bu araştırmanın bulguları öz-şefkatin lise öğrencilerinin

sosyal medyaya bağımlılığı ile ilgili çalışmalara harmanlanması, okullarda öz-şefkat temelli müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması, ebeveynlerin öz-şefkat konusunda bilgilendirmesi ile öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının önlenebileceği ve iyileştirilebileceği hususunda umut vaat etmektedir.

Kişilerarası Yeterlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, kişilerarası yeterliğin sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Davis (2001) tarafından ortaya atılan modelle uyum göstermektedir. Davis'in (2001) modelinde, sosyal yeterlik konusunda problem yaşayan bireylerin yüzyüze etkileşimden ziyade çevrimiçi etkileşimi tercih edecekleri bildirilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde problem yaşayan bireyler, çevrimiçi etkileşim kurdukları ortamlarda kendilerini ortaya koymak konusunda daha başarılı olmakta ve çevrimiçi ortamları daha güvenli algılamaktadırlar. Gerçek hayattaki ilişkilerinde güvenli hissetmeyen bireyler, bu eksikliği telafi etmek amacıyla çevrimiçi etkileşimi daha fazla kullanmaktadır ve bu durum bireyleri sosyal medya bağımlılığına sürüklemektedir (Barker, 2009; Caplan, 2003, 2005; Davis, 2001).

Çevrimiçi bağımlılıklar ve kişilerarası yeterlik ile ilişkili araştırmalar, iki yönlüdür. Bir tarafta, çevrimiçi bağımlılıklara sahip olan bireylerin zaman içerisinde kişilerarası yeterliklerinin düştüğünü gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Diğer tarafta ise, kişilerarası yeterliği zayıf olan bireylerin çevrimiçi ortamları telafi etmek amacıyla kullanabileceği ileri sürülmektedir. Yapılan çalışmalar kişilerarası yeterlik ve çevrimiçi iletişimin ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Davis (2001), insanların internet bağımlılığı geliştirmesinin sonucu olarak izole olmadıklarını, daha ziyade zaten yalnızlık ve izolasyon yaşayan bireylerin interneti ve çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih edeceklerini ifade etmektedir. Bu araştırmanın bulguları da, kişilerarası yeterliği düşük olan bireylerin sosyal medyaya daha fazla bağımlılık göstereceklerini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, araştırmanın bulguları Davis (2001) ve Caplan (2003) tarafından ortaya atılan görüşleri desteklemektedir.

Kişilerarası yeterlik ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine Griffiths'in (2005) uyarladığı sosyal medya bağımlılığı kriterleri açısından bakıldığında da, birtakım bağlantılar kurulabilmektedir. "Çatışma" kriteri sosyal medya bağımlılığından kaynaklı olarak kişilerarası etkileşimde sorunlar yaşanması anlamına gelmektedir. Kişilerarası yeterliği yüksek olan bireylerin, iletişimde yaşanan çatışmaları çözme konusunda

becerikli olmaları beklenmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımlarından dolayı ortaya çıkabilecek çatışma durumlarının azalacağı, bu durumun da sosyal medya bağımlılığını önleyici bir işlev sunduğu düşünülebilir.

Kim, Kim ve Nam (2010) sosyal medya bağımlılığı konusunda sosyal faktörlerin bireysel faktörlerden daha etkili olduğunu ifade etmektedir. Araştırma bulguları, bireysel bir faktör olan öz-şefkatin sosyal medya bağımlılığını daha yüksek oranda açıkladığını göstermektedir. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığının bir çeşit psikopatoloji olduğu düşünüldüğünde, günlük yaşamdaki işlevselliği bozma durumu ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla, sosyal faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi bu araştırmada da ortaya çıktığı gibi önemlidir. Nitekim sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen kriterler de kişilerarası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır (Van den Eijen, Lemmens, Valkenburg, 2016).

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ve kişilerarası yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, devam eden bölümde, iki değişkenle de ilişkisi olabileceği düşünülecek çalışmalarla araştırma bulguları desteklenmiştir. Savcı ve Aysan (2018) kişilerarası yeterlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve ceza değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığına etkisini araştırmışlardır. Bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, kişilerarası yeterliğin sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Dolayısıyla, bireyin kişilerarası yeterliği artıkça sosyal medya bağımlılığının artacağı ortaya konulmuştur. Mevcut çalışmanın bulguları ise, kişilerarası yeterliği düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olabileceğini ortaya koyarak Savcı ve Aysan'ın (2018) çalışmasından farklı bir yönelim göstermektedir.

Sosyal medyanın sosyal becerileri zayıf olan bireyler tarafından bu durumu telafi etme ve sosyal beceriler öğrenme aracı olarak kullanıldığı ifade edilmektedir (Mills, 2016; Tsitsika vd., 2014). Alanyazında,kişilerarası yeterlik kavramının zaman zaman sosyal yeterlik, kişilerarası iletişim, sosyal beceri gibi kavramlarla aynı anlamda kullanılabildiği ve bu kavramların benzerlik gösterdiği bilinmektedir (Arıcan-Köle, 2019; Baytemir, 2014). Nitekim sosyal medyanın başta arkadaş bulma, sosyalliğin olmaması ve hayat monotonluğu ile başladığının belirlendiği nitel bir çalışmanın sonuçları da kişilerarası yeterlik ile ilişkilendirilebilmektedir (Aksoy, 2018). Bundan dolayı, kişilerarası yeterliği düşük olan bireylerin sosyal medyayı telafi aracı olarak

kullanacakları düşünülmektedir ve mevcut araştırmanın bulguları bu görüşü desteklemektedir.

Kişilerarası yeterliğin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ya da problemli internet kullanımı ve video oyunları bağımlılığı gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı sosyal medyaya olan bağımlılıkla yakından ilişkilidir. Alanyazında, bireylerin internet ve akıllı telefonlara bağımlılıkları, alkoliklerin alkol şişelerine bağımlı olmasına benzetilmektedir (Kuss ve Griffths, 2017). Bireyler, internet ve telefondan ziyade,bu araçların içinde yer alan aktivitelere bağımlı olmaktadırlar. Yakın bir gelecekte internet kullanımının büyük bir bölümünü sosyal medya kullanımının oluşturacağı düşünülmekteve sosyal medyaya bağlantıların büyük çoğunluğunun akıllı telefonlar aracılığıyla yapıldığı bilinmektedir (Hootsuite ve We Are Social, 2021; Tektaş, 2014). Bu nedenle, kişilerarası yeterlik ve diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin yorumlanması bu araştırmanın bulgularını destekleyecektir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası yeterlik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında, kişilerarası yeterliğin akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren bulgular gözlenmektedir. Örneğin, hemşirelik öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığının siber ilişkiler alt boyutu puanları yükseldikçe, kişilerarası yeterlik puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Lee, Kim, Choi ve Yoo, 2018). Siber ilişkilerin çoğunlukla sosyal medya üzerinden kurulduğu göz önünde bulundurulacak olursa, kişilerarası yeterlik ile sosyal medya ilişkisi kurulabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili bazı çalışmalar ise, akıllı telefon bağımlılığı artıkça kişilerarası yeterlik puanlarının düştüğünü göstermektedir (Park, Kwon, Baek ve Han, 2014; Song, Park, Kim, Choi ve Shin, 2018). Bu araştırmanın bulguları da, kişilerarası yeterlik puanları düşük olan bireylerin sosyal medyaya daha fazla bağımlı olacaklarını ifade etmektedir. Öte yandan, çevrimiçi kurulan ilişkilerin çevrimiçi kişilerarası yeterliğe olumlu yönde etkide bulunduğu ancak yüzyüze kişilerarası yeterliğe herhangi bir etkisinin olmadığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Bouchillon, 2020).

İnternet bağımlılığı ile kişilerarası yeterlik ilişkisi incelendiğinde de, çelişkili bulguların ortaya koyulduğu görülmektedir. Zorbaz ve Tuzgöl-Dost (2014) tarafından lise öğrencilerinin akran ilişkileri ile problemli internet kullanımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, akran ilişkilerinde kendini açma ve sadakat puanları yükseldikçe, problemli internet kullanımının arttığını göstermektedir. Diğer yandan

bilgisayar destekli iletişim artıkça kişilerarası yeterliğin azaldığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Michaeli, 2013). Öğrenci-öğretmen, ebeveyn-çocuk ve akran ilişkilerinde düşük kişilerarası ilişki puanları olan bireylerin daha yüksek internet bağımlılığı gösterdiği ifade edilmektedir (Xu, Shen, Yan, Hu, Yang ve Wang, 2014). Kişilerarası yeterliğin internet bağımlılığını negatif yönde yordadığını ifade eden çalışmalar mevcuttur (Son, 2018).

Kişilerarası yeterliği düşük olan bireylerin yalnızlıklarını telafi etmek, ihtiyaç doyumlarını sağlamak amacıyla sosyal medyayı kullandıkları bulunmuştur (Hollenbaugh, Ferris ve Casey, 2020). Lise öğrencilerinin kişilerarası duyarlık ve internet bağımlılıklarının incelendiği başka bir çalışmanın sonuçları da, öğrencilerin kişilerarası duyarlık düzeyleriyükseldikçe internet bağımlılıklarının artığını ortaya koymuştur (Anlı, 2018). Kişilerarası duyarlık bireylerin kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamasına neden olmaktadır. Kişilerarası duyarlığı yüksek olan bireylerin kişilerarası yeterlik becerilerinin düşük olduğu düşünülebilir.

Kişilerarası iletişimin iyi olmasının, bireyleri psikososyal problemlere karşı koruduğu bilinmektedir (Segrin ve Flora, 2000). Bu becerilerde sorun yaşayan bireylerin ise, başka iletişim yolları aramaya başvuracakları günümüzde ise, bu yolu çevrimiçi ortamların oluşturduğu düşünülmektedir (Caplan, 2003; Davis, 2001). Sosyal medya kişilerarası etkileşimin yoğun olarak yaşandığı ve bu temel üzerine tasarlanmış bir teknolojidir. Dolayısıyla, çevrimiçi etkileşim konusunda başta yer alan mecralardan bir tanesidir. Mevcut araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan ergenler için ilişkiler önemlidir. Sosyal medya ergenler tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Sosyal medyanın yaygın kullanımı bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları, ergenlerin kişilerarası yeterlik becerilerinin güçlendirilmesinin sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal Medya Hesabı Sayısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, katılımcıların sosyal medya hesabı sayısı artıkça, sosyal medya bağımlılıklarının arttığını göstermektedir. Ayrıca kullanıcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya hesabı sayısı tarafından pozitif yönde anlamlı olarak yordanmaktadır. Sosyal medya hesabı sayısının artması, kullanıcının sosyal medya geçirdiği zamanın artmasına yol açabilir ve artan kullanım zamanı sosyal medya

bağımlılığına yol açabilir. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya hesabı sayısının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Savcı, Ercengiz ve Aysan (2018) tarafından ergen katılımcı grubu ile yürütülen çalışmada, Türkçeye uyarladıkları Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeğinden elde edilen puanlar ile sosyal medya hesabı sayısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulguları sosyal medya hesabı sayısı artıkça kullanıcıların sosyal medya bağımlılığının arttığını ortaya koymaktadır. Özgür-Güler, Veysikarani ve Keskin (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığının sosyal medya hesabı sayısı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer başka bir çalışmada ise, sosyal medya hesabı sayısının, sosyal medya kullanımını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Len-Rios, Hughe McKee ve Young, 2016). Gerçekleştirilen çalışmaların bulguları, mevcut araştırmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Alanyazında sosyal medya hesabı sayısı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar göze çarpmaktadır. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal ağlarda yaşanan gelişmelerden haber alamaması ve yaşanan gelişmeleri kaçırmaktan korkmasıdır(Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016). Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesine neden olmakta ve sonuç olarak bağımlılıkla ilişkili bulunmaktadır. Araştırmacılar, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığının bir parçası olabileceğini ifade etmektedir (Kuss ve Griffths, 2017). Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya hesabı sayısını inceleyen araştırmalar, bireylerin sahip oldukları sosyal medya hesabı sayısı artıkça sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkularının artığını göstermektedir (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016; Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör ve Tandoğan, 2017).

Sosyal medya hesabı sayısı ile siber aylaklık ve eğitimde siber aylaklığın incelendiği çalışmalarda da, hesap sayısındaki artışın siber aylaklığı artırdığı bulunmuştur. Siber aylaklık, internet ve telefon gibi araçların iş ya da eğitim saatleri içerisinde iş ya da eğitimin amacı dışında kullanılmasını ifade etmektedir (Gezgin, Kamalı-Arslantaş ve Şumuer, 2018; Kalaycı, 2010;). Sosyal medya hesabı sayısının artması, öğretim amacı dışında mobil telefon kullanımını da yordamaktadır (Şumuer, Gezgin ve Yıldırım, 2018). Sosyal medya hesabı sayısı, sosyal medya bağımlılığı ve ilgili birçok faktörle ilişkili görünmektedir. Bu araştırmanın bulguları, katılımcıların ortalama beş sosyal medya hesabına sahip olduklarını göstermektedir. Sosyal medya hesabı sayısının, sosyal medya bağımlılığını yordadığı göz önünde bulundurulduğunda,

kullanılan hesap sayısının azaltılmasının sosyal medya bağımlılığını azaltabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığını göstermektedir. Alanyazında, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet ilişkisini ele alan çalışmaların farklı bulgular ortaya koyduğu gözlenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmaların büyük bir kısmı kadınların sosyal medya bağımlılığı konusunda erkeklere göre daha fazla risk altında olduğunu ortaya koymuştur (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; İnce ve Koçak, 2017; Monacis, De Palo, Griffiths ve Sinatra, 2017; Tektaş, 2014; Teyfur, Akpunar, Safalı ve Ercengiz, 2017). Buna göre kadınlar, sosyal medya ile daha fazla meşgul olmaktadır. Sosyal medyada geçirilen zamanın artması, sosyal medya bağımlılığı riskini artırmaktadır. Öte yandan, erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, kadınlardan daha yüksek bulunduğu çalışmalarda göze çarpmaktadır (Çitfçi, 2018; Mahamid ve Berte, 2018). Alanyazında, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet ilişkisini inceleyen çalışmaların bir kısmı ise, iki değişken arasında bir ilişkinin olmadığı ifade etmektedir (Afacan ve Özbek, 2019; Akçay, 2011; Aslan ve Ballı, 2020; Balakrishnan ve Griffiths, 2017; Balcı ve Baloğlu, 2018; Chou, Hunt, Beckjord, Moser ve Hesse, 2009; Keçe, 2016). Mevcut araştırma sonuçları da, cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, mevcut katılımcı grubunda cinsiyet sosyal medya bağımlılığını açıklamamaktadır.

Alanyazında, cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde fikir birliğinin sağlanmadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığının farklı türlerinde cinsiyetin rolü olabileceğinden yola çıkılarak yapılan geniş çaplı bir meta analiz çalışmasının sonuçları,kadınların sosyal medya bağımlılığı konusunda daha büyük risk altındayken, erkeklerin oyun bağımlılığı geliştirme risklerinin fazla olduğunu göstermiştir. Yirm ikifarklı ülkeden, toplamda 94 çalışmanın bulgularının incelendiğianalizde, Türkiye'de de cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolü benzer bulunmuştur (Su, Han, Yu, Wu ve Potenza, 2020). Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığının kadınlarda daha yaygın görüldüğü düşünülmektedir. Araştırmacılar, kadınların sosyal medyaya daha fazla bağımlılık gösterirken erkeklerin oyun bağımlılığı konusunda risk taşımasının sosyo-kültürel ve ekonomik faktörlerle açıklanabileceğini ifade etmiştir. Kadınların

sosyal ipuçlarına karşı hassas olmaları ve kişilerarası ilişkilere erkeklerden daha fazla önem atfetmeleri sosyal medya bağımlılığına yatkın olmalarını açıklayabilir (Fujimori, Yamazaki, Sato, Hayashi, Fujiwara ve Matsusaka, 2015). Sosyal medya bağımlılığına kültürel bir bakış açısından bakıldığında, araştırma grubu önemli hale gelmektedir. Budak ve Küçükşen (2018) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları, Y kuşağının son üyelerinin geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden ziyade eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri gösterdiklerini bildirmektedir.Ayrıca, çeşitli çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığının farklı alt boyutlarından alınan puanların kadın ve erkek katılımcılarda farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre, erkekler sosyal medya bağımlılığının çatışma boyutundan yüksek puanlar alırken, kadınların meşguliyet ve duygudurum düzenleme alt boyutlarında yüksek puanlar elde ettiği saptanmıştır (Balcı ve Gölcü, 2013; Çam ve İşbulan, 2012; Tutgun-Ünal, 2015). Bu araştırmada kullanılan ölçeğin alt boyutunun bulunmaması, sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarında fark yaratabilecek cinsiyet faktörünün toplam puan üzerinde anlamlı değişiklikgöstermemesine yol açmış olabilir. Öte yandan, kuşakların cinsiyete bakışı değişebilmektedir (Budak ve Küçükşen, 2018). Bu durum, sosyal medya bağımlılığı üzerinde cinsiyetin etkili olmayabileceği sonucunu doğurabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri ve kuşakların cinsiyeti algılayış biçimi göz önünde bulundurularak yapılacak çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin belirlenmesine katkıda bulunacaktır.

Okul Türü ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna Yönelik Yorumlar

Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin devam ettikleri okul türünün sosyal medya bağımlılığının açıklanmasında anlamlı bir katkı sunmadığını ortaya koymuştur. Alanyazında, okul türü ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisine yönelik farklı bulguların ortaya koyulduğu görülmektedir. Çalışmaların bir bölümü, lise öğrencilerinin devam ettiği okul türü ile sosyal medyaya yönelik tutumları arasında bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir (Akyürek, 2020;Doğrusever, 2021; Yabancı, 2019). Bayrakçı (2021) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını incelediği çalışmasında, sosyal medya bağımlılığının okul türüne bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bulgular, mevcut araştırmada elde edilenler ile paralellik göstermektedir.

Öte yandan, sosyal medyaya yönelik tutumlar ile okul türlerinin ilişkili bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır. Deniz ve Gürültü'nün (2018) çalışmasında,

Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının çatışma alt boyut puanları Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Kutluca (2020) ise, Anadolu lisesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının Fen lisesi ve Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerinin tutumlarından daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Benzer başka bir çalışmada ise, Anadolu lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin sosyal medya tutumları Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarından daha olumlu bulunmuştur (Aksak, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının, akademik başarı ve akademik erteleme ile ilişkili olduğu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Gür, Bakırcı, Karakaş, Bayoğlu ve Atli, 2018; Kirschener ve Karpinski, 2010). Bundan dolayı, merkezi sınav ile öğrenci alan liselerin öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının daha düşük olması beklemektedir. Ancak mevcut araştırmanın bulguları, öğrencilerin okul türlerinin sosyal medya bağımlığını açıklanmasına anlamlı katkı sunmadığını göstermektedir. Ortaöğretim kurumları sisteminin, merkezi sınav ve yerel yerleştirme olmak üzere değiştirilmesi, merkezi sınav ile öğrenci alan okulların azalması ve öğrencilerin çoğunluğunun en yakında bulunan okula okul başarı puanı ile yerleşmesi liseler arasındaki akademik başarı farkını azaltmış olabilir. Dolayısıyla, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri okul türünden bağımsız görünmektedir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı üzerinde okul türünden başka değişkenlerin daha etkili olduğu söylenebilir.

Sosyal Medya Kullanım Yılı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, katılımcıların sosyal medya kullanım yılının, sosyal medya bağımlılığının açıklanmasında anlamlı bir katkı sunmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım yılı arasındaki ilişkilerin belirlenmeye çalışıldığı çalışmaların büyük bir kısmı iki değişkenin pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre, bireylerin sosyal medyayı kullandıkları yıl sayısı artıkça, sosyal medya bağımlılığı artmaktadır (Alican ve Saban, 2013; Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019; Gürültü, 2016; Özgür-Güler, Veysikarani ve Keskin, 2019; Şişman-Eren, 2014, Tutgun-Ünal, 2015). Ayrıca, sosyal medyanın kullanım yılı ile sosyal medya bağımlılığının bazı alt boyutları ilişkilendirilmektedir. Ekşi, Turgut ve

Sevim (2019) ve Tutgun-Ünal (2015) tarafından gerçekleştirilen iki ayrı çalışmanın sonuçları, sosyal medya kullanım yılı artıkça meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarının puanlarının artığını ortaya koymaktadır. Buna göre, bireylerin sosyal medya kullanım yıllarının artması sosyal medya ile meşguliyetlerinin artmasına neden olmaktadır. Meşguliyet, özellikle günlük olarak sosyal medya kullanım miktarı ile ilişkilendirilmekle birlikte sosyal medya kullanım yılı ile de paralellik gösteriyor gibi görünmektedir. Öte yandan, sosyal medya kullanım yılının duygu düzenleme alt boyutunun puanları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, bireylerin zaman içinde sosyal medyayı duygularını düzenleme, olumsuz duygulardan ve yaşantılardan kaçmak amacıyla kullanmaya başladıklarını gösterebilir. Şişman-Eren (2014) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da, bu durumu desteklemektedir. Çalışmada diğer öğrencilerden daha kısa süredir sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medyayı ders hazırlığı amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Ancak, uzun yıllardır sosyal medya kullanan bireyler sosyal medyayı ders hazırlığından ziyade kişilerarası etkileşim amacıyla kullanmaktadırlar. Bu durum, sosyal medyanın başlangıçta farklı amaçlar için kullanılsa dahi zaman içerisinde bireyleri etkisi altına aldığını gösteriyor olabilir.

Mevcut araştırmanın bulguları, sosyal medyanın kaç yıldır kullanıldığının sosyal medya bağımlılığı üzerinde bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır. Bulgulara ilişkin yapılabilecek bir açıklama, sosyal medyanın kullanım yılından bağımsız olarak hızlı bir şekilde bireyleri etkilediği olabilir. Sosyal medyanın ortaya çıktığı zamandan bu yana gösterdiği hızlı yaygınlaşma, sosyal medya bağımlılığının başka etkenler tarafından daha iyi bir şekilde açıklanabildiğine kanıt oluşturmaktadır (Hazar, 2011; Tektaş, 2014, TÜİK, 2021). Psikopatolojilerin belirlenmesinde, mevcut durumun ne kadar süredir devam ettiği dikkate alınan bir noktadır. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığını belirleyen göstergeler arasında da kullanım yılını ölçmek gibi bir yöntemkullanılmamaktadır. Sonuç olarak, alanyazında, sosyal medyayı kullanım yılı ile sosyal medya bağımlılığı arasında birtakım ilişkilerin kurulduğu gözlense dahi sosyal medya bağımlılığı günlük kullanım süresi gibi faktörler tarafından daha iyi açıklandığı görülmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına dayalı olarak elde edilen sonuçlara, sonrasında ise, araştırma sonuçlarından hareketle araştırmacı ve uygulamacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya hesabı sayısı, sosyal medya kullanım yılı, cinsiyet ve okul türü değişkenleri tarafından ne derecede yordandığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları aşağıda sunulmaktadır:

1. Lise öğrencilerinin kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya hesabı sayısı, sosyal medya kullanım yılı, cinsiyet ve okul türleri sosyal medya bağımlılığına ilişkin varyansın yüzde 31'ini açıklamaktadır. Kişilerarası yeterlik, öz-şefkat, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya hesabı sayısı sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Sosyal medya bağımlılığını yordamada en güçlü değişkenin, günlük sosyal medya kullanım süresi olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla; öz-şefkat, kişilerarası yeterlik ve sosyal medya hesabı sayısı değişkenleri takip etmektedir.
3. Sosyal medya kullanım yılı, cinsiyet ve okul türü sosyal medya bağımlılığının anlamlı birer yordayıcısı değildir.
4. Günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya hesabı sayısı artıkça, sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Ayrıca, lise öğrencilerinin öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik düzeyleri yükseldikçe, sosyal medya bağımlılıkları düşmektedir.

Öneriler

Araştırmanın bu kısmında, benzer konularda çalışmalar yürütmeyi düşünen araştırmacılara ve alan uygulayıcılarına yönelik öneriler sıralanmıştır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu kısımda, mevcut araştırmanın bulgularından hareket edilerek, ilgili konu kapsamında çalışma yapacak araştırmacılara öneriler sunulmuştur:

1. Alanyazında, sosyal medya bağımlılığını ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı son on yıldır araştırmalara konu olmaktadır. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının DSM-V'te sınıflandırılmadığı görülmektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmaların yaygınlaştırılması önemlidir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmaların bilinçli farkındalık, kendini açma, umut, gelecek kaygısı ve proaktif davranışlar gibi faktörlerlearaştırılması, bu bağımlılığın tanılanması için önem taşımaktadır.
2. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili alanyazında, çalışmaların çoğunluğunun sosyal medyadan kaynaklanan olumsuz sonuçlara odaklandığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında rol oynayan etkenlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır. Bu araştırmada, sosyal medya bağımlılığını biyopsikososyal bir bakış açısından incelenmiştir. Araştırmacılar; bilinçli farkındalık, gelecek kaygısı, duygu düzenleme gibi psikolojik faktörler ile kendini açma ve proaktif davranışlar gibi sosyal faktörleri ele alarak ilişkilerin açığa çıkarılmasını sağlamaları önerilebilir.
3. Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmeye çalışıldığı kesitsel bir çalışmadır. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili boylamsal çalışmalar yürütülerek bu bağımlılığın etkileri ve nedenleri daha açık bir şekilde ortaya koyulabilir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili nitel çalışmaların yürütülmesi, bu bağımlılığın altından yatan dinamiklere yönelik derinlemesine bir anlayış sunacaktır.
4. Bu araştırmanın bulguları, cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymakla birlikte, alanyazın incelendiğinde, bu

hususta fikirbirliğinin sağlanmadığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının cinsiyet ile ilişkili olabilecek toplumsal cinsiyet rolleri gibi değişkenlerle çalışılması bu ilişkileri açığa kavuşturabilir.

5. Sosyal medya bağımlılığı, Türkiye'de dâhil olmak üzere tüm dünyada hızla yaygınlaşmaktadır. Bu araştırmanın katılımcı grubu, lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Benzer bir araştırma, gelişim dönemlerinin etkilerini anlayabilmek açısından farklı ergen grupları (ortaokul ve lise grupları gibi) üzerinde tekrarlanabilir.
6. Araştırmanın bulguları, günlük sosyal medya kullanım süresinin, sosyal medya bağımlılığının en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin serbest zaman alışkanlıkları ve zaman yönetimi becerilerinin günlük sosyal medya kullanım süresi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, serbest zaman alışkanlıkları ve zaman yönetimi becerisi gibi değişkenlerle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin çalışılması önerilebilir. Ayrıca, günlük yaşamda farklı etkinliklerle meşgul olan bireylerin (çalışan ve çalışmayan, hobisi olan ve olmayan) sosyal medya bağımlılığı açısından karşılaştırılması sosyal medya bağımlılığının önlenmesine yönelik çalışmalara katkı sunabilir.
7. Araştırma bulguları, öz-şefkat ve kişilerarası yeterliğin sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığını ortaya koymaktadır. Sözü edilen becerileri geliştirmeye yönelik müdahale programları tasarlanarak sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkililiği değerlendirilebilir.

Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

Bu kısımda, özellikle eğitim alanında çalışan psikolojik danışmalara yönelik öneriler sunulmuştur:

1. Sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olan günlük sosyal medya kullanım süresinin azaltılabilmesi için öğrencilerin farklı etkinliklere yönlendirilmesi desteklenebilir. Özellikle okullarda öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirebileceği çeşitli kültürel, sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde önemli rol oynayabilir.

2. Sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmak amacıyla öz-şefkat ve kişilerarası yeterliğin geliştirilmesine yönelik bir müdahale programı, okullarda görev yapmakta olan psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilir. Sosyal medya bağımlılığı ile mücadele çalışmalarının içine zaman yönetimi ve duygu düzenleme becerileri de eklenerek, müdahalelerin daha etkili hale gelmesi desteklenebilir.
3. Psikolojik danışmanlar sosyal medya bağımlısı olan danışanları ile yürüttükleri danışma oturumlarında danışanlarının öz-şefkat ve kişilerarası yeterlik becerilerini güçlendirecek müdahalelere yer verebilir, bu yolla danışanlarının sosyal medyaya olan bağımlılıklarını azaltabilirler.
4. Genç ve ergenlerin sosyal medyanın olumsuz etkilerini göz ardı ettikleri ve kendilerini bağımlı olarak görmedikleri düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal medyaya yönelik tutumları üzerinde etkili olduğu olduğundan sosyal medya bağımlılığına yönelik farkındalık çalışmaları tasarlanarak bireylere gerçekçi bir bakış açısı kazandırılabilir.
5. Türkiye'de Yeşilay ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile okullarda "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı" yürütülmektedir. Programın içeriği incelendiğinde teknoloji bağımlılığının genel bir yaklaşımla ele alındığı görülmektedir. "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı"nın içerisinde yer alan teknoloji bağımlılığı modülleri, sosyal medya bağımlılığı başta olmak üzere tüm çevrimiçi aktivite bağımlılıklarını kapsayacak şekilde genişletilebilir.
6. Bağımlılık söz konusu olduğunda, önleyici çalışmalar daha önemli hale gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığına yönelik önleyici çalışmalar okul öncesi ve ilkokul çağlarından itibaren başlatılarak öğrenci, öğretmen ve ebeveynlerin bilinçlenmesi sağlanabilir.
7. Ebeveynler sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde önemli bir rol üstlenebilirler. Çocuklarının sosyal medya kullanımının sınırlarını belirleyebilmeleri amacıyla ebeveynlere yönelik çalışmalar yürütülebilir. Psikolojik danışmanlar ebeveynlere sunacakları dijital okur-yazarlık ve dijital ebeveynlik eğitimleri ile ebeveynlerin bu konudaki farkındalıklarını artırabilirler. Ayrıca, ebeveynlerin, çocuklarda öz-şefkat ve kişilerarası yeterliğin geliştirilmesine yönelik beceriler kazanması yoluyla, sosyal medya bağımlılığının önlenmesi desteklenebilir.

Ebeveyn ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Bu kısımda, araştırma bulgularından hareket edilerek ebeveyn ve eğitimcilere yönelik öneriler sunulmuştur:

1. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması özellikle çocuk ve ergenler üzerinde birtakım olumsuz etkilere neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının önlenebilmesi için ebeveynlerin dijital ebeveynlik konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, ebeveynlere çocuklarının sosyal medyada takip ettikleri ve karşılaştıkları içerikler konusunda kontrollü olmaları önerilmektedir.
2. Ebeveynlerin sosyal medyayı çocuklarının serbest zamanlarını geçirecekleri bir mecra olarak görmemeleri önemlidir. Ebeveynler çocuklarının sosyal medyaya ulaşabilecekleri süreyi kısıtlayarak, sosyal medya bağımlılığının önüne geçebilirler.
3. Ebeveynler, çocuklarıyla kuracakları iletişim konusunda dikkatle hareket etmelidirler. Ebeveynlerin çocuklarına şevkatle yaklaşmaları, zor zamanlarda yanlarında olmaları ve çocuklarının diğerleriyle kurdukları iletişimin ve bu iletişimin kalitesinin takipçisi olmaları önem kazanmaktadır. Güvenli bir aile ortamı içerisinde, çocuğun öz-şefkat ile kişilerarası yeterlik becerilerinin desteklenmesi sosyal medya bağımlılığı riskini azaltacaktır.
4. Sosyal medyanın kullanımı konusunda, okul ve ailenin iş birliği içerisinde hareket etmesi bu bağımlılığın oluşturduğu riskleri azaltacak, çocuk ve ergene doğru davranışın tutarlı şekilde öğretilmesini destekleyecektir.

KAYNAKLAR

Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?. *Personality and Individual Differences, 139,* 277–280. doi: 10.1016/j.paid.2018.10.038

Afacan, Ö. ve Özbek, N. (2019). Investigation of social media addiction of high school students. *International Journal of Educational Methodology, 5*(2), 235–245. doi: 10.12973/ijem.5.2.235

Akar, E. (2010). Sanal Toplulukların Bir Türü Olarak Sosyal Ağ Siteleri – Bir Pazarlama İletişim Kanalı Olarak İşleyişi. *Anadolu UniversityJournal of Social Sciences, 10*(1), 107–122. Erişim adresi: https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423869521.pdf

Akçay-Bekiroğlu, H. (2011). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya Kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 33,* 137–161. Erişim adresi: https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRNeE9URTVPUT09

Akkuş, R. (2018). *8. Sınıf Öğrencilerinin Facebook Tutumu ile Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Balıkesir İli Merkez İlçeler Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye.

Akpınar, M. E. (2021). Tiktok Akımlarının Sosyal Medyadaki Eleştirisi: Twitter Üzerinden Yapılan Eleştirilerin İncelenmesi. *19 Mayıs Journal of Social Sciences, 2*(2), 363–381. doi: 10.52835/19maysbd.888628

Aksak, M. (2017). *Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research, 7*(4), 861–865. doi: 10.12973/eu-jer.7.4.861

Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi, 5*(4), 405–421. doi: 10.17680/erciyesiletisim.379886

Aktan, O., Yılmaz, M. ve Yılmaz, M. (2018). Ortaokullarda Uygulanan Bağımlılıkla Mücadele Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesine Yönelik Yönetici, Öğretmen ve Veli Görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(4), 637–664. doi: 10.15805/addicta.2018.5.4.0041

Akyürek, M. İ. (2020). Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ve Bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies, 7*(2), 42–63. doi: 10.33907/turkjes.66504

Al-Khaddam, H. K. (2013). Impact of socialnetworks on interpersonalcommunication of thestudentsuniversitycollegeIrbidgirls: Facebook as a model. *Cross-CulturalCommunication,9*(5), 17–22. doi: 10.3968/j.ccc.1923670020130905.2776

Alican, C. ve Saban, A. (2013). Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Tutumları: Ürgüp Örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(35), 1–14. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23769/253378

Allen, A.B.,& Leary, M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and PersonalityPsychology Compass, 4*, 107–118. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 31*(1), 18–31. doi: 10.1017/edp.2014.2

Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology, 37*(1), 128–138. doi: 10.1007/s12144-016-9496-1

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2018). *Social Media and Teens.* Retrieved from https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Social-Media-and-Teens-100.aspx

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. 5. Baskı (DSM-V). (Köroğlu E., Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

American Society of Addiction Medicine (2019). *Public policy statement: Definition of addiction.* Retrieved from:https://www.asam.org/docs/default-source/quality-science/asam's-2019-definition-of-addiction-(1).pdf?sfvrsn=b8b64fc2_2

Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: Acomprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4053–4061. Retrieved from:https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00007

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*,287–293. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Anlı, G. (2018). Kişilerarası Duyarlılık İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(1),103–118.Erişim adresi:https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/40516/485829

Anlı, G. ve Taş, İ. (2018). Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Study, 13*(11), 189–203. doi: 10.7827/TurkishStudies.13371

Aras-Türkcan, H. K. (2020). *The effect of self-compassion on the relationship between body image and social media usage* (Unpublished master's thesis). Bahçeşehir University, İstanbul, Turkey.

Ardil, V. (2020). *Parental rejection, best-friend rejection, and self-compassion as predictors of internet addiction during the Covid-19 pandemic* (Unpublished master's thesis). Bogazici University, İstanbul, Turkey.

Arıcan-Köle, T. (2019). *Kişilerarası Yetkinlik ve Sosyal Medya Tutumlarının Duygusal Zeka ve Kişilik Bağlamında İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Armağan, A. (2013). Gençlerin Sanal Alanı Kullanım Tercihleri ve Kendilerini Sunum Taktikleri: Bir Araştırma. *Journal of International Social Research, 6*(27). Erişim adresi: https://www.ijsr.net/?gclid=CjwKCAiA-9uNBhBTEiwAN3IlND1gHB2Mu3n4GPJXMvLjSjxfZpaBmFsu2T4NdDRHkdSKGHGrx7x68BoCQikQAvD_BwE

Aslan, T. ve Ballı, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2*(1), 59–74. doi: 10.46482/ebyuiibfdergi.731264

Ateş, P. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekanın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik Kavram Analizi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(2), 261–279. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26107/275060

Baker, D., Caswell, H., & Eccles, F. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior, 90*, 154–161. doi: 10.1016/j.yebeh.2018.11.025

Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions, 6*(3), 364–377. doi: 10.1556/2006.6.2017.058

Balcı, Ş. ve Tiryaki, S. (2014). *Facebook addiction among high school students in Turkey*. Paper presented at the Vienna 10th Academic Conference on IISES- The International Institute of Social and Economic Sciences, Vienna, Austria. Retrived from: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/206806

Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki İlişki:Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması. *İleti-ş-im, 29,* 209–233. doi: 10.16878/gsuilet.500860

Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: "Selcuk University example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1*(34), 255–278. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/sutad/issue/22200/238418

Balseven, A., Özdemir, Ç., Tuğ, A., Hancı, H. ve Doğan, Y. (2002). Madde Kullanımı, Bağımlılıktan Korunma ve Medya. *Substance Abuse and Dependence, 11*(3), 91–93. Erişim adresi: https://www.ttb.org.tr/STED/sted0302/madde.pdf

Balta, E. (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığının Orta Öğretim İkinci Kademe Öğrencileri Arasındaki Nedenleri, Eğitsel Bilişsel Sonuçları (Sivas Merkez İlçe Örneği)*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press. doi: 10.1002/9781118524275.ejdj0188

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology &Behavior, 12*(2), 209–213. doi: 10.1089/cpb.2008.0228

Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J.,&Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image, 37,* 14–27. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.01.003.

Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation and ego threat: Motivated cognition, self deception, and destructive goal setting. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 27–47). New York: The Guilford Press.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(1), 141. Retrieved from: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/

Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bir Bakış. *Aile ve Toplum, 11*(5), 33–44. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21108/227337

Bayrakçı, Ç. (2021). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Affetme ve Mükemmeliyetçilik ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.

Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte Ebeveyn ve Akrana Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişilerarası Yeterliğin Aracılığı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9*(16), 276–295. doi: 10.26466/opus.470118

Beard K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in theproposeddiagnosticcriteria for internet addiction. *CyberPsychology&Behaviour, 4*, 377–383.doi: 10.1089/109493101300210286

Biber, D. D., & Ellis, R. (2017). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, *24*(14), 2060–2071. doi: 10.1177%2F1359105317713361

Bilgin M. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. *The Journal of International Scientific Researches, 3*(3), 237–247. doi: 10.23834/isrjournal.452045

Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research, 6*(4), 751–758. doi: 10.13189/ujer.2018.060418

Bilginer, A. (2020). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.

Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior, 55*, 701–705. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.026

Black, D. W. (2013). Behavioral addiction as a way to classify behaviours. *The Canadian Journal of Psychiyatry, 58*(5), 249–251. doi: 10.1177/070674371305800501

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachmentstyleandfear of missing out as predictors of socialmediauseandaddiction. *PersonalityandIndividualDifferences, 116*, 69–72 doi: 10.1016/j.paid.2017.04.039

Blake, B., Agarwal, N., Wigand, R.P., & Wood, J.D. (2010). Twitter quo vadis: Is twitter bitter or are tweets sweet? In *Proceedings of the Seventh International Conference of Information Technology: New Generations*, 1257–1260. doi: 10.1109/ITNG.2010.61

Bloch, J. H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence* (Unpublished master's thesis). University of Montana, Missoula, United States.

Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, *12*(1), 1–4. doi:10.1080/15298868.2018.1508494

Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *The Speech Teacher, 23*(4), 279–301. doi:10.1080/03634527409378103

Bolat, Z. (2013) *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Boonlue, T., Briggs, P.,& Sillence, E. (2016). Self–compassion, psychological resilience and social media use in Thaistudents. *BCS Learning & Development Proceedings of British HCI Conference Fusion,* Bournemouth, United Kingdom. doi: 10.14236/EWIC%2FHCI2016.4

Boonlue, T., & Sillence, E. (2020). Self-compassion, psychological resilience, and social media use among Thai and British university students. *BCS Human Computer Interaction Conference*, Keele University, Staffordshire, United Kingdom.

Bouchillon, B. C. (2020). Social networking for interpersonal life: Acompetence-based approach to the rich get richer hypothesis. *Social Science Computer Review*, 1–19.doi: 10.1177/0894439320909506

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York, NY: Basic Books. doi: 10.1177/000306518403200125

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13,* 210–230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Bradley, B. P. (1990). Behavioural addictions: Common features and treatment implications. *British Journal of Addiction, 85*(11), 1417–1419. doi: 10.1111/j.1360-0443.1990.tb01622.x

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (IPACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 71*, 252–266. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

Breines J, G., &Chen S. (2012). Self-compassion ıncreases self-improvement motivation.*Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 133–1143. doi: 10.1177/0146167212445599

Brian, P., Blake, Agarwal, N., Wigand, R.P.,&Wood, J.D. (2010). Twitter quo vadis: Is twitter bitter or are tweets sweet? Information Technology: New Generations, Third International Conference, 1257–1260. doi: 10.1109/ITNG.2010.61

Brion, J., Leary, M., & Drabkin, A. (2013). Self-compassion and reactions to serious ıllness: the case of HIV. *Journal of Health Psychology, 19*. doi: 10.1177/1359105312467391.

Brown, R. I. F. (1993). *Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. ın gambling behaviour and problem gambling*. Reno: University of Nevada Press.

Budak, H. ve Küçükşen, K. (2018). Türkiye'nin Sosyal Transformasyon Sürecinde Y Kuşağının "Toplumsal Cinsiyet Rolü" Tutumları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(66), 561–576. doi: 10.17755/esosder.335865

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(6), 991–1008. doi:10.1037/0022-3514.55.6.991

Buss, A.,&Strauss, N. (2009). *Online communities handbook: building your business and brand on the web*. USA: New Riders Press.

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089–1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012.

Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. In K. S. Young, & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9781118013991.ch3

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication, 55*, 721–736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30,* 625–648. xoi: 10.1177/0093650203257842

Carroll, J.S. (2001). *The ability to negotiateor the ability to love: an investigation of interpersonal competence in marriage* (Unpublished doctoral dissertation). University of Minnesota, Minnesota,United States.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports, 1,* 34–39. doi: 10.1016/j.abrep.2015.03.008

Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having beter lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121. doi: 10.1089/cyber.2011.0324

Chou, W. J., Huang, M. F., Chang, Y. P., Chen, Y. M., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2017). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Behavioral Addictions, 6(1),* 42–50. doi: 10.1556/2006.6.2017.005

Chou, W. S., Hunt, Y. M., Beckjord, E. B., Moser, R. P., & Hesse, B. W. (2009). Social media use in the United States: Implications for health communication. *Journal of Medical Internet Research, 11*(4), e48. doi: 10.2196/jmir.1249

Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences, 143,* 62–67. doi: 10.1016/j.paid.2019.02.016

Clark, M., & Calleja, K. (2008). Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research & Theory, 16*(6), 633–649. doi: 10.1080/16066350801890050

Collins, A.W., Sprinthall A. N. (1995). Adolescent Psychology. New York: McGraw-Hill International Edition, pp: 172–177.

Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of lowincome college students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Pittsburgh, Pennsylvania, United States.

Crews, F., He, J., & Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: Acritical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior, 86*(2), 189-199. doi: 10.1016/j.pbb.2006.12.001

Çağlak, U. (2019). Whatsapp, Whatsapp Grupları ve Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *The Journal of International SocialResearch, 12*(66). 626–639. doi: 10.17719/jisr.2019.3612

Çakmak, V. ve Baş, Ü. (2017). Benlik Sunum Aracı Olarak Instagram Kullanımı: Öğrenciler Üzerine Nitel Bir Araştırma. *International Peer-Reviewed Journal Of Communication And Humanities Researches, 17,* 96–118. doi: 10.17361/UHIVE.2017.4.15.

Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET), 11*(3), 14–19. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/267556427_A_new_addiction_for_teacher_candidates_Social_networks

Çelik, G., Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 11*(1), 42–47. Erişim adresi: https://klinikpsikiyatri.org/

Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *7*(4), 418–434. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/43010/520789

Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSSve LISREL Uygulamaları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(4), 173–188. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/900246

Dağıtmaç, M. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanıcının Kendine Güven İlişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(59), 640–646.doi: 10.17719/jisr.2018.2671

Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M. P., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biyopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behaviour and Emerging Technologies,* 158–167. doi: 10.1002/hbe2.182

Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Dawley, L. (2009). Social network knowledge construction: Emerging virtual world pedagogy. *On the Horizon, 17*(2), 109–121. doi: 10.1108/10748120910965494

De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G.-J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behaviorand Social Networking, 17*(3), 166–171. doi:10.1089/cyber.2013.0029

Demir, Ü. (2016). Sosyal Medya Kullanımıve Aile İletişimi: Çanakkale'de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, *9*(2), 27–50.doi: 10.18094/si.99029

Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal, 26*(2), 355–367. doi:10.24106/kefdergi.389780

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyeteve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158), 155–12 Erişim adresi: http://egitimvebilim.ted.org.tr/

Dilsiz, N. B. ve Kandemir, M. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 7*(2), 32–51. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/59371/736862

Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.*Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(1), 23–42. doi: 10.18037/ausbd.902542

Dubois, D. L., & Tevendale, H. D. (1999). Self-esteem in childhood and adolescence: Vaccine or epiphenomenon? *Applied and Preventive Psychology, 8*(2), 103–117. doi: 10.1016/S0962-1849(99)80002-X

Ekşi, H., Turgut, T.ve Sevim, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü. *Addicta The Turkish Journal on Addictions, 6*, 717–745. doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0069.

Elgan, M. (2015). Social media addiction is a bigger problem than you think. Retrieved from: https://www.computerworld.com/article/3014439/internet/social-media-addiction-is-a-bigger-problem-than-you-think.html

Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı Raporu. (2005). Erişim adresi: https://www.egm.gov.tr/kurumlar/egm.gov.tr/IcSite/kom/YAYINLARIMIZ/T%C3%9CRK%C3%87E/2005%20RAPORU%20T%C3%9CRK%C3%87E.pdf

Englund, M. M.,Levy, A. K., Hyson, D. M., &Sroufe, L. A. (2000). Adolescentsocialcompetence: Effectiveness in a groupsetting. *Child Development, 71*(4), 1049–1060. doi: 10.1111/1467-8624.00208

Epskamp, S. (2017). *SemPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' output*. [R package]. Retrieved from https://cran.r-project.org/package=semPlot.

Er, M. (2020). *Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri ve Öz-Duyarlık Açısından İncelenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul. Türkiye.

Erkan-Tekneci, E. (2020) *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, Türkiye.

Eroğlu, Y. (2016). Interrelationship between attachment styles and facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies, 4*(1), 150–160. doi:10.11114/jets.v4i1.1081

Erözkan, A.,Hamarta, E., Deniz, M. E., Özyeşil, Z., & Ata, S. (2009) Parentingstylesbases of rejectionsensitivityand self-compassion: An investigationinto Turkishuniversitystudents. *The First International Congress of EducationalResearch*, 215–216, Çanakkale/Turkey.doi: 10.2224/sbp.2009.37.1.1

Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(4), 975-989. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26109/275088

Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stres associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106364.

Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.

Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, *6*(1), 1–16. doi: 10.1186/s40359-018-0245-0

Folaranmi, A. O. (2013). A survey of facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication, 10*, 70–80. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/255947451_A_Survey_of_Facebook_Addiction_Level_among_Selected_Nigerian_University_Undergraduates

Fujimori, A., Hayashi, H., Fujiwara, Y.,& Matsusaka, T. (2017). Influences of attachment style, family functions and gender differences on loneliness in Japanese university students. *Psychology, 8*(4), 654–662. doi: 10.4236/psych.2017.84042.

Genç, G. (1989). Ergenlikte Fizyolojik Değişiklikler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 5*(2), 59–67. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/837203

Gezgin, D.M., Kamalı-Arslantaş, T. ve Şumuer, E. (2018). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Siber Aylaklık Düzeyinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi, 19*(2), 408–424. doi: 10.12984/egeefd.344675

Gilbert, P.,& Procter, S. (2006). Compassionatemindtrainingforpeoplewithhighshameand self-criticism: Overviewand pilot study of a grouptherapyapproach. *ClinicalPsychologyandPsychotherapy, 13*(6), 353–379. doi: 10.1002/cpp.507

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17,* 53–59.doi: 10.5455/apd.195843

Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior, 2*(5), 403–412. doi: 10.1089/cpb.1999.2.403.

Grieve, J., Nini, A., & Guo, D. (2018). Mapping lexical innovation on American social media. *Journal of English Linguistics*, *46*(4), 293–319. doi: 10.1177%2F0075424218793191

Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum,* 14–19. Retrieved from: https://www.researchgate.net/profile/Mark-Griffiths-17/publication/284665745_Technological_addictions/links/5bec2bd9299bf1124fd1de9b/Technological-addictions.pdf

Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Councelling Today, 8*(3), 19–25. doi: 10.1108/13665629610116872

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359

Griffiths, M. D. (2010). Gaming in social networking sites: A growing concern? *World Online Gambling Law Report, 9,* 12–13. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/303183434_Gaming_in_social_networking_sites_A_growing_concern

Griffiths, M. D. (2014). Gaming addiction in adolescence. *Education and Health, 32*(4), 125–129. Retrieved from: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25869/1/221483_PubSub2969_Griffiths.pdf

Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health, 35*(3), 49–52. Retrieved from: http://irep.ntu.ac.uk/

Güngör, N. (2018). *İletişim Kuramlar-Yaklaşımlar.* Ankara: Siyasal Kitabevi.

Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F. ve Atli, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışları Üzerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5*(10), 68–77. doi: 10.29129/inujgse.466534

Gürültü, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Ertelemeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 780–786. doi: 10.1080/02673843.2020.1741407

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review, (October)*, 1–11. doi: 10.1177/0894439316660340

Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi,* 32, 151–175. Erişim adresi: https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJd01ERXhNUT09/sosyal-medya-bagimliligi-bir-alan-calismasi-

He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Scientific Reports, 7*(1), 1–8. doi: 10.1038/srep45064

Heffernan M.,Quinn-Griffin M. T., McNulty S. R., &Fitzpatrick J. J. (2010). Self-compassionandemotionalintelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice, 16*(4), 366–73. doi: 10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x.

Hollenbaugh, E. E., Ferris, A. L., & Casey, D. J. (2020). How do social media impact ınterpersonal communication competence?: A uses and gratifications approach. In M. Desjaralis (Ed), *The psychology and 90roject90 behind social media interactions* (pp. 137–163). USA, IGI Global. doi: 10.4018/978-1-5225-9412-3.ch006

Hootsuite, & We Are Social (2021). *Digital 2021: Global overview report*. Retrieved from: https://hootsuite.widen.net/s/zcdrtxwczn/digital2021_globalreport_en

Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies, 3*(17),213–223. Erişim adresi: https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3472/io-0000016e-d53bb49a.pdf?sequence=1&isAllowed=y

İlhan E. ve Görgülü-Aydoğdu A. (2019). Youtube Kullanıcılarının Kullanım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 7*(2), 1130–1153. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/e-gifder/article/570677

İliş, A. (2018). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.

İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,7*(2), 736–749. Erişim adresi:https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/32387/360236

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 37*(5), 711–720. doi: 10.2224/sbp.2009.37.5.711

İskender, M., & Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TurkishOnlineJournal of Educational Technology, 10*, 215–221. Retrived from: https://www.researchgate.net/publication/264550664_Self-compassion_and_internet_addiction

Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence, 53*, 107–115. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.09.005

Kalaycı, E. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Siber Aylaklık Düzeyleri İle Öz Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the 91roje, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons, 53*, 59–68. doi: 10.1016/j.bushor.2009.09.003.

Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi-İnsan, Toplum, Ekonomi*. İstanbul: Beta Yayıncılık. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/

Karasar, N. (2016).*Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

Keçe, M. (2016).Facebook addiction among Turkish students.*IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME), 6*(2), 123–132. doi: 10.9790/7388-060201123132

Kelly, A. C., & Carter, J. C. (2015). Self compassiontrainingforbingeeatingdisorder: A pilot randomized controlledtrial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 88*, 285–303.doi: 10.1111/papt.12044

Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010) Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(7),727–755. doi: 10.1521/JSCP.2010.29.7.727

Keutler, M., & Mchugh, L. (2022). Self-compassion buffers the effects of perferctionistic self-presentation on social media on well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science, 23*, 53–58. doi: 10.1016/j.jcbs.2021.11.006

Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Self-compassion and Instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. *Journal of Technology in Behavioral Science, 6*, 436–441. doi: 10.1007/s41347-020-00186-z

Kırcaburun, K., &Baştuğ, I. (2016). Problematic internet use as the predictor of cyberbullying tendencies among adolescents. *Journal of Academic Social Science Studies, 48,* 385–396. doi:10.9761/JASSS3597

Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sports, 3*(3), 108-122. doi: 10.14486/IntJSCS444_.

Kızılok, G. E. (2021). *Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Türkiye.

Kim, H. H. (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): A population-level analysis of Korean schoolaged children. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(3), 364–376. doi: 10.1080/02673843.2016.1197135

Kim, J.,LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as thecauseandeffect of problematic internet use. Therelationshipbetween internet useandpsychologicalwell-being. *CyberPsychology&Behavior, 12*, 451–455. doi: 10.1089/cpb.2008.0327

Kim, J. H., Kim, M. S., & Nam, Y. (2010). An analysis of self-construals, motivations, facebook use, and user satisfaction. *International Journal of Human-Computer Interaction, 26*, 1077–1099. doi: 10.1080/10447318.2010.516726.

Kim, Y. J.,& Sohn, D.Y., & Choi, S. J. (2011). Cultural difference in motivations for using social network sites: A comparative study of American and Korean college students. *Computers in Human Behavior, 27*, 365–372. doi: 10.1016/j.chb.2010.08.015.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance.*Computers in Human Behavior, 26* (1), 1237–1245.doi: 10.1016/j.chb.2010.03.024

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Kocaman, G. (2020). *Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Koç, A., Gökler, M. E. ve Bilgehan, T. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Takıntılı Özçekim Davranışının Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Bakımından Karşılaştırılması. *Yeni Symposium, 57*(4), 15–20. doi: 10.5455/NYS.20200422065418

Koç, M., & Gülyağcı S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking, 16*(4), 279–284. doi: 10.1089/cyber.2012.0249.

Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler İle İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *10*(2), 40–59. Erişim adresi: https://go.gale.com/

Korkmaz, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Instagram Bağımlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(9), 3528–3552. doi: 10.3390/ijerph8093528

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311. doi:10.3390/ijerph14030311

Kutluca, V. (2020). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları İle Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye.

LaRose, R., Kim, J., & Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit. In *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 59–81). Philadelphia, PA: Routledge.

Lee, S., Kim, H. J., Choi, H. G., &Yoo, Y. S. (2018). Smartphone addiction and interpersonal competence of nursing students. *Iran Journal of Public Health. 47*(3), 342–349. Retrieved from: https://ijph.tums.ac.ir/index.php/ijph/article/view/12680/5919

Lee, J., Ko, D. W., & Lee, H. (2019). Loneliness, regulatory focus, inter-personal competence, and online game addiction: A moderated mediation model. *Internet Research, 29*(2), 381–394. doi: 10.1108/IntR-01-2018-0020

Len-Ríos, M. E., Hughes, H. E., McKee, L. G., & Young, H. N. (2016). Early adolescents as publics: A national survey of teens with social media accounts, their media use preferences, parental mediation, and perceived Internet literacy. *Public Relations Review, 42*(1), 101–108. doi: 10.1016/j.pubrev.2015.10.003

Lewinsohn, P. M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980). Social competence and depression: The role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology*, *89*(2), 203–212. doi: 10.1037/0021-843X.89.2.203

Li, L., Li, G.Y., Wang,, Y.Y., & Zhang, S. Y. (2008). The effects of residential hospital treatment on 48 internet addiction patients. *Journal of Psychiatry*, *21*, 356–360.

Lietsala, K., & Sirkkunen, E. (2008). *Social media: Introduction to the tools and processes of participatory economy.* Finland: Tampere University Press. Retrieved from: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65560/978-951-44-7320-3.pdf?seq%20uence=1.%20(Eri%C5%9Fim

Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, *39*(6), 1883–1891. doi: 10.1007/s12144-018-9998-0

Liu, Q. Q., Yang, X. J., Hu, Y. T., & Zhang, C. Y. (2020). Peer victimization, self-compassion, gender and adolescent mobile phone addiction: Unique and interactive effects. *Children and Youth Services Review*, *118*, 105397. doi: 10.1016/j.childyouth.2020.105397

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society, 50*, 73–77.doi: 10.1016/j.techsoc.2017.05.003.

Luchman, J. N., Bergstrom, J., & Krulikowski, C. (2014). A motives framework of social media website use: A survey of young Americans. *Computers in Human Behavior, 38*, 136–141. doi: 10.1016/j.chb.2014.05.016

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003

Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(1), 102–111. doi: /10.1007/s11469-017-9870-8

Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction, 85*(11), 1389–1394. doi: 10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x

Marsh, H. W., Hau, K.T., Artelt, C., Baumert, J., ve Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, *6*(4), 311–360. doi: 10.1207/s15327574ijt0604_1

Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness, 9*(4), 1011–1027. doi:10.1007/s12671-017-0850-7

Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. doi: 10.1037/h0054346

Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior, 39*, 376–386. doi: 10.1016/j.chb.2014.05.047

Mavnacıoğlu, K. (2009) İnternette Kullanıcıların Oluşturduğu ve Dağıttığı İçeriklerin Etik Açıdan İncelenmesi: Sosyal Medya Örnekleri. *Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve Etik Sempozyumu*, Elazığ.

Mayfield, A. (2008). *What is social media*. Retrieved from: https://indianstrategicknowledgeonline.com/web/mayfield_strat_for_soc_media.pdf

McElroy, S. L., Pope, H. G., Hudson, J. I., Keck, P. E., & White, K. L. (1991). Kleptomania: A report of 20 cases. *The American Journal of Psychiatry, 148*(5), 652–657. doi: 10.1176/ajp.148.5.652

Meikle, J. (2012). *Twitter is harder to resist than cigarettes and alcohol, study finds.* Retrievedfrom https://www.theguardian.com/technology/2012/feb/03/twitter-resist-cigarettes-alcohol-study

Michaeli, N. (2013). *Interpersonal competence among users of computer-mediated communication* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant Internatıonal University, Los Angeles, United States.

Mills, K. L. (2016). Possible effects of internet use on cognitive development in adolescentes. *Media and Communication, 4*(3), 4–12, doi: 10.17645/mac.v4i3.516

Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior, 4*(3), 393–401.doi:10.1089/109493101300210303.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13–29. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7

Marengo, D., Poletti, I., & Settanni, M. (2019). The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users: Testing the mediating role of online activity using objective data. *Addictive Behaviour, 102*. doi: 10.1016/j.addbeh.2019.106150.

Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 178–186. doi: 10.1556/2006.6.2017.023

Morrison, E. E., Sandilands, E. A., & Webb, D. J. (2017). Gabapentin and pregabalin: Do the benefits outweigh the harms. *The Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh, 47*(4), 310–313. doi: 10.4997/JRCPE.2017.402

Munshi, A., Saleem, H., Faheem, S. T., & Anwer, T. (2020). *A study to determine the predictors of game addiction based on loneliness, motivation, and interpersonal competence*. University Library of Munich, Germany. Retrieved from: https://mpra.ub.uni-muenchen.de/104509/

Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(10), 721–727. doi: 10.1089/cyber.2012.0521

Necef, I. ve Deniz, M. E. (2018). *Şefkat Korkusu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.* Sözlü Bildiri. III. INES Education and Social Science Congress,Antalya.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.*Self and Identity, 2*(2), 85–101, doi: 10.1080/15298860309032.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. doi: 10.1080/15298860309027

Neff K. D. (2009). The role of self-compassion in development: Ahealthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211–214. doi: 10.1159/000215071

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263–287. doi: 10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139–154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004

Niğdeli, B. (2019*). The effect of self-compassion on compensatory behavior on social media* (Unpublished master's thesis). Koc University, İstanbul, Turkey.

Nugraha, Y., Awalya, A., &Mulawarman, M. (2021). Predicting video game addiction: The effects of composite regulatory focus and interpersonal competence among Indonesian teenagers during Covid-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 4*(1), 66–77. doi: 10.25217/igcj.v4i1.1199

Oh, H. J., Özkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior, 30*, 69–78. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.053

Oldmeadow, J. A.,Quinn, S., &Kowert, R. (2013). Attachmentstyle, socialskills, and Facebook useamongstadults. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1142–1149. doi: 10.1016/j. chb.2012.10.006

Öveç, Ü. (2007).*Öz-Duyarlık İle Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

Özgenel, M., Canpolat, Ö. Ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6,* 629–662. doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0086

Özgür-Güler, E., Veysikarani, D. ve Keskin, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(1), 1–13. Erişim adresi:https://dergipark.org.tr/tr/pub/cagsbd/issue/49107/627125

Özkorumak, E., Karkucak, M., Civil, F., Tiryaki, A.,& Özden, G. (2011). Sexual function in male patients with ankylosing spondylitis. *International Journal of Impotence Research*, *23*(6), 262–267. doi: 10.1038/ijir.2011.37

Öztürk, M. F. ve Talas, M. (2015). Sosyal Medya ve Eğitim Etkileşimi. *ZeitschriftfürdieWelt der Türken, 7*(1), 101–120. Erişim adresi: https://dieweltdertuerken.org/index.php/ZfWT/article/viewArticle/616

Park, S., Kwon, M., Baek, M. J., & Han, N. (2014). Relation between smartphone addiction and interpersonal competence of college students using social network service. *The Journal of the Korea Contents Association, 14*(5), 289–297. doi: 10.5392/JKCA.2014.14.05.289

PewResearch Center (2021). *Socialmediafactsheet*. Retrievedfrom: https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/

Phelps, C.L., Paniagua, S.M., Willcockson, I.U., & Potter, J.S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug Alcohol Dependence, 1*(183), 78–81. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2017.10.026.

Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior, 4*, 100128. doi: 10.1016/j.chbr.2021.100128

Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior, 92*, 151–159. doi: 10.1016/j.chb.2018.11.020

Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Journal of Addictive Behavior, 39*(1), 1–2. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.09.004.

Purba, A. W. D., & Istiana, N. S. W. (2020). The correlation between self-control and social media addiction (Instagram) In SMA Harapan 1 Medan. In *ICONSEIR 2019: Proceedings of the 2nd International Conference of Science Education in Industrial Revolution* (pp. 370).

R Core Team (2020). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from https://cran.r-project.org. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2020-08-24).

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy. 18*, 250–255. doi: 10.1002/cpp.702

Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports, 15*, 100925. doi:10.1016/j.pmedr.2019.100925

Riva, G., Wiederhold, B.K., & Cipresso, P. (2016). Psychology of social media: From technology to identity. In Riva, G., Wiederhold, B.K., Cipresso, P. (Eds.), *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities (pp. 1-11).* De Gruyter Open: Warsaw, Poland. Retrievedfrom: https://www.academia.edu/

Robbins, T., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology, 30,* 66–72.doi: 10.1016/j.conb.2014.09.005

Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y., & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *24*(1), 370–375. doi: 10.4108/eai.17-12-2019.2296000

Rosseel, Y., et al. (2018). *Lavaan: Latent variable analysis*. [R package]. Retrieved from: https://cran.r-project.org/package=lavaan.

Rouis, A., Limayem, G., & Salehi-Sangai, Y. (2011). Impact of facebook usage on students' academic achievement: role of self regulation and trust.*Journal of Research in Educational Psychology, 9*(3), 961-994.Retrieved from: http://www.investigacion-psicopedagogica.org/

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(3), 133–148. doi: 10.1556/JBA.3.2014.016.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Sarıgül, N. (2021). *Lise Öğrencilerine Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Riskli Davranışlar Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Sarıkaya, N. (2019*). Ergenlerde Kişilerarası Problem Çözmenin Bilişsel Esneklik ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30,* 202–216. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/

Savcı M., Ercengiz, M. ve Aysan F. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry, 55*.doi: 10.5152/npa.2017.19285

Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science, 23*(3), 261–269. doi: 10.1177%2F0956797611429466

Segrin, C. (2017). Indirect effects of social skills on health through stress and loneliness. *Health Communication, 1–7.* doi: 10.1080/10410236.2017.1384434

Segrin, G.,& Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychological problems. *Human Communication Research, 26*(3) 489–514. doi: 10.1111/j.1468-2958.2000.tb00766.x

Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.

Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.

Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). *Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria, Depression and Anxiety, 17*, 207–216. doi: 10.1002/da.10094.

Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image, 22,* 87–96. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.06.004.

Smeets, E.,Neff, K., Alberts, H., &Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassioninterventionforfemalecollegestudents. *Journal of Clinical Psychology,70,* 794–807.doi: 10.1002/jclp.22076

Soh, P.,Charlton, J., &Chew, K. (2014). Theinfluence of parentalandpeerattachment on internet usagemotivesandaddiction. *First Monday, 19*(7). Retrieved from: https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/5099/4100

Son, M. (2018). Influence of self-awareness, other-awareness, and ınterpersonal relation competence on smartphone and ınternet addiction in nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *27*(1), 74–84. doi: 10.12934/jkpmhn.2018.27.1.74

Song, J., Park, K., Kim, Y. I., Choi, H., & Shin, S. (2018). The relationship between interpersonal competence and smartphone addiction in college students: Focusing on the mediating effect of mattering. *The Korean Journal of School Psychology*, *15*(3), 537–557. doi: 10.16983/kjsp.2018.15.3.537

Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(13), 59–73. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/ufuksbedergi/issue/57468/815047

Spitzberg B.H., &Cupach, W.R. (1989) Issues in interpersonal competence research. *In: Handbook of Interpersonal Competence Research. Recent Research in Psychology*. Springer, New York, NY. doi: 10.1007/978-1-4612-3572-9_3

Spitzberg, B. H., & Hurt, H. T. (1987). The relationship of interpersonal competence and skills to reported loneliness across time. *Journal of Social Behavior & Personality, 2*(2), 157–172. Retrieved from: https://www.researchgate.net/

Sriwilai, K.,&Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of socialmediaaddiction on mindfulness, copingstrategiesandtheconsequence on emotionalexhaustion.*StressandHealth, 32*(4), 427–434.doi: 10.1002/smi.2637

Starcevic V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 50*(8), 721–725. doi: 10.1177/0004867416654009.

Statista (2021). *Social media: Statistics & facts*. Retrieved from: https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/

Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y.,& Potenza, M. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior, 113*. doi: 10.1016/j.chb.2020.106480.

Sucu, İ. (2012). Sosyal Medya Oyunlarında Gerçeklik Olgusunun Yön Değiştirmesi: Smeet Oyunu Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 1*(3).doi: 10.19145/gumuscomm.98392

Sumter, S. R., Valkenburg, P. M., Baumgartner, S. E., Peter, J., & van der Hof, S. (2015). Development and validation of the Multidimensional Offline and Online Peer Victimization Scale. *Computers in Human Behavior, 46*, 114–122. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.042

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors, 114*. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106699

Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları, 3*(6), 49–74. Erişim adresi: http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2015/03/SumerN.2000.YEM_TPY.pdf

Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve Benlik Saygısının Sosyal Medya Bağımlılılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *International Journalof EurasiaSocialSciences, 8*(30), 2136–2155. Erişim adresi: http://www.ijoess.com/Makaleler/86986254_42.%2021362155%20Cengiz%20%c5%9eahin.pdf

Şentürk, E. (2017). *Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyeteve Depresif Bozukluk Hastaları İle Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılmasıve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin Araştırılması* (TıptaUzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Şişman-Eren, E. (2014). Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education], 29*(4), 230–243. Erişim adresi: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/57-published.pdf

Şumuer, E., Gezgin, D. M., ve Yıldırım, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Ders Sırasında Öğretim Amacı Dışında Mobil Telefon Kullanımına Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(4), 7–19. doi: 10.19126/101roj.378459

Tabachnick, B. G.,& Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. (Çev. Edt. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Journal of History School, 7*, 851–851. doi: 10.14225/Joh474.

Teppers, E.,Luyckx, K., A. Klimstra, T., &Goossens, L. (2014). Lonelinessand Facebook motives in adolescence: Alongitudinalinquiryintodirectionality of effect. *Journal of Adolescence, 37*(5), 691–699. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.11.003

Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2012). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 1–13. doi: 10.1080/ 15298868.2012.667913

Teyfur, M., Akpunar, B., Safalı, S. ve Ercengiz, M. (2017). Eğitim Fakültesi Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi.*JournalofTurkishStudies, 12*(33), 625–640. doi: 10.7827/TurkishStudies.

The jamovi project (2021). *Jamovi*. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from https://www.jamovi.org

Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Tutgun Ünal, A. ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal, 3*(2),155–181. doi: 10.17121/ressjournal.488.

Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2020). Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(22), 1289–1319. doi: 10.26466/opus.626283

Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., … Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study. *The Scientific World Journal, 11,* 866–874. doi: 10.1100/tsw.2011.85

Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., …Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven european countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(8), 528–535. doi:10.1089/cyber.2013.0382

Turel, O. (2015). An empirical examination of the vicious cycle of Facebook addiction. *Journal of Computer Information Systems, 55*(3), 83–91. doi: 10.1080/08874417.2015.11645775

Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research, 97,* 84–88. doi: 10.1016/j.jpsychires.2017.11.014

TÜİK [Türkiye İstatistik Kurumu] (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021. Erişim adresi: https://data.tuik.gov.tr/

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2021). Erişim adresi: https://tbm.org.tr/

Uslu, H. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanımlarını Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi ve Analizi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Ünivesitesi, İstanbul, Türkiye.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacılar Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi,* 21–22, 5–15. Erişim adresi: https://www.teb.org.tr/versionsView/61

Ünal, G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz-Şefkat Düzeyinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 161–172.Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/pesausad/issue/36449/412898

Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478–487. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.038

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1169–1182. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x

Vernon, L., Barber, B. L., & Modecki, K. L. (2015). Adolescent problematic social networking and school experiences: The mediating effects of sleep disruptions and sleep quality. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 18*(7), 386–392. doi: 10.1089/cyber.2015.0107

Vogel, E., Rose, J., Roberts, L., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*, 206–222. doi: 10.1037/ppm0000047.

Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of YasarUniversity, 20*(5), 3348–3382. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/179294

Wang, C., & Lee, M. K. O. (2020). Why we cannot resist our smartphones: Investigating compulsive use of mobile SNS from a stimulus-response-reinforcement perspective. *Journal of the Association for Information Systems, 21*(1), 175–200. doi: 10.17705/1jais.00596

Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems, 69*, 40–49. doi: 10.1016/j.dss.2014.11.002

Wang, J. (2008). A study on the relationships of engineering college students. Personality traits and ınterpersonal competence with the internet addiction tendency universities. *Psychological Science, 31*(4), 989–991.Retrieved from: https://mall.cnki.net/

Wang, X. (2019). Mobile SNS addiction as a learned behavior: A perspective from learning theory. *Media Psychology*, 1–32. doi: 10.1080/15213269.2019.1605912

Weimann, G., & Masri, N. (2020). Research note: Spreading hate on tiktok.*Studies in Conflict & Terrorism*. doi: 10.1080/1057610X.2020.1780027

Williams, A. L., & Merten, M. J. (2008). A review of online social networking profiles by adolescents: Implications for future research and intervention. *Adolescence, 43*(170), 253-274. Retrieved from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/

Wisener, M., &Khoury, B. (2020). Is self-compassionnegativelyassociatedwithalcoholandmarijuana-relatedproblemsviacopingmotives? *AddictiveBehaviours, 111,* 1–8. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106554

Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research, 267,* 88–93. doi: 10.1016/j.psychres.2018.05.023

Wright, N. (2010). Twittering in teacher education: Reflecting on practicum experiences. Open learning: *The Journal of Open, Distanceand e-Learning, 25*(3), 259–265.doi:10.1080/02680513.2010.512102

Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions, 2*(3), 160–166. doi: 10.1556/JBA.2.2013.006

Xu, J., Shen, Lx., Yan, Ch., Hu, H., Yang, F., Wang, L. …Shen Xm. (2014). Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: Apopulation-based study in Shanghai. *Biomed Central Psychiatry, 14*(112). doi: 10.1186/1471-244X-14-112

Yabancı, C. (2019). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları İle Narsizm ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 2502–2517. doi: 10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171

Yıldız, Ö. (2019). Herkes İçin Kültürel Üretim: Türkiye'de TikTok Uygulaması Örneği. II. Ulusal Sosyal Bilimler Kongresi, Nevşehir, Türkiye.

Yiğit, Z. (2015). *The comparison of the internet addiction scale, self-compassion, and communication skill levels of adolescents between the ages of 13-18* (Unpublished master's thesis). İstanbul Arel University, İstanbul, Turkey.

Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior, 1*(3), 237–244. Retrieved from: https://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf

Young, K. S. (2007). Cogntive-behavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior, 10,* 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971.

Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Ekim 2019 Özel Sayısı,* 363–377. doi: 10.21733/ibad.613902

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. doi: 10.1111/aphw.12051

Zorbaz, O. ve Tuzgöl-Dost, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(1). 298–310. Erişim adresi: http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/119-published.pdf

EKLER

EK1. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **18/10/2021**
Toplantı Sayısı : **16**
Karar Sayısı : **319**

319- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Esra Kont**'un "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamada Kişilerarası Yeterlik ve Öz-Şefkatin Rolü" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Esra Kont**'un "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamada Kişilerarası Yeterlik ve Öz-Şefkatin Rolü" başlıklı tezinin araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 2. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni

T.C.
TEKİRDAĞ VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-43996270-44-37159099 18/11/2021
Konu : Araştırma İzni
(Esra KONT)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Ankara Üniversitesi Rektörlüğünün 05.11.2021 tarih ve 299479 sayılı yazısı.

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Esra KONT'un yürütmekte olduğu "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamada Kişiler Arası Yeterlik ve Öz Şefkatin Rolü" konulu anket uygulamasının, İlimiz Çorlu İlçesine bağlı bulunan Resmi Liselerdeki öğrencilere uygulama isteği, ilgi yazı ile Müdürlüğümüze bildirilmiştir.

Söz konusu araştırma uygulaması, Rehberlik ve Araştırma Merkezinin 16.11.2021 tarih ve 36972595 sayılı yazısı ile uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüz Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş ve anketin uygulanmasında bir sakınca görülmediği, yapılacak çalışmalar sonucunda hazırlanacak raporun Müdürlüğümüze gönderilmesinin uygun olacağı bildirilmiştir.

Bu kapsamda onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan anket sorularının eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, okul/kurum müdürünün koordinesinde ve kontrolünde, Covid-19 tedbirleri kapsamında gönüllülük esas olmak kaydıyla, yukarıda belirtilen söz konusu İlçedeki gönüllü Lise öğrencilere yönelik, **Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2020/2 sayılı "Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri" konulu genelgesine** göre gerçekleştirilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

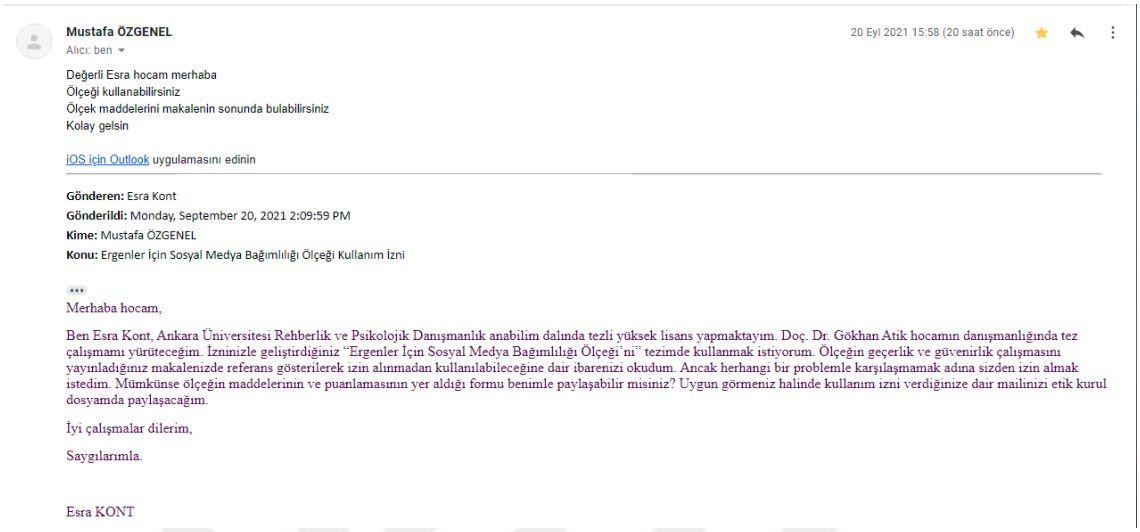
Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olurlarınıza arz ederim.

Ersan ULUSAN
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
Fidan BOZKIR
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

Ek:
1- Uygulama Ölçekleri (8 Sayfa)
2- İl İnceleme Raporu (1 Sayfa)
3- RAM Görüş Yazısı (1 Sayfa)

EK 3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni



Mustafa ÖZGENEL 20 Eyl 2021 15:58 (20 saat önce)

Alıcı: ben

Değerli Esra hocam merhaba
Ölçeği kullanabilirsiniz
Ölçek maddelerini makalenin sonunda bulabilirsiniz
Kolay gelsin

iOS için Outlook uygulamasını edinin

Gönderen: Esra Kont
Gönderildi: Monday, September 20, 2021 2:09:59 PM
Kime: Mustafa ÖZGENEL
Konu: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

...

Merhaba hocam,

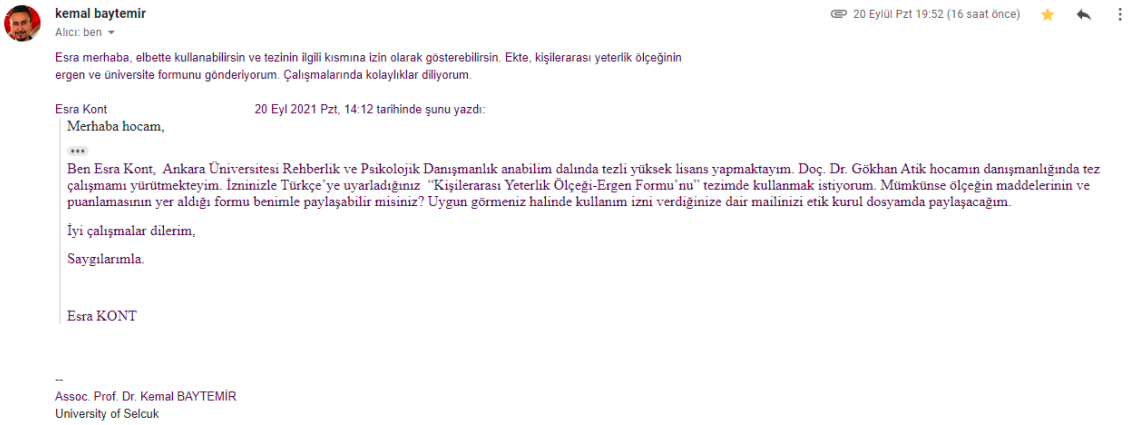
Ben Esra Kont, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Gökhan Atik hocamın danışmanlığında tez çalışmamı yürüteceğim. İzninizle geliştirdiğiniz "Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni" tezimde kullanmak istiyorum. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yayınladığınız makalenizde referans gösterilerek izin alınmadan kullanılabileceğine dair ibarenizi okudum. Ancak herhangi bir problemle karşılaşmamak adına sizden izin almak istedim. Mümkünse ölçeğin maddelerinin ve puanlamasının yer aldığı formu benimle paylaşabilir misiniz? Uygun görmeniz halinde kullanım izni verdiğinize dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

İyi çalışmalar dilerim,

Saygılarımla.

Esra KONT

EK 4. Kişilerarası Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni



kemal baytemir 20 Eylül Pzt 19:52 (16 saat önce)

Alıcı: ben

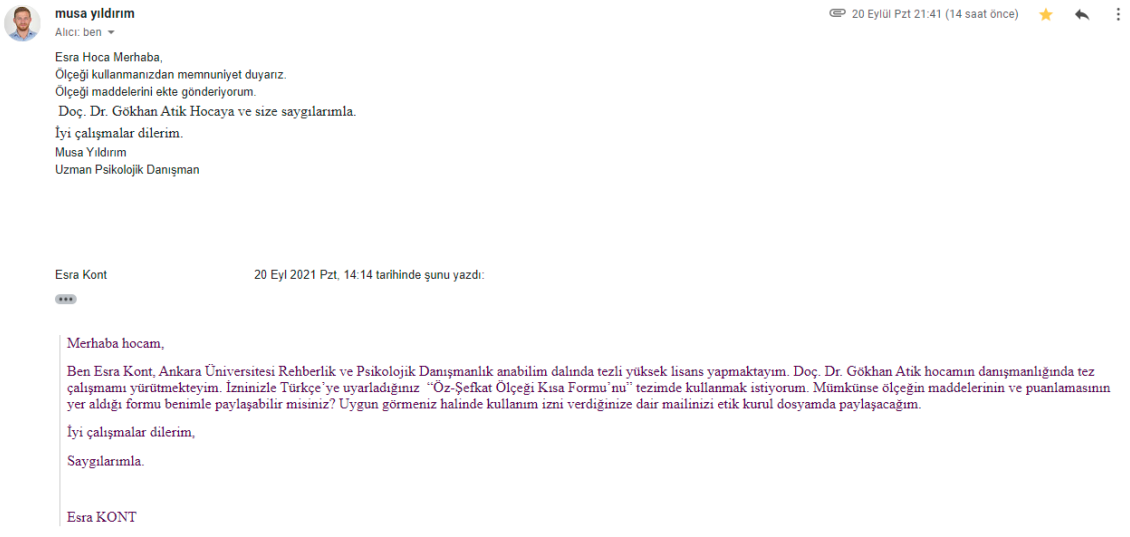
Esra merhaba, elbette kullanabilirsin ve tezinin ilgili kısmına izin olarak gösterebilirsin. Ekte, kişilerarası yeterlik ölçeğinin ergen ve üniversite formunu gönderiyorum. Çalışmalarında kolaylıklar diliyorum.

Esra Kont 20 Eyl 2021 Pzt, 14:12 tarihinde şunu yazdı:

> Merhaba hocam,
>
> ...
>
> Ben Esra Kont, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Gökhan Atik hocamın danışmanlığında tez çalışmamı yürütmekteyim. İzninizle Türkçe'ye uyarladığınız "Kişilerarası Yeterlik Ölçeği-Ergen Formu'nu" tezimde kullanmak istiyorum. Mümkünse ölçeğin maddelerinin ve puanlamasının yer aldığı formu benimle paylaşabilir misiniz? Uygun görmeniz halinde kullanım izni verdiğinize dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.
>
> İyi çalışmalar dilerim,
>
> Saygılarımla.
>
> Esra KONT

--
Assoc. Prof. Dr. Kemal BAYTEMİR
University of Selcuk

EK 5. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni



musa yıldırım
Alıcı: ben

20 Eylül Pzt 21:41 (14 saat önce)

Esra Hoca Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçeği maddelerini ekte gönderiyorum.
Doç. Dr. Gökhan Atık Hocaya ve size saygılarımla.
İyi çalışmalar dilerim.
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman

Esra Kont 20 Eyl 2021 Pzt, 14:14 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba hocam,

Ben Esra Kont, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Gökhan Atık hocamın danışmanlığında tez çalışmamı yürütmekteyim. İzninizle Türkçe'ye uyarladığınız "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nu" tezimde kullanmak istiyorum. Mümkünse ölçeğin maddelerinin ve puanlamasının yer aldığı formu benimle paylaşabilir misiniz? Uygun görmeniz halinde kullanım izni verdiğinize dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

İyi çalışmalar dilerim,

Saygılarımla.

Esra KONT

EK 6. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz nedir?
( ) Kız
( ) Erkek

2. Kaç yaşındasınız? (Lütfen yazınız.)
……

3. Hangi sınıf düzeyinde okumaktasınız?
( ) 9. Sınıf
( ) 10. Sınıf
( ) 11. Sınıf
( ) 12. Sınıf

4. Okuduğunuz okul türü nedir?
( ) Fen Lisesi
( ) Anadolu Lisesi
( ) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
( ) Anadolu İmam Hatip Lisesi
( ) Sosyal Bilimler Lisesi
( ) Çok Programlı Lise
( ) Spor Lisesi

5. Annenizin en son bitirdiği okul nedir?
( ) Okuryazar değil.
( ) Okuryazar
( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise
( ) Üniversite
( ) Lisansüstü

6. Babanızın en son bitirdiği okul nedir?
( ) Okuryazar değil.
( ) Okuryazar
( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise
( ) Üniversite
( ) Lisansüstü

7. Kaç farklı sosyal medya uygulamasında hesabınız var? (Lütfen sayı olarak yazınız.)
…….

8. Hangi sosyal medya hesaplarınız var? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

( ) Instagram
( ) Youtube
( ) Twitter
( ) TikTok
( ) Snapchat
( ) Facebook
( ) Pinterest
( ) LinkedIn
( ) Diğer (Yazınız.)

9. Kaç yıldır sosyal medya kullanıyorsunuz? (Lütfen yıl olarak yazınız.)

……..

10. Bir gününüzü düşündüğünüzde zamanınızın ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz? (Lütfen saat olarak yazınız.)

…….

EK 7. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
(Örnek Maddeler)

	Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, Linkedin, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line,Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen/Ara sıra**	**Çoğunlukla**	**Her zaman**
1.	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3.	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6.	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

EK 8. Kişilerarası Yeterlik Ölçeği

(Örnek Maddeler)

	Değerli Katılımcılar; *Aşağıda kişilerarası ilişkilerde yaşayabileceğiniz farklı durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadeleri okuduktan sonra bu ifadeleri değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan;* ***(1)*** *Hiç bir zaman* ***(2)*** *Nadiren* ***(3)*** *Sık sık* ***(4)*** *Genellikle ve* ***(5)*** *Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi* ***boş*** *bırakmayınız. İçten cevaplarınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.*	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen/Ara sıra**	**Çoğunlukla**	**Her zaman**
1.	Yeni tanıştığınız bir kişiye "beraber oyun oynamak veya sinemaya gitmek gibi bir şeyler yapalım" deme konusunda ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7.	Başkalarının problemlerinin anlaşıldığını onlara hissettirmede ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13.	Kendinizi savunmada ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19.	Bir başkasına açılmada ve kendinizle ilgili her şeyi bilmesine izin vermede ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25.	Anlaşmazlıkları büyük tartışmalara yol açmadan çözmede ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
32.	Başkalarının işine yarayacak tavsiye vermede ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
38.	Nereye gidileceği veya ne yapılacağına karar verme konusunda ne kadar iyisiniz?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

EK 9. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu
(Örnek Maddeler)

	Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Daima**
1.	Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4.	Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanlarının çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9.	Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

BENZERLİKBİLDİRİMİ

"Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamada Kişilerarası Yeterlik ve Öz-şefkatin Rolü" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali EngellemeProgramı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan Alıntılar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 19/01/2022
Gönderim Numarası	:1744234484
Sayfa Sayısı	: 74
Sözcük Sayısı	: 20,383
Karakter Sayısı	: 150,970
Benzerlik Oranı	: %9
Savunma Tarihi	: 04/02/ 2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Esra KONT

Tarih:20/01/2022

İmza:.....

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Esra KONT

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Kısmi Zamanlı Çalışma	Ankara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi, Cebeci Yerleşkesi.	2015–2018
Psikolojik Danışman	Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi	2019–halen

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014–2018

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler:

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Üye, 2020

Katıldığı Eğitimler:

- Terapötik Kartlar Eğitimi (Eğitmen: Doç. Dr. Durmuş Ümmet, Aralık 2021)
- Anadolu Sak Zeka Ölçeği (ASİS) (Milli Eğitim Bakanlığı Hizmetiçi Eğitim Enstitüsü, Kasım, 2021)
- Moxo Dikkat Testi Uygulayıcı Eğitimi (Aralık, 2020)
- Çocuk Algı Testi (Eğitmen: Dr. Selen Ayas Bütün, Ocak 2020)
- GİSD-B ve Stroop Dikkat Testi (Neurometrika–Tech, Aralık 2019)