

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
DÜRTÜSELLİK ve DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özge ÖZGÜR

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

AĞUSTOS, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
DÜRTÜSELLİK ve DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özge ÖZGÜR
(Y2012.480005)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

AĞUSTOS, 2023

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik Ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerde olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (16.08.2023).

Özge ÖZGÜR

ÖNSÖZ

Genç Yetişkinlerde Sosyal medya Bağımlılığı, Dürtüsellik ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişkinin incelendiği çalışmanın tüm aşamalarında bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada belirtilenlerden ibaret olduğunu ve metin içinde onlara atıf yapıldığını onurla birlikte beyan ederim

Ağustos, 2023

Özge ÖZGÜR

GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, DÜRTÜSELLİK ve DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Geçmişten günümüze hayatımızda giderek artan bir yer bulan sosyal medya platformları, fazla veya patolojik kullanım ile birlikte bağımlılık riski taşımaktadır. Bu çalışmada gençlerin sosyal medya bağımlılığı konusunda riskli grupta yer aldığı göz önüne alınarak genç yetişkinler ile çalışılmıştır. Çalışmada genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan ve yordayıcı faktörlerin tespit edilmesi ile genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığının teşhis ve tedavisi konusunda ilgili alanda çalışan uzmanlara kaynak sağlamak hedeflenmiştir.

Araştırmanın katılımcılarına kolayda örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Gönüllü 202 genç yetişkin araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar 18-30 yaş aralığındadır. Bu nicel çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama yönteminden faydalanılmıştır. Katılımcılara online ortamdaki ulaşılmış ve ölçekler google form üzerinden iletilmiştir. Katılımcılara demografik bilgi formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu, Barrat Dürtüsellik Ölçeği-Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, ANOVA ve değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcılığını incelemek için doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik düzeyi ve duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik düzeyi arttıkça genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Katılımcıların duygu düzenleme becerisi ile sosyal

medya bağımlılığı ve dürtüsellik düzeyi arasında negatif yönde ilişki mevcuttur. Bunun yanında dürtüsellüğün alt faktörü olan dikkat dürtüsellüğünün ve duygu düzenleme becerisi alt boyutu olan toleransın sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcı gücü olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen veriler alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Yürütülen çalışmanın, araştırmaya dahil edilen katılımcılar ve kullanılan ölçeklerle sınırlı olması gibi kısıtlılıklarından bahsedilmiş ve alanda çalışan araştırmacılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, Sosyal medya bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu düzenleme, Genç yetişkinlik

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, IMPULSIVITY, AND EMOTIONAL REGULATION SKILLS IN YOUNG ADULTS

ABSTRACT

Social media platforms, which have had an increasing place in our lives from the past to the present, carry the risk of addiction with excessive or pathological use. In this study, considering that young people are in the risk group for social media addiction, young adults were examined. The relationship between social media addiction, impulsivity, and emotion regulation skills in young adults was analysed. By identifying the predictive factors associated with social media addiction, this research is aimed to provide resources to experts working in the relevant field diagnose and treat social media addiction in young adults.

The sample group participating in the research was reached through snowball sampling. 202 young adults were voluntarily included in the study. Participants are between the ages of 18 and 30. In this quantitative study, the relational screening method was used to examine the relationship between variables. Participants were reached online, and the scales were sent via Google Form. The demographic information form, the Social Media Addiction Scale-Adult Form, the Barrat Impulsivity Scale-Short Form, and the Emotion Regulation Skills Scale were applied to the participants. The obtained data were analysed with SPSS 25. Independent samples t-test, ANOVA, and linear regression analysis were used to examine the predictors of variables on social media addiction in order to determine the relationship between the variables discussed in the study.

As a result of the research, a significant relationship was found between social media addiction, impulsivity level, and emotion regulation skills in young adults. As the level of impulsivity increases, the social media addiction of young adults is increasing. There is a negative relationship between emotion regulation skills, the level of social media addiction, and impulsivity. In addition, attentional impulsivity, which is a sub-factor of impulsivity, and tolerance, which is a sub-

dimension of emotionregulation, were found to have a 14% predictive power on social media addiction. The data obtained from the study were discussed in line with the literature. The limitations of thestudy, such as being limited to the participants included in the study and the scalesused, were mentioned, and various suggestions were presented to researchers working in the field.

Keywords: Social media, Social media addiction, Impulsivity, Emotional regulation, Young adulthood

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	1
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı.....	3
B. Araştırmanın Önemi	4
C. Araştırmanın Problemi.....	4
D. Araştırmanın Hipotezleri	4
E. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler	5
F. Varsayımlar ve Sınırlılıklar	6
1. Varsayımlar	6
2. Sınırlılıklar	6
G. Tanımlar.....	6
II. ALANYAZIN	7
A. Sosyal Medyanın Gelişimi.....	7
B. Bağımlılık Kavramı	9
1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	9

a. Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili açıklamalar	11
C. Dürtüsellik	13
1. Dürtüsellik ve Bağımlılık.....	16
D. Duygu	17
1. Duygu Düzenleme	18
a. Duygu düzenleme ve dürtüsellik	22
b. Duygu düzenleme ve bağımlılık.....	24
III. YÖNTEM.....	26
A. Araştırma Modeli.....	26
B. Örneklem ve Evren	26
1. İşlem.....	27
C. Veri Toplama Araçları	27
1. Kişisel Bilgi Formu.....	27
2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	27
3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği.....	28
4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)	28
D. Yöntem ve Teknikler	28
E. Veri Analizi	29
IV. BULGULAR.....	30
1. Korelasyon Analizi	31
2. Regresyon Analizi.....	35
3. Karşılaştırma Analizi	36
V. TARTIŞMA	40
A. Sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlere göre tartışılması.....	40
1. Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik.....	42

2. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi arasındaki korelasyon	45
B. Duygu düzenleme becerisi ve demografik değişkenler	48
1. Duygu düzenleme becerisi ve dürtüsellik	49
C. Dürtüsellik ve demografik değişkenler.....	52
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
A. Sonuç	54
B. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	54
VII.KAYNAKÇA	56
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	89

KISALTMALAR LİSTESİ

- BDÖ** : Barratt Dürtüsellik Ölçeği
DDBÖ : Duygu Düzenleme Becerileri ölçeği
MRI : Manyetik Rezonans Görüntüleme
SMBÖ : Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği
TBM : Türkiye bağımlılıkla mücadele
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
WHO : Dünya Sağlık Örgütü

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	26
Çizelge 2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerileri Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	29
Çizelge 3. Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerisi Tanımlayıcı Değerleri.....	30
Çizelge 4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki	32
Çizelge 5. Dürtüsellik Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular	35
Çizelge 6. Duygu Düzenleme Becerisinin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular	36
Çizelge 7. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerisi Karşılaştırılması.....	37
Çizelge 8. Medeni Duruma Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerileri Karşılaştırılması.....	38
Çizelge 9. Hipotezlerin Genel Değerlendirmesi	39

I. GİRİŞ

20. yüzyıl itibariyle hızla gelişen teknoloji; eğitim, sosyal ilişkiler, iletişim gibi hayatın birçok alanında yenilikler ortaya çıkarmaktadır. İletişim ve bilgi teknolojisindeki gelişmeler ile karşımıza çıkan ilk dijital bilgisayarın ikinci dünya savaşı sonrasında askeri amaçlı kullanıldığı bilinmektedir (Sayımer, 2008, s. 27). Zamanla değişen ve yaygınlaşan bilgisayar ile birlikte onun uzantısı olan internetin ortaya çıkışı da benzer şekilde askeri amaçlı olmuştur. ABD’li Paul Baran bilgisayarlar arası iletişimi sağlayan ilk ağ olarak geliştirdiği Arpanet internetin atası olarak görülmektedir (Ryan, 2010). Hızlı bir gelişim gösteren internet günümüzde gündelik hayatımızın vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir. Küresel çapta olduğu gibi ülkemizde de internet kullanımının yaygın olduğu bilinmektedir. We are Social Dijital Raporu’na göre (2020) Türkiye'deki internet kullanıcıları ülkenin %74’ünü oluşturmaktadır. Günümüzde banka işlemleri internet sayesinde tek tıkla yapılabilmekte, ders ortamı online şekilde her yerden sağlanabilmekte kısaca her alanda internet kullanımı görülmektedir. Öyle ki içinde bulunduğumuz dönem, "bilgi çağı" veya “dijital çağ” olarak adlandırılmaktadır (Atak ve Atik, 2007). Dijitalleşen dünya hızlı, kesintisiz bilgi paylaşımı, sınırları aşan iletişim imkanı gibi sayısız avantajlar sunmaktadır.

Dijital çağ ile geleneksel kitle iletişim araçlarının yerini, yeni medya unsurlarına bıraktığı görülmektedir. Web 2 tabanlı internet teknolojisindeki gelişimin bir yansıması sosyal ağlar ve onun getirisi olan sosyal platformlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Tutgun ve Köroğlu, 2013). Sosyal medya platformları; kullanıcıların bilgilerini, duygularını, düşüncelerini paylaşabildiği ve karşılıklı etkileşim içinde olunan web siteleri olarak tanımlanabilmektedir (Kara ve Özgen, 2012). Geçmişten bugüne sosyal medya platformlarının kullanıcı sayısının hızla arttığı, günümüzde her yaştan insanın sosyal medya platformlarında yer aldığı görülmektedir. Genç bireyler ise, içinde buldukları yaş döneminin de etkisiyle; online şekilde sosyalleşme, onaylanma, takdir edilme gibi durumlar barındıran sosyal medya platformlarını kullanmaya daha eğilimli

bir yapıya sahip olmaktadır (Hazar, 2011). TÜİK(2019) verileri de bu durumu doğrulamakta ve ülkemizde 25-34 yaş grubunda %91,7 oranında internet kullanımı olduğunu belirtmektedir. Bu durum da aşırı sosyal medya kullanımının sonucu olan sosyal medya bağımlılığının en sık genç bireylerde görülmesi anlamına gelmektedir. Tutgun (2015) da araştırmasında en yüksek sosyal medya bağımlılığının 21-24 yaş arasındaki grupta olduğunu tespit etmiştir.

Sosyal medyanın aşırı şekilde kullanımının sonucunda ortaya çıkan ve sosyal, psikolojik, kişiler arası alanda olumsuz etkilere yol açabilen sosyal medya bağımlılığı günümüzde sıkça bahsedilen ve üzerinde araştırma yapılan bir kavram haline gelmiştir. Young 'a (1996) göre sosyal medya bağımlılığı; kişinin sürekli sosyal platformlarda zaman harcamasını sosyal medya kullanımını kontrol etmedeki yetersizliği ve bu durumun kişinin işlevselliğini bozacak duruma gelmesini ifade etmektedir. Sosyal medya kullanımını patolojik sosyal medya kullanımından ayıran durum, sosyal medyada harcanan süre ve kişiye verdiği sosyal, psikolojik zarar ile açıklanmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığında diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi; bağımlılık yaratan davranışa, eyleme karşı koymakta zorlanma göze çarpmaktadır. Kişiye psikososyal alanda çeşitli zararları olmasına karşın sosyal medya kullanımının devamlılığının; yapılan eylemin sonuçlarını düşünmeden, riskleri ele almadan harekete geçme durumu ile karakterize olan dürtüsellik kavramı ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Yapılan araştırmalarda da bağımlılık ile dürtüsel karar alma arasında ilişki olduğu görülmektedir (Karakuş, 2015; Ünlü, 2018). Dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireyler bağımlılık geliştirmeye daha yatkın olabilmektedir.

Duygu düzenleme, duyguları kontrol etmeyi ve değerlendirme, olumsuz durum ve duygular ile baş edebilme anlamına gelmektedir (Kocabıyık, vd. 2017). Duygu düzenleme becerisi ile sıkıntısı verici durumu tolere edilerek sağlıklı, dengeli bir ruh sağlığı korunabilmektedir. Duyguların denetimini kontrolünü içeren duygu düzenleme becerisi çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olabilmektedir. Duygu düzenleme becerileri yetersiz olan bireylerde dürtüsellik baskılanmasında problematikler görülebilmektedir. Bu çalışmada da dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek hedeflenmiştir.

Genç yetişkinlik farklı araştırmacılar tarafından 20-30 yaş, (Boyd ve Bee 2015, 18-29 (Arnett, 2000),20-40 yaş (Erikson, 1968) aralığı olarak belirtilen ve ergenlikten yetişkinliğe doğru atılan adımları içeren bir dönem olarak açıklanmaktadır. Belirtilen yaş aralığı araştırmacılara göre değişebilmekle birlikte bu dönemde çeşitli psikososyal gelişimlerin görüldüğü (Erikson, 1964) ve dönemin gelişimsel görevin tamamlanması ile sonlandığı belirtilmektedir. Genç yetişkinlik döneminin temel gelişimsel görevi ise yakınlığın sağlanması ve sağlıklı romantik ilişkiler ile arkadaşlıklar kurulması olarak açıklanmaktadır (Munley, 1977). Sağlıklı sosyal ilişkiler kurmakta güçlük çeken gençlerin sevgi görme, flört etme, gruba aidiyet gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması için sanal iletişimlere ve sosyal medya kullanıma yöneldiği görülebilmektedir (Berber-Çelik ve Odacı, 2011). Bu durumun ise sosyal medyanın yanlış kullanımı ve duygu-dürtü kontrolünde yetersizlik olması halinde sosyal medya bağımlılığına eğilim sağlayacağı düşünölmektedir.

Yapılan çalışmada dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığını yordadığı öngörölmüştür. Araştırmanın demografik değişkenleri olan medeni durum ve cinsiyetin; biyolojik işleyişteki farklılıklar ve toplumsal etkiler dolayısıyla duygu düzenleme becerileri, dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı farklılaşmaya neden olacağı düşünölmektedir. Bu bağlamda genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi ve demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmektedir.

A. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı özellikle genç bireylerde sıkça gözlenen önemli bir durum olan sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Sosyal medya bağımlılığının yordayıcılarının bulunması hedeflenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerin tespit edilmesi ile bu sorunun giderilmesi için fayda sağlamak amaçlanmıştır.

B. Araştırmanın Önemi

Çalışma dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini içermesi ile literatürdeki diğer araştırmalardan farklılaşmaktadır.

Hızla gelişen teknoloji çağının bir ürünü olan sosyal medya platformları olumlu sonuçlarının yanı sıra sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz etkilere de yol açmaktadır. Özellikle genç bireylerde görülen sosyal medya bağımlılığı psikososyal anlamda kişinin işlevselliğini bozabilmektedir. Her sosyal medya kullanıcılarında bağımlılık gelişmemesi sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerin tespit edilmesinin önemini göstermektedir. Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi ve yordayıcıların tespit edilmesi ile bu alanda çalışan uzmanlara yol gösterici bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

C. Araştırmanın Problemi

Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusu araştırmanın temel problemi.

D. Araştırmanın Hipotezleri

H1- Araştırmaya katılan genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.

H2- Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin dürtüsellik ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3- Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4- Araştırmaya katılan genç yetişkinlerde dürtüselliks0sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.

H5- Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerisi sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.

H6. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır

H6.1 Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H6.2 Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H7. Katılımcıların duygu düzenleme becerisi demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H7.1 Katılımcıların duygu düzenleme becerisi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H7.2 Katılımcıların duygu düzenleme becerisi medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H8. Katılımcıların dürtüsellığı demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H8.1 Katılımcıların dürtüsellığı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H8.2 Katılımcıların dürtüsellığı medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

E. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Bağımlı değişken: Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımsız değişkenler: Duygu Düzenleme Becerisi, Dürtüsellik

Araştırmada duygu düzenleme becerisi ve dürtüsellığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi ve aralarındaki ilişki araştırılmaktadır. Bunun yanında duygu düzenleme becerisi ve dürtüsellik arasındaki ilişki, sosyodemografik değişikliklerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi de incelenecek diğer alanlardır.

F. Varsayımlar ve Sınırlılıklar

1. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu, katılımcıların ölçeklere doğru cevaplar verdiği varsayımları, çalışmanın temel varsayımlarındandır.

2. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklem grubu 18-30 yaş arası genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırma çalışmaya katılan katılımcılarla sınırlıdır. Araştırmanın farklı yaş gruplarında uygulanması karşılaştırma yapabilmek için daha iyi bir veri sağlayacaktır.

Çalışma kullanılan yöntemler ve formlar ile sınırlıdır.

G. Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Kişinin, sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesi sebebiyle akademik sosyal açıdan işlevselliğinde azalma görülmesi ve psiko-sosyal, fiziksel açıdan problem yaşamasıdır (Şahin ve Yağcı, 2017). Günün büyük bir zamanını kaplayan sosyal medya kullanımı kişi için büyük bir sorun haline gelebilmekte ve kişi buna karşı koymakta zorlanmaktadır.

Dürtüsellik: Herhangi bir uyarana yönelik verilen ani plansız tepki verme, durumun eylemin sonuçlarını göz önüne almama, plan yapılan durumda plana uymakta zorluk yaşanması şeklinde tanımlanmaktadır (Konuk, 2015). Kısaca açıklanacak olursa riskleri ele almadan eyleme geçmeyle karakterizedir.

Duygu Düzenleme: Kişinin duygusal tepkilerini durumun getirdiği beklenti ve ihtiyaca yönelik değiştirme, gözden geçirme becerisini ifade etmektedir (Kıral, 2011). Bireyin duygularının kontrolünü elinde tutma ve olumsuz duygularla baş edebilme sürecini içermektedir.

II. ALANYAZIN

A. Sosyal Medyanın Gelişimi

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri iletişim gündelik hayatta önemli yer kaplamıştır. Zamanla değişen koşullar; ilk çağ insanını değiştirdiği gibi iletişimi de değiştirmiş ve geliştirmiştir. Yazının icadıyla iletişim yazılı hale geçmiş, matbaanın icadıyla da bilgi yayılabilir hale gelmiştir. Aradan geçen yüzyıllarla birlikte hayatımıza kitlesel iletişim araçları girmiştir (Yengin, 2019). Radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçları ile iletişim kişiler arası boyuttan çıkmış ve bilginin kitlelere yayılması mümkün hale gelmiştir. 1990'larda icat edilen bilgisayar ve onun ardından gelen internet ile mesafeleri, zamanı aşarak dünyanın her köşesinden herkese saniyeler içinde ulaşılabilir hale gelmiştir (Ünver ve Koç, 2017, s.119).20. yıla damgasını vuran internetin icadı ile dijital çağ başlamış ve yeni medya kavramı duyulmaya başlamıştır.

Yeni medya geleneksel kitle iletişim araçlarından farklı olarak karşılıklı etkileşimi, zamansızlığı içermektedir (Daşlı ve Baloğlu, 2020). Yeni medya unsuru olarak hayatımıza giren Sosyal medya; zaman ve mekân kısıtlamasını kaldırarak, kişilerin özgürce paylaşımında bulunduğu, etkileşim içinde olduğu bir iletişim aracı olarak hayatımıza girmiştir.

Sosyal medya platformlarının temelleri, 1997 yılında geliştirilen SixDegrees sitesinin ortaya çıkması ile atılmıştır. Popüler hale gelen ve günümüzde de devamlılığını sürdüren ilk sosyal medya platformları ise Facebook ve MySpace olmuştur (Toprak, vd. 2014). Şu an instagram, twitter, facebook gibi çeşitli sosyal medya platformları varlığını sürdürmekte ve milyonlarca kullanıcıya hizmet vermektedir. Günümüzde sosyal platformlarının akıllı telefonlarda yer alarak erişilebilirliğin artması kullanıcı sayısında büyük artış getirmiştir. Her yaşta bireyin sosyal medyanın sunduğu sayısız imkândan faydalanmasıyla birlikte özellikle gençlerin sosyal medya platformlarına yoğun ilgi gösterdikleri bilinmektedir. Karaca (2007) İnternet Gençliği adı altında,

çevrim içi ortamlarda etkileşimlere giren ancak yüz yüze iletişimi giderek azalan, dijital çağda yaşayan ve kitaplardan kopan, entelektüel faaliyetlerdence eğlence, oyun ile zamanını geçiren bir kitle tanımlanmaktadır. Bu açıklama gelişen teknolojinin ve onun uzantısı olan internetin gençler üzerindeki olumsuz etkilerini gözler önüne sermektedir. ABD’de yapılan araştırmalara göre 10 gençten 9’u sosyal medya kullanıcısıdır (Karayiğit vd., 2021). Avrupa’da yapılan araştırmalarda 16-29 yaş arasındaki gençlerin %94’ünün her gün internete girdiği ve bu sürenin yaklaşık 1 saat 15 dakikasının sosyal medya platformlarında geçirdikleri bildirilmektedir (Broadband Search, 2020). Türkiye’de internet kullanım amaçlarının incelendiği TÜİK (2019) verilerine göre; sosyal medya platformuna üyelik, mesajlaşma ve gönderiler %81,4 gibi büyük bir oran içermektedir. Ülkemizde de benzer şekilde özellikle gençlerin bilgi paylaşımı, arkadaşlık, beğeni alma gibi birçok sebeple sosyal medya platformlarına üye olduğu ve gününün büyük bir kısmını sosyal platformlarda geçirdiği bilinmektedir.

Sosyal medya kullanıcıları arasında da benzer şekilde genç grubun yoğunlukta görülmektedir. Bu konuda yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %96,8’inin sosyal medya platformlarında aktif olduğunu belirtilmiştir (Armağan, 2013). Kullanıcılara interaktif bilgi paylaşımı, ulaşılabilirlik, sınırları aşan bir sosyal etkileşim ortamı sunan sosyal medya kullanımındaki dikkate değer artış beraberinde sosyal medya bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir. Sosyal medyaya bağımlılık, devamlı online olma isteği, sosyal medya kullanımını bırakmada zorlanma ve bu durumun kişiyi olumsuz açıdan etkilemesi sosyal medya bağımlılığı olarak açıklanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Başka bir deyişle sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya platformlarının, kişinin işlevselliğini bozacak şekilde aşırı ve bilinçsiz kullanılması olarak ifade edilebilir. Sosyal medya bağımlılığının daha iyi anlaşılması için önce bağımlılık kavramı incelenmelidir. Bu çalışmada önce bağımlılık kavramı üzerinde durulacak ardından sosyal medya bağımlılığı ve bu alanda yapılmış araştırmalar incelenecektir.

B. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, kişinin herhangi bir madde ya da davranışın aşırı kullanımı ve bağımlı olunan nesne ya da davranışın bırakılmasında güçlük yaşanması olarak açıklanabilmektedir (TBM, 2015).Bağımlılık kavramı literatüre ilk olarak kimyasal madde kullanımı şeklinde geçmiştir. İlerleyen yıllarda patolojik kumar oynama, alışveriş, egzersiz gibi maddeden kaynaklanmayan çeşitli davranışların da bağımlılığa neden olabildiğinden bahsedilmiş olup (Süler, 2016) bağımlılık kavramı, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak 2 ayrı sınıfta incelenmiştir.

İlgili alanyazında (Griffiths, 1996; Hausenblasve Downs, 2002) davranış bağımlılık kriterlerinden şu şekilde bahsedilmektedir:

1.Davranışa yönelik toleransın artması ve bunun sonucunda eylemde giderek artış gözlenmesi

2. Davranışın kişinin günlük hayatında büyük bir zaman alması

3. Bağımlı kişinin işlevselliğini etkileyecek çeşitli problemler yaşaması

4. Bağımlılık yaratan davranışın bırakılmasında güçlük

5.Bağımlılık yaratan eylemden mahrum kalındığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

6. Davranışın bırakılmasından sonra nöksler yaşanması

Bu bağlamda internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık türleri davranışsal bağımlılık içinde yer almaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı DSM 5'in ek versiyonunda da bağımlılık kavramı madde ile sınırlandırılmamış olup davranışsal bağımlılık kavramını da içermektedir. Ayrıca 'aşırı internet kullanımı' davranışsal bağımlılık adı altında belirtilmiştir (Apa, 2013).

1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya platformunun internet tabanlı kullanılma özelliğinden yola çıkılarak internet bağımlılığı içinde yer almaktadır (Frangos, 2009). Bu nedenle öncelikle internet bağımlılığı kavramının incelenmesi daha uygun olacaktır. DSM 5'te tanısal bir bozukluk olarak

belirtilmeyen internet bağımlılığı Young (1998) tarafından patolojik kumar oynama kriterlerinin bir uyarlaması olarak geliştirilmiştir. Buna göre aşağıda verilen semptomların en az beş tanesinin varlığı internet bağımlılığı tanısını düşündürmektedir.

- 1- İnternet kullanımının günün büyük bir kısmını alması,
- 2- Giderek artan internet kullanım isteği,
- 3- Kullanımı azaltmaya yönelik başarısız girişimlerin varlığı,
- 4- İnternet kullanımı sırasından duygusal değişiklikler,
- 5- Planlanan süreden fazla kullanma,
- 6- İnternet kullanımı sonucu akademik, kişilerarası alanlarda işlevsellikte kayıp yaşanması,
- 7- İnternet kullanımı sırasında geçen zaman ile ilgili aldatıcı ifadeler,
- 8- İnternet kullanımının kişi için problemlerden kaçış olarak görülmesi.

İnternet bağımlılığından ayrı düşünölemeyen sosyal medya bağımlılığı; bir veya birden fazla sosyal medya platformunda çok fazla zaman geçirme, aşırı sosyal medya kullanımının işlevselliğe zarar vermesi ve sosyal medya kullanımını sona erdirmeye güçlük yaşanması olarak tanımlanabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı kişide sosyal, duygusal, akademik anlamda olumsuz ciddi etkileri olan önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Hazar (2011) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı kavramını; bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak 3 boyutta incelemiştir. Bilişsel boyut bilgi alma, gündemden uzak kalmama isteği ile ilişkilendirilmiştir. Gelişmeleri takip etmek, çevrimiçi olma ve gündemden uzak kalmama isteği devamlı sosyal medya kullanımını da beraberinde getirmektedir. Sosyal medya platformlarının sosyalleşme aracı olarak kullanımı ise duygusal bağımlılık boyutuna dahildir. Özellikle içe dönük kişilik yapısında olan, sosyal ortamlarda çekingen davranan bireyler sanal ortamlarda daha rahat sosyalleşebilmektedir. Davranışsal bağımlılıkta kastedilen ise eylem sonucundan herhangi bir ödöl alınmaksızın ve/veya olumsuz sonuçlar doğurmasına karşın eyleme geçilmesi ve eylemin tekrarlanması durumudur.

Sosyal medya bağımlılığını ölçme amaçlı gerçekleştirilen çalışmalarda, (1) dikkat çekici ölçüde kullanım, (2) duygusal değişimler, (3) tolerans oluşumu, (4)

başarısız bırakma girişimleri, (5) problematikler (conflict) ve (6) nüks etme (relapse) gibi bağımlılık boyutları tespit edilmiştir (Andreassensvd., 2016).

Sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı kavramı literatürde sıkça bahsedilen bir konu haline gelmiştir. Dijital çağın olumlu gelişmeler sunmasının yanında internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz durumları da içerdiği bilinmektedir. Gelişimsel dönem itibarıyla özellikle adölesanların ve genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye yatkın olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda da genç yetişkinlerin sosyal medyada daha aktif olduğu ve daha yüksek oranda sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu görülmektedir (Lemmens ve Valkenburg, 2009).

DSM 5'te (2013) İnternet bağımlılığı gibi sosyal medya bağımlılığı için de bir tanı kriterinden bahsedilmemektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığının tespit ve tedavisini zorlaştıran bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı kişiye akademik başarısızlık, ruhsal problemler, kişiler arası problemler gibi birçok alanda ciddi olumsuz etkileri olan bir durumdur. İnternet ve sosyal medya platformlarının gündelik hayatımızın bir parçası olması nedeniyle uzak durmanın zor olduğu ve sosyal medya bağımlılığının tedavisinin madde bağımlılıklarından daha güç olabileceği belirtilmektedir (Söner ve Yılmaz, 2018). Bu bilgiler ışığında sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan ve yapılacak olan çalışmaların önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

a. Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili açıklamalar

Sosyal medya kullanıcısı olan her bireyde sosyal medya bağımlılığı görülmemektedir. Bu durum araştırmacıların sosyal medya bağımlılığına dair açıklamalar geliştirmesine neden olmuştur. Sosyal medya bağımlılığının oluşum motivasyonlarını açıklamak için ihtiyaçlar hiyerarşisi, ödül algısı, biyolojik işleyiş, duygu düzenleme stratejisi, dürtüsellik, sosyal öğrenme gibi çeşitli kuramsal açıklamalardan faydalanılmaktadır.

Suler (1996) kuramsal açıklamasını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine dayandırmıştır. Fizyolojik ihtiyaçlardan olan cinsellik, sosyal medya uygulamalarından karşılanabilmekte; sosyal medyada gerçekleşen sosyal etkileşimler ile de gruba ait olma ve sevilme hissi edinilmektedir. Gündelik

hayatta giderilemeyen ihtiyaçların telafisi olarak sosyal medya platformları işlev görmektedir. Sosyal medya kullanım amacının incelendiği Vural ve Bat (2010)'ın araştırmasına göre örneklemin yüzde 18,5'i sosyal medyayı sosyal ilişkiler için, yüzde 13,2'si ise sosyal medya profili güncellemesi için kullanmaktadır. Sosyal medya kullanım amacının incelendiği başka bir çalışmada da en yüksek oranda sosyal iletişim kurma, gündem hakkında bilgi alma, eğlence amacıyla kullanım görülmüştür (Şahin, vd., 2016). Sosyal medyayı sosyal ilişki kurma amaçlı kullanan bireylerin yüksek oranda olduğu görülmektedir. Sosyal platformlar ile kişiler yakınlık, arkadaşlık gibi ihtiyaçlarını giderebilmektedir.

Sosyal medya uygulamalarını; sosyal etkileşim ve yalnızlık hissini giderme amaçlı kullanan bireylerde sosyal medyada geçirilen zamanı kontrol etmekte güçlük görülebilmektedir. Yalnızlık hissi ve sosyal medya kullanımı arasında pozitif ilişki olduğu yapılan çalışmalarda (O'Day ve Heimberg, 2021; Sucu, 2012) da görülmekte ve iletişim kurma amacıyla sosyal medya kullanan bireylerin bağımlılık geliştirme ihtimalleri daha yüksek tespit edilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Ancak konuyla ilgili ilgi çekici diğer bir durum da sosyal medya kullanımının kişinin sosyal ilişkilerini uzun vadede olumsuz yönde etkilemesidir (Balcı ve Gölcü, 2013). Sosyal medya platformlarının sunduğu sosyal etkileşim imkanının online platformlarla sınırlı kalması ve mevcut sosyal ilişkilerin olumsuz etkilenmesi kişide izolasyon, dışlanmışlık hissine sebep olarak sosyal medya bağımlılığına eğilim oluşturabilmektedir. Sosyalleşme amacıyla kullanılan sosyal medya platformları uzun vadede kişileri çevrimdışı sosyal ilişkilerden uzaklaştırarak ilişkilere zarar vermekte ve sosyal hayattan daha fazla kopmalarına neden olmakta, bu durum da bağımlılığın sürekliliğini sağlamaktadır.

Kişide bağımlılık yaratan sürece biyolojik açıdan bakıldığında dopamin hormonunun aracı etkisi görülmektedir (Sayar, 2016; Şişman, 2017). Birçok bağımlılık çeşidinde dopamin hormonunun ödüle ulaşma hissi ile ilişkili olarak ortaya çıktığı bilinmektedir. İnternet ve sosyal medya içerisinde; dijital oyunlar, sanal alışveriş, sanal sohbetler gibi birçok ödüllendirici aktivite barındırmaktadır (Young ve Abreau, 2011). Oyunda ilerleme, beğeni alma gibi olumlu pekiştireçler dopamin reseptörlerini aktif hale getirerek ödül sistemini çalıştırmaktadır. Ödül algısı yaratarak kişide olumlu duygular uyandıran bu durumlar davranışın

sürdürülmesine katkıda bulunmakta ve sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığına evrilmesine neden olabilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı olan kişilerde gözlenen; zamanı ayarlamakta güçlük, plansız ve sonuçlarını düşünmeden harekete geçme gibi konular ise dürtüsellik akla getirmektedir. Haz alma ve doyum sağlama ilkesine göre hareket etme ile ilişkili bir kavram olan dürtüsellik bağımlılık gelişmesinde rol oynadığı bilinmektedir (Eme, 2017). Alkol, sigara gibi madde bağımlılıklarında olduğu gibi sosyal medyanın patolojik kullanımında da dürtüsellik, bağımlılığın devamını sağlamada rol almaktadır. Yellowlees ve Marks (2005) da dürtü kontrol problemi ve bağımlılık öyküsü bulunan kişilerin patolojik internet kullanımı açısından riskli grupta yer aldığını belirtmektedir. Teknolojik bozuklukların dürtü kontrol bozukluğundan kaynaklandığını ve dürtülere karşı koymakta zorlanmanın bağımlılığa sebep olduğu varsayılmaktadır (Cerniglia vd., 2019).

Kimi gençler için sosyal medya uygulamaları, sıkıntı verici duygulardan ve gündelik hayattaki stresörlerden kaçış amaçlı bir baş etme stratejisi olarak kullanılmaktadır (Oberst vd., 2017). Sosyal medya bir anlamda duygu düzenleme stratejisi görevi görmektedir. Bağımlılık yaratan durum kişinin sıkıntılı durumdan kaçmasına olanak sağlayarak kullanımını arttırmakta ve zamanla tolerans oluşumu nedeniyle daha fazla kullanıma neden olmaktadır. Öğrenme teorisi temelinde bakıldığında eğlence, popülerlik gibi sebeplerle sosyal medya kullanımının pozitif pekiştirici, sosyal medya kullanarak istenmeyen durumlardan uzaklaşmanın ise negatif pekiştirici görevi görerek sosyal medya kullanımında etkili olduğu düşünülebilir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal medya ile meşgul olunması; kişi için sıkıntı yaratan duyguların azaltılmasına, kişinin rahatlamasına sebebiyet vererek sosyal medya kullanım süresinin uzamasına ve bağımlılığa dönüşmesine yol açabilmektedir (Tosuntaş vd., 2020).

C. Dürtüsellik

Dürtüsellik kavramına geçilmeden dürtü kavramından bahsedilmelidir. Kişilerin hayatını devam ettirebilmesi için fiziksel ve ruhsal açıdan birtakım ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Dürtü de organizmada homeostasis dediğimiz denge durumunu bozan açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel ihtiyaçların karşılanamamasının yarattığı gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır (Açar, 2016).

Organizma denge durumuna geri dönebilmek için bu ihtiyaçları giderme isteği duymaktadır. Bu isteğin kontrol edilemediği, karşı konamadığı ve işlevselliğin olumsuz etkilendiği durumlarda dürtü kontrol problemleri görülebilmektedir (Tamam ve Demirel, 2015, s. 775).

Psikiyatrik Hastalıkların Tanı El Kitabı DSM 5'te (2013) dürtüsellik tanısı almak için aşağıda belirtilen semptomlardan en az 5 tanesinin kişide bulunması ve en az 6 ay boyunca gözlenmesi gereklidir. Bu semptomlar;

- Hareketlilik, yerinde duramama(ajite ruh hali)
- Fazla konuşma
- Beklemenin gerektiği aktivitelerde zorlanma
- Sessiz kalmada güçlük
- İletişim sırasında söz sırası beklememe, konuşmayı kesme
- Uyum problemi

Bu belirtilerin kişi için akademik, kişiler arası, duygusal alanda çeşitli problemlere yol açtığı durumlarda dürtü kontrol bozukluğunun varlığından söz edilmektedir.

Ölçülebilir bir davranış olan dürtüsellikte Barratt tarafından geliştirilen dürtüsellik ölçeği sıkça kullanılmaktadır. Ölçekte dürtüsellik 3 boyutta ele alınmaktadır;

1) Motor dürtüsellik; düşünmeden, hızlı bir şekilde eyleme geçmeyi ifade etmektedir.

2) Plansızlık dürtüsellik; Gelecekte davranışın sonuçlarını göz önüne almadan plansız davranma ile ilişkilidir.

3) Dikkat dürtüsellik: bilişsel kısmı ifade eder. Dikkatsizce hızlı karar almayı açıklar.

Patton ve arkadaşları da benzer şekilde dürtüsellik hem de eyleme geçme, plan yapmadan, dikkatlice düşünmeden hareket etme olarak ele almışlardır. Dürtüsellikte gözen çarpan aksiyon alma (eyleme geçme) işlevsel olan ve işlevsel olmayan olarak 2 ayrı kısımda incelenmektedir. Gerektiği durumlarda daha hızlı bir şekilde eyleme geçmeyi sağlayan dürtüsellik organizma için işlevseldir.

Ancak sonunu düşünmeden, plan yapmadan, düşünmeden risk içeren eylemlerde bulunmak ise fonksiyonel olmayan dürtüselliktir (Blakemore, 2008).

Dürtüsellğin etiyojisine bakıldığında genetik faktörlerin rolünün fazla olduğu görülmektedir. Bağımlılıklarda olduğu gibi dürtüsellğin genetik aktarımında da dopamin ve serotonin mekanizmalarının rolü olduğu düşünülmektedir (Robbins, 2005). Özellikle serotonin düzeyinin davranışın baskılanabilmesi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dürtüsellik üzerinde cinsiyetler arası farklılıklar yer almaktadır. Yapılan birçok çalışmada erkeklerin dürtüsellik düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır (Yazıcı ve Yazıcı, 2010; Silverman, 2003). Bu durum Archer (2006) tarafından testosteron hormonunun dürtüsellik üzerinde heyecan arama ve anlık hazlara yönelme eğilimi ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Yapılan araştırmalarla dürtüsellğin nörobiyolojik yapı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Serotonin hormonunun dürtüsel karar alma üzerinde etkili olduğu, dopamin, amigdala, frontal korteks gibi beyin yapılarının dürtüsel davranışlar ile ilişkili olduğu görülmektedir (Yazıcı ve Yazıcı, 2010).

Homer (2013) dürtüsellği eyleme karşı koyamama ile karakterize bir şekilde açıklanmaktadır. Kişi eylemin sonucunda pişmanlık duysa dahi kendini eylemi yapmaktan alıkoymamaktadır. Eylemin sebep olacağı istenmeyen durumlar riskler göz önüne alınmadan uyum bozucu davranışlarda bulunma dürtüsellik ile ilişkilendirilmiştir (Murphy vd., 2012, s. 11). Eylem kendi veya başkaları için riskli durumlar barındırsa dahi kişi eylemi gerçekleştirmektedir. Bu durum Moeller ve arkadaşları tarafından davranışın istenmeyen sonuçlarına karşı duyarsızlaşma olarak açıklanmaktadır (Moeller vd., 2001). Uzun dönemde gözlenebilecek olumsuz sonuçlar göz ardı edilmektedir. Fenichel, dürtüsel davranışı sıkıntı verici duyguya başa çıkma olarak yorumlamıştır. Dürtüsel davranışlar kişi için istenmeyen duyguya yönelik bir savunma stratejisi, olumsuz duygudan kaçınma davranışı olarak açıklanmaktadır (Fenichel, 1945; Akt: Çalışkan, 2015).

Dürtüsellikte biliş ve davranış olmak üzere ikili bir yapı bulunmaktadır. Dürtüsel olarak açıklanacak eylemde bulunması gereken 2 özellik: Eyleme geçiren bir motivasyon ve bu eyleme karşı koymada güçlük yaşanmasıdır (De Young, 2013). Dürtüsellik davranışa yönelik ketleme becerisinde kişinin

kontrolünde eksiklik ile ifade edilmektedir. Kişi davranışı kontrol etmekte zorlanmakta, bu isteğe karşı koyamamaktadır. Hollander ve Stein dürtüsellik açıklanmasında ödülün ertelenememesi kavramından bahsetmiştir. Buna göre o anki ihtiyacı karşılayan küçük ödül ertelenememekte, gelecekteki büyük ödüle yeğlenmektedir (Karakuş, 2015, s. 21).

1. Dürtüsellik ve Bağımlılık

Psikodinamik kuramın kurucusu olan Freud'un yaklaşımının temel taşı olan dürtüler; ilkel gereksinimlerin yarattığı gerilimin temsili olarak açıklanmaktadır (Mitchell ve Black, 2014). Freud, dürtülerin toplumsal kurallar ve yasaklarla baskılandığını, ancak bireyinde dürtüleri giderme ve haz arayışı içinde olduğunu belirtmektedir (Freud, 1923/2001). Freud patolojilerin ve nevrozların da bastırılmış dürtülerden kaynaklandığını düşünmektedir. Nitekim Freud'a (1905) göre bağımlılık; psikoseksüel dönem olan oral dönemde doyumun sağlanamaması sonucu oral döneme regrese olmayla birlikte fiksasyon sonucu zorlayıcı tekrarlama şeklinde yorumlanmaktadır. Her ne kadar dürtüsellik ve bağımlılık arasında güçlü bir ilişkinin varlığı söz konusu olsa da dürtüsellik içsel itkiler ile bağımlılık yapısının ise tekrarlı davranışlarla karakterize olduğu görülmektedir.

Mazhar Osman da dürtüsellik iradede bozulma olarak açıklamıştır (Konuk, 2015, s. 146-149). İrade, davranış kontrolünde bozulma ise madde bağımlılığı ve çeşitli davranışsal bağımlılıklara eğilimi ortaya çıkarmaktadır. Kişilik teorisine göre memnuniyetsizlik, umutsuzluk, heyecan arama ve dürtüsel kişilik özellikleri taşıyan kişiler gelecekteki alkol ve madde kullanımı açısından riskli grupta yer almaktadır (Woicik vd., 2009). Yapılan çeşitli araştırmalar da bu teoriyi doğrulamakta olup alkol-madde kullanımı ile kaygının azalması negatif pekiştireç, verdiği doyum ise pozitif pekiştireç görevi görerek bağımlılık eğilimine neden olabildiği belirtilmiştir. Bu açıdan dürtüsellik edimsel koşullamada aracı etkisiyle çeşitli bağımlılıklar ile ilişkili görülmektedir. Nöroloji alanında yapılan birtakım çalışmalarda (Dalley vd., 2011; Liu vd., 2017) internet bağımlılığı bulunan bireylerin bilişsel dürtüsellikle ilgili beyin yapılarında değişikliklerin olduğunun tespit edilmesi ile bu veri doğrulanmakta ve internet bağımlılığı olan bireylerde düşük bilişsel kontrol ve artmış ödül duyarlılığı ile düşük kayıp duyarlılığının olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak

sosyal medya kullanıcısı olan kişilerde Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) teknikleri ile gerçekleştirilen çalışmalarda dürtüsel davranışlarda rol oynayan amigdalada gri madde hacminin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (He vd., 2017). Oyun bağımlılığı bulunan kişilerle yapılan nörobiyolojik araştırmalar da, oyun bağımlılığı olan bireylerde ödül eksikliği ve dürtü kontrolünde bozulma yaşandığını göstermektedir (Weinstein ve Lejoyeux, 2020).

Yapılan çalışmalarda dürtüsellik düzeyi ile yeme bozuklukları, kumar bağımlılığı, madde bağımlılığı, internet ve ilişkili bozukluklar, alkol bağımlılığı arasında korelasyonlar saptanmaktadır (Baltacı, 2021; Dong vd., 2010; Filippone vd., 2022; Kurak, 2020). Benzer şekilde Kim vd., (2014), ve Mazhari (2012)'nin çalışmalarında da sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik arasında ilişki olduğu görülmektedir.

Davranışsal bağımlılıklar eyleme geçme ve eylemi bırakmada güçlük ile ilişkilendirilen bir yapıya sahip olmakta ve davranışsal bağımlılıklar gibi çeşitli internet ve ilişkili bağımlılıklarda da dürtüsellik düzeyi belirleyici bir özellik olarak göze çarpmaktadır. Nitekim bu konuda yapılan bir çalışmada (Choi vd., 2014) internette oyun oynama bozukluğu, kumar ve alkol bağımlılığına sahip olan ve olmayan katılımcıların dürtüsellik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada internette oyun oynama bozukluğu olan katılımcıların daha yüksek dürtüsellik düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar ve duygu düzenleme stratejileriyle ilişkisi olduğu düşünülen dürtüsellik birçok psikopatolojiye de eşlik etmektedir. Adolesan ve genç yetişkinlerin içinde buldukları psikososyal-gelişimsel dönemin de etkisiyle yenilik, heyecan arayışında olmaları gibi nedenlerle yüksek dürtüsellik düzeyine sahip oldukları ve bağımlılık gibi birçok psikopatolojide riskli grup oldukları düşünülmektedir (Slutske vd., 2005).

D. Duygu

Gündelik hayatımızda önemli bir yer tutan, düşünce ve davranışlarımızla ilişkili olan duygular ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Goleman (2007) duyguyu bir his ile ilgili düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve tepkiler olarak ifade etmektedir. Başka bir tanımda ise duygu; mevcut durumun

değerlendirilmesi ve yorumlanması olarak açıklanmaktadır (Denollet vd., 2008). Temel duygular konusunda ise çeşitli araştırmalar yapılmış ve temel duygular öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme, utanç şeklinde yüz ifadelerinden görülebilen duygular olarak ifade edilmiştir (Berk, 2013; Ekman, 2007). Ani ortaya çıkma, kısa süreli olma, kendiliğinden oluşma ve davranışlarımıza uyum gösterme gibi özelliklere sahip olan duygular; içinde bulunduğumuz çevre ile etkileşim halindedir.

Duygu gelişiminin bebeklikte başladığı ve bebeklerin duygusal ifadeleri algılayıp ayırt ederek; kendi duygusal tepkilerini yüz ifadeleri ve bedensel hareketleri ile yansıtabildikleri bilinmektedir (Bayhan ve Artan, 2004). Bebekte duygu davranışı şekillendiren bir enerji olarak ele alınmaktadır (Ural, 2001). Zamanla ihtiyaçlar için neyi gerekli neyin gereksiz olduğu neyin çocuğun gelişimi için zararlı olduğunun ayırt edilmesi ile enerjinin spesifik kullanımı ise duygular ile olmaktadır. Duygular enerjiyi harekete geçirici bir işlev göstererek ihtiyaçların giderilmesinde rol oynamaktadır. Enerji, kişinin ihtiyaçların karşılamak için kullanıldığında olumlu duygular, kişiye zararlı etkisi olan durumlara yöneltildiğinde ise olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Çocukta olumlu duygu gelişimi gözlenmesi, çocuğun fiziksel, sosyal gelişiminin de sağlıklı olduğuna işaret etmektedir (Külahoğlu, 2001; Adler, 1997).

Duygular genel anlamda, bebeklikte başlayıp yaşam boyu devam eden kişinin kendi ve dünya hakkındaki anlam çerçevesi olarak açıklanabilir. Duygular bireyin olayları ve durumları algılama şeklini, düşünme biçimini ve duruma yönelik vereceği tepkiyi etkilemektedir. Duygular içinde bulunulan çevre ve duruma uyumlu olmadığı zaman, yoğun ve uzun süreli gerçekleştiğinde kişi için olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Duyguların birey için zararlı olabilmesi durumu duyguların yoğunluğunu azaltabilme, duyguyu hedef duyguyla değiştirmeyi içeren duygu düzenleme kavramının önemini göstermektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu açıdan duygulara yönelik farkındalık ve duyguları düzenleme becerisi kişinin hayatında psikososyal açıdan önemli görülmektedir.

1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme; bireyin deneyimlediği duygunun değerlendirilmesi ve duyguya yönelik tepkinin değiştirilmesi süreci olarak ifade edilmektedir

(Şatiroğlu, 2017, s. 6). Gratz ve Roemer (2004) duygu dzenlemeyi duyguya ynelik farkındalık, duygunun kabulü ve dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ile hedefe ynelik davranışta bulunabilme becerisi şeklinde açıklamaktadır. Koole (2009) de duygu dzenlemeyi; kişinin yaşantıladığı duyguya ynelik ifadesini kontrol edebilmesi olarak açıklamıştır. Kişi sadece duyguyu deneyimlemekle kalmayıp aynı zamanda yaşadığı duyguyu değerlendirip, değiştirebilen bir konumda bulunmaktadır. Bireylerin duygu farkındalığında eksiklikler görölmesi, duyguların sağlıklı şekilde kabul edilip adlandırılmaması ve zayıf duygu dzenleme becerisi, duygu dzenleme becerisi konusunda çalışmalarla yoğunluk verilmesine neden olmuştur.

Duygu dzenlemeye duyulan ihtiyacın nedeni genel olarak 2 farklı açıdan açıklanabilir (Tamir, 2009). Birincisi haz sağlamaktır. Duygu dzenleme ile birey olumlu duyguları arttırmakta ve olumsuz duygulardan kaçınarak haz alımını sağlamaktadır. Duygu dzenleme ile yeni bir duygusal tepki başlatılabilmekte veya mevcut duygusal tepki değiştirilebilmektedir (Ochsner ve Gross, 2005). Kişi duygu dzenlemeyi adaptif bir araç olarak da kullanmakta ve duruma uygun davranış ve duygu geliştirebilmektedir. Öfke, üzüntü, kaygı gibi bazı duyguların negatif, istenmeyen bir duygu olarak düşünölmesine karşın uygun kullanıldığı yerde kişi için olumlu sonuçları olabilmektedir. Adaptif duygu dzenleme stratejileri kullanımı ile yaşantılanan duyguyu değiştirmek yerine duygunun yoğunluğu veya devamlılığı dzenlenebilir (Gyurak vd., 2011).

Duygu dzenleme olumsuz duyguların kontrolünü ve azaltılmasını sağladığı gibi olumlu duyguların arttırılmasını da içermektedir. (Gross ve Thompson, 2007). Bireyler sahip oldukları duygu dzenleme stratejileri ile sıkıntı verici duyguyu hafifletebilmekte, olumlu duyguları devam ettirebilmektedir (Axelrod vd., 2012).

Duygu dzenleme becerileri: Duygunun farkındalığı, duyguyu tanımlama-adlandırma becerisi, duyguyu anlama, duygulanımı değiştirebilme, duygulanıma ynelik kabul ve tolerans gösterme, olumsuz duygulara karşı hazırlık ve duygu yaşantısına karşı öz destek olarak açıklanmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Literatürdeki birçok çalışma duygu dzenleme becerilerinin ruh sağlığı üzerinde koruyucu rolü olduğunu göstermektedir. Özellikle duygulanımı değiştirebilme becerisi ve duygunun kabulü ve toleransı psikolojik iyilik hali üzerinde önemli

etkiye sahip olan duygu düzenleme becerileri olarak bildirilmiştir (Berking vd., 2011).

Gündelik hayatta bireye stres veren durumlar karşısında deneyimlenen bazı duygular ile psikopatolojinin ilişkili olduğu bilinmektedir. Duygu ile ilgili yapılan araştırmalar bireylerin deneyimledikleri duygulara yönelik aktif şekilde düzenleme, değiştirme yapabildiklerini göstermektedir. Bireyler hissettiği olumsuz duygularla baş etmek amacıyla çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Bireylerin duygularını düzenlemek için kullandığı stratejiler uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Uyum sağlayıcı stratejiler; duyguyu kabullenme, yeniden planlama, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve duruma verilen değeri azaltma iken uyum bozucu stratejiler; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmedir (Gross, 2001). İşlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanıldığında psikolojik iyilik hali artarken, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanıldığında fiziksel ve psikolojik açıdan çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmekte ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri çeşitli psikopatolojilerle ilişkili görülmektedir (Mennin vd., 2007).

Duygu düzenleme bilinç dışı/otomatik şekilde meydana gelebildiği gibi istemli/kontrollü şekilde de gerçekleşebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bireyin bilinçli, kontrollü uyguladığı duygu düzenleme stratejileri zamanla otomatik hale de gelebilmektedir. Duygu düzenleme stratejileri ile duyguya ait farkındalık oluşturularak problemler ile baş etme becerisi kazanımı sağlanır. Uygun duygu düzenleme stratejileri kullanarak günlük hayatta karşılaşılan sorunlara ve değişen durumlara daha rahat uyum sağlanabilmekte ve sosyal ilişkilerimiz ve gündelik hayatımız sağlıklı bir şekilde sürdürülmektedir.

Duygu düzenleme becerisiyle ilgili farklı kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Gelişimsel araştırmalar ebeveynin kritik rol oynadığını belirtmektedir. Çocukların duygu düzenleme becerisinin gelişiminde ebeveynin rol model alındığı, çocuğun duygularının ebeveyn tarafından kabul edilmesi ve duygularını ifade etme şekline saygı gösterilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. (Wenar ve Kerig, 2005). Fizyoloji konusunda yapılan çalışmalar duygu düzenleme becerisi kazanımında vücut fonksiyonlarının önemini belirtirken bilişsel çalışmalarda stresle baş etme, dikkat ve

değerlendirme sürecindeki gelişimin önemine dikkat çekilmiştir (Eldoğan, 2012, s. 31).

Gross (1998), duygu düzenlemeyi süreç modeli ile açıklayarak öncül ve tepki odaklı olmak üzere iki farklı grupta incelemektedir. Öncül odaklı duygu düzenleme duygusal tepki meydana gelmeden önce tetikleyen ipuçlarının gözlenmesi ve değerlendirilmesi olup pozitif duygu yaşantısını arttırırken negatif duygu deneyimini azaltmaktadır. Bu bağlamda öncül odaklı duygu düzenlemenin daha işlevsel olduğu düşünülmektedir. Tepki odaklı duygu düzenleme ise duygu deneyimlendikten sonra olan süreci içermektedir. Schutte ve arkadaşları (2009) araştırmalarına katılan 73 katılımcıda öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ile duygusal zeka ve iyi olma arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Bunun yanında öncül odaklı duygu düzenlemenin yaşam memnuniyetini, tepki odaklı duygu düzenlemeden daha fazla yordadığı görülmüştür.

Gratz ve Romer (2004) duygu düzenleme becerisini bütüncül ve esnek bir yapıda ele almaktadır. Bu modele göre duruma uygun kullanılabilen ve birbiriyle ilişki olan duygu düzenleme becerileri aşama aşama ilerlemekte ve sırayla; duyguya dair farkındalık, duyguyu kabul etme, olumsuz duygu deneyimlendiğinde dürtüsel davranışları kontrol edip uyumlu davranış sergileme ve içinde bulunulan çevreye, duruma uygun strateji kullanımını içermektedir. Bu alanlardaki beceriler sağlıklı bir duygu düzenleme becerisinin varlığını belirtmektedir. Bireyin sahip olduğu duygu düzenleme becerisinin stres ve kaygı ile başa çıkma, problem çözme gibi durumlar ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Aldao ve arkadaşları (2010) da çalışmalarında duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu ve problemlerle başa çıkma üzerinde etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Alanyazına bakıldığında duygu düzenleme becerisinin biyolojik faktörler ve çevresel etmenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Dereboy ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi incelenmiş ve katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının yurtdışındaki çalışmalardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gratz ve Roemer 2004, Rugancı ve Gençöz 2010, Karagöz ve Dağ 2015). Bu durum Türkiye’de çocuğuna model görevi gören ebeveynlerin kendi duygularına yönelik farkındalık ve kontrol becerilerinin eksik

olması ile ilişkili yorumlanabilir. Ebeveynler ve özellikle annenin çocuğun duygu gelişiminde etkisi önemli görülmektedir (Hughes ve Gullone, 2010).

İlgili alanyazın incelendiğinde kadınların duygu düzenleme güçlüğüne erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Hampel ve Petermann, 2006; Anderson vd., 2006; Malesza, 2019). Bu konudaki araştırmalar kadınların daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ve üzgün olduklarında işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanmakta zorlandıklarını ve hedefe yönelik davranış sergilemede daha çok eksiklik yaşadıklarını göstermektedir.

Literatüre bakıldığında sosyo-ekonomik düzeyin bilişsel duygu düzenleme kavramı ile ilişki içinde olup; sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcıların karşılaştığı problemin az olduğu ve problem çözmek için gerekli destekleri olduğu, deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duygulara yönelik işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu görülmektedir (Kurt, 2006; Öztürk, 2019). Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerde çeşitli psikopatolojilerin, alkol kötüye kullanımı, madde kullanımı, dışa yönelim sorunları, intihara eğilim, yeme bozuklukları gibi belirtilerin daha sık gözlemlendiği bildirilmektedir (Tull vd., 2013). Bu alanda yapılan farklı bir çalışmada ise egzersiz yapmanın ve yürüyüşün gündelik hayatta karşılaşılan sorunlarla başa çıkma becerisini yükselttiği, iyilik halini arttırdığı ve psikolojik sağlamlık ile birlikte duygu düzenleme becerisini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Aylaz vd., 2011).

a. Duygu düzenleme ve dürtüsellik

Duygu düzenleme becerisini ele alan yaklaşımlarda, işlevsiz duygu düzenleme kavramı aşırı düzenleme ve yetersiz düzenleme olarak 2 farklı grupta incelenmektedir (Chevans vd., 2012). Aşırı düzenlemede anksiyete ve ilişkili problemler görülürken, yetersiz düzenlemede dürtü kontrol becerisinde yetersizlik, hedef odaklı olmayan eylemler göze çarpmaktadır. Duygu düzenleme ve dürtüsellik ilişkisine bakıldığında, bir açıdan duygu düzenlemedeki yetersizlik kişiyi başarısızlığa daha savunmasız hale getirerek hayal kırıklığına sebep olabilir. Dürtüsel tepkiler bu noktada kontrol edilemeyen duyguların ifade edilme şekli olarak yorumlanabilir (Benita vd., 2019). Duygu düzenleme becerisindeki yetersizlik yaşayan bireyler, duyguların içinde bulunulan duruma ve uyarana uyumlu olacak şekilde düzenlenmesinde sorunlar yaşamaktadır. Bu durumda

kişide duyguya yönelik farkındalık eksik olmakta ve duygunun kabulünde sorun yaşanmakta, duruma uygun baş etme becerilerinden yoksun olan kişi dürtüsel düşünce ve davranışlara yönelebilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Gratz ve Romer'in (2004) geliştirdikleri duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde de dürtü; olumsuz bir duyguyu deneyimlerken hedef odaklı tepkiler vermekte zorluk yaşama durumunu ölçen bir alt boyut olarak yer almaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik arasındaki ilişki yapılan pekçok araştırma sonucuyla desteklenmektedir. Tolere edilemeyen üzüntü, korku, gibi bazı duygular istenmeyen, duruma uygun olmayan birtakım tepkilere sebep olmakta ve kişide kontrol kaybı ile dürtüsel davranışlar gözlenebilmektedir. Olumsuz duygular yaşantılayarak dürtüsel davranışlara eğilimi olan kişilerde rahatlamak amacıyla kullanılan alkol ve madde,duygu düzenleme güçlüğü arttırmakta ve aynı zamanda madde/alkolün yaşattığı his devam ettirme motivasyonu olmaktadır (Tull vd., 2013). Cyders ve Smith (2008) de benzer şekilde dürtüsellik eğilimi yüksek olan bireylerin travma yaşantısı sonrasında sıkıntı verici duyguyu azaltmak amacıyla alkol kullanabildiğini belirtmektedir. Wong ve arkadaşları (2014), madde kullanımını stresle baş etme becerisindeki eksiklik sonucunda gerçekleşen dürtüsel bir eylem olarak yorumlamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı da benzer şekilde duygu düzenlemede dürtüsellik ve yetersizlik ile açıklanmakta ve dürtüsellik ile duygu düzenleme becerisinin akıllı telefon bağımlılığının yordayıcıları olduğu düşünülmektedir (Tok ve Güzel, 2020).

Duygu düzenleme becerisinin yukarıda da belirtildiği gibi birçok çalışmada bağımlılık ve dürtüsellik değişkenleri arasında aracı bir değişken görevinde olduğu anlaşılmaktadır. Yüksek dürtüsellik olumsuz duygu deneyiminde kişiyi olumsuz pekiştirece yönlendirme eğilimine neden olmakta ve kısa vadede verdiği rahatlama ile davranışın tekrarlanabilirliğini ve bağımlılık riskini arttırmaktadır (Cyders ve Smith, 2008). Byrun ve arkadaşları da (2009) bağımlılığı; biliş veya davranış boyutunda tekrarlı tepkilere sebep olan duygu ve dürtü kontrolünde bozulma ile açıklamaktadır. Genel anlamda dürtüsellüğün anlık duygulara yönelmenin sonucu oluştuğu ve kişiyi bağımlılığa yatkın hale getirdiği söylenebilir (Güler, 2017).

b. Duygu düzenleme ve bağımlılık

Bağımlılık ile ilgili alanyazın taraması yapıldığında, duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliğin bağımlılık yapıcı davranışlara yönelik bir eğilim ile ilişkilendirildiği gözlenmektedir (Wartberg vd., 2021). Duygu düzenleme güçlüğünün ve kısa süreli ödüle olan duyarlılığın dürtüsellik ile bağlantılı olarak kişinin tepkisel şekilde davranarak uyumsuz davranışlar göstermesine neden olabileceği düşünülmektedir. Özellikle gençler arasında olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan kişiler alkol ve madde kötüye kullanımında bulunmakta (Fox, vd., 2008) ve bağımlılık açısından riskli grupta yer almaktadır (Murphy vd., 2012). Kişilerin sıkıntı verici duyguları düzenlemede yetersiz kalması sonucu yemek yeme, alkol-madde kullanma gibi eylemlerle olumsuz duyguları tolere etmeyi denedikleri düşünülmektedir (Aldao vd., 2010). Dolayısıyla yetersiz duygu düzenleme ve ödül hassasiyetinin birleşimi kişide çeşitli patolojiler için risk taşımakta ve duruma uygun duygu düzenleme stratejileri kullanamayan bireylerin sıkıntıcı verici duyguları azaltmak veya uzaklaştırmak amacıyla bağımlılık yapıcı davranışlar sergileyebildiği bildirilmektedir (Gratz ve Romer, 2004).

Davranışsal bağımlılıklar ile ilişkili görülen uyumsuz baş etme stratejileri ile internet ve ilişkili bozukluklar (Dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı vs.) arasında da korelasyon olduğu düşünülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Yapılan farklı çalışmalarda pozitif duygular arttıkça problemler azalırken internet kullanımının azaldığı görülmekte iken olumsuz duyguların ortaya çıkıp olumlu duyguların azalmasının problemlerli internet kullanımını problemsiz internet kullanımından ayırdığı (Wan ve Chiou, 2006) belirtilmektedir. Buna ek olarak olumsuz ruh hallerine karşı öz düzenleme stratejilerinin internet kullanımı ile ilişkilendirilebileceği (Morahan-Martin 2005), problemlerli internet kullanımının olumsuz duygularda artışa neden olabileceği (Spada vd., 2008), internetin bir duygu düzenleme yolu olarak olumsuz duygulardan kaçış amaçlı kullanıldığı bildirilmektedir (Douglas vd., 2008). Benzer bir durumun sosyal medyanın patolojik kullanımında olduğu görülmektedir. Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medya kullanan kişilerde uzun süre sosyal medya kullanımının neden olduğu akademik hayattaki ve gündelik ilişkilerdeki problemler negatif duygulara

yol aarak sosyal medya kullanımının artmasına ve bağımlılığa evrilmesine neden olabilmektedir.

Zsido vd., (2021) ve Hormes vd., (2014)'in çalışmalarından elde edilen bulgular da sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Estevez ve arkadaşları (2017)'nin öğrenciler ile yürüttüğü benzer bir çalışmada bağlanma özellikleri, duygu düzenleme becerileri ve bağımlılık durumlarını incelenmiş ve duygu düzenleme becerisi ile internet bağımlılığı, oyun ve kumar bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ölçüde korelasyonlar olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda duygu düzenleme becerisi ile çeşitli bağımlılık davranışları arasında anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu (Beard ve Wolf, 2001; Tsai vd., 2020; Weiss vd., 2013, s. 3), kişinin yetersiz duygu düzenleme becerisine sahip olmasının bağımlılık yapıcı davranışlar geliştirmesinde risk faktörü olduğu görülmektedir.

III. YÖNTEM

A. Araştırma Modeli

Araştırma, nicel bir çalışma olup ilişkisel tarama yöntemini içermektedir. İlişkisel tarama yönteminde iki veya daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığı incelenmekte, birlikte değişim varsa nasıl olduğu araştırılmaktadır (Karasar, 2011). Ele alınan değişkenler kesitsel bir çalışma ile incelenmiştir.

B. Örneklem ve Evren

Araştırmanın örneklemini 2021 yılında kolayda örnekleme yoluyla internet ortamından ulaşılan 202 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar yaşları 18-30 yaş aralığında olan sosyal medya kullanan genç yetişkinlerden oluşmaktadır. 18-30 yaş aralığında olan genç yetişkinler araştırmanın evrenini temsil etmektedir.

Bu kısımda araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenleri ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel bilgilerine Çizelge 1’de yer verilmiştir.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	107	53.0
	Erkek	95	47.0
	Toplam	202	100.0
Yaş	18-30	202	100.0
Medeni Durum	Evli	28	13.9
	Bekâr	174	86.1
	Toplam	202	100.0
Sosyal Medyayı Aktif Kullanma Durumu	Evet	185	91.6
	Hayır	17	8.4
	Toplam	202	100.0

Katılımcıların %53’ü kadın, %47’si erkek, %100’ü 18-30 yaş aralığındadır. %13,9’u evli, %86,1’i bekârdır. %91,6’sı aktif bir sosyal medya kullanıcısıdır, %8,4’ü değildir.

1. İşlem

Araştırma 2021 yılında Bursa'daki bir psikoteknik merkezine gelen çoğunluğu erkek bireylere e- posta aracılığıyla ulaştırılmıştır. Daha sonra kadın katılımcılara ulaşmakta güçlük yaşandığından çalışmaya çevrimiçi anket dağıtımı ile devam edilmiştir.

C. Veri Toplama Araçları

Uygulamalar anketlerin yüzyüze ve çevrim içi dağıtımı ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştiren kişilerden ve Aydın Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Yapılan araştırmada; 'Kişisel Bilgi Formu', 'Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği', 'Dürtüsellik Ölçeği', 'Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği' kullanılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın - Erkek

Medeni Durum: Evli - Bekar

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve yukarıda belirtilen kapalı soruları içermektedir. Katılımcının yaşı, cinsiyeti, medeni durumuhakkında bilgi almak için sosyo-demografik formdan faydalanılmıştır.

2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin formu, 2017 yılında Şahin ve Yağcı tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı 18-65 yaş grubundaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemektir. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Puanlama "(1) Bana hiç uygun değil", "(2) Bana uygun değil", "(3) Kararsızım", "(4) Bana uygun", "(5) Bana çok uygun" şeklinde 5'li Likert tipi ölçek üzerindedir. Olumsuz ifadelerde ters kodlama puanlanmıştır. Ölçeğin Cronbach α değeri 0.94 olarak hesaplanmıştır. Ölçek "sanal tolerans" ve "sanal iletişim" olmak üzere iki alt boyuttan oluşur. Alt ölçeklerin Cronbach α değerleri sırasıyla .92 ve .91'dir. Ölçekten en fazla 100, en az 20 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınanyüksek puan, kişinin kendini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde yorumlanmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017).

3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği

Barratt Dürtüsellik Ölçeği, 1995 yılında Patton ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu ise Spinella tarafından 2007'de geliştirilmiştir. Türkçeye Tamam ve arkadaşları tarafından 2013 yılında uyarlanmıştır. BIS-11, dürtüsellik / kişilik / davranışsal yapısını değerlendirmek için tasarlanmış 30 maddelik bir ankettir. Kısa formu ise bu değerlendirmenin daha hızlı ve kolay yapılabilmesi için belirli soruların seçilerek kullanıldığı daha kısa bir formdur. Ölçeğin kesme puanı belirlenmemiş olup karşılaştırmalı çalışmalarda faydalanılmaktadır.

Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1= nadiren/hiçbir zaman; 2= bazen; 3= sıklıkla; 4= hemen her zaman/ her zaman şeklinde 4'lü Likert ölçeği ile değerlendirilir. Yüksek değerler daha yüksek düzeyde dürtüsellik göstergesidir. Ölçeğin Cronbach α değeri .82'dir. Ölçeğin plan yapmama (PY), motor dürtüsellik (MD) ve dikkat dürtüsellik (DD) olmak üzere üç alt boyutu vardır. Bunların Cronbach α değerleri PY alt ölçeği için .80, MD için .70 ve DD için ise .64 olarak belirlenmiştir (Tamam vd., 2013).

4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeysen hiçbir zaman, 4=neredeysen her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşmaktadır. DDBÖ, farkındalık/dikkat, beden duyuları, netlik, anlama, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek, kabul ve değişimleme olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır.

Ölçeğin Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Vatan ve Kahya (2018) tarafından yapılmış ve tüm ölçek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.89, ölçeğin alt faktörleri için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0.49-0.75 arasında bulunmuştur.

D. Yöntem ve Teknikler

Araştırma, nicel bir çalışma olup ilişkisel tarama yöntemini içermektedir. Araştırmanın örneklem grubuna, kolayda örnekleme yoluyla ulaşılmıştır.

Çalışmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin gücünün belirlenebilmesi amacıyla pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş, ölçekler arası değerlendirme yapabilmek için bağımsız gruplar t testi ve Anova kullanılmıştır. Değişkenlerin birbiri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

E. Veri Analizi

Veri analizi için SPSS 25 programı kullanılmıştır. Analizin ilk varsayımı olarak kabul edilen normal dağılım varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerini -2 +2 referans aralığında kaldığı görülmektedir(George ve Mallery, 2001). Bu değerlendirmelerin sonucu olarak parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Pearson korelasyon analizini uygulayarak değişkenler arasındaki ilişki, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını kıyaslamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA, yordayıcılık analizi için Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Yapılan bu çalışma güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

Çizelge 2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerileri Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı	0.289	0.269
Sanal Tolerans	-0.036	0.053
Sanal İletişim	0.238	0.477
Dürtüsellik	-0.204	0.346
Plan Yapmama	-0.349	0.206
Motor Dürtüsellik	0.330	0.538
Dikkat Dürtüsellik	0.711	0.604
Duygu Düzenleme Becerileri	0.063	-0.135
Farkındalık/Dikkat	-0.369	-0.089
Beden Duyumları	0.674	-0.608
Netlik	0.120	-0.355
Anlama	-0.109	-0.395
Kabul	-0.084	-0.263
Tolerans	-0.413	-0.345
Yüzleşmeye Hazırlanma	-0.358	-0.086
Öz-Destek	0.567	-0.677
Değişimleme	-0.271	-0.309

IV. BULGULAR

A) Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcılara uygulanan Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel veriler de Çizelge 3'te yer almaktadır.

Çizelge 3. Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerisi Tanımlayıcı Değerleri

	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Sosyal Medya Bağımlılığı	202	20	100	48.32	14.54
Sanal Tolerans	202	11	55	27.74	8.28
Sanal İletişim	202	9	45	20.57	7.17
Dürtüsellik	202	17	49	30.59	6.11
Plan Yapmama	202	7	19	11.76	2.59
Motor Dürtüsellik	202	5	20	9.86	2.62
Dikkat Dürtüsellik	202	5	18	8.98	2.49
Duygu Düzenleme Becerileri	202	2	5	3.58	0.66
Farkındalık/Dikkat	202	1	5	3.43	0.79
Beden Duyumları	202	1	5	3.69	0.79
Netlik	202	1	5	3.78	0.79
Anlama	202	1	5	3.80	0.78
Kabul	202	1	5	3.41	0.84
Tolerans	202	1	5	3.40	0.90
Yüzleşmeye Hazırlanma	202	1	5	3.51	0.84
Öz-Destek	202	1	5	3.64	0.85
Değişimleme	202	1	5	3.53	0.84

Sosyal Medya Bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=48,32$ SS=14,54), Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutları olan Sanal Tolerans ortalaması ($\bar{X}=27,74$ SS=8,28), Sanal İletişim ortalaması ($\bar{X}=20,57$ SS=7,17) 'dir. Dürtüsellik ortalaması ($\bar{X}=30,59$ SS=6,11), Barrat Dürtüsellik Ölçeği alt boyutlarında; Plan Yapmama ortalaması ($\bar{X}=11,76$ SS=2,59), Motor Dürtüsellik ortalaması ($\bar{X}=9,86$ SS=2,62), Dikkat Dürtüsellik ortalaması ($\bar{X}=8,98$ SS=2,49)'dir. Duygu Düzenleme Becerileri ortalaması ($\bar{X}=3,58$ SS=0,66), Duygu Düzenleme becerileri Ölçeği alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ortalaması ($\bar{X}=3,43$ SS=0,79), Beden Duyumları ortalaması ($\bar{X}=3,69$ SS=0,79), Netlik ortalaması ($\bar{X}=3,78$ SS=0,79), Anlama ortalaması ($\bar{X}=3,80$ SS=0,78), Kabul ortalaması ($\bar{X}=3,41$ SS=0,84), Tolerans ortalaması ($\bar{X}=3,40$ SS=0,90), Yüzleşmeye Hazırlanma ortalaması ($\bar{X}=3,51$

SS=0,84), Öz-Destek ortalaması ($\bar{X}=3,64$ SS=0,85), Değişimleme ortalaması ($\bar{X}=3,53$ SS=0,84)'tür.

1. Korelasyon Analizi

Bu bölümde değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 4'te verilmiştir.

Çizelge 4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-Sosyal Medya Bağımlılığı	1																
2-Sanal Tolerans	.949**	1															
3-Sanal İletişim	.931**	.769**	1														
4-Dürtüsellik	.351**	.358**	.298**	1													
5-Plan Yapmama	.253**	.269**	.202**	.767**	1												
6-Motor Dürtüsellik	.255**	.238**	.241**	.756**	.278**	1											
7-Dikkat Dürtüsellik	.330**	.349**	.267**	.861**	.547**	.515**	1										
8-Duygu Düzenleme Becerileri	-.237**	-.295**	-.140*	-.337**	-.368**	-.153*	-.283**	1									
9-Farkındalık/Dikkat	-.204**	-.234**	-.144*	-.363**	-.374**	-.215**	-.275**	.840**	1								
10-Beden Duyumları	-.149*	-.191**	-0.081	-.191**	-.315**	-0.005	-0.136	.759**	.615**	1							
11-Netlik	-.220**	-.261**	-.145*	-.348**	-.356**	-.185**	-.287**	.796**	.701**	.670**	1						
12-Anlama	-.245**	-.287**	-.164*	-.352**	-.380**	-.152*	-.308**	.810**	.757**	.650**	.758**	1					
13-Kabul	-.174*	-.232**	-0.085	-.258**	-.247**	-.148*	-.220**	.832**	.657**	.573**	.586**	.563**	1				
14-Tolerans	-.293**	-.337**	-.205**	-.285**	-.246**	-.143*	-.291**	.780**	.573**	.441**	.463**	.485**	.702**	1			
15-Yüzleşmeye Hazırlanma	-0.095	-.168*	0.000	-.173*	-.245**	-0.012	-.156*	.766**	.569**	.521**	.528**	.580**	.620**	.519**	1		
16-Öz-Destek	-.166*	-.207**	-0.097	-.223**	-.241**	-0.117	-.174*	.792**	.535**	.523**	.565**	.500**	.602**	.647**	.602**	1	
17-Değişimleme	-.161*	-.207**	-0.087	-.250**	-.270**	-0.129	-.196**	.840**	.690**	.526**	.526**	.602**	.675**	.729**	.578**	.704**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Dürtüsellik ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=.351$, $p<0.01$) arasında orta düzey pozitif korelasyon, Dürtüsellik alt boyutlarında; Plan Yapmama ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=.253$, $p<0.01$), Motor Dürtüsellik ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=.255$, $p<0.01$) arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar, Dikkat Dürtüsellik ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=.330$, $p<0.01$) arasında orta düzey pozitif korelasyon; Dürtüsellik ile Sosyal medya Bağımlılığı alt boyutu olan Sanal Tolerans ($r=.358$, $p<0.01$) arasında orta düzey pozitif korelasyon, Dürtüsellik alt boyutlarında; Plan Yapmama ile Sanal Tolerans ($r=.269$, $p<0.01$), Motor Dürtüsellik ile Sanal Tolerans ($r=.238$, $p<0.01$) arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar, Dikkat Dürtüsellik ile Sanal Tolerans ($r=.349$, $p<0.01$) arasında orta düzey pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Dürtüsellik ile Sosyal medya Bağımlılığı alt boyutu olan Sanal İletişim ($r=.298$, $p<0.01$), Dürtüsellik alt boyutlarında; Plan Yapmama ile Sanal İletişim ($r=.202$, $p<0.01$), Motor Dürtüsellik ile Sanal İletişim ($r=.241$, $p<0.01$), Dikkat Dürtüsellik ile Sanal İletişim ($r=.267$, $p<0.01$) arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar görülmektedir. 'H1= Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır' hipotezi doğrulanmıştır.

Duygu Düzenleme Becerileri ile Sosyal medya Bağımlılığı alt boyutu olan Sanal Tolerans ($r=-.295$, $p<0.01$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile Sanal Tolerans ($r=-.234$, $p<0.01$), Beden Duyumları ile Sanal Tolerans ($r=-.191$, $p<0.01$), Netlik ile Sanal Tolerans ($r=-.261$, $p<0.01$), Anlama ile Sanal Tolerans ($r=-.287$, $p<0.01$), Kabul ile Sanal Tolerans ($r=-.232$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar, Tolerans ile Sanal Tolerans ($r=-.337$, $p<0.01$) arasında orta düzey negatif korelasyon, Yüzleşmeye Hazırlanma ile Sanal Tolerans ($r=-.168$, $p<0.05$), Öz-Destek ile Sanal Tolerans ($r=-.207$, $p<0.01$), Değişimleme ile Sanal Tolerans ($r=-.207$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. Duygu Düzenleme Becerileri ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.237$, $p<0.01$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.204$, $p<0.01$), Beden Duyumları ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.149$, $p<0.05$), Netlik ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.220$, $p<0.01$), Anlama ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.245$, $p<0.01$), Kabul ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.174$, $p<0.05$), Tolerans ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.293$, $p<0.01$), Öz-Destek

ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.166$, $p<0.05$), Değişimleme ile Sosyal Medya Bağımlılığı ($r=-.161$, $p<0.05$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar, Duygu Düzenleme Becerileri ile Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutu olan Sanal İletişim ($r=-.140$, $p<0.05$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile Sanal İletişim ($r=-.144$, $p<0.05$), Netlik ile Sanal İletişim ($r=-.145$, $p<0.05$), Anlama ile Sanal İletişim ($r=-.164$, $p<0.05$), Tolerans ile Sanal İletişim ($r=-.205$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. 'H3=Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır' hipotezi kabul edilmiştir.

Duygu düzenleme becerileri ile dürtüsellik ($r=-.337$, $p<0.01$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile dürtüsellik ($r=-.363$, $p<0.01$) arasında orta düzey negatif korelasyonlar, Beden duyumları ile dürtüsellik ($r=-.191$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar, Netlik ile Dürtüsellik ($r=-.348$, $p<0.01$), Anlama ile Dürtüsellik ($r=-.352$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar, Kabul ile Dürtüsellik ($r=-.258$, $p<0.01$), Tolerans ile Dürtüsellik ($r=-.285$, $p<0.01$), Yüzleşmeye Hazırlanma ile Dürtüsellik ($r=-.173$, $p<0.05$), Öz-Destek ile Dürtüsellik ($r=-.223$, $p<0.01$), Değişimleme ile Dürtüsellik ($r=-.250$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. Duygu Düzenleme Becerileri ile Dürtüsellik alt boyutu olan Plan Yapmama ($r=-.368$, $p<0.01$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile Plan Yapmama ($r=-.374$, $p<0.01$), Beden Duyumları ile Plan Yapmama ($r=-.315$, $p<0.01$), Netlik ile Plan Yapmama ($r=-.356$, $p<0.01$), Anlama ile Plan Yapmama ($r=-.380$, $p<0.01$) arasında orta düzey negatif korelasyonlar, Kabul ile Plan Yapmama ($r=-.247$, $p<0.01$), Tolerans ile Plan Yapmama ($r=-.246$, $p<0.01$), Yüzleşmeye Hazırlanma ile Plan Yapmama ($r=-.245$, $p<0.01$), Öz-Destek ile Plan Yapmama ($r=-.241$, $p<0.01$), Değişimleme ile Plan Yapmama ($r=-.270$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Duygu Düzenleme Becerileri ile Dürtüsellik alt boyutu olan Motor Dürtüsellik ($r=-.153$, $p<0.05$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile Motor Dürtüsellik ($r=-.215$, $p<0.01$), Netlik ile Motor Dürtüsellik ($r=-.185$, $p<0.01$), Anlama ile Motor Dürtüsellik ($r=-.152$, $p<0.05$),

Kabul ile Motor Dürtüsellik ($r=-.148$, $p<0.05$), Tolerans ile Motor Dürtüsellik ($r=-.143$, $p<0.05$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. Duygu Düzenleme Becerileri ile Dürtüsellik alt boyutu olan Dikkat Dürtüsellik ($r=-.283$, $p<0.01$), Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutlarında; Farkındalık/Dikkat ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.275$, $p<0.01$), Netlik ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.287$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar, Anlama ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.308$, $p<0.01$) arasında orta düzey negatif korelasyon, Kabul ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.220$, $p<0.01$), Tolerans ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.291$, $p<0.01$), Yüzleşmeye Hazırlanma ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.156$, $p<0.05$), Öz-Destek ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.174$, $p<0.05$), Değişimleme ile Dikkat Dürtüsellik ($r=-.196$, $p<0.01$) arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. ‘H2= Katılımcılarda dürtüsellik ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır’ hipotezi doğrulanmıştır.

2. Regresyon Analizi

Bu bölümde, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcılığını test etmek için Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 5 ve 6’da verilmiştir.

Çizelge 5. Dürtüsellik’in Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	22.76	4.91		4.63	0.000*		
Barratt Dürtüsellik Ölçeği	0.84	0.16	0.35	5.30	0.000*	1.00	1.00
$R=.35$ $R^2=.12$ $F_{(1,200)}=28.12$ $p=0.000^*$							

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgulara ilişkin sonuçları değerlendirdiğimizde, dürtüsellik’in bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı için anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. ($R=.35$, $R^2=.12$, $p<0.05$). Sosyal medya bağımlılığı puanlarındaki değişimin %12’sini bağımsız değişken açıklamaktadır. Sonuç olarak, dürtüsellik sosyal medya bağımlılığı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=.35$, $p<0.05$). Bu durumda ‘H4= Katılımcıların dürtüsellik’inin sosyal medya bağımlılığı yordamaktadır’ hipotezi doğrulanmıştır.

Çizelge 6. Duygu Düzenleme Becerisinin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	67.01	5.51		12.17	0.000*		
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	-5.23	1.51	-0.24	-3.45	0.001*	1.00	1.00

$R=.24$ $R^2=.06$ $F_{(1,200)}=11.91$
 $p=0.000^*$

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgulara ilişkin sonuçları değerlendirdiğimizde, duygu düzenleme becerisinin bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı için anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. ($R=24$, $R^2=.06$, $p<0.05$). Sosyal medya bağımlılığı puanlarındaki değişimin %6'sını bağımsız değişken açıklamaktadır. Sonuç olarak, duygu düzenleme becerisinin sosyal medya bağımlılığı negaitf yönde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-.24$, $p<0.05$). 'H5= Katılımcıların duygu düzenleme becerisi sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır' hipotezi kabul edilmiştir.

3. Karşılaştırma Analizi

Bu bölümde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden elde edilen puanları demografik değişkenlere göre karşılaştırılması için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 7 ve 8'de verilmiştir.

Çizelge 7. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerisi Karşılaştırılması

		N	\bar{X}	Ss.	T	sd.	P
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	107	47.62	14.10	-0.73	200	0.469
	Erkek	95	49.11	15.05			
Sanal Tolerans	Kadın	107	27.29	8.32	-0.82	200	0.411
	Erkek	95	28.25	8.24			
Sanal İletişim	Kadın	107	20.33	6.81	-0.52	200	0.605
	Erkek	95	20.85	7.60			
Barratt Dürtüsellik Ölçeği	Kadın	107	29.19	5.78	-3.57	200	0.000*
	Erkek	95	32.18	6.11			
Plan Yapmama	Kadın	107	11.29	2.48	-2.76	200	0.006*
	Erkek	95	12.28	2.63			
Motor Dürtüsellik	Kadın	107	9.29	2.42	-3.35	200	0.001*
	Erkek	95	10.49	2.69			
Dikkat Dürtüsellik	Kadın	107	8.61	2.41	-2.28	200	0.024*
	Erkek	95	9.40	2.52			
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Kadın	107	3.62	0.68	1.04	200	0.301
	Erkek	95	3.53	0.64			
Farkındalık/Dikkat	Kadın	107	3.50	0.76	1.24	200	0.218
	Erkek	95	3.36	0.82			
Beden Duyumları	Kadın	107	3.78	0.80	1.80	200	0.074
	Erkek	95	3.58	0.77			
Netlik	Kadın	107	3.89	0.78	2.11	200	0.036*
	Erkek	95	3.66	0.78			
Anlama	Kadın	107	3.87	0.77	1.37	200	0.171
	Erkek	95	3.72	0.78			
Kabul	Kadın	107	3.43	0.86	0.40	200	0.691
	Erkek	95	3.39	0.81			
Tolerans	Kadın	107	3.36	0.95	-0.71	200	0.477
	Erkek	95	3.45	0.85			
Yüzleşmeye Hazırlanma	Kadın	107	3.55	0.86	0.66	200	0.508
	Erkek	95	3.47	0.82			
Öz-Destek	Kadın	107	3.66	0.90	0.36	200	0.719
	Erkek	95	3.61	0.80			
Değişimleme	Kadın	107	3.56	0.86	0.62	200	0.539
	Erkek	95	3.49	0.81			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Sosyal Medya Bağımlılığı, Sanal Tolerans, Sanal İletişimle cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiş ve ($p > 0.05$) ‘ $H_0:1 = \text{Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.}$ ’ doğrulanmamıştır.

Duygu Düzenleme Becerileri, Farkındalık/Dikkat, Beden Duyumları, Anlama, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye Hazırlanma, Öz-Destek, Değişimleme alt boyutu cinsiyet değişkeni üzerinden incelendiğinde ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Netlik alt ölçeğinde ($t(200) = 2.11$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip

olduğu görülmektedir. Netlik dışında duygu düzenleme becerileri ve alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmekte ve ‘H7.1= Katılımcıların duygu düzenleme becerisi cinsiyete göre değişmektedir’ hipotezi desteklenmemektedir.

Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden ($t(200)=-3.57, p<0.05$), Plan Yapmama alt ölçeğinden ($t(200)=-2.76, p<0.05$), Motor Dürtüsellik alt ölçeğinden ($t(200)=-3.35, p<0.05$), Dikkat Dürtüsellik alt ölçeğinden ($t(200)=-2.28, p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni üzerinden ele alındığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında ‘H8.1=Katılımcıların dürtüselligi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır’ hipotezinin doğrulandığı anlaşılmaktadır.

Çizelge 8. Medeni Duruma Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerileri Karşılaştırılması

		N	\bar{X}	Ss.	T	sd.	P																																																																																																																																																																																												
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Evli	28	47.93	10.19	-0.20	48.613	0.842																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	48.38	15.14				Sanal Tolerans	Evli	28	27.82	6.61	0.05	200	0.957	Bekâr	174	27.73	8.53	Sanal İletişim	Evli	28	20.11	4.73	-0.51	51.925	0.611	Bekâr	174	20.65	7.50	Barratt Dürtüsellik Ölçeği	Evli	28	29.36	5.36	-1.16	200	0.249	Bekâr	174	30.79	6.21	Plan Yapmama	Evli	28	11.89	2.20	0.30	200	0.767	Bekâr	174	11.74	2.66	Motor Dürtüsellik	Evli	28	9.18	2.23	-1.48	200	0.140	Bekâr	174	9.97	2.66	Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112	Bekâr	174	9.09	2.55	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903
Sanal Tolerans	Evli	28	27.82	6.61	0.05	200	0.957																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	27.73	8.53				Sanal İletişim	Evli	28	20.11	4.73	-0.51	51.925	0.611	Bekâr	174	20.65	7.50	Barratt Dürtüsellik Ölçeği	Evli	28	29.36	5.36	-1.16	200	0.249	Bekâr	174	30.79	6.21	Plan Yapmama	Evli	28	11.89	2.20	0.30	200	0.767	Bekâr	174	11.74	2.66	Motor Dürtüsellik	Evli	28	9.18	2.23	-1.48	200	0.140	Bekâr	174	9.97	2.66	Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112	Bekâr	174	9.09	2.55	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84								
Sanal İletişim	Evli	28	20.11	4.73	-0.51	51.925	0.611																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	20.65	7.50				Barratt Dürtüsellik Ölçeği	Evli	28	29.36	5.36	-1.16	200	0.249	Bekâr	174	30.79	6.21	Plan Yapmama	Evli	28	11.89	2.20	0.30	200	0.767	Bekâr	174	11.74	2.66	Motor Dürtüsellik	Evli	28	9.18	2.23	-1.48	200	0.140	Bekâr	174	9.97	2.66	Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112	Bekâr	174	9.09	2.55	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																				
Barratt Dürtüsellik Ölçeği	Evli	28	29.36	5.36	-1.16	200	0.249																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	30.79	6.21				Plan Yapmama	Evli	28	11.89	2.20	0.30	200	0.767	Bekâr	174	11.74	2.66	Motor Dürtüsellik	Evli	28	9.18	2.23	-1.48	200	0.140	Bekâr	174	9.97	2.66	Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112	Bekâr	174	9.09	2.55	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																
Plan Yapmama	Evli	28	11.89	2.20	0.30	200	0.767																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	11.74	2.66				Motor Dürtüsellik	Evli	28	9.18	2.23	-1.48	200	0.140	Bekâr	174	9.97	2.66	Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112	Bekâr	174	9.09	2.55	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																												
Motor Dürtüsellik	Evli	28	9.18	2.23	-1.48	200	0.140																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	9.97	2.66				Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112	Bekâr	174	9.09	2.55	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																								
Dikkat Dürtüsellik	Evli	28	8.29	1.98	-1.60	200	0.112																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	9.09	2.55				Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333	Bekâr	174	3.59	0.67	Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																				
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evli	28	3.46	0.60	-0.97	200	0.333																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.59	0.67				Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833	Bekâr	174	3.44	0.81	Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																
Farkındalık/Dikkat	Evli	28	3.40	0.67	-0.21	200	0.833																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.44	0.81				Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682	Bekâr	174	3.70	0.80	Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																												
Beden Duyumları	Evli	28	3.63	0.73	-0.41	200	0.682																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.70	0.80				Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883	Bekâr	174	3.79	0.81	Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																								
Netlik	Evli	28	3.76	0.61	-0.15	200	0.883																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.79	0.81				Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480	Bekâr	174	3.81	0.79	Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																				
Anlama	Evli	28	3.70	0.65	-0.71	200	0.480																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.81	0.79				Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209	Bekâr	174	3.44	0.86	Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																																
Kabul	Evli	28	3.23	0.67	-1.26	200	0.209																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.44	0.86				Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271	Bekâr	174	3.43	0.92	Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																																												
Tolerans	Evli	28	3.23	0.75	-1.10	200	0.271																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.43	0.92				Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131	Bekâr	174	3.54	0.85	Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																																																								
Yüzleşmeye Hazırlanma	Evli	28	3.29	0.75	-1.52	200	0.131																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.54	0.85				Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102	Bekâr	174	3.68	0.85	Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																																																																				
Öz-Destek	Evli	28	3.39	0.86	-1.64	200	0.102																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.68	0.85				Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																																																																																
Değişimleme	Evli	28	3.55	0.80	0.12	200	0.903																																																																																																																																																																																												
	Bekâr	174	3.53	0.84																																																																																																																																																																																															

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Plan Yapmama, Motor Dürtüsellik, Dikkat Dürtüsellik, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Farkındalık/Dikkat, Beden Duyumları, Netlik, Anlama, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye Hazırlanma, Öz-Destek, Değişimleme alt boyutu medeni durum değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bu noktada ‘H6.2= Katılımcıların sosoyal medya bağımlılığı medeni duruma göre asnalmlı şekilde farklılaşmaktadır, ‘H7.2= Katılımcıların duygu düzenleme becerisimedeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır’ ve ‘H8.2= Katılımcıların cinsiyeti ile dürtüselligi arasında analmlı ilişki mevcuttur’hipotezlerinin reddedildiği görülmektedir.

Çizelge 9. Hipotezlerin Genel Değerlendirmesi

Hipotez	Kabul	Red
H1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile dürtüselligi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır	+	
H2. Katılımcılarda dürtüsellik ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.	+	
H3. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır	+	
H4. Katılımcıların dürtüselligi sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.	+	
H5. Katılımcıların duygu düzenleme becerisi sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.	+	
H6. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.		+
H6.1 Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.		+
H6.2 Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.		+
H7. Katılımcıların duygu düzenleme becerisidemografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır		+
H7.1 Katılımcıların duygu düzenleme becerisi cinsiyete göre farklılaşmaktadır		+
H7.2 Katılımcıların duygu düzenleme becerisi medeni duruma göre farklılaşmaktadır		+
H8. Katılımcıların dürtüselligidemografik değişkene göre farklılaşmaktadır	+	
H8.1. Katılımcıların dürtüselligi cinsiyete göre farklılaşmaktadır	+	
H8.2. Katılımcıların dürtüselligi medeni duruma göre farklılaşmaktadır		+

V.TARTIŞMA

Araştırmada cinsiyet ve medeni durum demografik değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulguların, literatürdeki bazı araştırmalarla benzer sonuçlar olduğu, bazı araştırmalardan ise çeşitli açılardan farklılaştığı görülmektedir. Araştırmaya kartopu örnekleme yolu ile ulaşılan 202 gönüllü genç yetişkin katılmıştır. Katılımcılara internet ortamı üzerinden çeşitli ölçekler ve demografik bilgi formu uygulanmıştır. Katılımcıların 107'si kadın olup 95'i erkektir. Katılımcıların yaşları 18-30 yaş arasında değişmekte ve 28'i evli olup, 174'ü bekadır.

A. Sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlere göre tartışılması

İlgili çizelgeler olan Çizelge 7 ve 8 incelendiğinde katılımcıların demografik değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında korelasyon olmadığı görülmüş ve H6 hipotezi reddedilmiştir. Alt hipotezlere bakıldığında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları içeren Çizelge 7'ye göre cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. H6.1 hipotezi reddedilmiş ve cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları olan sanal iletişim ve sanal tolerans ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamaktadır. Literatüre bakıldığında benzer ve farklı sonuçlar içeren araştırmalar mevcuttur. Kılıç (2020) genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığıyla ilgili çalışmasında, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir değişken olduğunu ve kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Yurtdışında beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada (Karayığit vd., 2021), sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım amaçları incelenerek; sosyal medya kullanım amaçları arasında yer alan sosyal

bağlılık ve sosyal çevrede tanınma isteğinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum toplumsal beklentiler ve toplumun şekillendirdiği cinsiyet rollerinin sonucu olarak yorumlanabilmektedir (Buz, 2009). Toplum tarafından beğenilme arzusu, takdir edilme ihtiyacı kadınları daha çok sosyal medya kullanımına yöneltebilir. İnce ve Koçak (2017) ile Çam ve İşbulan (2012)'in çalışmalarında da cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İnce ve Koçak (2017)'in çalışmasında kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı daha yüksek görülürken Çam ve İşbulan (2012)'in çalışmasında ise erkek katılımcıların facebook bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum ise araştırmaya katılan örneklemin sosyal medyayı platformunun türü ve kullanma amacının farklılığı ile açıklanabilir. Buna karşın Tutgun (2015) ve Günay (2017) ise gerçekleştirdikleri araştırmalarda, sosyal medya bağımlılığı üzerinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olmadığını belirtmektedir. Cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmekte ve daha geniş bir örneklem ile yapılacak çalışmalarda cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

Çizelge 8'e bakıldığında medeni durum ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı bir ilişki gözlenememiş olup H6.2 hipotezi reddedilmiştir. Benzer şekilde sosyal medya bağımlılık ölçeği alt boyutları olan sanal iletişim ve sanal tolerans ile medeni durum arasında korelasyon olmadığı görülmektedir. Deniz ve Gürültü (2018) ile Yılmaz (2019)'in araştırma sonuçları da bu bulguyu desteklemekte ve araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığında medeni duruma göre farklılaşma gözlenmemekte iken; Nursultan (2020) ve Yüksel vd., (2020)'nin çalışmalarında ise bekâr bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalardaki farklılıklara karşın sosyal medya kullanımının genel anlamda ilişkilere zarar verdiği, iletişimde kopukluklar ve güvensizliklere sebep olduğu düşünülmektedir (Subaşı ve Urtekin, 2014, s.610). Bu durum, tüketim toplumunun sosyal ilişkilere etkisinin bir sonucu olarak değerlendirilip medeni durumdan bağımsız şekilde ele alınabilir.

1. Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik

H1 hipotezine yanıt aramak amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı ve Dürtüsellik arasındaki korelasyon analizlerine bakıldığında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmaktadır (Çizelge 4). Ölçeklerin alt boyutları arasında da anlamlı ilişki olduğu tespit edilmektedir. Barratt Dürtüsellik ölçeği alt boyutları olan 'plan yapmama' ve 'motor dürtüsellik' ile Sosyal medya bağımlılığı arasında düşük düzey pozitif korelasyon görülürken; 'Dikkat dürtüsellik' ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise orta düzeyde pozitif yönde korelasyona rastlanmaktadır. Elde edilen sonuçlar ışığında H1 hipotezi kabul edilmiştir. Bunun yanında gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik tarafından anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiş ve H4 hipotezi doğrulanmıştır (Çizelge 5). Köksal ve arkadaşlarının (2020) madde bağımlılarında dürtüselligi incelediği çalışmada da madde bağımlılığının dikkat dürtüselligi tarafından yordandığı görülmektedir. Farklı bağımlılık türleri ile başka bir çalışmada ise farklı sonuçlar mevcut olup alkol bağımlılığı olan katılımcılarda motor dürtüselligi, eroin bağımlılığı olan katılımcılarda plan yapmama alt boyutunun daha yüksek tespit edilmiştir (Bozkurt vd., 2013). Bağımlılığı yordayan dürtüsellik alt boyutlarındaki farklılık görülmesine karşın, dürtüselligin farklı bağımlılık davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmaktadır.

İlgili alanyazında dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasında korelasyon tespit edilen pek çok çalışma mevcuttur. Ekşi vd., (2019)'nin çalışmasında özkontrol ölçeği alt boyutu olan dürtüsellik ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Aslan da çalışmasında (2018) dikkat eksikliği ve dürtüselligin sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak dürtüsellik ölçeği alt boyutu olan plan yapmama ve özkontrol ile instagram ve facebook kullanım puanları arasında korelasyon görüldüğü belirtilmektedir. Topbaş ve Karakay (2021) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile dürtüselligin pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Çalışmada dürtüselligin %18 oranında sosyal medya bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir.

Ukrayna’da 604 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada da (Sheinov ve Dziavitsyn, 2022) sosyal medya bağımlılığı, narsizm, dürtüsellik ve atılganlık arasındaki ilişki incelenmiş; dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Filippone ve arkadaşları (2022) da 103 erkek ve 88 kız öğrenciyle yürütülen çalışmada; dürtüsellik, yeme tutumu ve sosyal medyaya maruz kalma süresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda medyada daha çok zaman harcayan bireylerin bilişsel dürtüselliklerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun sağlıksız yeme tutumu üzerinde aracı etki sağladığı belirtilmiştir. Sindermann ve arkadaşlarının (2020) yürüttükleri çalışmada 5 faktörlü kişilik yapısı, dürtüsellik ve sosyal anksiyetenin sosyal medya platformlarını uygunsuz kullanma üzerindeki etkisi incelenmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular dışadönüklük ve dürtüsellik, sosyal medya platformlarını uygunsuz kullanma eğilimi ile pozitif ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı tanısı için DSM’de ayrı bir sınıflandırma bulunmamasının yanında sosyal medya bağımlılığında internet ve ilişkili bozukluklara benzer bir mekanizmaya sahip olmasından, teknolojik bozukluklar ile yapılan çalışmalar da incelemeye alınmıştır. İnternet bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla alanyazın tarandığında korelasyon saptandığı görülmektedir. Baltacı (2021)’nin çalışmasında internet bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer bir çalışmada (Reed vd., 2015) internete maruz kalan katılımcıların yüksek seviyede dürtüsel davranışlar bildirdiği ve dürtüsellik alt boyutu olan özdenetimin internet kullanımı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada dürtüsellik düzeyinin internet kötüye kullanımı ve ilişkili problemler için risk faktörü olarak ele alınabileceği söylenebilir.

İnternet ve ilişkili bozukluklar içinde yer alan olan akıllı telefon bağımlılığı ile dürtüsellik arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da literatürde mevcuttur. Yapılan bir çalışmada (Grant vd., 2019) alkol kötüye kullanımı, ruhsal bozukluk ve dürtüsellik ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. 31.425 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen geniş çaplı araştırmada öğrencilerin %20,1’inde sorunlu akıllı telefon olduğu ve kadınlarda problemlili akıllı telefon kullanımının daha fazla olduğu görülmektedir. Yüksek

lisans öğrencilerinin lisans öğrencilerinden daha az problemlili akıllı telefon kullanma davranışı gösterdikleri görülmüştür. Genç olmanın akıllı telefon kötüye kullanımı üzerinde risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı ile dürtüselliğarasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benzer çalışmalarda üniversite öğrencilerinde dürtüsellik ve cep telefonu bağımlılığı (Li vd., 2020), saldırganlık, dürtüsellik ve akıllı telefon bağımlılığı (Kim, vd., 2015) arasında anlamlı korelasyonlar olduğu görülmektedir.

Yine bir çalışmada (Özen ve Topcu, 2017) akıllı telefon bağımlılığı ile dürtüsellik arasında korelasyon saptanırken; başka bir çalışmada (Savcı ve Aysan, 2016) dürtüsellik, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki incelenerek; dürtüselliğın doğrudan ve anlamlı şekilde sosyal medya kullanım puanlarını yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların dürtüsellik düzeyindeki artışla ilişkili olarak sosyal medya kullanımının da arttığı görülmektedir. Ayrıca çalışmada ulaşılan verilere göre dürtüselliğın sosyal medya kullanım varyansının %32'sini açıklamakta ve bu durum dürtü kontrol eksikliğinin sosyal medya kullanımı ile ilişkili olan sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi problemlerin ana nedenlerinden biri olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Otokontrol problemi yaşayan bireylerin sosyal medyayı etkin kullanma konusunda daha dezavantajlı olduğu düşünülmektedir (Wu vd., 2013).

Rothen ve arkadaşlarının çalışmasında (2018) problemlili Facebook kullanıcılarında kullanım amacı ve dürtüsellik arasındaki ilişki incelenmiştir. Dürtüsellik boyutları olan; sebatsızlık, heyecan arama, olumsuz aciliyet ve pozitif sıkışıklık ile sorunlu facebook kullanımının ilişkili olduğu ve dürtüsellik düzeyinin sorunlu facebook kullanımını yordadığı belirtilmiştir. Araştırmada problemlili facebook kullanımı; olumsuz aciliyeti yüksek olan bireylerde olumsuz duyguya başa çıkma stratejisi görevi gören, duygu yüklü dürtüsel bir eylem olarak yorumlanmıştır. Kısa vadede olumsuz duyguyu hafifleten, bastırma veya kaçınma gibi uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi sunan facebook kullanımının, uzun vadede gecikmiş olumsuzluklara neden olduğu belirtilmektedir (Anestis, vd., 2007; Cyders ve Smith, 2008). Yüksek dürtüselliğe sahip kişilerin, ilgisiz istenmeyen düşünceler nedeniyle gerekli etkinliklere konsantre olmada zorlandıkları ve bu durumun getirdiği hayal kırıklığının sosyal medya

platformlarını kullanmaya eğilim oluşturabileceği belirtilmektedir (Roberts vd., 2015).

2. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi arasındaki korelasyon

H3 hipotezini sınamak amacıyla sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişkiye bakılmış ve negatif yönde korelasyonlar saptanarak H3 hipotezi kabul edilmiştir (Çizelge 4). Ölçeklerin alt boyutları arasında da anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri ile sosyal medya bağımlılığı arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak gerçekleştirilen regresyon modeline göre H5 hipotezi doğrulanmakta ve Çizelge 6'dan da anlaşılacağı gibi duygu düzenleme becerileri sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Benzer bir sonuç da Ateş ve Sağar (2021)'ın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelediği çalışmada görülmektedir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığını negatif yönde, anlamlı şekilde yordadığı ve iki değişkenin birlikte internet bağımlılığı üzerindeki varyansın %19'unu açıkladığı görülmektedir. Bunun yanında duygu düzenleme becerilerinin, öğrencilerin internet bağımlılığını 2. Sırada anlamlı şekilde yordadığı belirtilmektedir. Duygu düzenleme becerileri yüksek olan öğrencilerin daha az internet bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada, üniversite öğrencilerine yönelik yapılacak duygu düzenleme becerileri çalışmalarının internet bağımlılığını azaltmada etkili olacağı düşünülmüştür (Ateş ve Sağar, 2021).

Başka bir çalışmada (Sağar ve Özçelik, 2022) duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Katılımcılara Sosyal Medya bağımlılığı ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığıyla içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif yönde ve anlamlı; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Ek olarak duygu düzenleme becerisinin sosyal medya bağımlılığını ilk sırada ve %38 oranında açıkladığı ifade edilmektedir. Aras'ın

(2022) 18-30 yaş arası bireylerle yürüttüğü çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsizmin sosyal medya bağımlılığını üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Sosyodemografik değişkenler sosyal medya bağımlılığı varyansının %14'ünü açıklarken duygu düzenleme güçlüğü ve narsizmin eklenmesiyle varyansın %26'sının açıklandığı görülmektedir. Benzer bir biçimde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme gücününün geç yetişkinlik dönemindeki bireylerde incelendiği bir çalışmada da (Soysal, 2021) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Farklı bir sonuç Üstdağ (2022)'in çalışmasında görülmektedir. Z kuşağında sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada içsel işlevsel/içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri ile dışsal işlevsel/dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Yine benzer biçimde Kalecik'in araştırmasında (2016) duygu düzenleme güçlüğü ile akıllı telefonun problemleri kullanımı ve problemleri internet kullanımı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bu sonuçlar ilgili alanyazından elde edilen genel sonuçlardan ve bu araştırmadan farklı olup bu farklılığın katılımcıların sosyal medya bağımlılığının düşük olması ve örneklem grubu ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Çarkçı (2019) sosyal medya platformlarının kullanıcılara duygusal destek sağladığını, yalnızlık duygusunu giderdiğini ve sosyal olumsuz duygulardan kaçış yeri olarak görülebildiğini belirtmiştir. Bu noktada sosyal medya kullanımının olumlu etkileri de olabildiği ve her sosyal medya kullanıcılarında sosyal medya bağımlılığı görülmediği kimi bireylerin ihtiyaçlarını giderdiği ve sosyal medyayı gereksinim duyduğu ölçüde kullandığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde internet ve ilişkili bozukluklar arasında yer alan Dijital bağımlılık ile duygu düzenleme, doğru kullanım ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği 1564 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir doktora çalışmasında (Aydın,2023) dijital bağımlılık ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Ebeveyn duygusal güçlüğü ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Ülkümen, 2021) ise 18-21 yaş arasındaki geç ergenlerde duygusal güçlük ve dijital oyun bağımlılığı arasında ebeveyn duygusal

güçlüğünün aracı değişken olduğu ve duygusal güçlüğün oyun bağımlılığını yordadığı görülmektedir.

Lise öğrencileri ve üniversite öğrencilerinden oluşan 2 örneklem grubu arasında karşılaştırma yapılan bir çalışmada (Akın, 2014) aleksitimi, duygu düzenleme ve dürtüselliğin internet bağımlılığı üzerinde etkili değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Aleksitiminin duygu düzenleme değişkeni aracılığı ile internet bağımlılığının yordadığı görülmektedir. Araştırma sonucunda aleksitimisi yüksek bireylerde duygu düzenlemesinde sorun görüldüğü ve olumsuz duygularla başa çıkmak için bağımlılık yapıcı bazı davranışların görülebileceği belirtilmektedir. 1 yıl süren bir takip çalışmasında (Tsai vd., 2020) 500 üniversite öğrencisinde internet bağımlılığı ve dürtü kontrol becerisi arasındaki ilişki ve internet bağımlılığında gözlenen remisyon incelenmiştir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin problemlili internet kullanımının sürdürülmesi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanında duygu düzenleme becerisinde olumlu değişimler de internet bağımlılığının kendiliğinden remisyonla girmesi ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Yine başka bir çalışmada (Sertbaş vd., 2020) gerçekleştirdikleri çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün sosyal kaygı ve problemlili internet kullanımı üzerindeki aracı etkisini inceleme amacıyla 18-24 yaş arası üniversite mezunu bireylerle çalışılmıştır. Elde edilen bulgularda duygu düzenleme güçlüğünün problemlili internet kullanımı ve sosyal kaygı üzerinde tam bir aracı etkisi olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı kimi bireylerde stresi azaltma ve olumsuz duyguları düzenleme işlevi görebilmektedir. Sosyal açıdan kaygıları, korkuları olan bireyler için internet olumsuz duygulardan bir kaçış yolu olarak algılanabilmektedir.

Ergeni'nin (2022) yürüttüğü çalışmada 223 üniversiteye hazırlık öğrencisinde duygu düzenleme güçlüğü, sınav kaygısı ve telefon bağımlılığı arasındaki korelasyona bakılmıştır. Araştırmada literatüre uyumlu olarak duygu düzenleme güçlüğü ile telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışma sonunda, duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin akıllı telefonlarını kaygı azaltma ve olumsuz duygudan kaçma amaçlı kullanabildiği belirtilmiş ve bu durumun akıllı telefon bağımlılığını arttırabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Farklı bir çalışmada Hoffner (2015) ve arkadaşları hayali bir telefon kaybı senaryosu üzerinden duygu düzenleme becerilerinin

kullanımı incelenmiştir. Duygu düzenleme becerisi alt boyutu olan yeniden değerlendirme kullanımı, sosyal ilişkiler ve sosyal desteği kaybetme düşüncesinde etkili olurken; eğlenceyi kaçırma düşüncesinde duyguları bastırmanın daha çok kullanıldığı görülmüştür. Sonuçlar telefon kullanımı ile negatif duygu düzenlemenin daha çok ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar akıllı telefon kullanımının sorunlara farklı şekilde yaklaşma ve yeniden çerçeveleme yoluyla duygu düzenlemeyi kolaylaştırıyor olabileceğini ve cep telefonu kullanımının amaca bağlı olarak yararlı olabildiğini belirtmektedir.

B. Duygu düzenleme becerisi ve demografik değişkenler

Katılımcıların duygu düzenleme becerisinin demografik değişkenlere göre farklılaşacağını öngören H7 hipotezi yapılan analizler ile birlikte reddedilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına duygu düzenleme becerilerinde netlik alt boyutu dışında cinsiyete göre farklılaşma olmadığı görülmektedir (Çizelge 7). Bu sonuca göre H7.1 hipotezi reddedilmiş ve katılımcıların duygu düzenleme becerisi ile cinsiyet değişkeninin anlamlı ilişki içinde olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu sonucu destekleyen benzer çalışmalar bulunmaktadır. Battal'ın üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerisi, öz şefkat ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada cinsiyetin duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Garnefski ve Kraaij'in (2007) ve Kuzucu ve arkadaşlarının (2020) yürüttükleri çalışmaların sonucunda da duygu düzenleme becerisi ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon olmadığı görülmektedir. Buna karşın duygu düzenleme becerileri ile cinsiyet arasında korelasyon olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Ülkümen'in (2021) çalışmasında elde edilen sonuçlara göre kadınlarda daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşanmaktadır. Kadınların daha hassas olması ve yaşadıkları üzerinde daha detaylı düşünmesi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasına eğilim yaratabilmektedir. Bardeen ve arkadaşları (2014), da duyguları anlama boyutunda erkeklerin daha başarılı olduğunu ve yine erkeklerin duygu bastırmasını daha fazla kullandıklarını belirtmiştir. Cinsiyetin biyolojik ve hormonal yapıdaki farklılıklar nedeniyle duygu düzenleme becerisi üzerinde farklılık yaratacağı düşünülmüştür, ancak yapılan çalışmada ve literatürdeki bazı çalışmalarda (Carlson vd., 2007; Kayhan, 2017) cinsiyet ile

duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı korelasyonlar olmadığı görülmektedir. Bu durum çalışmalara dahil olan katılımcıların içinde bulunduğu sosyo-kültürel yapı ve eğitim düzeyi ile açıklanabilir.

Çizelge 8'den elde edilen bulgulara göre medeni durum ile duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmış ve H7.2 hipotezi reddedilmiştir. Soysal (2021)'ın araştırmasından elde edilen bulgular da benzer biçimde medeni durum ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığı yönündedir. Battal'ın çalışmasında da (2022) genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerisinin ilişki durumuna göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Arpınar (2021) ve Rıza'nın araştırmasında (2016) ise genç yetişkinlerin ilişki durumlarının duygu düzenleme becerisi üzerinde anlamlı farklılığa sebep olduğu belirtilmektedir. Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Katılımcılar genç yaşta olmaları sebebiyle çoğunlukla bekâr olduğu ve literatürde medeni durum ve duygu düzenleme becerisi ile ilgili fazla veriye rastlanılmadığı ve geçerli bir sonuca ulaşamadığı söylenebilir. Ayrıca bekâr katılımcıların içinde buldukları romantik ilişkilerin de duygu düzenleme becerilerine olumlu katkılar yapabileceğinden katılımcılara verilen demografik formda medeni durumun yanında ilişki durumunun da verilmesinin daha doğru bir sonuca ulaştıracağı düşünülmektedir.

1. Duygu düzenleme becerisi ve dürtüsellik

Duygu düzenleme becerisi ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla H2 hipotezi sınanmış ve Çizelge 4'ten de anlaşıldığı gibi aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunarak H2 hipotezi doğrulanmıştır. Duygu düzenleme becerileri ve dürtüsellik arasında orta düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır. Farkındalık/Dikkat, Netlik ve Anlama dışındaki tüm duygu düzenleme alt boyutları arasında düşük düzey anlamlı ilişki görülmektedir. Duygu Düzenleme becerisi ve tüm alt boyutları ile Dürtüsellik ölçeği alt boyutu olan plan yapmama arasında düşük düzey negatif ilişki tespit edilmiş ve Duygu Düzenleme becerileri ile Dürtüsellik arasında ve Dürtüsellik alt boyutları olan Motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellik arasında düşük düzey negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Her ne kadar genç yetişkinlerde dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki Literatürde duygu düzenleme becerisi ve dürtüsellik ile çeşitli

psikopatolojiler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğuna dair çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Williams ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında duygu düzenlemede yetersizlik ve dürtüsellik patolojik kumar oynama üzerinde yordayıcı değişkenler olduğu, başka bir çalışmada yine dürtüsellik ve duygu düzenlemenin birlikte kişilik bozuklukları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Chapman ve Cellucci, 2007). Yapılan çalışmalarla duygu duygu düzenleme güçlüğünün travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve sınır kişilik bozukluğu tanısı alan bireylerde dürtüsel davranış eğilimi ile ilişkili olabildiği görülmektedir (Messman-Moore vd., 2010; Weiss vd., 2012; Williams vd., 2006).

Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre dürtüsellik ve duygu düzenleme arasında çift yönlü bir ilişki mevcuttur. Ryu ve arkadaşları (2018) dürtüsellik sosyal ve duygusal işlevselliği olumsuz açıdan etkilediğini ve dürtüsellik olumlu veya olumsuz duygular deneyimlerken sonuçları düşünmeden dikkatsizce davranışlarda bulunmaya neden olduğunu belirtmektedir. Schreiber ve arkadaşları da (2013) psikopatolojisi olmayan genç yetişkinlerle yürüttükleri duygu düzenleme becerisindeki yetersizliğin yüksek dürtüsellik yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir. Duygusal zorluklara yönelik düzenleme davranışı ile depresyon, sosyal kaygı, düşünce ve dürtüler üzerinde anlamlı korelasyon olduğu da belirtilmektedir (Tangney vd., 2004).

Dürtüsellik ve duygu düzenleme arasında korelasyon olduğu düşüncesi yapılan nörolojik araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Du ve arkadaşlarının çalışmasında (2017) internette oyun oynama bozukluğu olan bireylerde dürtü kontrol problemine katkıda bulunan dikkat ve duygu düzenleme ile ilgili görevlere sahip olan beyin bölgeleri belirlenmiştir. Beyin bölgelerinde dürtüsellik ve duygu düzenleme ile ilgili gri madde hacmi arasında negatif bir ilişki tespit edilmiş ve bu bölgelerdeki bozulmaların davranış alışkanlıkları, dikkat ve duygu düzenleme aracılığı ile dürtü kontrol problemlerini arttırabildiği belirtilmiştir.

Başka bir açıdan dürtüsellik istenmeyen duyulardan kurtulma amaçlı sergilenecek uyumsuz davranışları öngördüğü düşünülmektedir (Cyders ve Smith, 2008). Weiss ve arkadaşları da (2013), dürtüsel davranışların sıkça olumsuz duygudurum yaşantısından sonra ortaya çıktığını bildirmektedir. Öztürk de üniversite öğrencilerinde travmatik yaşanti, alkol madde kullanımı üzerinde

duygu düzenleme ve dürtüsellik ilişkisini incelediği araştırmada (2019) yüksek dürtüsellik olan kişilerin negatif duygu yaşantısından sonra sıklıkla alkol ve madde gibi olumsuz pekiştirece yöneldiğini ifade etmektedir. Duygu düzenleme becerisindeki problemlerin dürtüsel davranışlar üzerindeki rolü pek çok araştırma ile kanıtlanmaktadır. Duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının, dürtüsellik aracılığıyla alkol ve/veya madde kötüye kullanımı gibi yanlış kararlara yatkınlık sağladığı düşünülmektedir (Murphy vd.,2012). Alkol bağımlılıklarıyla gerçekleştirilen bir çalışmada ise (Garofalo vd., 2018) tedavide direnci en çok yordayan duygu düzenleme güçlüğü alt boyutunun dürtüsellik (olumsuz duygulara yönelik) olduğu belirtilmiştir. Akın (2014)'ın duygu düzenleme ve dürtüsellik problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini incelediği çalışmada, aleksitimi düzeyi yüksek olan kişilerin duyguları tanımlama ve duruma uygun düzenlemede problem yaşadığı ifade edilmektedir. Etkili duygu düzenlemede sorun yaşayan bireyin dürtüsel eylemlere yöneldiği ve dürtüsellik duygulara yönelik duygu düzenleme becerisi ile internet bağımlılığı ilişkisini güçlendirdiği tespit edilmiştir.

Dürtüsellik ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise farklı sonuçlar görülmektedir. Velotti ve arkadaşları, (2016) farklı psikiyatri servislerindeki yatılı 257 hasta ve herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan 617 kişi ile yürüttükleri çalışmada aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve agresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda iki grupta da duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik tüm boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Schreiber ve arkadaşları (2012) 194 genç yetişkinin katıldığı çalışmalarında dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda dürtüsellik alt boyutunda yer alan dikkat ve plan yapmamanın duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, anlık yapılan eylemleri içeren motor dürtüsellik alt boyutu dışında dürtüsellik ve alt boyutlar ile anlamlı ilişkili bulunmuştur. Babaç'ın çalışmasında (2018) bu araştırmaya benzer şekilde dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişki tespit edilmiş ve dikkat dürtüsellik alt boyutu duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili bulunurken motor dürtüsellik ve planlama dürtüsellik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde korelasyon

saptanmamıştır. Buna ek olarak araştırmacı psikopatolojiye sahip olmayan katılımcılarda duygu farkındalığı ve dürtüsellik arasında ilişki olduğunu vurgulayarak deneyimlediği duygunun farkında olmayan kişilerin bilişsel dürtüsellliği bastırmak için madde kullanımında bulanabildiğini belirtmiştir. Sonuçlara bakıldığında alt boyutlar değerlendirildiğinde bazı farklılıklar olmasına karşın, dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı korelasyonlar olduğu görülmektedir.

C. Dürtüsellik ve demografik değişkenler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre (Çizelge 6) dürtüsellik ve demografik değişkenler arasında cinsiyet boyutunda anlamlı ilişki olduğu görülerek H8 hipotezi doğrulanmıştır. Alt hipotezlere bakıldığında, katılımcıların dürtüsellik düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında korelasyon tespit edilmektedir. Bu nedenle katılımcıların cinsiyetinin dürtüsellik düzeyi üzerinde anlamlı farklılaşmaya sebep olacağını öngören H8.1 hipotezi kabul edilmiştir. Erkek katılımcıların Barratt Dürtüsellik puan ortalamalarının ve dürtüsellik alt boyutu olan dikkat dürtüsellliği, motor dürtüsellik ve plan yapmama puan ortalamalarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çeşitli araştırmalarda bu bulgu desteklenmekte iken çeşitli araştırmalarda ise farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Karaboğa'nın (2020) ve Kesebir ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da cinsiyete göre dürtüsellik düzeyinde anlamlı fark oluşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Kalın'ın çalışmasında (2020) ise cinsiyete göre dürtüsellik düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunup erkek katılımcıların dürtüsellik düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yeşilova (2017) ile Saracoğlu ve arkadaşlarının (2016) çalışmalarında da benzer şekilde dürtüsellik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Farklı araştırmalarda dürtüsellik ve cinsiyet arasındaki ilişki, davranışa yönelik durumlarda ele alınmış ve erkeklerdeki dürtüsellik saldırganlık, seksüel davranışlar, kumar oynama ile kadınlarda ise içe yönelik saldırgan olmayan tutumlarla tekrarlı satın alma davranışı ile açıklanmıştır (Karakuş, s. 20, 2015; Özşahin, 2011, s. 21). Bu farklılığın örneklemin çeşitliliği ve toplumun benimsediği cinsiyet rolü ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

H8.2 hipotezinde medeni duruma göre dürtüsellik düzeyinin farklılaşacağı ngrlmştr. Yapılan analizler sonucunda hipotez doğrulanmamış ve medeni durumun dürtüsellik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 8). Köksal ve arkadaşlarının (2020) ve Babaç'ın (2018) çalışması da elde edilen bulguyu desteklemekte ve medeni durumun dürtüsellik üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Farklı bir sonuç İzer'in (2021) çalışmasında görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre medeni durum ile dürtüsellik ve tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmış ve özellikle dürtüsellik alt boyutu olan motor dürtüsellik puanlarında boşanmış veya dul olan katılımcılar, bekar olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek puanlar almıştır. Araştırma konusu olan örneklem grubunun genç yetişkinlerden oluşması nedeniyle medeni durum değişkeninin etkisini inceleyecek araştırmalar kısıtlıdır ve bu nedenle medeni durum ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi daha doğru bir şekilde açıklayabilmek için katılımcıların ilişki durumunun incelendiği farklı çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenbilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Sonuç

Sosyal medya bağımlılığı, teknoloji çağının bir getirisi olarak hayatımızda yer bulmakta, fazla ve/veya yanlış kullanım ile birlikte güncel sorunlarımızdan biri haline almaktadır. Genç yetişkinlerin anlamlı çoğunluğunun sosyal medya kullanması (Lemmens ve Valkenburg, 2009) ve bağımlılığa eğilimli görülmesi konunun genç yetişkinler ile çalışılmasında etkili olmuştur. Teknolojik gelişmelerin yoğun yaşandığı bir çağda hayata gelen günümüz genç yetişkinlerinin geleceğin ebeveynleri olarak sosyal medya kullanımı konusunda yeni nesillere örnek teşkil edecekleri de dikkate alınmalıdır. Kimliğin şekillendiği, akademik alanda, sosyal ilişkilerde olumlu gelişmeler beklenen geç yetişkinlik döneminde (Erikson, 1964) gençlerin doğru yönlendirilmesi ve günlük hayattaki işlevselliğinin korunması önem taşımaktadır. Nitekim araştırmada dürtü kontrol problemi yaşayan ve duygu düzenleme becerisi yetersiz olan gençlerin, sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmadaki erkek katılımcıların dürtüsellik düzeyinin daha fazla çıkması dürtü kontrol problemleri görülen erkeklerin de risk grubunda olduğunu düşündürmektedir. Sosyal medya bağımlılığı konusunda özellikle bu riskli gruplarda çalışmalar yapılması gerekli görülmektedir.

B. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Çalışmada öz bildirime dayalı ölçeklerden faydalanılmıştır. Katılımcıların kendini iyi gösterme veya kötü gösterme eğilimine sahip olabileceği düşünüldüğünde cevapların güvenilirliği tartışmalıdır. Bunun yanında çevrimiçi ortamda anket uygulamasında ortaya kayma eğilimi yaşanması ve/veya sonuçların gerçeği yansıtmama durumu da çalışmanın kısıtlılıkları arasındadır. Araştırma uygulanan ölçeklerle ve araştırmaya katılan 202 genç yetişkin ile sınırlandırılmıştır.

Teknoloji çağının güncel sorunlarından biri olan sosyal medya bağımlılığı DSM 5'te yer almamakta ve bu durum sorun ve prevalansın tespitini güçleştirmektedir. Sosyal medya kullanımındaki artış ile birlikte ilgili alanda yapılan çalışmalar da artmakta ancak; yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı teknoloji ve ilişkili bozukluklar kapsamında ele alınmaktadır. Bu sorunu gidermeye yönelik DSM'de tanısal sınıflandırma yapılması ile gelecekteki çalışmaların sosyal medya bağımlılığını kapsayıcı hale gelmesi mümkün görünmektedir.

Gelecekte genç yetişkinler ve farklı gelişimsel dönemdeki bireylerde sosyal medya bağımlılığı olan/olmayan gruplar arası karşılaştırmalı çalışmalar yapılarak daha kapsamlı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir. Sosyal medyanın etkin kullanımı konusunda teşvik edici bilgilendirmeler yapılarak bağımlılık davranışı en aza indirgenebilir.

Genç yetişkinlere yönelik halk sağlığı merkezleri tarafından duygu düzenleme becerileri ve etkili baş etme, problem çözme gibi alanlarda psikoeğitimler verilmesi, kişilere farkındalık ve özdenetim kazandırılması önerilmektedir. Sağlıklı baş etme becerilerine sahip olan gençlerin istenmeyen durumlara karşı duygularının ve dürtüsel davranışlarının kontrolünü sağlaması ile sosyal medyayı işlevsel amaçlarla sağlıklı şekilde kullanabilmesi hedeflenmektedir.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR,

- ADLER, Alfred. (1997). **İnsanı Tanıma Sanatı**, Çev. Şelale Başar, İstanbul, Dergah Yayınları.
- APA (2013). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, 5th edition (DSM 5). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- BAYHAN, S. P. ve ARTAN, İ. (2004). **Çocuk Gelişimi ve Eğitimi**. İstanbul, Morpa Yayınları.
- BERK, L. E. (2013). **Çocuk Gelişimi**. 1thed. Çeviren: A. Dönmez, Ankara, İmge.
- BERKING, M. ve WHITLEY, B. (2014). **Affect Regulation Training: A Practitioner's Model**. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer.
- BOYD, D., BEE, H. (2015). **Lifespan and development**(6.baskı). Pearson Yayınevi.
- DE YOUNG, C. G. (2013). **Impulsivity as a personality trait**. In K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Eds.), **Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications** (2 ed.). New York, Guilford Press.
- DENOLLET, J., NYKLICEK, I. ve VINGERHOETS, A. J. M. (2008). **Emotion regulation: Conceptual and clinical issues**. New York, Springer.
- EKMAN, P. (2007). **Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life**. New York, Times Books.
- ERIKSON, E. (1964). **Insight and Responsibility**. W. W. Norton & Company. New York

- ERIKSON, E. (1968). **Identity: Youth and Crises**, New York: W.W. Norton & Co. Ins.
- FREUD, S. (1905). **Three Essays on the Theory of Sexuality (1905). The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume VII(1901-1905): A Case of Hysteria, Three Essays on Sexuality and Other Works**,123-246.In J. Strachy, & A. Freud (Eds.). London: Hogart Press.
- FREUD, S (2001) Haz ilkesinin ötesinde. Ben ve id (A. N. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayınları. (1923)
- GEORGE, D., MALLERY, M. (2001). **SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update**. (3. Baskı). Allynand Bacon.
- GOLEMAN, D. (2007). **Duygusal zekâ**. Çev. B. Seçkin Yüksel, İstanbul, Varlık Yayınları.
- GROSS, J. J. ve THOMPSON, R. A. (2007). **Emotion Regulation Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation**, In J. J. Gross (Ed.). New York, Guilford Press.
- HOMER, S. (2013). **Jacques Lacan**. Ankara, Phoneix Yayınevi.
- KARA, T. ve ÖZGEN, E. (2012). **Sosyal Medya Akademi**. İstanbul, Beta Yayıncılık.
- KARAKUŞ, G. (2015). **Dürtüsellik: Tanımı, Değerlendirmesi ve Ruhsal Bozukluklarla İlişkisi**. L. Tamam (Dü.) içinde, **Dürtüsellik ve dürtü kontrol bozuklukları** (s. 11-48). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- KARASAR, N. (2011). **Bilimsel araştırma yöntemleri**. Ankara, Nobel Yayınları
- KONUK, N. (2015). **Dürtü kontrol bozukluklarında sınıflandırma, kavramlar ve tarihsel değişim süreci**. L. Tamam (Dü.) içinde, **Dürtüsellik ve dürtü kontrol bozuklukları** (s. 143-158). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- KÜLAHOĞLU, Şermin. “**Duygu ve Heyecanların Gelişimi**”, **Gelişim ve Öğrenme**, ed. Ersin Altıntaş, Akınoğlu Matbaacılık, Bursa, 2001.

- MITCHELL, S. A., BLACK, M. J. (2014). **Freudve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi** (A.Eğrilmez, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- REYNOLDS, C. R. ve KAMPHAUS, R. (2013). **Attention- Deficit/ Hyperactivity Disorder(ADHD),Reprinted with permission from the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition, American Psychiatric Association.
- RYAN, J. A. (2010). **History of The Internet and The Digital Future**, London, Rreaktion Books.
- SANTROCK, J. W. (2012). **Yaşam Boyu Gelişim**. (Çev. Ed. Galip Yüksel) 13. basımdan çeviri. Nobel Yayınevi.
- SAYAR, K. (2006). **Sanal Aşk**. İstanbul, Kapı Yayınları.
- SAYIMER İ. (2008). **Sanal ortamda halkla ilişkiler**: Beta Yayınları.
- ŞİŞMAN, N. (2017). **Dijital Çağda Müslüman Kalmak**. İstanbul: İnsan Yayınları.
- TAMAM, L.,& DEMİREL, B. D. (2015). **Genel tıbbi durumlarla ilişkili dürtü kontrol bozuklukları. Dürtüsellik ve dürtü kontrol bozuklukları** (s. 775-788). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- TOPRAK, A., A. YILDIRIM, E., AYGÜL, M., BINARK, S. ve BÖREKÇİ, T. Çomu (2009) **Toplumsal Paylaşım Ağı facebook: “görülüyorum öyleyse varım”**, İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- WENAR, C. ve KERIG, P. (2005). **Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence**. 5th Revised edition, McGraw Hill Higher Education.
- WERNER, K. ve GROSS, J.J. (2010). **Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework**. The Guilford Press. Newyork, London.
- YOUNG, K. S. (1998). **Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery**. New York: John Wiley& Sons.

YOUNG, K. ve ABREU, C. (2011). **Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment.** Hoboken, NJ: John Wiley& Sons.

MAKALELER

ALDAO, A., NOLEN-HOEKSEMA, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a trans diagnostic examination. **Behaviour Research and Therapy**, Sayı 48, ss 974-983.

ALDAO, A., NOLEN-HOEKSEMA, S., SCHWEIZER, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, Cilt 30, Sayı 2, ss 217- 237.

ANDERSON, L. M., REILLY, E. E., GORRELL, S., SCHAUMBERG, K. (2006). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. **Personality and Individual Differences**, Sayı 92, ss 87-91.

ANDREASSEN C., BILLIEUX, J., GRIFFITHS, D., KUSS, J., DEMETROVICS, Z., MAZZONI, E., PALLESEN, S. (2016). The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross Sectional Study. **Psychology of Addictive Behaviors**, Vol.30, No.2, ss 252–262.

ANDREASSEN, C. S., PALLESEN, S. (2014). Social network site addiction – An overview. **Current Pharmaceutical Design**, Sayı 20, ss 4053–4061

ANESTIS, M. D., SELBY, E. A., JOINER, T. E. (2007). The role of urgency in maladaptive behaviors. **Behav Res Ther**, Sayı 45, ss 3018–3029.

ARCHER, J. (2000). Sex differences in aggression between heterosexual partners: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, Sayı 126, ss 651-680.

ARMAĞAN, A. (2013). Gençlerin sanal alanı kullanım tercihleri ve kendilerini sunum taktikleri: Bir araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi Cilt: 6 Sayı: 27 Volume: 6 Issue: 27 www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581.

ARNETT, J. J. (2000). “Emerging Adulthood: A Theory of Development from

- the Late Teens Through the Twenties”, *American Psychologist*, cilt55, sayı 5, ss.469–480.
- ARPINAR, A. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. **Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt 6, Sayı 1, ss 118-143.
- ATAK. M., ATİK, İ. (2007). Örgütlerde Sürekli Eğitimin Önemi ve Öğrenen Örgüt Oluşturma Sürecine Etkisi. **Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi**, Cilt 3, Sayı 1, ss 63-71.
- ATEŞ, B., SAĞAR, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsek Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. **Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi**, Cilt 7, Sayı 1, ss 87- 102.
- Axelrod, S. R., Perepletchikova, F., Holtzman, K., Sinha., R. (2012). Emotion Regulation and Substance Use Frequency in Women with Substance Dependence and Borderline Personality Disorder Receiving Dialectical Behavior Therapy. **Am J Drug Alcohol Drug**, Cilt 37, Sayı 1, ss 37-42. doi:10.3109/00952990.2010.535582.
- AYLAZ, R., GÜLLÜ, E., GÜNEŞ, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi**, Cilt 4, Sayı 4, ss 172- 177.
- BALCI, Ş., GÖLCÜ, A. (2013). Facebook Addiction Among University Students In Turkey: Selçuk University Example. **Türkiyat Araştırmaları Dergisi**, Sayı 34, ss 255-278.
- BARDEEN, J. R., TULL, M. T., STEVENS, E. N., GRATZ, K. L. (2014). Exploring the relationship between positive and negative emotional avoidance and anxiety symptom severity: the moderating role of attentional control. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, Sayı 45, ss 415-420.
- BEARD, K. W., WOLF, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteriafor internet addiction. **Cyber Psychology & Behavior**, Cilt 4, Sayı 3, ss 377–383.

- BECHARA, A., BERRIDGE, K.C., BICKEL, W.K., MORÓN, J.A., WILLIAMS, S.B., STEIN, J.S. (2019). A neuro behavioral approach to addiction: implications for the opioidepidemic and the psychology of addiction. **Psychol Sci Public Interest**, Cilt 20, Sayı 2, ss 96–127.
- BENITA, M., BENISH-WEISMAN, M., MATOS, L., TORRES, C. (2019). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. **Motivation and Emotion**, Cilt 44, Sayı 1, ss 67–81.
- BERKING, M, MARGRAF, M., EBERT, D., WUPPERMAN, P., HOFMANN, S.G., JUNGHANN, K. (2011). Deficits in emotion- regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. **J Consul Clin Psychol**, Sayı 79, ss 307- 318.
- BERKING, M., ZNOJ, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. **Z Psychiatrie Psychol Psychother**, Sayı 56, ss 141-152.
- BLAKEMORE, S.J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*. Sayı 9, ss 267-77.
- BOZKURT, M., Evren, C., Yilmaz, A., Can, Y., Cetingok, S. (2013). Aggression and impulsivity in different groups of alcohol and heroin dependent inpatient men. **Klin Psikofarmakol B**, Cilt 23, Sayı 3, ss 35-44.
- BRIDGES, L. J., DENHAM, S. A., GANIBAN, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. **Child Development**, Sayı 75, ss 340-345.
- BUZ, S. (2009). Feminist sosyal hizmet uygulaması, **Toplum ve Sosyal Hizmet**, Sayı 20, Cilt 1, ss 53-65.
- BYRUN, S., RUFFINI, C., MILLS, J. E., DOUGLAS, A. C., NIANG, M., STEPCHENKOVA, S., LEE, S. K., LOUTFI, J., LEE, J. K., ATALLAH, M. ve BLANTON, M. (2009). Internet addiction:

- Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. **Cyber psychology & Behavior**, Cilt 12, Sayı 2, ss 203-207.
- CARLSON, S. M., WANG, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. **Cognitive Development**, Cilt 22, Sayı 4, ss 489-510.
- CERNIGLIA, L., GUICCIARDI, M., SINATRA, M., MONACIS, L., SIMONELLI, A., CIMINO, S. (2019). The use of digital technologies, impulsivity and psychopathological symptoms in adolescence. **Behavioral Sciences**, Cilt 9, Sayı 8, ss 82.
- CHAPMAN, A. L., CELLUCCI, T. (2007). The role of antisocial and borderline personality features in substance dependence among incarcerated females. **Addict Behav**, Cilt 32, Sayı 6, ss 1131-45.
- CHEVANS, J. S., STRUNK, D. R., CHIRIKI, L. (2012). A comparison of three theoretically important constructs: What accounts for symptoms of borderline personality disorder? **Journal of Clinical Psychology**, Sayı 68, ss 477- 486.
- CHOI, S. W., KIM, H., KIM, G. Y., JEON, Y., PARK, S., LEE, J. Y., ve diğeri. (2014). Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: a focus on impulsivity and compulsivity. **Journal of Behavioral Addictions**, Cilt 3, Sayı 4, ss 246-253.
- CYDERS, M. A., SMITH, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency. **Psychol Bull**; Sayı 134, ss 807–28.
- ÇAM, E., İŞBULAN, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. **The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)**, Cilt 11, Sayı 3, ss 14-19.
- ÇELİK, H., KOCABIYIK, O. O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyer ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 4, Sayı 1, ss 139-155.

- DALLEY, J. W., EVERITT, B. J., ROBBINS, T. W. (2011). Impulsivity, compulsivity, and top down cognitive control. **Neuron**, Cilt 69, Sayı 4, ss 680–94.
- DAŞLI, Y., BALOĞLU, O. (2020). “Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması”. **International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal**, Cilt 6, Sayı 33, ss 1229-1239.
- DENİZ, L., GÜRÜLTÜ, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, Cilt 26, Sayı 2, 355-367.
- DONG, G., LU, Q., ZHOU, H., ZHAO, H. (2010). Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: Electro physiological evidence from a Go/ No Go study. **Neuroscience Letters**, Cilt 485, Sayı 2, ss 138-142.
- DOUGLAS, A. C., MILLS, J. E., NIANG, M., STEPCHENKOVA, S., BYUN, S., RUFFINI, C., et al. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. **Computers in Human Behavior**, Sayı 24, ss 3027–3044.
- DU, X., LIU, L., YANG, Y., QI, X., GAO, P., ZHANG, Y., ZHU, J., DU, G., DAI, S., LI, X., ZHANG, Q. (2017). Diffusion tensor imaging of the structural integrity of white matter correlates with impulsivity in adolescents with internet gaming disorder. **Brain and Behavior: A Cognitive Neuroscience Perspective**, Cilt 7, Sayı 8, ss 1–9.
- EKŞİ, H., TURGUT, T., SEVİM, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, Sayı 6, ss 717–745.
- EME, R. (2017). The overlapping neurobiology of addictionand ADHD. **Ment Health Addict Res**, Sayı 2, ss 1-3.
- ESTEVEZ, A., JÁUREGUI, P., SÁNCHEZ-MARCOS, I., LOPEZ- GONZALES, H., GRIFFITHS, M. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. **J Behav Addict**, Sayı 6, ss 534–544.

- FILIPPONE, L., SHANKLAND, R., HALLEZ, Q., (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. **Journal of Eating Disorders**, Vol 10, No 1, ss 184. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698>
- FOX, H.C., HONG, K.A. ve SINHA, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. **Addictive Behaviors**, Sayı 33, ss 388–394.
- FRANGOS, C. (2009). Internet dependence in college students from Greece. **European Psychiatry**, Sayı 24, ss 419.
- GARNEFSKI, N., KRAAIJ, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. **European Journal of Psychological Assessment**, Cilt 23, Sayı 3, ss 141–149.
- GAROFALO, C., VELOTTI, P., CALLEA, A., POPOLO R., SALVATORE, G., CAVALLO, F. ve DIMAGGIO, G. (2018). Emotion dysregulation, impulsivity and personality disorder traits: A community sample study. **Psychiatry Research**, Sayı 266, ss 186-192.
- GRANT, J. E., LUST, K., CHAMBERLAIN, S.R. (2019) “Problematic Smartphone Use Associated with Greater Alcohol Consumption, Mental Health Issues, Poorer Academic Performance, and Impulsivity”, **Journal of Behavioral Addictions**, Cilt 8, Sayı 2, ss 335-342
- GRATZ, K. L., ROEMER, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, Sayı 36, ss 41-54.
- GRIFFITHS, M. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology? **Clinical Psychology Forum**, Sayı 97, ss 32-36.

- GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. **Review of General Psychology**, Sayı 2, ss 271-299.
- GROSS, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. **Research Article**, Cilt 10, Sayı 6, ss 214-219.
- GYURAK, A., GROSS, J. J., ETKIN, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process farmework. **Cognition and Emotion**, Cilt 25, Sayı 3, ss 400-412.
- HAMPEL, P., PETERMANN, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. **Journal of Adolescent Health**, Cilt 38, Sayı 4, ss 409-415.
- HAUSENBLAS. H. A., DOWNS, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic rewiev. **Psychol Sport Exerc**, Cilt 3, Sayı 2, ss 89-123.
- HAZAR, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**, Cilt 32, Sayı 1, ss 151-176.
- HE, Q., Turel, O., BECHARA, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. **Scientific Reports**, Cilt 7, Sayı 1, ss 1-8.
- HOFFNER, C. A., LEE, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well being. Cyber psychology, **Behavior and Social Networking**, Sayı 18, ss 411-416.
- HORMES, J. M., KEARNS, B., TİMKO, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. **Addiction**, Cilt 109, Sayı 12, ss 2079– 2088.
- HUGHES, E. K., GULLONE, E. (2010). Parent emotion socialisation practices and theirassociations with personality and emotion regulation. **Personality and IndividualDifferences**, Cilt 49, Sayı 7, ss 694–699.
- İNCE, M., KOÇAK, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. **Sosyal Bilimler Dergisi**. Cilt 7, Sayı 2, ss 736-749.

- KARACA, M. (2007). “İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi”, **e-Journal of New World Sciences Academy**, , Cilt 2, Sayı 4, ss 119-136.
- KARAGÖZ, B., DAĞ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: Alkol ve/ ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. **Nöropsikiyatri Arşivi**, Sayı 52, ss 8-14.
- KARAYIGIT, C., GROTER, A., THOMPSON, M. (2021). Addictive Use of Social Media and Motivations for Social Media Use Among Emerging Adult University Students. **Bağımlılık Dergisi**, Cilt 22, Sayı 3, ss 266-274.
- KESEBİR, S., GÜNGÖRDÜ, Ö., ÇALIŞKAN, M. (2014). İki uçlu olgularda dürtüsellik, benlik saygısı ve mizaç ilişkisi: Cinsiyete göre farklılaşır mı. **Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**, Sayı 27, ss 126-131.
- KIM, D., LEE, Y., LEE, J., NAM, J. K., ve CHUNG, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. **PLoS ONE**, Cilt 9, Sayı 5, e 97920.
- KIM, M., KIM, H., KIM, K., JU, S., CHOI, J., YU, M. (2015). Üniversite Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı: (Odaklanmış Depresyon, Saldırganlık ve Dürtüsellik) . **Indian J. Sci Technol**, Cilt 8, Sayı 25, ss 1-8.
- KOCABIYIK, O., ÇELİK, H., DÜNDAR, Ş. (2017). Genç Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzlarının İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, Cilt 45, Sayı 25, ss 79-92.
- KOOLE, S. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. **Cognition and Emotion**, Cilt 23, Sayı 1, ss 4-41.

- KÖKSAL, B., KARACA, S., ÇITAK, S. (2020). Madde bağımlılığında dürtüsellik ve saldırganlığın incelenmesi. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, Sayı 23, ss 23-33.
- KURT, Ş. (2006). İşsizliğin psiko-sosyal sonuçları ve Türkiye üzerine muhtemel etkileri. **Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi**, Cilt 12, Sayı 51, ss 357-379.
- 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**, Cilt 8, Sayı 9, ss 3528-3552.
- KUZUCU, Y., GÖKALP, A. F., KORUKLU, N. (2020). Kişilik ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. **The Journal of Social Science**, Cilt 4, Sayı 8, ss 672-688.
- LEMMENS, J. S., VALKENBURG, P. M., PETER, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. **Media Psychology**, Sayı 12 (Suppl.1), ss 77-95.
- LI, Y., LI, G., LIU, L., WU, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Behavioral Addictions**, Cilt 9, Sayı 3, ss 551–571.
- LIU, L., YIP, S. W., ZHANG, J. T., WANG, L.J., SHEN, Z. J., LIU, B, MA S. S., Yao, W. Y., Fang, Y. X. (2017). Activation of the ventral and dorsal striatum during cuere activity in Internet gaming disorder. **Addict Biol**, Cilt 22, Sayı 3, ss 791–801.
- MALESZA, M. (2019). The effects of potentially real and hypothetical rewards on effort discounting in a student sample. **Personality and Individual Differences**, Sayı 151, ss 24-25.
- MAZHARI, S. (2012). Association between problematic Internet use and impulse control disorders among iranian university students. **Cyber Psychology, Behavior and Social Networking**, Sayı 15, ss 270–273.

- MENNIN, D. S., FARACH, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. **Clinical Psychology: Science and Practice**, Sayı 14, ss 329–352.
- MESSMAN-MOORE, T. L., WALSH, K. L., DİLİLLO, D. (2010). Emotion dysregulation and risky sexual behavior in revictimization. **Child Abuse Negl**, Sayı 34, ss 967-976.
- MOELLER, F.G., DOUGHERTY, D. M., BARRATT, E. S., SCHMITZ, J.M., SWANN, A. C., GRABOWSKI. (2001). The impact of impulsivity on cocaine use and retention in treatment. **J Subst Abuse Treat**, Sayı 21, ss 193–198.
- MORAHAN-MARTIN, J. (2005). Internet abuse—Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? **Social Science Computer Review**, Sayı 23, ss 39–48.
- MUNLEY P. H. (1977). “Erikson's Theory of Psychosocial Development and Career Development”, *Journal of Vocational Behavior*, cilt 10, sayı 3, ss.261-269.
- MURPHY, A., TAYLOR, E., ELLIOTT, R. (2012). The detrimental effects of emotional process dysregulation on decision-making in substance dependence. **Frontiers in Integrative Neuroscience**, Cilt 6, Sayı 101, ss 1-24.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., ALDAO, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and the irrelationship to depressive symptoms. **Personality and Individual Differences**, Sayı 51, ss 704-708.
- O'DAY, E. B., HEIMBERG, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: Asystematic review. **Computers in Human Behavior Reports**, Vol 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- OBERST, U., WEGMAN, E., STODT, B., BRAND, M., CHAMARO, A. (2017). Negative Consequences From Heavy Social Networking In Adolescents: The Mediating Role Of Fear Of Missing Out. **Journal of Adolescence**, Vol. 55. ss 51-60.

- OCHNER, K. N., GROSS, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. **Trends Cogn Sci**, Cilt 9, Sayı 5, ss 242-249.
- ÖZEN, S., TOPÇU, M. (2017). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki. **Bağımlılık Dergisi**, Cilt 18, Sayı 1, ss 16-24.
- POLLITT, E. (2000). Developmental sequel from early nutritional deficiencies: conclusive and probability judgements. **J Nutr**; Sayı 130: ss 350-353.
- REED, P., OSBORNE, L.A., ROMANO, M., TRUZOLI, R. (2015). Higher impulsivity after exposure to the internet for individuals with high but not low levels of self reported problematic internet behaviours. **Computers in Human Behavior**, Sayı 49, ss 512- 516.
- ROBBINS, T. (2005). Chemistry of the mind: neurochemical modulation of prefrontal cortical function. **J Comp Neurol**, Sayı 493, ss 140-146.
- ROBERTS, J. A., PULLIG, C., MANOLIS, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. **Personality and Individual Differences**, Vol79, ss 13–19.
- ROTHEN, S., BRIEFER, J. F., DELEUZE, J., KARILA, L., ANDREASSEN, C. S., ACHAB, S., et al. (2018) Disentangling the role of users' preferences and impulsivity traits in problematic Facebook use. **PLoS ONE**, Cilt 13, Sayı 9, ss e0201971. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.020197>
- RUGANCI, N. T., GENÇÖZ, T. (2010). Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. **Journal of the Clinical Psychology**, Cilt 66, Sayı 4, ss 442-455.
- RYU, H., LEE, J. Y., CHOI, A., PARK, S., KIM, D. J., CHOI, J. S. (2018). The relationship between impulsivity and internet gaming disorder in young adults: mediating effects of interpersonal relationships and depression. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Cilt 15, Sayı 3, ss 458-468.

- SAGAR, E. M., ÖZÇELİK, T. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumunun Sosyal medya Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolünün Belirlenmesi. **Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt 12, Sayı 2, ss 493-511.
- SARACOĞLU, A. S., ALTAY, B., EKEN, M. (2016). Variables predicting social problem solving skills of pre-service elementary teachers. **Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Cilt 1, Sayı 2, ss 679-721.
- SAVCI, M., AYSAN, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. **Educational Process: International Journal**, Cilt 5, Sayı 2, ss 106-115.
- SCHREIBER, L. R., GRANT, J. E., ODLAUG, B. L. (2013). Emotion Regulation and Impulsivity in Young Adults. **Journal of Psychiatry Res**, Cilt 46, Sayı 5, ss 651-658. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.02.005.
- SCHUTTE, N. S., MANES, R. R., MALalouff, J. M. (2009). Antecedent-focuse demotion regulation, response modulation andwell-being. *Current Psychology*, Sayı 28, 21-31.
- SERTBAŞ, K., ÇUTUK, S., SOYER, F., AKKUŞ- ÇUTUK, Z., AYDOĞAN, R. (2020). Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship Between Social Anxiety and Problematic Internet Use. **Psihologija**, Cilt 53, Sayı 3, ss 291-305.
- SHEINOV, V. P., DZIAVITSYN, A. S. (2022). Relations of Social Media Addiction with Impulsivity, Narcissism and Assertiveness in Belarusian and Ukrainian University Students. **Rudn Journal of Psychology and Pedagogics**, Cilt 19, Sayı 2, ss 233-252.
- SILVERMAN, I. (2003). Gender differences in delay of gratification: A Meta-Analysis. **Sex Roles**, Sayı 49, ss 451-463.
- SINDERMANN, C., ELHAI, J. D., MONTAG, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. **Psychiatry**

Research, Vol 33, No: 8.285:112793. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112793.

- SLUTSKE, W.S., CASPI, A., MOFFITT, T.E., POULTON, R. (2005). Personality and problem gambling: a prospective study of a birth cohort of young adults. **Arch. Gen. Psychiatry**, Sayı 62, ss 769-775.
- SÖNER, O., YILMAZ, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. **Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Cilt 7, Sayı 13, ss 61-76.
- SPADA, M. M., LANGSTON, B., NIKCEVIC, A. V., MONETA, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. **Computers in Human Behavior**, Sayı 24, ss 2325–2335.
- SUCU, İ. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: smeeet oyunu örneği. **Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi**, Cilt 1, Sayı 3, ss 55-88.
- ŞAHİN, A., KAYNAKÇI, C., AYTOP, Y., (2016). “Ziraat fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi” **Journal of Tekirdag Agricultural Faculty**, Cilt 13, Sayı 2, ss 34-45.
- ŞAHİN, C., YAĞCI, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)**, Cilt 18, Sayı 1, ss 523-538.
- TAMIR, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. **Curr Dir Psychol Sci**, Sayı 18, ss 101–105.
- TANGNEY, J. P., BAUMESISTER, R. F., BOONE, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. **Journal of Personality**, Sayı 72, ss 271–322.
- TOK, E. S., GÜZEL, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. **Klinik Psikoloji Dergisi**, Cilt 4, Sayı 1, ss 48-62. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000020>

- TOPBAŞ, S., KARAKAYA. (2021). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Dürtüsellik Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki. **Bağımlılık Dergisi**, Cilt 22, Sayı 4, ss 360-369.
- TOSUNTAŞ, Ş. B., KARADAĞ, E., EMİRTEKİN, E., KİRCABURUN, K., GRIFFITHS, M. D. (2020). Sofalizing and its relationship with social media addiction and psychosocial factors: A new phenomenon among emerging adults. **The Social Science Journal**, Cilt 1, Sayı 1, ss 1-13.
- TSAI, J. K., LU, W. H., HSIAO, R.C., HU, H. F., YEN, C. F. (2020). Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Internet Addiction in College Students: A One-Year Prospective Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Cilt 17, Sayı 13, 4766.
- TULL, M. T., WEISS, N. H., ADAMS, C. E., GRATZ., K. L. (2013). The Contribution of Emotion Regulation Difficulties to Risky Sexual Behavior within a Sample of Patients in Residential Substance Abuse Treatment. **Addict Behav**, Cilt 37, Sayı 10, ss 1084-1092.
- TUTGUN- ÜNAL, A., KÖROĞULU, O. (2013). A comparative study of social network usage and adoption among Turkish prospective teachers. **Mevlana International Journal of Education (MIJE)**, Cilt 3, Sayı 4, ss 24-42.
- URAL, A. (2001). Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu. **Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** , Cilt 3, Sayı 2, ss 209-219.
- ÜNLÜ, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. **PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Cilt 4, Sayı 1, ss 161-171.
- ÜNVER, H., KOÇ, Z. (2017). Siber Zorbalık ile Problemlerli İnternet Kullanımı ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, Cilt 15, Sayı 2, ss 117-140.
- ÜSTDAĞ, D. (2022). The Study of Social Media Addiction and Emotion Regulation Skills of Generation Z Young People Studyin at the

- University According to Various Variables. **Social Sciences Journal**, Sayı 45, ss 129 – 159.
- VATAN, S., KAHYA, O. Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri  leğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik alışması. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, Cilt 19, Sayı 2, ss 192-201.
- VELOTTI, P., GAROFALO, C., PETROCCHI, C., CAVALLO, F., POPOLO, R. ve DIMAGGIO, G. (2016). Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model. **PsychiatryResearch**, Sayı 237, ss 296-303.
- VURAL, Z., BAT, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. **JournalofYasarUniversity**, Cilt 5, Sayı 20, ss 3348-3382.
- WAN, C., CHIOU, W. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An Interview study in Taiwan. **CyberPsychologyandBehavior**, Cilt 9, Sayı 6, ss 762–766.
- WARTBERG, L., THOMASİUS, R., PASCHKE, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. **ComputersinHumanBehavior**, Cilt 121, Sayı 4. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- WEINSTEIN, A., LEJOYEUX, M. (2020). Neurobiological Mechanisms Underlying Internet Gaming Disorder. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, Cilt 22, Sayı 2, ss 113. doi:10.31887/DCNS.2020.22.2/aweinstein
- WEISS, N. H., TULL, M. T., VIANA, A. G., ANESTIS, M. D., GRATZ, K. L. (2012). Impulsive behaviors as an emotion regulation strategy: examining associations between PTSD, emotion dysregulation, and impulsive behaviors among substance dependent inpatients. **J Anxiety Disord**, Sayı 26, ss 453-458.
- WEISS, N., TULL, M, ANESTIS, M., GRATZ, K. (2013). The relative and unique contributions of emotion dysregulation and impulsivity to

- posttraumatic stress disorder among substance dependent inpatients. **Drug and Alcohol Dependence**, Cilt 128, Sayı 1-2, ss 45-51.
- WILLIAMS, A.D., GRISHAM, J. R., Erskine, A., CASSEDY, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. **Br J Clin Psychol**, Sayı 51, ss 223- 38.
- WILLIAMS, L. M., SIDIS, A., GORDON, E., MEARES, R. A. (2006). "Missing links" in borderline personality disorder: loss of neural synchrony relates to lack of emotion regulation and impulse control. **J Psychiatry Neurosci**, Sayı 31, ss 181-188.
- WOICIK, P. A., STEWART, S. H., PIHL, R. O., CONROD, P. J. (2009). The substance use risk profile scale: a scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. **Addict Behav**, Cilt 34, Sayı 12, ss 1042-1055.
- WU, A., CHEUNG, V., KU, L., HUNG, E. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. **Journal of behavioral addictions**, Cilt 2, Sayı 3, ss 160-166.
- YAZICI, K., YAZICI, A. E. (2010). "Dürtüselliğin nöroanatomik ve nörokimyasal temelleri". **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, Sayı 2, ss 254-280.
- YELLOWLESS, P. M., MARKS, S. (2005). Problematic internet use or addiction? **ComputersinHumanBehavior**, Cilt 23, Sayı 3, ss 1447-1453.
- YENGİN, D. (2019). "Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık". **TheTurkishOnlineJournalofDesign, ArtandCommunication-TOJDAC**, Cilt 9, Sayı 2, ss 130-144.
- YOUNG, K. S. (1996). Psychology of ComputerUse: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. **PsychologicalReports**, Cilt 79, Sayı 3, ss 899-902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899.
- YÜKSEL, Y. M., ÇİNİ, A., YASAK, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi,

Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 4, ss 66-85.

ZSIDO, A. N., ARATO, N., LANG, A., LABADI, B., STECINA, D., BANDI, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smart phone and social media use. **Personality and Individual Differences**, Sayı 173, 110647.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

BERBER-ÇELİK, Ç., ODACI, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, 22-24 September 2011 Fırat University, Elazığ.

BROADBAND SEARCH (s.d.). Average time spent daily on social media. Broadband Search. 2020. <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media>.

SUBAŞI, E., URTEKİN, M. C. (2014). Sosyal değişimin genç aileler üzerinde boşanmaya etkisi. Gençlik ve Kültürel Mirasımız Uluslararası Kongre, Samsun.

SULER, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyber space addiction at the "palace". <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html> adresinden 12.11.2019 tarihinde alınmıştır

TÜİK (2019), Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Raporu, www.tuik.gov.tr/

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2015). Teknoloji canavara dönüşmeden. İstanbul: Şekil Ofset. http://tbm.org.tr/media/1891/ortaokul_teknoloji_kitap.pdf adresinden 01.06.2019 tarihinde edinilmiştir.

WE ARE SOCIAL (2020,03 Mart). Digital in 2020 Global Digital Overview. <https://wearesocial.com/digital-2020>

WONG, C. F., SILVA, K., KECOJEVIC, K. S., SCHRAGER, S. M., BLOOM, J. J., IVERSON, E., LANKENAU, S. E. (2014). Coping and emotion regulation profiles as predictors of 91 nonmedical prescription drug and illicit drug use among high risk young adults. NIH Public Access Autor Manuscript Drug Alcohol Depend

TEZLER

AÇAR, M. (2016). Alkol ve Kannabis Bağımlıları ile Sağlıklı Kontrollerin Dürtüsellik ile Mizaç ve Karakter Özellikleri Açısından Karşılaştırılması. Uzmanlık Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.

AKIN, İ. (2014). Problemlı İnternet Kullanımının Duygu Düzenleme, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkisi. Bahçeşehir Üniversitesi, ,Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

ARAS, İ. (2022). Sosyal Medya Bağımlılığı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Narsizm ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

ASLAN, Ü. (2018). Dikkat Eksikliği ve Dürtüsellığın Sosyal Medya Kullanımı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

AYDIN, B. (2023). Dijital Bağımlılık ile Dijital Risk Alma, Doğru Kullanım, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

BABAÇ, A. B. (2018). Madde kullanım bozukluğu tedavisi alan hastalarda dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- BALTACI, B. U. (2021). İnternet Bağımlılığında Dürtüsellik ve KaçınmanınYordayıcı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- BATTAL, H. (2022). Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Öz Şefkat Düzeyinin Mutluluk ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- ÇALIŞKAN, N. (2015). Denetimli Serbestlik Tedbiri ile Tedavi Kararı Verilen Kannabis Kullanıcılarında Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Takip Sonuçları ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.
- ÇARKÇI, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ELDOĞAN, D. (2012). Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ERGENİ, H. (2022). Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Duygu Düzenleme, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji, İstanbul.
- GÜLER, B. İ. (2017). Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüsellik'in rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- GÜNAY, M. (2017). Sağlıkla ilgili Fakültelerde Eğitim görenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.

- İZER, K. G. (2021). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Dürtüsellikle Olan İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KALECİK, S. (2016). Problemlili İnternet ve Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Olarak Duygu Düzenleme, Öz-denetim, Yenilik Arayışı, Depresyon ve Sosyal Kaygı Semptomları. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KALIN, N. F. (2020). Narsizm ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KARABOĞA, T. (2020). Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- KAYHAN, H. (2017). Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KILIÇ, A. (2020). Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Romantik İlişki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KIRAL, K. (2011). Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- KURAK, U. (2020). Kumar Bağımlılarında Aile İlişkilerinin Dürtüselliliğinin Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa
- NURSULTAN, S. (2020). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ile İlişkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- ÖZŞAHİN, S. (2011). Dopamin Replasman Tedavisi Alan İdiopatik Parkinson Hastalarında Dürtü Kontrol Bozukluğu Sıklığı ve Bu Sendromlarla İlişkili Olabilecek Risk Faktörlerinin Belirlenmesi. (Uzmanlık Tezi). T.C. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- ÖZTÜRK, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşam Olayları ile Alkol/ Madde Kullanımı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Dürtüselliğin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- RIZA, S. Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- SOYSAL, Z. (2021). 65 Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- SÜLER, M. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- ŞATIROĞLU, G. (2017). Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- TUTGUN, Ü. (2015). “Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- ÜLKÜMEN, İ. (2021). Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YEŞİLOVA, E. (2017). Üsküdar Üniversitesi Lisans ve Yüksek Lisans Öğrencilerinde Sigara Bağımlılığında Dürtüsellik ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

YILMAZ, K. (2019). Batı Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Pozitif ve Negatif Duygu durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.

EKLER

Ek.1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Ek.2: Duygu Dzenleme Becerileri leği

Ek.3: Barrat Dürtüsellik-Kısa Formu

Ek.4: Sosyal medya Bağımlılığı leği

Ek.5: Etik Kurul Kararı

Ek.1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet

A) Kadın B) Erkek C) Belirtmek İstemiyorum

2. Yaş:

A)0-18 B)18-30 C)30+

3. Medeni Durum:

A) Evli B) Bekar

4. Aktif bir sosyal medya kullanıcısı mısınız?

A)Evet B)Hayır

Ek.2: Duygu Düzenleme Becerileri  leği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen

yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1)Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim					
2)Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya ıkarabildim.					
3) Duygusal tepkilerimi anladım.					
4) Olumsuz hislerime tahammül edebildim.					
5) Olumsuz hislerimi kabul edebildim.					
6)Hislerimi adlandırabildim.					
7)Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.					
8)Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.					
9)Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.					
10)Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim					
11)Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.					
12)Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.					
13)Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.					
14)Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun Gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.					
15)Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım					

16)Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.					
17)Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi					
18)Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim					
19.)Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim					
20) Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.					
M 21) Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.					
22)Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.					
23) Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan Deneyimleyebildim.					
24)Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.					
25)Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.					
26)Olumsuz hislerimi tolere edebildim					
27)Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.					

Ek.3: Barrat Dürtüsellik-Kısa Formu

Açıklamalar:

Bireyler çeşitli durumlarda gösterdikleri düşünce ve davranışları neticesinde farklılık gösterirler. Bu test, belirli durumlarda nasıl düşündüğünüzü ve ne tip davranışlar geliştirdiğinizi ölçmeye yarayan bir testtir.

Lütfen her cümleyi dikkatli şekilde okuyarak sayfanın sağ tarafında kalan hücrelerde size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Cevaplama esnasında fazla zaman ayırmadan, hızlı ve dürüstçe cevaplar veriniz.	Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen Her Zaman/ Her Zaman
1. İşlerimi dikkatle planlarım				
2. Düşünmeden iş yaparım				
3. Dikkat etmem				
4. Uçuşan düşüncelerim var				
5. Dikkatli düşünen birisiyim				
6. İş güvenliğine dikkat ederim				
7. Düşünmeden bir şeyler söylerim				
8. Düşünmeden hareket ederim				
9. Zor problemler çözmeme gerektiğinde kolayca sıkılırım				
10. Aklıma estiği gibi hareket ederim				
11. Düşünerek hareket ederim				
12. Düşünmeden alışveriş yaparım				
13. Hobilerimi değiştiririm				
14. Kazandığımdan daha fazla harcarım.				
15. Geleceğini düşünen birisiyim				

Ek.4: Sosyal medya Bağımlılığı Ölçeği

AÇIKLAMA:

Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

	Bana Hiç Uygun Değil(1)	Bana Uygun Değil (2)	Kararsızım (3)	Bana Uygun (4)	Bana Çok Uygun (5)
Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.					
Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.					
Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.					
Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.					
Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.					
Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.					
Sosyal medya kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirlenirim.					
Sosyal medyada iken özgür hissediyorum.					
Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.					
Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.					
Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.					
Çevremde birileri varken bile,					

sosyal medyada olmayı tercih ederim.					
Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.					
Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur					
İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.					
Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum					
Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.					
Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.					
Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.					

Ek.5: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.03.2022-45226



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-45226
Konu :Etik Onayı Hk.

15.03.2022

Sayın Özge ÖZGÜR

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.03.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSM4DB5772 Pin Kodu : 91322

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Keş Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Bülke KENDER
Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı



ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Özge ÖZGÜR

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2018, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Yüksek Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Klinik Psikoloji

MESLEKİ DENEYİM EĞİTİMLER EĞİTİMLER:

- Bilişsel Davranışçı Terapi, Çözüm Odaklı Terapi
- MMPI (çok yönlü kişilik envanteri)
- Çocuk Resim Testleri Analizi, Öfke kontrolü- stres yönetimi, İşaret dili gibi çeşitli eğitimler
- Bursa Şevket Yılmaz Hastanesi: gönüllü staj
- 2021'den beri online psikolojik danışmanlık
- 2021-2023 Bursa Osmangazi Psiko teknik Merkezi- Psikolog
- 2023- İstanbul Şişli İlçe Sağlık Müdürlüğü- Psikolog