

**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLERDE SOSYAL MEDYAYA YÖNELİK TUTUM İLE ÖFKE  
DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zeliha Merve UYSAL**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**

**Psikoloji Programı**

**ŞUBAT, 2020**



**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLERDE SOSYAL MEDYAYA YÖNELİK TUTUM İLE ÖFKE  
DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zeliha Merve UYSAL**

**(Y1712.270024)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**

**Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Elif Özge ERBAY**

**ŞUBAT, 2020**



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutum İle Öfke Düzeyi Ve Öfke İfade Tarzları 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 gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.  
(15/01/2020)

Zeliha Merve UYSAL



## ÖNSÖZ

En büyük şansım her zaman iyi bir aileye sahip olmak oldu. Hayatım boyunca bana her zaman en doğru yolu gösteren annem Havva UYSAL'a, her durumda destekçi olan babam Turgut UYSAL'a ve beni her zaman neşelendirebilen kardeşim Safa UYSAL'a yanımda oldukları için teşekkür ederim. Ayrıca sabrı ve güler yüzüyle bu yolda bana eşlik eden tez danışmanım Elif Özge ERBAY'a da teşekkürlerimi sunarım.

Ocak, 2020

Zeliha Merve UYSAL





# **ERGENLERDE SOSYAL MEDYAYA YÖNELİK TUTUM İLE ÖFKE DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

## **ÖZET**

Son yıllarda gitgide artan sosyal medya kullanımı nedeniyle, sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisinin incelenmesine gereksinim duyulmuştur. Bireylerin kendilerini ifade etme aracı olarak kullandıkları, duygu ve düşüncelerini yansıtılabildiği internetle olan temaslarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle bireyin yaşamında büyük etkiler bırakan ergenlik dönemindeki bireylerle çalışmanın, yetişkinlikte ortaya çıkabilecek sorunlarla ilgili önleyici yönü olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, İstanbul’da bulunan farklı lise türlerinde eğitim gören ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve demografik bilgiler ile birlikte yorumlanması amaçlanmaktadır. Araştırmanın sonucunda elde edilecek bulgu ve sonuçların, bu alanda çalışmakta olan uzmanlar, araştırmacılar ve eğitimciler için farklı bir bakış açısı oluşturacağı ve önemli bir bilgi kaynağı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Özel Lisede bulunan 9., 10., 11. ve 12. sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan ergenleri kapsamaktadır. Araştırmada lise düzeyindeki öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, sosyal medyaya yönelik tutumlarını elde etmek amacıyla için Otrar ve Arın(2013) tarafından geliştirilmiş olan “Sosyal Medya Tutum Ölçeği” ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları hakkında bilgi edinebilmek için Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, Özer(1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Anket ve ölçekler, her sınıf düzeyinden 20 öğrenci olmak üzere, toplamda 320 gönüllü öğrenciye, sınıf ortamında uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Analizler öncesinde data üzerinde normallik testi yapılmıştır. Ardından frekans analizleri, tanımlayıcı analizler, Tek Yönlü Varyans analizi, Bağımsız Örneklemeler t-testi, Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda ergenlerde öfke düzeyi ile sosyal medyaya yönelik tutum arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülürken, sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyal medyaya yönelik tutumların lise türüne göre farklılaştığı; cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Öfke düzeylerinin lise

türü ve sınıf düzeyine göre farklılaştığı; cinsiyet ve sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Öfke ifade tarzlarının sosyo-ekonomik duruma göre farklılaştığı; cinsiyet, lise türü ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Sosyal medya kullanım sıklıklarına bakıldığında öfke düzeyinin Instagram ve Twitter kullanım sıklıklarına göre farklılaştığı; Facebook ve Youtube kullanım sıklıklarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Sosyal medyaya yönelik tutumların Instagram kullanım sıklığına göre farklılaştığı; Facebook, Twitter ve Youtube kullanım sıklığına göre farklılaşmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal medya, öfke, öfke ifade tarzları, internet, ergenlik.

# **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDE TOWARD SOCIAL MEDIA AND ANGER LEVEL AND ANGER EXPRESSION STYLES IN ADOLESCENTS**

## **ABSTRACT**

Due to the increasing usage of social media in recent years, the impact of social media on individuals became an important topic which needs to be examined. It is considered as important that examining how people use the Internet as ways of expressing themselves, and of reflecting their feelings and thoughts. It is thought that especially focusing on puberty which has a great influence on life of the individual, may create a protective aspect against problems that may arise in adulthood. The aim of this study is to investigate the relationship between attitudes of adolescents attending different types of high schools, towards social media, and their anger level and anger expression styles; and to interpret the results with their demographic information. It is considered that the findings obtained as a result of this research will provide a different perspective and be an important source of information for experts, researchers and educators working in this field.

Participants in this study consists of adolescents studying at 9th, 10th, 11th, and 12th grades in various high schools in İstanbul in 2019-2020 academic year. In the study, 'Personal Information Form' was used to obtain the demographic information of the high school students; 'Social Media Attitude Scale' developed by Otrar and Argın (2013), was used to measure their attitudes towards social media; and 'Continuous Anger and Anger Expression Styles Scale' developed by Spielberg and his colleagues (1983) and adapted into Turkish by Özer (1994), was used to measure their anger expression styles. The scales were applied to 320 volunteer students in total, as 20 students from each grade level. Normality test was performed on the data before the analysis. Then, analysis of variance, Independent Samples t-test, Pearson correlation analysis were performed.

As a result of the research, while there was a negative relationship between anger level and attitude towards social media in adolescents, there was no significant relationship between attitude towards social media and anger expression styles. It was also seen that attitude towards social media differed according to the type of the high school, however it did not differ according to the gender, grade in school and socio-economic level. Anger levels differed according to the type and grade of the high school but did not differ according to the gender and socio-economic level. It was observed that anger expression styles differed according to socio-economic level, but did not differ according to gender, high school type and grade.

When the frequency of usage of social media was examined, it was seen that anger level differed according to the frequency of usage of Instagram and Twitter but it didn't differ according to the frequency of usage of Facebook and Youtube.

Attitudes towards social media differed according to the frequency of usage of Instagram but did not differ according to the frequency of usage in other social media channels.

**Key words:** Social media, anger, anger expression styles, Internet, adolescent.

## İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ .....	iii
ÖNSÖZ.....	iiiv
ÖZET.....	vii
ABSTRACT .....	ix
İÇİNDEKİLER .....	xi
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	viiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
<b>I. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
A. Problem .....	2
B. Araştırmanın Amacı .....	3
C. Araştırmanın Önemi .....	3
D. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
E. Hipotezler .....	5
F. Araştırmaya İlişkin Sayıltılar .....	5
G. Araştırmaya İlişkin Sınırlılıklar .....	5
<b>II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>7</b>
A. Öfke.....	7
1. Öfke ile İlgili Farklı Kuramsal Bakış Açıları.....	9
a. Psikanalitik yaklaşım.....	9
b. Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	10
c. Davranışçı yaklaşım .....	11
d. Sosyal öğrenme yaklaşımı.....	12
2. Öfkenin Boyutları.....	12
a. Fizyolojik boyut .....	13
b. Bilişsel boyut.....	14

c. Sosyal boyut .....	15
d. Davranış ve tepki boyutu.....	15
3. Öfke ve Ergenlik .....	15
4. Öfkenin İfade Edilmesi .....	18
a. Öfke ifade tarzları.....	19
b. Öfke kontrol yönetimi .....	24
B. Sosyal Medya .....	26
1. İnternet Kavramı .....	26
2. Sosyal Medya Kavramı .....	28
3. Sosyal Medya Özellikleri .....	30
4. Sosyal Medya Araçları .....	32
a. Facebook.....	34
b. Instagram.....	36
c. Twitter .....	38
d. Youtube .....	40
<b>III. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>43</b>
A. Araştırmanın Modeli .....	43
B. Evren ve Örneklem.....	43
C. Alan, Veri Kaynakları, Yer- Süre ve Destek .....	44
D. Veri Toplama Araçları.....	44
1. Kişisel Bilgi Formu .....	44
2. Sosyal Medya Tutum Ölçeği.....	44
3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği .....	45
E. Veri Analizi.....	47
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>49</b>
A. Tanımlayıcı İstatistikler.....	49
B. Korelasyon Analizlerine İlişkin Bulgular.....	54
C. Fark Testlerine İlişkin Bulgular.....	58
D. Demografik Değişkenlere Dair İlave Analizler.....	67
1. Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Öfke Düzeyleri Arasındaki Fark Testlerine İlişkin Bulgular.....	67

2. Sosyal Medya Kullanım Sıklığı ile Sosyal Medya Tutumları Arasındaki Fark Testlerine İlişkin Bulgular.....	69
<b>V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>73</b>
A. Sonuç ve Tartışma .....	73
1. Sosyal Medyaya Yönelik Tutum ile Öfke Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	73
2. Sosyal Medyaya Yönelik Tutum ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	74
3. Sosyal Medyaya Yönelik Tutumların Demografik Özelliklere Göre Farklaşıp Farklaşmamasına Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	75
4. Öfke Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farklaşıp Farklaşmamasına Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	78
5. Öfke İfade Tarzlarının Demografik Özelliklere Göre Farklaşıp Farklaşmamasına Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	79
6. Demografik Değişkenlere Göre Yapılan İlave Analizlere Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	81
a. Öfke düzeyinin sosyal medya kullanım sıklığına göre farklılaşma durumu .....	81
b. Sosyal medyaya yönelik tutumun sosyal medya kullanım sıklığına göre farklılaşma durumu .....	82
B. Öneriler.....	83
<b>VI. KAYNAKLAR.....</b>	<b>85</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>95</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>103</b>





## ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	49
Çizelge 2 Sosyo-Ekonomik Durum Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .	49
Çizelge 3 Lise Türü Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	50
Çizelge 4 Sınıf Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	50
Çizelge 5 Facebook Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	51
Çizelge 6 Facebook Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	51
Çizelge 7 Instagram Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	51
Çizelge 8 Instagram Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	52
Çizelge 9 Twitter Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	52
Çizelge 10 Twitter Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	53
Çizelge 11 Youtube Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	53
Çizelge 12 Youtube Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	54
Çizelge 13 Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	54
Çizelge 14 Öğrencilerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları ile Öfke Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu .....	55
Çizelge 15 Öğrencilerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu .....	56
Çizelge 16 Cinsiyete Göre Sosyal Medya Tutumları t Testi.....	58
Çizelge 17 Lise Türüne Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi.....	59
Çizelge 18 Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi .....	60
Çizelge 19 Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi .....	61

Çizelge 20 Cinsiyete Göre Öfke Düzeyi t Testi .....	62
Çizelge 21 Lise Türüne Göre Öfke Düzeyi Anova Testi .....	62
Çizelge 22 Sınıf Düzeyine Göre Öfke Düzeyi Anova Testi .....	63
Çizelge 23 Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Öfke Düzeyi Anova Testi.....	63
Çizelge 24 Cinsiyete Göre Öfke İfade Tarzı t Testi.....	64
Çizelge 25 Lise Türüne Göre Öfke İfade Tarzı Anova Testi .....	65
Çizelge 26 Sınıf Düzeyine Göre Öfke İfade Tarzları Anova Testi .....	66
Çizelge 27 Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Göre Öfke İfade Tarzları Anova Testi .....	67
Çizelge 28 Facebook Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi .....	68
Çizelge 29 Instagram Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi.....	68
Çizelge 30 Twitter Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi .....	69
Çizelge 31 Youtube Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi .....	69
Çizelge 32 Facebook Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi.....	70
Çizelge 33 Instagram Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi.....	70
Çizelge 34 Twitter Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi .....	71
Çizelge 35 Youtube Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi.....	71

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

- ARPANET** : Advanced Research Projects Agency Network
- BBS** : Bulletin Board System
- IOS** : Iphone Operating System
- MIT** : Massachusetts Institute of Technology
- TCP/IP** : Transmission Control Protocol/Internet Protocol



## I. GİRİŞ

Son yıllarda internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, yaşamın birçok alanında farklı etkiler göstermeye başlamıştır. İnternet sayesinde dünya üzerinde ulaşılmakta zorlanılabilecek yerleri ve kişileri görme, tanıma fırsatı elde edilmiştir. Bütün bu fırsatlar insanların içsel dünyalarını zenginleştirmiş ve yeniliklerin yaşamlara dahil edilmesini sağlamıştır. Böylece internet aracılığıyla insanlarda, kurumlarda ve toplumsal yaşamda değişim ve dönüşümler gerçekleşmeye başlamıştır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

İnternet, başlarda iletişimi sağlamaya yardımcı olmaktayken zamanla bilgi edinme, farklı alanlarda arama yapma, oyun oynama gibi neredeyse tüm ihtiyaçları karşılamaya yönelik fayda sağlamaya başlamıştır (İli, 2013). Son zamanlarda medya üzerinde de en etkin görevi sosyal paylaşım ağları üstlenmektedir. Web sitelerinin etkisi giderek azalmaktayken, sosyal paylaşım ağlarının etkisi giderek artmaktadır (Kırık ve Karakuş, 2012).

Ergenlik döneminin şartları göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyanın ergenlerin gelişimleri üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde bulunan ergenlerin, kimlik kazanmak, sosyalleşmek ya da kendilerini ifade etmek için sosyal medyayı kullanmaya yöneldikleri görülmektedir (Atalay, 2014).

Ergenlik döneminde bireyin birçok gelişimsel görevi bulunmaktadır. Bunlar arasında yer almakta olan sosyal becerilerini geliştirme ve duygusal bağımsızlığını kazanma alanındaki gelişim görevlerini yerine getirebilmek için, bireyin duygularını tanıması ve denetim altına alması gerekmektedir. Bunu sağlayabilmek için öncelikle duyguların ve ifade ediş biçimlerinin farkına varılmalıdır (Kırmızı, 2008).

Öfke ergenlik döneminde yaşanan yoğun duygulardan biri olarak düşünülmektedir. Kontrol edilemeyen, yüksek düzeylerde ve yoğun bir şekilde meydana gelen öfke duygusu ergenin yaşamını olumsuz olarak etkilemektedir (Demirci Danışık, 2005). Özellikle ergenlik döneminde öfkeyi doğru bir biçimde

ifade etmek ve zarar verici etkilerini önlemek için, öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erdoğan, 2015).

## **A. Problem**

Literatür incelendiğinde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarını inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu tespit edilmiştir. Son yıllarda internetin yaşamımızda vazgeçilmesi zor bir yer edinmesi ve kullanım sıklığının artması bu konuda daha fazla araştırma yapılmasını gerekli kılmaktadır.

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya ağları da ön plana çıkmaya başlamıştır (Ökte, 2014). İletişim araçları, ilk çağlardan beri insanların içerisinde bulunduğu dönemin ayırt edici özelliklerine göre şekillenmiştir. Duvarlara resim çizmeyle başlayan ifade şekli, yerini sembol ve harflere bırakmış ve insanlar zamanla yazı ile kendilerini ifade etmeye başlamışlardır (Tepret, 2018). Gelişen teknoloji den dönemin özelliklerini içerisinde barındıran iletişim araçları da nasibini almıştır. İnsanların kendilerini ifade etmeleri için yeni ifade araçları ortaya çıkmıştır. Son dönemde en yaygın olarak kullanılan iletişim aracının sosyal medya olduğu görülmektedir (Tepret, 2018).

Eğitim, iş, eğlence gibi amaçlarla kullanılan internet zamanla sosyalleşme, arkadaş edinme gibi nedenlerle de kullanılmaya ve daha geniş kitleye hitap etmeye başlamıştır. Özellikle ergenlik döneminde fiziksel değişimin çok hızlı yaşanması ve bu sürecin psikososyal gelişim üzerindeki önemi dikkate alındığında, öğrencilerin lise öğrenimleri boyunca edindikleri deneyimlerin birey üzerinde oldukça büyük etkiler bıraktığı düşünülmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylerle çalışmanın, yetişkinlikte ortaya çıkabilecek sorunlarla ilgili önleyici yönü olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle, özellikle öfke gibi güçlü duyguların farkındalığı ve ifadesinde sorun yaşaması olası ergenlerin (Erdoğan, 2015), kendilerini ifade etme aracı olarak kullandıkları İnternetle temaslarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda gitgide artan sosyal medya kullanımı nedeniyle, ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesine gereksinim duyulmuştur. Bu araştırmayla birlikte İstanbul ilinde farklı türdeki liselerde öğrenim gören ergenlerin sosyal medyaya yönelik

tutumları ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenecektir. Bu değişkenler arasındaki ilişki incelenirken sosyodemografik değişkenlerin de göz önünde bulundurulmasıyla yapılan incelemeler ve ulaşılabacak sonuçlar daha kapsamlı bir hale gelecektir.

## **B. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, İstanbul İli içerisindeki farklı lise türlerinde öğrenim görmekte olan ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi; öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Bu araştırmada, ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumlarının öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilecek olan sonuçlara göre, bu alanda yapılacak olan çalışmalara fikir vermek, Milli Eğitim Bakanlığı'nda bulunan kurumlarda bu alanla ilgili yapılacak olan projelere destek olmak, yapılacak önleyici çalışmaların içeriğine ve projeye dahil olacak kitlenin belirlenmesine katkı sağlamak amaçlanmıştır.

## **C. Araştırmanın Önemi**

Literatür incelemesi yapıldığında sosyal medyaya yönelik tutum ile ilgili ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzlarının incelenmesi amacıyla yapılmış olan sınırlı sayıda araştırmayla karşılaşmıştır.

Her geçen gün insanların yaşantısına daha fazla girmeye başlayan sosyal medyanın, yaşamları birçok yönden etkilediği düşünülmektedir. Özellikle ergenlik dönemi özellikleri ve bu dönemde karşılaşılan sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medyanın ergenler üzerindeki etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kullanılacak ölçeklerden alınan puanlar ve bunların çeşitli değişkenlere göre farklılıkları kullanılacaktır. Araştırmanın sonucunda elde edilecek bulgu ve sonuçlar, bu alanda çalışmakta olan

uzmanlar, araştırmacılar ve eğitimciler için farklı bir bakış açısı oluşturacağı ve önemli bir bilgi kaynağı olacağı düşünölmektedir.

Ergenlik dönemi bireyin bedensel, düşünsel, ruhsal ve sosyal yönden değişim ve gelişim gösterdiği bir dönemdir. Birey bu dönemde kimlik arayışı içerisinde ve kendi benliğini oluşturma ile birlikte çocukluktan yetişkinliğe geçme yoluna girmektedir. Ergenlik dönemi özellikleri; öfke düzeyi, sosyal medyaya yönelik tutumu ve bunlarla kendisini ifade etmeye çalışması açısından oldukça bağlantılı görölmektedir. Bu nedenle bu çalışma, ergenlik çağındaki bireylerin gelişimsel ve psikolojik süreçleri ile bu kavramların birey üzerindeki etkileri hakkında bizlere bilgi verecektir. Aynı zamanda bu dönemdeki bireylerle yapılacak olan bireysel veya grup görüşmelerinde yönlendirme açısından yardımcı olacak, yeni çalışmaların başlatılması ve geliştirilmesine de katkı sağlayacaktır.

Bu araştırma, elde edilecek olan sonuçları ile daha önce yapılmış çalışmalardaki bulguları mukayese etme olanağı da sağlayacaktır. Ayrıca araştırma sonucunda elde edilecek bulgulara bağlı olarak, sosyal medyaya yönelik tutum ile sosyal medya kullanımı ile ilgili çalışmalar yapılması sonucunda, öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının değişim gösterebileceği konusundaki çalışmalara destek olabilecektir.

#### **D. Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke ifade tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin öfke düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Ergenlerin öfke ifade tarzları demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
5. Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?



6. Ergenlerin öfke düzeyleri sosyal medya kullanım sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?
7. Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları sosyal medya kullanım sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?

## **E. Hipotezler**

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur;

H<sub>1</sub>: Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi arasında ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke ifade tarzları arasında ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>4</sub>: Ergenlerin öfke düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>5</sub>: Ergenlerin öfke ifade tarzları demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>6</sub>: Ergenlerin öfke düzeyleri sosyal medya kullanım sıklıklarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>7</sub>: Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları sosyal medya kullanım sıklıklarına göre farklılaşmaktadır.

## **F. Araştırmaya İlişkin Sayıtlar**

1. Araştırmada yer alan örneklem evreni temsil etmektedir.
2. Katılımcılar kendilerine uygulanan ölçekleri doğru, objektif ve içtenlikle cevaplamışlardır.

## **G. Araştırmaya İlişkin Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma Kişisel Bilgi Forumu ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.
2. Araştırma örneklem grubu 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul ili içerisinde öğrenim görmekte olan ergenleri kapsamaktadır. Buradan toplanan veri evrene yönelik olarak yorumlanmaktadır.



## II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### A. Öfke

Öfkenin ile ilgili literatür taraması yapıldığında, araştırmacıların öfke duygusunun farklı yönlerini vurgulamış oldukları görülmektedir;

Öfke, bütün insanlarda görülen temel duygulardan biridir (Dündar, 2016). Öfke, karşılanamayan beklenti ve istenmeyen sonuçlara verilen doğal tepkidir (Erdoğan, 2015). Genellikle engellenme sonucu ortaya çıkan bu duygu, kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak ortaya çıkmaktadır. Öfkeyi anlamaya çalışmak ve etkili bir biçimde kullanılmasını sağlamak, kişinin kendini motive etmesine ve engelleri aşmasına yardımcı olmaktadır (Aydınlı, 2014).

Öfke doyurulmamış isteklerin ve karşılanamayan ihtiyaçların bir göstergesidir. Bu istek ve ihtiyaçların ortaya çıkış şekilleri farklılık gösterse de, diğer duygularda olduğu gibi öncelikle anlaşılması, kontrol edilebilmesi ve en önemlisi özenle üzerinde durulması gereklidir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Öfke, insanın doğasında var olan, hiçbir zaman yok sayılmaması gereken ve ortaya çıkışının engellenemeyeceği bir duygu olarak görülmektedir. Buna bağlı olarak, öfkenin yok sayılması ve engellenmesi bireyin doğasına zarar vermektedir (Özmen, 2006).

Öfke duygusunun olumsuz bir şekilde tanımlanması, ifade ediş tarzının olumsuz olmasından kaynaklanmaktadır (Şahin, 2005). Birçok bireysel ve sosyal sorunun temelinde öfkenin uygun bir şekilde ifade edilememesi bulunmaktadır (Kökdemir, 2004).

Öfke gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan, sosyal ilişkilere, iş yaşamına ve hayata yön veren, değişik yoğunluklarda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Aydınlı, 2014). Fizyolojik değişimlerin de eşlik ettiği bu duygu,

farklı yoğunluk ve süreçlerde karşılaşılan, küçük ve büyük sonuçları olabilen normal bir duygu olarak görülmektedir (Şahin, 2005).

Öfke bazı durumlarda sağlıklı bazı durumlarda zarar verici olarak tanımlanmaktadır. Uygun bir biçimde ifade edilebildiği zaman doğal ve sağlıklıyken yıkıcı ve kontrolsüz bir biçimde yaşandığı zaman hem ilişkiler hem de birey üzerinde zarar verici etkilerini göstermektedir (Kökdemir, 2004).

Öfke; biyolojik ve fizyolojik süreçlerin etki ettiği, küçük hayal kırıklıkları ile yoğun hiddet arasında farklı yoğunluklarda ortaya çıkan normal bir duygu olarak görülmektedir (Şahin, 2005). Öfkenin şiddeti karşı tarafın davranışında kasıt algılanmasına ve kötü niyetin varlığına olan inanca bağlıdır. Bu durum bireyde öfke duygusunun şiddetini arttırmaktadır (Burns, 1980).

Öfke; tek başına doğal bir duygu olmasına rağmen, kırıcı sözler ve sert davranışlar eşlik ettiğinde sonuçlarıyla çatışmaya neden olan, özellikle beklenmeyen yer ve zamanlarda ortaya çıktığında ilişkilere zarar vermesi dolayısıyla istenmeyen, uzak durulan bir duygu olarak görülmektedir (Uslu, 2004). Öfke hissedildiğinde bireyin hareketsizleşmesi ve üretken olmayan bir biçimde düşmanlık ile baş başa kalması gibi durumlar da yaşanmaktadır (Burns, 1980).

Öfke; bireyin ihtiyaç, istek ve planlarına engel olunması ve haksızlığa uğraması sonucunda, kendisini olumlu bir şekilde ifade edememesi nedeniyle yaşamış olduğu duygu durumudur (Şahin, 2005). Öfke duygusu, aynı zamanda, şiddet içeren davranışlarla da birlikte anılmaktadır (Özmen, 2006). Sürekli ya da geçici olumsuz duyguların varlığıyla ortaya çıkan öfke; saldırma, kavga, dışa vurma ya da öfke nöbetleri gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır (Atkıncı Elmas, 2009).

Kökdemir (2004)'e göre, öfkenin nedenleri olarak genellikle hayal kırıklığı, haksızlığa uğrama, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, tacize uğrama, yaralanma ve fiziksel incinmeler gösterilmektedir. Aynı zamanda öfkenin dışsal kaynaklardan ortaya çıkabileceği gibi içsel kaynaklardan dolayı da ortaya çıkabileceğini düşünmektedir. Yani kişilere ve olaylara yönelik öfke duygusu ortaya çıkabileceği gibi, kişisel kuruntulara ya da anımsanan anılara bağlı olarak da öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir. Eğer olay tamamen bireyin dışında gerçekleşiyorsa ve çözümü mümkün görünmüyorsa, birey kızgınlık ile yalnızca kendine zarar vermektedir (Burns, 1980).

## 1. Öfke ile İlgili Farklı Kuramsal Bakış Açıları

### a. Psikanalitik yaklaşım

Psikanalitik kuramlar, gelişimin bilinçdışı ve duygu ağırlıklı olduğunu savunmaktadır. Davranışın yüzeyde gözükmekte olan belirti olduğu, gelişimi anlayabilmek için yüzeyde görünenin sembolik anlamını ve içsel işleyişinin analiz edilmesi gerektiği düşünülmektedir (Santrock, 2012).

Santrock (2012)'a göre, Sigmund Freud, yetişkin kimliğinin gerçeğin getirdikleri ve çatışmaların çözülme tarzı tarafından belirleneceğini savunmaktadır. Ergenlik döneminde bulunan birey tarafından sıklıkla karşılaşılan bu çatışmaların, bilinçaltına atılmasıyla gerilimin azaltılabileceği düşünülmektedir. Ancak bilinçaltında tutulan bu çatışma ve gerilimlerin, bilinç dışı baskılardan kurtulduğu zaman, önemsiz görülen bir durumun ardından ortaya çıkma olasılığı da bulunmaktadır.

Psikanalitik bakış açısından saldırganlık, insanın doğasında bulunmakta ve bireyin bilinçaltı dünyasında saldırganlık ile birlikte öfke de yer almaktadır. Öfke gibi güçlü duygular, içeride birikerek artmakta ve ifade edilme imkânı bulamadığı takdirde belirsiz bir zamanda patlayarak ortaya çıkmaktadır. İfade edilme imkânı bulunduğu ise bastırma ve içerde tutma yoluyla biriktirme önlenmiş olmaktadır (Uslu, 2004). Bastırma ve içeride tutma mekanizmalarını kullanmak öfke ve benzeri güçlü duyguları daha kuvvetli hale getirmekte ve böylece birey, belirsiz bir zamanda bu duygularını uygun olmayan bir biçimde dışa yansıtmaktadır (Uslu, 2004).

Santrock (2012)'a göre, Anna Freud, ergenleri anlamak için savunma mekanizmalarının önemi üzerinde özellikle durmaktadır. Ergenler, kaygılarını azaltmak ya da egolarını korumak amacıyla kullandıkları savunma mekanizmalarının farkında olmamaktadır. Nadir olarak kullanılan savunma mekanizmaları sağlıklı olarak görünmemekte iken gerçekten uzaklaşılmasına neden olan ve bireyin davranışları üzerinde egemen olarak görülen savunma mekanizmaları sağlıklı olarak görülmemektedir.

Psikanalitik kuramcılardan olan Erikson'un ifade etmiş olduğu, hızlı değişimlerin gerçekleştiği ve yaşamın en zor kısımlarından biri olan ergenlik evresi, oyun çağının geride kalmasıyla birlikte bireylerin sorumluluk almaya ve sorunlarla yüzleşmeye başladığı dönemdir (Burger, 2004). Erikson'un kimlik kazanımına karşı

kimlik karmaşası olarak adlandırdığı bu dönemde ergen kim olduğunu ve yaşamda hangi yöne gideceğini bulmaya çalışmaktadır. Bu dönemde ergen, kim olduğuna yönelik rollerini sağlıklı bir biçimde edindiğinde ve yaşamda ilerleyebileceği olumlu bir yola ulaştığında kimlik kazanımını başarılı bir biçimde gerçekleştirmektedir. Eğer başarılı olamazsa da kimlik karmaşası ile mücadele etmek durumunda kalmaktadır (Santrock, 2012). Ergenler bu dönemde kişisel değerini anlamaya çalışır, kim olduğunu merak eder, inançları konusunda karar vermeye başlarlar (Burger, 2004). Bu nedenle ergenlerde, baskı hissetme ve bu baskıyla başetme konusunda sorun yaşandığı düşünülmektedir.

### **b. Bilişsel davranışçı yaklaşım**

Bilişsel davranışçı yaklaşımlara göre öfke, bireyin mantık dışı inançlarından kaynaklanmakta ve bu inançlar aracılığıyla sürmektedir (Uslu, 2004). Öfkenin nedeni olumsuz çarpıtılmış düşüncelerdir. Bu durumda öfkeyi azaltmak, bu çarpıtmalar üzerine çalışmak ve düzeltmekle mümkün görülmektedir (Burns, 1980).

Öfke, birey tarafından bilişlerle yaratılmaktadır. Bir olaya ya da duruma öfke duygusu hissedilmeden önce, bu olayın ya da durumun ne olduğunun farkedilmesi ve kişisel yorumun yapılması gerekmektedir. Duygular da bu farkındalık ve kişisel yorumun yapılması sürecinden sonra, bu olaya ya da duruma verilen anlam sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu duruma bağlı olarak duygusal tepki olayın kendisinden değil, olay ya da durum hakkındaki düşüncelerle belirlenmektedir (Burns, 1980). Öfke duygusu da diğer duygusal tepkiler gibi, aynı döngüde olay ile ilgili yapılan kişisel yorumların sonucunda ortaya çıkmaktadır (Burns, 1980).

Ergenlik dönemindeki bireyin bilişsel olarak yeni bir süreç içerisine girdiği düşünülmektedir. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı'na göre, soyut işlemler döneminde yer alan ergenler; hayal kurmaya, ideal olanı kurgulamaya ve kendi yaşamları ile ideal olduğunu düşündükleri yaşamı karşılaştırmaya başlamaktadır (Santrock, 2012). Aynı zamanda, geleceğe yönelik olasılıkları düşünmeye, problemlerini çözümede daha sistematik düşünmeye, yaşama dair hipotez geliştirmeye ve bu hipotezleri test etmeye başlamaktadır (Santrock, 2012).

Burns (1980)'a göre, öfke duygusu, haksızlığa uğranılmasına dair bir düşünce olduğunda ortaya çıkmaktadır. Ancak evrensel olarak kabul görmüş bir haklılık kavramı bulunmamasından dolayı gündelik öfkenin büyük bir çoğunluğunun,

bireysel isteklerin genel ahlaki kurallarmış gibi görülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak, insanlar farklı değer sistemlerine sahiptir ve bir kişinin kendi değer sistemine göre davranmasının, diğer bir kişinin değer sistemine uymama ihtimali bulunmaktadır. Bu durumun sonucunda, kendi değer sistemine uyulmayan kişide öfke duygusu ortaya çıkmakta ve kişi kendi değer sistemine göre kendini haklı bulmaktadır.

Bilişsel davranışçı yaklaşımlara göre, duygular düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Eğer duygu, duruma ve olaya uygunluk göstermiyorsa ya da mantıksız görünüyorsa, bunun nedeni olarak mantık dışı veya yanlış inanışlar gösterilmektedir. Bu duruma bağlı olarak, mantık dışı olarak görülen şey duygular yerine düşüncelerdir (Şahin, 2005). Duygunun ortaya çıkışının asıl sebebinin duruma dair düşünceler olarak görülmesinden dolayı; öfke duygusu hissedildiğinde de bunun asıl sebebi, bireyin duruma dair sahip olduğu düşünceler olarak görülmektedir (Şahin, 2005).

Burns (1980)'a göre, öfkeyi ortaya çıkaran şey yaşanan olaylar veya duygular değil, o anda meydana gelen sıcak düşüncelerdir. Yaşanılan olaylar oldukça önemsiz bile olsa duygusal tepkiye neden olan şey, bireyin olaylara yüklediği anlamlardır. Bu şartlar altında öfke bireyin sorumluluğundadır ve kişi hissetmek istedikleri üzerinde kontrol sağlayarak özgür bir biçimde seçim yapabilir. Eğer öfke bireyin sorumluluğu içerisinde olmasaydı, birey duygularını kontrol etmede çaresizlik içerisinde kalırdı. Duyguların birçoğu da bireyin kontrolü dışında ve dünyanın her türlü dış olayına bağlı olarak gerçekleşirdi (Burns, 1980).

Vygotsky'nin Sosyokültürel Bilişsel Kuramı'na göre, birey kendi bilgilerini aktif bir biçimde yapılandırmaktadır. Ona göre, biliş, sosyal ve kültürel etkenler bir arada incelenmelidir (Santrock, 2012). Bu düşünceye bağlı olarak, öfke duygusu ile birlikte, buna neden olan biliş, sosyal ve kültürel etkenlerin de bir arada incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

### **c. Davranışçı yaklaşım**

Davranışçı kuramlara göre öfke, bireyin karşılaştığı uyarıcılara karşı vermiş olduğu öğrenilmiş tepkiler olarak görülmektedir (Uslu, 2004).

Skinner'in Edimsel Koşullanması'na göre, davranışın ortaya çıkma olasılığı, davranışın getirdiği sonuçlara göre değişim göstermektedir. Bir davranışın

sonucunda ödül niteliğinde bir uyararla karşılaşılıyorsa davranışın ortaya çıkma olasılığı artarken, davranışın sonucunda ceza niteliğinde bir uyararla karşılaşıldığında davranışın ortaya çıkma olasılığı azalmaktadır (Santrock, 2012). Bu durum, daha önce yaşanmış öfke duygusunun sonuçlarının, bu duygunun tekrar yaşanmasında önemli olarak görüldüğünü göstermektedir.

Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde, olumlu ya da olumsuz olarak görülebilecek davranışların ortaya çıkma sıklığı, ebeveynlerinin ve çevrenin verdiği tepkilere göre değişim göstermektedir. Ergen ödül ya da ceza niteliğindeki uyarılarla davranış değişikliği gerçekleştirmektedir. Bu durumda saldırgan bir ergen büyürken yaşamış olduğu deneyimlerle saldırgan olmayı öğrenmektedir (Santrock, 2012).

#### **d. Sosyal öğrenme yaklaşımı**

Öfke ve öfkeyi ifade etme şekli, çevredeki insanları model alınması, özdeşleşme, taklit ve rol alma yoluyla öğrenilmektedir (Uslu, 2004).

Santrock (2012)'a göre, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nda, değişimin temel etkenleri biliş, davranış ve çevre olarak kabul edilmektedir. Bandura, bilişsel süreçlerin davranış ve çevre ile bağlantılarının önemi üzerinde durarak *gözlem yoluyla ya da model alma yoluyla öğrenmeye* odaklanmıştır. Bu öğrenme tarzına göre birey, çevresinde karşılaştığı davranışları gözlemleyerek öğrenmektedir. Ergenler, ebeveynlerinin ya da arkadaşlarının durum ve olaylar karşısındaki tepkilerini gözlemleyerek, benzer durum ve olaylar karşısında benzer tepkileri verebilmektedir.

Aile içerisinde şiddet yaşantısı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, aile içerisinde şiddet yaşantısı olan ergenlerin olmayan ergenlere göre sürekli öfke, öfkeyi dışa yansıtma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak ise, şiddetin öğrenilebilen bir şey olduğu, ailede karşılaşılan şiddet yaşantısının çocukların yaşamındaki diğer alanlara yansiyarak kendini gösterdiği düşünülmektedir (Gök, 2009).

## **2. Öfkenin Boyutları**

Öfke duygusu hissedildiği zaman biliş, davranış, iletişim, duygu ve etkileniş boyutları birbiriyle ilişki içerisinde. Bu duruma bağlı olarak, öfkelenme anındaki



düşüncelerimiz biliş boyutunu, öfkeliyken gösterilen bedensel tepki davranış boyutunu, öfkeyi dış dünyaya yansıtma biçimi iletişim boyutunu, öfkenin neden olduğu fiziksel etki duygu boyutunu ve öfkeliyken hayatı algılama biçimi etkileniş boyutunu oluşturmaktadır. Bu boyutlar birbirleriyle eşzamanlı ve ilişkili bir halde aktif olmaktadır (Kökdemir, 2004).

#### **a. Fizyolojik boyut**

Öfke; adrenalin ve nöradrenalin hormonlarının birleşerek sempatik sinir sisteminin uyarılması sonucu meydana gelmektedir. Böylece öfkenin fizyolojik süreci başlamış bulunmaktadır. Bu sürecin meydana gelme sıklığı ve yoğunluğu, fiziksel hastalıklara neden olma durumunu belirlemektedir (Uslu, 2004).

Bedenin, doğru bir biçimde dinlenebildiği takdirde, öfkenin gelmekte olduğuyula ilgili sinyal verdiği düşünülmektedir. Bu sinyal, belli bir uyarana karşı karşıya kalma durumu ile kendini gösterir. Bu uyarının duyguyu ateşlemesiyle gerginlik ve stres durumu başlar. Adrenalinin salgılanmasıyla enerji yükselir, kan basıncı artar, kalp atışları ve nefes alıp verme hızlanır. Böylelikle vücut öfkenin getirmiş olduğu tepkiye hazır hale gelir (Kökdemir, 2004).

Öfke duygusu yaşayan bireyin bedeninde kızarma, kaş kaslarında çatılma, yüz ifadesinde sertleşme, konuşmada bozukluklar, kalp atışı ve nabızda hızlanma, yumrukları sıkma, adele gerginliği, hazımsızlık, sıklıkla nefes alıp verme gibi fizyolojik belirtiler görülmektedir (Erdoğan, 2015).

Bireyin öfke duygusuna, bedeninde gerçekleşen uyuşma ve titreme, kas geriliminde artış, yumrukları sıkma gibi fiziksel değişimler eşlik edebilir. Bu değişimler bireyde öfke duygusunun oluşacağına dair ipucu özelliği de taşımaktadır. Bu ipuçları öfkenin kontrol edilmesi ve denetiminde oldukça önemli olarak görülmektedir (Şahin, 2005).

Fizyolojik boyutta öfke kontrolü; öfke durumunda vücut tepkileri izlenilerek önceden fark edilmesi ve önlem olarak kullanılması, gevşeme gibi alternatif uyarılma yollarının bulunması ve öfkenin ortaya çıkardığı enerjinin olumlu yönde kullanılması durumlarını içermektedir (Kökdemir, 2004).

## **b. Bilişsel boyut**

Bilişsel boyutta öfke, çoğu durumda gizli kalmış bilişsel çarpıtmalar tarafından oluşturulmaktadır. Bu durumda algılar genellikle tek taraflıdır, yanlıştır ve birçoğunun anlamı saptırılmıştır. Bu çarpıtılmış düşünceler daha mantıklı, işlevsel ve gerçekçi olanlar ile yer değiştirdiğinde daha az öfke hissedilmekte ve birey kişisel kontrolünü kazanmaya başlamaktadır (Burns, 1980).

Bireylerin yaşamış olduğu olaylar veya durumlar karşısında oluşan bilişsel süreçlerine göre öfke ifade tarzları da farklılık göstermektedir. Burada önemli olan bireyin yaşamış olduğu olay veya durumun ne olduğu değil, birey açısından ne ifade ettiği ve bunu yorumlama biçimidir. Bu da kişinin yetiştirilme tarzı ve geçmiş yaşantılarına göre farklılık göstermektedir (Uslu, 2004).

Burns (1980)'a göre, bilişsel boyutta öfke, kutuplaşmaya ve bir sonraki aşamada durumun daha da kötüleşmesine yol açacak bir döngüye neden olmaktadır. Öfke ile birlikte verilmekte olan tepkiyle başlayan bu döngü, karşı tarafın bu tepkisel cezayı hak etmediğini düşünmesiyle devam etmektedir. Bu düşünce ile ortaya çıkacak olan intikam duygusu, hedeflenen olumlu sonuçların ortaya çıkmasına engel olmakta ve kısa vadede istenilenin elde edilmesini sağlasa bile uzun dönemde misilleme ve intikam ile karşılaşma olasılığını belirgin bir şekilde arttırmaktadır.

Birey yaşadığı öfkeyi kendisi yaratmakta ve birisine karşı öfke duygusu hissettiğinde, otomatik olarak o kişinin kötü duyguların sebebi olduğunu düşünmektedir. Ancak, diğer insanların bireyi kandıramayacağı, birey inanmayı tercih ediyorsa inanacağı düşünülmektedir. Bu duruma bağlı olarak da birey öfke duygusunu kendi tercihlerine göre seçtiği ve kendisinin yaratmış olduğu düşünülmektedir (Burns, 1980).

Bilişsel boyutta öfke kontrolü; öfkeye neden olan durumu tanıma ve bununla yüzleşme, bu duruma alternatif açıklamalar getirerek başka bir açıdan bakma, düşünce biçimindeki çarpıtmaları görmek için öfkeyi bir uyarıcı olarak algılama, öfkeyi kontrol etmek amacıyla öfke yönergeleri oluşturma, öfke durumunda karşılaşılabilecek durumları önceden netleştirerek önlem alma, öfke sonrası gerçekleşen olumlu bir yaşantıyı zihinsel olarak tekrar etme durumlarını kapsamaktadır (Kökdemir, 2004).

### **c. Sosyal boyut**

Öfkenin sosyal ilişkiler içerisindeki yeri oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü ilişkilerinin sürdürülmesinde ve sona ermesinde temel bir yere sahiptir. Bu bakış açısından bakıldığında, öfke, öğrenme, model alma ve taklit süreçlerinden meydana gelmektedir (Uslu, 2004).

Sosyal açıdan bakıldığında, öfkesini kontrol etmekte zorlanan anne babaların çocukları, bu davranış kalıbını öğrenerek kendi davranışlarına temel almaktadır. Ebevenylerin şiddete bağlı çözüm yolları çocukları tarafından koşulsuzca öğrenilmekte ve ilerleyen gelişim dönemlerinde bu durum kendi yaşamları üzerinde etkili olmaktadır (Bağdatlı, 2016).

Sosyal boyutta öfke kontrolü; dinleme, doğru tartışma becerilerini öğrenme, atılganlık ile birlikte kendini doğru bir şekilde ifade edebilme, yapıcı bir şekilde eleştirme ve eleştiriyi kabul edebilme, yansıtmayı kullanabilme, doğru yerlerde övgü kullanma durumlarını kapsamaktadır (Kökdemir, 2004).

### **d. Davranış ve tepki boyutu**

Öfke, şiddet davranışının en temel kaynağı olarak görülmekte; şiddet ise insanlarda birikmiş olan öfkenin sözel ya da davranış yoluyla dışa vurumu olarak tanımlanmaktadır (Dündar, 2016).

Uslu (2004)'ya göre, her birey, farklı bir geçmişe ve öğrenim yaşantılarına sahip olduğundan dolayı öfke duygusuna karşı farklı tepkiler vermekte ve öfkesini farklı şekillerde ifade etmektedir. Birey sevmediği ya da yakın olmadığı kişilere karşı öfkesini genellikle kontrol ederek ve içe bastırarak göstermekteyken yakınlarına ve sevdiklerine karşı olan öfkesini davranış ve tepki olarak göstermektedir.

Davranışsal boyutta öfke kontrolü; öfke halindeyken gerçekleştirilen davranışları belirleme, bu davranışlardan uzak durma ya da olumlu davranışlarla değiştirme, öfkenin içeriğini ve sonuçlarını öğrenme durumlarını kapsamaktadır (Kökdemir, 2004).

## **3. Öfke ve Ergenlik**

Ergenlik dönemi, son çocukluk çağının yaşandığı ve birçok değişikliğin gözlemlendiği yetişkinliğe geçiş dönemi olarak görülmektedir (Yavuzer, 2005). Bu dönemde ergen ailesinden gelecek duygusal desteğe ihtiyaç duyar, başkalarına

bağımlıdır, karşı cinse ilgi duymaya başlar, sevilen ve saygı duyulan kişilerin düşünce ve yargılarına göre hareket etme eğilimi gösterir (Yavuzer, 2005).

Ergenlik dönemi, duyguların tanınması ve kontrolü bakımından oldukça zorlayıcı bir dönemdir. Bu dönemde kontrolü zor olan ve en fazla problem oluşturan duygulardan birisi de öfkedir. Duygusal değişimin sıklıkla yaşandığı bu dönemde ergenin öfkesini tanınması ve kontrol etmesi benlik algısının gelişimine faydalı olarak görülmektedir. Öfkenin tanınması ve kontrol edilmesi; ergenin kendini tanınması, koruması ve böylelikle sosyalleşerek sağlıklı ilişkiler kurması bakımından önemli olarak görülmektedir (Atkıncı Elmas, 2009).

Ergenlik döneminde birey, yaşamının diğer dönemlerine oranla daha güçlü enerji, güç ve sağlık düzeyine ulaşmaktadır. Üst düzeyde yaşanan bu enerji ve gücün sonuçları; kötü sağlık alışkanlıklarına, riskli davranışlara ve hatta erken ölümlere kadar ulaşmaktadır (Santrock, 2012) .

Ergenlik, üretken olma ve çalışma gibi artan sorumluluklarla karşılaşılan bir dönemdir. Eğer bu dönem başarılı bir şekilde atlatılırsa, ergenler kişiler arası ilişki kurma, sorumlulukları yerine getirme, toplumsal görevlere dahil olma, tutarlı bir kendilik sistemi geliştirme ve gerilimlerle etkili baş etme gibi olumlu nitelikler kazanır. Ancak başarılı bir şekilde atlatılamazsa, diğer insanlardan uzaklaşma, yüzeysel kişiler arası ilişkiler kurma, yalancı ve sahte kişilik geliştirme gibi olumsuz nitelikler kazanır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Ergenlik döneminin belirgin özelliklerinden biri de benliği hakkında daha fazla düşünmeye başlama ve kimlik arayışıdır. Çocukluk döneminden çıkan ergen; kim olduğunu, ne yapacağını, neye benzediğini daha fazla merak etmeye başlamaktadır. Bu bakış açısı, ergenin biricikliğini algılaması ve benlik duygusunun gelişiminde güdüleyici bir rol oynamaktadır (Santrock, 2012).

Ergenlik döneminde kimlik kazanımı süreci başarılı bir şekilde çözülemezse, bireyde kendini ifade etmede çekingenlik ya da utanç, özgüven eksikliği, otoriteye gösterilen isyankar tutum, toplumsal değerleri reddetme, toplum tarafından uygun görülmeylecek davranışlara yönelme gibi durumlar gerçekleşebilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Ergenlerin, yaşadıkları bu dönemin özelliklerini bilmemeleri ve yaşadıkları sorunların nedenlerini anlayamamaları bu dönemi onlar için daha stresli bir sürece

dönüştürmektedir. Ergen, bu gibi nedenlerden dolayı, çoğu zaman yalnızlık veya kızgınlık hissederek öfke duygusunu yaşayabilmektedir. Öfkelerini bazen daha büyük sorunlara neden olabilecek şekilde dışarıya yöneltirken bazen de kendilerine yönelterek kendilerine zarar verici davranışlar göstermektedir (Atkıncı Elmas, 2009).

Ergenlerde farklı durumlarda ortaya çıkan farklı benlikler olmakta ve bu farklı benlikler arasında oluşan dönemsel istikrarsızlıkla birlikte duygusal dalgalanmalar ve çelişkiler oluşmaktadır. Ergenler genellikle kendilerini anlama yolunda karşılaştıkları bu çatışma ve karmaşa duygusuyla; benliğini koruma çabasıyla ve olumsuz gördükleri özellikleri yadsıma ile baş etmeyi tercih etmektedir (Santrock, 2012).

Ergenlik döneminde benlik algısı ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, lise düzeyindeki öğrencilerin benlik algı düzeyinin yükselmesi sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma düzeylerini arttırdığı; öfke kontrol düzeyini ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, bu durumun nedeni olarak da, öfkenin benlik saygısını korumak için ortaya çıkan bir duygu olduğu ve savunma mekanizması olarak işlev gördüğü düşüncesi gösterilmektedir (Atkıncı Elmas, 2009).

Öfke, ergenlerin karşılaştığı risk faktörlerine karşı gösterdiği direnç kapasitesini yansıtan psikolojik dayanıklılık kavramına göre farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır (Dündar, 2016). Aynı zamanda ergenlerde insani değer düzeyinin artması, bu dönemde sıklıkla görülmekte olan öfke duygusunun olumlu bir biçimde ifade edilmesini ve daha az hissedilmesini sağlamaktadır (Karababa, 2015).

Ergen diğerlerini memnun edebilmek için çoğu zaman olumsuz duygularını gizleyerek bastırmak zorunda hissetmektedir. İfade edilemeyen ve bastırılan öfke çaresizlik, engellenme ve yetersizlik hissine neden olmaktadır. Oysaki, öfke ifade edilmesi gereken duygulardan biridir (Atkıncı Elmas, 2009).

Ergenlik dönemindeki birey, saplantılı olarak çevresindekilerin kendi fiziksel görünüşü ve duyguları hakkında yakından ilgili olduklarını düşünmektedir. Bu durum utangaçlığa, çekingenliğe, kalabalık ortamlarda huzursuz hissetmeye neden olabilir (Yavuzer, 2005). Aynı zamanda, herkesin gözünün kendilerinde olduğuna inandıkları için, kendilerini eleştirme ve kendilerine hayran olma arasında kalmaktadırlar (Elkind, 1970).

Ergenlerde özgüven düşüklüğünün, yalnızlığın ve yüksek durumluk kaygının sürekli öfke ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Uslu, 2004). Bu dönemde sürekli öfke ile öfke dışı vurumu tepkileri daha sık kullanılmaktadır. Bu durumda önemli olan şeyin öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesi olduğundan öfke kontrolünün öğrenilmesi gerekmektedir (Atkıncı Elmas, 2009).

Marcia (1966)'ya göre, ergenlerde kimlik arayışı döneminde bir tarafta kimlik kazanan ergen, diğer tarafta ise kimlik dağılması yaşayan ergen bulunmaktadır. Kimlik dağılması yaşayan ergen, yaşamda herhangi bir düşünce ya da görüşe kuvvetli bir biçimde bağlanmamış, kişisel yanıt aramayan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Kimlik kazanan ergen ise, farklı alanlarda arayış çabası içerisinde olan, kararları için mücadele eden bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu iki kimlik düzeyi arasında bunalım dönemini kapsayan moratoryum düzeyi ve hiçbir mücadele ya da bunalımdan geçmeden yaşanan dönemi kapsayan mevcut kimliği benimseme düzeyi bulunmaktadır (Marcia, 1966)

Ergenlik döneminde etkili baş etme becerileri henüz yeterli düzeyde olmadığından ergen, kendisini ve olumsuz duygularını yönetmede bazı problemler yaşamaktadır (Atkıncı Elmas, 2009). Özellikle düşük benlik saygısı olan ergenlerde stresli durumlarla karşılaşmaları durumunda ya da problemler aile yaşantısı gibi zorlu durumlarla karşılaştıklarında problemlerinin şiddetlenme eğiliminin olduğu görülmektedir (Santrock, 2012). Çocuklukta maruz kalınan fiziksel şiddetin birey üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırmada, çocuklukta maruz kalınan fiziksel şiddet, bireylerin bağımsızlık ve kimlik bulma zamanı olan ergenlik dönemini olumsuz bir süreç olarak yaşamalarına sebep olduğu tespit edilmiştir (Bağdatlı, 2016).

#### **4. Öfkenin İfade Edilmesi**

Öfke her birey tarafından farklı şekillerde ve farklı derecelerde ifade edilebilir. Bazıları öfkeye neden olan durumlardan kaçır, bazıları üzerine giderek bu durumun ortadan kaldırılması için çabalar, bazıları ise bu durumun yaşandığını göz ardı etmeye çalışır (Uslu, 2004).

Öfke, bazı durumlarda sözel veya davranışsal tepkiler yoluyla dışı vurulabilmekte, bazı durumlarda bastırma yoluyla içte tutulabilmekte, bazı durumlarda ise kişisel mekanizmalar aracılığıyla kontrol edilebilmektedir (Uslu,

2004). İfade edilemeyen öfke yavaş yavaş yok olmak yerine içeride birikmektedir. Bu durum depresyon, suçluluk ve yalnızlığa neden olabileceği gibi, fizyolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirebileceği düşünülmektedir (Atkıncı Elmas, 2009).

Sevinç, üzüntü, mutluluk ve diğer bütün duygular gibi öfkenin ifade edilmesi de farklı biçimlerde, farklı yoğunluklarda ve hatta bazen taşkınlık içeren şekillerde görülebilmektedir (Dündar, 2016). Aynı zamanda, cinsiyete, yetiştirilme tarzına, yaşanan kültüre, öfkenin neden olduğu kişi ya da duruma göre de farklılık göstermektedir (Uslu, 2004).

Öfkenin dışı vurumu sosyal ilişkilerde çatışmalara neden olabilmekte ve kişiyi saldırıya açık hale getirebilmektedir (Aydınlı, 2014). Öfkenin içe yönelmesi ise saldırganlığın içe döndürülmesine ve öfkenin içeride kalmasına neden olmaktadır. Bu durum bireyi çürütmekte, depresyon ve suçluluk duygusuna yol açmaktadır (Burns, 1980).

Öfke, uygun bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı bir etkileşim ortaya çıkarmaktadır. Ancak kontrolsüz ve uygun olmayan bir şekilde ifade edildiğinde zarar verici sonuçlara neden olmaktadır (Erdoğan, 2015). Bazen birey, geçmişteki öfke duygusunun hakim olduğu durumları anımsarken rahatsızlık duymaktadır. Bu, özellikle bireyin öfkesini kontrol edemediği ve açık bir biçimde ortaya koyduğu durumlarda görülmektedir (Atkıncı Elmas, 2009).

Genellikle kaçınılan ve istenilmeyen bir duygu olarak görülen öfke, doğru bir şekilde ifade edilemediğinde, bireye ve bireyin diğerleriyle olan ilişkilerine zarar vermektedir (Atkıncı Elmas, 2009). Bu nedenle, öfkeyi kontrol altına almak ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek oldukça önemlidir. Çünkü öfkenin uygun bir şekilde ifade edilemediği durumlarda kişi arkadaşlarıyla, ailesiyle, okul, iş gibi yaşamının farklı alanlarında istenmeyen durumlarla karşılaşabilir. Bireyin öznel sağlığı, arkadaşlarıyla ilişkileri, aile yaşantısı, olgunlaşması ve mesleki gelişim açısından, öfkenin sağlıklı ve uygun bir şekilde ifade edilmesi önemli olarak görülmektedir (Gök, 2009).

#### **a. Öfke ifade tarzları**

Öfke yaşamımızda bazen yapıcı bazen ise yıkıcı fonksiyonlarıyla yer almaktadır. Öfkenin yapıcı ya da yıkıcı fonksiyonlarıyla karşımıza çıkması öfke ifade tarzlarına göre farklılık göstermektedir. Buna göre, bazı bireyler öfkeyi bastırarak

ifade ederken bazıları saldırganlıkla ifade etmekte bazıları ise görmezden gelmeyi tercih etmektedir. Oysa anlaşılabilir, kabul edilebilir, uygun bir şekilde ifade edilebilir öfke, enerji veren etkin bir durum olmaktadır (Demirci Danışık, 2005).

Her insanın kendini ifade etme tarzı farklı olabileceği gibi, öfkeyi ifade etme tarzı da kişiden kişiye farklılık göstermekte ve bu durumun farklı sonuçları bulunmaktadır. Mesela öfkenin yoğun bir şekilde içe atımı ya da dışa vurumu öfkenin kontrol edilmesi konusunda sıkıntılar yaşanmasına neden olmaktadır (Erdoğan, 2015).

Dündar (2016)'a göre, öfkenin ifade edilme tarzı bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde sürekli tekrarlanan bir döngü oluşturmaktadır. Bu döngüye göre, birey öfkesini yoğun ve saldırganlık içeren bir biçimde ifade ediyorsa çevresindeki kişiler tarafından saldırgan ve çabuk öfkelenen birisi olarak tanınır. Çevresindekiler de bu saldırgan olarak nitelendirilen kişiyle aralarına mesafe koyarak, bu kişinin yalnız kalmasına yol açar. Bu durum, bu kişinin daha fazla öfkelenmesine neden olur ve bunu saldırganlıkla ifade ederek döngüyü tekrar başlatır. Aynı şekilde, kişi öfkesini içine atarak sessizce ve sineye çekerek ifade ediyorsa çevresindeki kişiler tarafından pasif ve korkak birisi olarak tanınır. Çevresindekiler de bu kişiye daha sık tepki göstererek benzer döngüyü ortaya çıkarır. Bu döngüde, birey öfkesini kontrollü bir şekilde ifade ediyorsa çevresindeki kişiler tarafından güçlü birisi olarak tanınır. Çevresindekiler de, bu birey ile ilgili, çok sık öfkelenmediği ve öfke duygusunu hissettiğinde bile, bunu kontrol edebilecek kadar güçlü olduğuna yönelik algıya sahip olur.

Öfkenin içe yöneltilmesi, bireyin duyguyu paylaşmasına engel olması, küskünlük ortaya çıkarması dolayısıyla iletişimi kesme, surat asma ve konuşmama gibi ifade şekillerine neden olduğu için olumlu bir öfke ifade tarzı olarak görülmemektedir (Atkıncı Elmas, 2009). Aynı şekilde, öfkenin açık bir şekilde dışa vurulması da bazı toplumlarda olumsuz olarak görülmektedir (Aydınlı, 2014).

Benlik saygısı düşük olan bireyin kendi değerinin farkında olmaması ve kendi değerine karşı şüphe duyması, kendini ifade edememesine ve öfkenin içte tutulmasına yol açmaktadır. Aynı çalışmada, durumluk kaygının, kaygı uyandıran durumlara anında tepki verme dürtüsü dolayısıyla öfkenin dışa vurumuna yol açtığı, bu durumun da öfkenin kontrol edilmesini zorlaştırdığı tespit edilmiştir (Uslu, 2004).



Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, psikolojik dayanıklılık puanlarının artmasıyla öfke kontrol puanlarının yükseldiği; içte tutulan öfke, dışa yansıtılan öfke ve sürekli öfke düzeylerinin azalmakta olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, öfke kontrolünü arttırarak öfkenin dışa yansıtılmasının bir sonucu olarak görülen saldırganlığın ortaya çıkma ihtimalini azaltmaktadır (Dündar, 2016).

Ergenlik döneminde bulunan bireylerin anksiyete düzeylerinin, öfke ifade tarzları ve öfke yönetimi becerilerine etkisini inceleyen bir çalışmada; anksiyete düzeyleri arttıkça dışa yansıtılan öfkenin, içte tutulan öfkenin ve sürekli öfkenin artacağı bulgularına ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, sürekli öfke ve dışa yansıtılan öfke düzeyinin artmasıyla, bireyin öfkesini ifade edememe, bastıramama ve kontrol edememe sorunları ile karşılaşmak durumunda kaldığı tespit edilmiştir (Erdoğan, 2015).

Ergenlerde insani değer düzeyinin, öfke ve öfke ifade tarzlarını yordaması üzerine yapılan bir araştırmada, insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordamada etkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, insani değer düzeyi ile öfkenin kontrol edilmesi arasında pozitif yönde; öfkenin dışa yansıtılması, öfkenin içe atılması ve sürekli öfke ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Karababa, 2015).

Uslu (2004)'ya göre, öfkenin ifadesi ile özgüven arasında bağlantı bulunmaktadır. Bu bağlantıya göre özgüven düşüklüğü, olumsuz davranışın birey tarafından tehdit olarak algılanması ve bundan kaçınmak amacıyla öfkenin dışa vurumuna yol açmaktadır. Özgüven düşüklüğü aynı zamanda duyguların ifade edilmesine de engel olacağı için öfkenin içte tutulmasına yol açmaktadır. Özgüven yüksekliği ise öfkenin kontrol edilebilmesine yardımcı olmaktadır.

Ergenlerde öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile ilişkili faktörler üzerine yapılmış bir araştırmada, sürekli öfke düzeyinin artması, öfkenin dışa vurumu ile içe vurumunun artmasına, öfke kontrolünün ise azalmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, kendilerini girişken olarak nitelendiren ergenlerde öfke içe vurum düzeyi düşük iken kendilerini saldırgan olarak nitelendiren

öğrencilerde öfke içe vurum düzeyi, sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzını yordayan değişkenler üzerine yapılmış bir araştırmada, yalnızlık, özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin, sürekli öfke ve öfke ifade düzeyini yordayan değişkenler olduğu; akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı ve sürekli kaygı değişkenlerinin ise sürekli öfke ve öfke ifade düzeyini yordayan değişkenler olmadığı bulguları edinilmiştir. Aynı araştırmada, özgüven düşüklüğü ve yüksek durumluk kaygı değişkenlerinin öfkenin dışı vurularak ifade edilmesinde; özgüven düşüklüğü, benlik saygısı düşüklüğü ve yalnızlık değişkenlerinin öfkenin içte tutulmasında; özgüven yüksekliği, yalnızlık düzeyi ve durumluk kaygı düzeyinin düşük olması öfkenin kontrol edilmesinde pozitif yönde yordayıcı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Uslu, 2004).

Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada; sürekli öfke ve öfke dışı boyutunun en büyük yordayıcısı olarak olumsuz başa çıkma stratejisi, öfke içe boyutunun en büyük yordayıcısı olarak kaçınan başa çıkma stratejisi ve öfke kontrolü boyutunun en büyük yordayıcısı olarak aktif başa çıkma stratejisi olduğu tespit edilmiştir (Çetinkaya, 2016).

Ergenlerin öfke duygu düzeyi ile içten denetim ve dıştan denetimli olmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, sözel ve sayısal derslerden hoşlanan öğrencilerin genel yeteneğe yönelik derslerden hoşlanan öğrencilere göre daha az içe yönelttikleri tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, kardeş sayısı artış gösterdikçe öfkeyi dışı yansıtma durumunun azaldığı; erkek öğrencilerin öfke kontrolü puanlarının, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Gençdoğan, Sezer, ve İşgör, 2007).

Lise öğrencilerinin algılamış oldukları sosyal destek düzeyi ile öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, algılanan sosyal destek düzeyinin yükselmesi sürekli öfkenin azalmasını ve öfkenin daha fazla kontrol edilmesini; algılanan sosyal destek düzeyinin düşmesi ise öfkenin daha fazla içe atılmasını ve daha fazla dışı yansıtmasını sağladığı sonuçlarına erişilmiştir (Ayna, 2013).

Lise öğrencilerinde öfke ifade biçimleri ve çocukluk örselenme yaşantıları ile yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bir çalışmada, geçmiş yaşantılarında fiziksel, cinsel, duygusal istismarla karşılaşmış olan öğrencilerin, karşılaşmamış olan öğrencilere göre öfke kontrol durumları daha düşük; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı durumları ise daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada, bireyin çocukluk döneminde geçirmiş olduğu örselenme yaşantılarının, ergenlik dönemine geldiğinde yaşam doyum düzeyini, benlik saygısını ve öfke ifade tarzlarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Korkut, 2012).

Anne babanın çocukların psikolojik özerkliğinin gelişimine destek olmaması, ilgisiz, önemsemeyen ve reddedici tutumu öfke ifade tarzını etkilemekte, sürekli öfke düzeyini arttırmakta ve öfke kontrolünü zorlaştırmaktadır (Acar, 2015).

Aile içerisinde verilen kararlarda görüşü alınmayan ergenlerde öfke içe vurum düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu durum aile içerisinde duyguları rahatça ifade edememenin öfkeyi içe atmaya neden olabileceği sonucunu düşündürmektedir. Aynı çalışmada, aile yapısını anlayışlı olarak nitelendiren ergenlerin öfke içe vurum düzeyi düşükken, ailesini baskıcı olarak nitelendiren ergenlerde sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Ön ergenlerde örselenme yaşantılarının ve anne baba tutumlarının, öfke ve öfke ifade tarzlarını yordama durumunu inceleyen bir çalışmada, ebeveynlerin kabul edici tutumlarının çocukların öfke kontrolünü yordayabileceği, anne babanın ilgili tutumu ve destekleyici bakış açısının öfkenin içe yöneltilmesi ya da dışı yansıtılmasını yordayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, öfke kontrolü ile öfke dışı vurumu yani sözel veya davranışsal olarak ifade edilmesi arasında negatif bir ilişki olduğu; ilgisiz, duygusal açıdan istismar edici ve destekleyici olmayan bir tutum belirleyen bir anne babaya sahip olmanın risk faktörü olabileceği tespit edilmiştir (Acar, 2015).

Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesine yönelik tanımlayıcı olarak yapılmış bir çalışmada; ailesinden televizyon, internet kullanımı ve arkadaşlarıyla ilgili kısıtlama görmeyen ergenlerin görenlere göre öfke kontrolünde daha başarılı olduğu, kısıtlama görenlerin ise öfkeyi daha fazla içe yönelttiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, sürekli öfke düzeylerinin ise kısıtlama görmeyenlere oranla daha yüksek olduğu sonuçlarına erişilmiştir (Kanoğlu, 2008).

Katı ve baskıcı ailelerin, çocuklarının kendilerini ifade etmesine destek olmadığı, katı kurallarla sınırlandırdığı ve arkadaşlık ilişkilerini baskıcı bir tutumla etkilediği için çocukların öfke düzeyini artırmış olabileceği düşünülmektedir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırmada, anne babası boşanmamış ergenlerin sürekli öfke ve öfke içte tutma düzeyleri, anne babası boşanmış ergenlere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada, annenin algılanan tutumuna göre öfke kontrolü ve sürekli öfke düzeyinde anlamlı bir fark olduğu; babanın algılanan tutumuna göre ise öfke kontrolü, öfkeyi dışa yansıtma ve sürekli öfke düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (Fiyakalı, 2008).

## **b. Öfke kontrol yönetimi**

Öfke duygusunun ifade tarzına göre zarar verici sonuçlarının olması, onu diğer duygulardan farklı bir yere koymakta ve öfkenin kontrol edilme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır (Dündar, 2016). Öfkenin kontrol edilmesi, öfke duygusunun bastırılması ya da hiç yaşanmaması değil, uygun bir şekilde ifade edilmesi anlamına gelmektedir (Cenkseven, 2003).

Kökdemir (2004)'e göre, öfke kontrolü, öfkeyi doğru bir biçimde ifade etme becerisi kazanmaktır. Öfke kontrolünün temel amacı ise, kişinin kendisine ve başkalarına zarar vermeyecek, şiddet ve saldırganlıktan uzak bir biçimde öfkesini ifade edebilmesidir.

Ani duygusal değişimler davranış kontrolünü zorlaştırmaktadır. Öfke duygusuna kapılmış olan birey kendisini kontrol etmede ve dürtülerini denetlemede yetersiz kalmaktadır. Bu gibi durumlar çevresi ile çatışma yaşamasına neden olmaktadır (Atkıncı Elmas, 2009).

Öfke duygusunun savunma mekanizmalarını harekete geçirmesinden dolayı, kontrol edilmesi diğer duygulara göre daha zorlayıcı olarak görülmektedir. Bu zorlayıcı duyguyla baş edebilmek ve diğer insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurabilmek için; öfke duygusunu anlama ve tanıma ile bu duyguyu kontrol etme arasında bir bağlantı olduğu düşünülmektedir (Demirci Danışık, 2005).

Özellikle stresli durumlarda ortaya çıkmakta olan öfke duygusunun; bazen motivasyon gibi olumlu, bazen de saldırganlık gibi olumsuz sonuçlarıyla karşılaşmaktadır. Olumlu ya da olumsuz sonuçlarının ortaya çıkmasındaki temel faktörün, öfkenin ifade ediliş biçimi ve yönlendiriliş şekli olduğu düşünülmektedir (Şahin, 2005)

Lise öğrencilerinde okul başarısı iyi olanların, fiziksel ceza ile karşılaşmayanların, maddi durumu iyi olanların ve haksızlığa uğramış olduğunu düşünmeyenlerin öfkelerini diğerlerine göre daha iyi kontrol etmekte olduğu tespit edilmiştir (Kanoğlu, 2008). Kontrol edilemeyen ve uygun bir şekilde ifade edilemeyen öfke ise düşük benlik saygısına neden olmakta ve bu durum öfke yönetimi becerilerine duyulan ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır (Erdoğan, 2015).

Yalnızlık, çevredekiler tarafından daha fazla dışlanmamak ve yalnızlıktan kurtulma arzusu nedeniyle öfkenin içte tutulmasına neden olmaktadır. Bu yalnız kişilerin, kendilerini yalnız bırakanlar tarafından haksızlığa uğramış oldukları düşüncelerine sahip olmaları nedeniyle öfkeyi kontrol etmeleri güçleşmektedir (Uslu, 2004). Farklı kişilere uygun birçok öfke kontrol yöntemi bulunmaktadır. Ancak bireyin özelliklerine ve yaşamına uygun, gündelik yaşamında çok fazla sıkıntı ortaya çıkarmayacak olan yöntem birey için en doğru yöntem olarak görülmektedir (Kökdemir, 2004).

Yapılan bir araştırmada öfke duygusu ile saldırganlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına erişilmiştir. Aynı araştırmada, öfke kontrolü ile saldırganlık arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu da tespit edilmiştir (Karataş, 2008). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, öfkenin artış gösterdiği durumlarda saldırgan davranış gösterme ihtimali de artmaktadır. Öfke kontrolünün artış gösterdiği durumlarda ise saldırgan davranış gösterme ihtimali azalmaktadır.

Çocuklukta aile içi fiziksel şiddete maruz kalmanın öfke kontrol düzeyi üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, çocuklukta aile içi fiziksel şiddete maruz kalan ergenlerin öfke kontrol düzeyi diğer ergenlere göre daha düşük çıktığı tespit edilmiştir (Bağdatlı, 2016).

Ergenlerin problem çözme becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, öfke kontrolünde başarılı olan

ergenlerin, problem çözüme becerilerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu, problemler karşısında daha sağlıklı karar verebildikleri ve etkili çözüm yolları bulma konusunda daha başarılı oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır (Demirci Danışık, 2005).

Cenkseven (2003) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı ve bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı haftalık 90 dakika olmak üzere 10 hafta boyunca süren öfke yönetimi programının ergenler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öfke kontrol becerileri eğitiminin sürekli öfke, öfke dışı vurum düzeyi ve saldırganlığı azalttığı, ancak öfke içi vurum düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İzleme çalışmalarında bu etkilerin dört ay sonra da görülmüş olması, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı öfke yönetimi programının sürekli öfke, öfke dışı vurum düzeyi ve saldırganlık üzerinde uzun süreli etkileri olabileceğini göstermektedir (Cenkseven, 2003).

## **B. Sosyal Medya**

### **1. İnternet Kavramı**

Teknolojinin yaşamımıza getirmiş olduğu en büyük yeniliklerden birisinin internet olduğu düşünülmektedir. 90'lı yıllarda internet kullanımı kişilerin isteğine bağlı olarak gerçekleşirken günümüzde internet kullanımı zorunluluk haline almaya başlamaktadır. Gündelik yaşamda yaşlısı genci, zengini fakiri bütün sosyoekonomik seviyede bulunan bireyler, farklı nedenlerle sıklıkla internet kullanımına ihtiyaç duymaktadır. İnternet aracılığıyla birçok bilgiye ulaşılabilen, dünyanın diğer ucundaki bir kişiyle yan yanaymış gibi görüşülebilmektedir. Bununla birlikte gelişimsel süreçte birey için zararlı olabilecek bilgilere de ulaşılmakta, dünyanın öbür ucundaki felaketler de yakınlardaymış gibi hissedilmektedir. Dünya gittikçe daha küçük bir yer haline gelmekte ve mesafelere bakılmaksızın toplumların birbirlerinden etkilenmesi de daha fazla kolaylaşmaktadır. Ortaya çıkmakta olan yenilikler yaşamları değiştirerek farklı boyutlar kazandırmaktadır.

İnternet; kullanımı kolay, masrafsız, hızlı ve popüler bir eğlence ve iletişim aracı olarak kullanıcılarına hizmet etmektedir (Ök, 2013). Her geçen gün internet, bilgileri edinmek ve çoğaltmak için daha sık kullanılmaya devam etmektedir. Edinilen bilgilerin yüzde yüz kesinliği olmamasına rağmen kullanım kolaylığı nedeniyle tercih edilmekte olması ile bilgileri daha fazla kişiye ulaştırmak için

kullanışlı bir yöntem olması dolayısıyla, internet kullanımının olumlu taraflarının olumsuz taraflarının önüne geçtiği düşünülmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

İnternetin keşfi üzerine yapılan ilk çalışmalar 1969 yılında Amerika Birleşik Devleti Savunma Bakanlığı'nın kurmuş olduğu ARPANET ile başlamıştır. ARPANET, ABD'de bulunan farklı üniversite ve eğitim kuruluşlarının bilgisayarlarını da bünyesine alarak büyümüştür. 1972 yılında elektronik posta hizmeti, 1973 yılında internet üzerinden dosya transferi gerçekleşmiştir. 1974 yılında Ethernet yerel alan ağı protokolü olarak Harvard Üniversitesi'nde eğitim gören bir öğrenci tarafından ortaya konulmuş ve reddedilmiştir. Daha sonra bazı özellikler eklendiğinde üniversite tarafından onaylanmıştır. 1983 yılından itibaren TCP/IP protokolünde kullanılmıştır. Bu sayede çok fazla sayıda uzak alanlardan bağlantı kurma, elektronik posta ve dosya transferi uygulaması kullanılmaya başlanmıştır. 1989 yılında internet halka açık hale gelmiş, 1991 yılında ise ticari alanda gelişim göstermiştir (URL-1).

İnternetin, toplum tarafından hızlı bir şekilde benimsenen ve kullanılmaya devam eden bir iletişim aracı olarak görülmesinin nedenleri olarak; en başta haberleşme, eğitim, eğlence, bilgiye ulaşım gibi çok yönlü etkileşimi sağlayabilmesi yer almaktadır. Artık, internet aracılığıyla gazete okunabilmekte, televizyon izlenebilmekte, bankacılık işlemleri yapılabilmekte ve sosyal ağlarda paylaşım yapılabilmektedir (Ök, 2013).

Değişim ve gelişimin getirdikleri, internetin amacını aşan kullanımına neden olmaktadır (Yalçın, 2015). İnternetin insanları, kurumları ve yaşamları değiştiriyor olması onun dönüştürme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

İnternetin ortaya çıkmış olmasının temel nedeninin, bilgi paylaşımını kolaylaştırmak ve iletişimi arttırmak olmasına karşın hızla yaygınlaşıyor olması patolojik internet kullanımına ve bağımlılık olarak gelişmesine yol açmaya başlamaktadır (Arısoy, 2009). İnternet kullanımının yaygın bir hale gelmesi; sosyal yaşamı zayıflatmaya, yüz yüze iletişimi azaltmaya, insanların birbirinden uzaklaşmasına, kullanıcının bağımlı bir hale gelmesine ve zaman kaybının gündelik işleri aksatacak düzeye ulaşmasına neden olmaya başlamaktadır (Yalçın, 2015).

İnternet bağımlılık düzeyinde ya da problemlili kullanıldığında sosyal ilişkilerde azalma, yalnızlık ve depresyon görülmektedir (URL-2).

## **2. Sosyal Medya Kavramı**

Son yıllarda teknoloji hızlı bir şekilde gelişme göstermektedir. Yeni gelişmeler ile birlikte yaşantımızda farklı alanlar oluşmaktadır. Bu farklı alanlardan biri olan ve teknolojik gelişmeler içerisinde önemli bir yere sahip olan internet, her geçen gün yaşantımızda daha sık karşılaştığımız bir yere sahip olmaya başlamaktadır. İnternet teknolojisinin en önemli öğelerinden biri olan sosyal medya da bu gelişime ayak uydurmaya çalışmaktadır. İnternete ulaşımın kolaylaşması ve kullanım sıklığının artmasıyla birlikte sosyal medya da yaşantımızda önemli bir yere gelmeye başlamıştır. Farklı kesimlerdeki bütün insanların ilgisini çekmekte ve kullanımına sunulmaktadır.

Sosyal medyanın ortaya çıkışı 1979 yılında Jim Ellis ve Tom Truscott'un Duke Üniversitesi'ndeki çalışmalarına kadar götürülebilir. Burada, tüm dünyada kullanılan bir tartışma platformu olan ve kamu mesajlarını internet kullanıcılarına aktarmayı sağlayan Usanet ortaya çıkarılmıştır. Daha sonraki gelişmeler Bruce ve Susan Abelson tarafından ortaya çıkarılan çevrimiçi günlük yazılardan oluşan açık günlük uygulamasının kurulmasıdır. Yine 1979 yılında Ward Christensen ve Randy Suess tarafınca BBS adında yazılım kurulmuştur. Bu yazılımın, arkadaşları arasında bilgi paylaşımı ve birlikte irtibat halinde olmayı sağladığı için ilk sosyal medya platformu olma niteliği kazandığı görülmektedir (Kara, 2013).

Sosyal medya, Web 2.0'ın ortaya çıkması ve web tabanlı çalışmaların ilerlemesi ile birçok yeniliği de beraberinde getirmiştir. Bu yenilikler: gerçekleştirilen işlemlerde mekan sınırlamasının ortadan kaldırılması, aynı zamanlarda gerçekleştirilebilen bilgi paylaşımı ve iletişim kurmada kullanılacak en geniş sanal ortam olması gibi gelişmelerdir. Sosyal medya aynı zamanda plansız bir şekilde yürütülen eğitim ortamı olarak da görülmektedir (Sarıçam, 2015).

Teknolojide gerçekleşen gelişmeler, internete ulaşımın kolaylaşmasına ve yaygınlaşmasına yol açmaktadır. İnternetin gün geçtikçe her an ulaşılabilir bir duruma gelmesiyle birlikte, toplumsal düzeyde daha önemli bir yere gelmeye başlamaktadır (Ökte, 2014).



İnternetin zamanla gelişim göstermesiyle ortaya çıkan sosyal ağlar, bilginin üretilmesi, paylaşılması ve tüketilmesine de destek olmaktadır. Kullanıcılar bu ortamlarda zaman geçirirken bilgi paylaşımına maruz kalarak çeşitli şeyler öğrenmektedir. Kullanıcı bu platformlarda bilinçli bir şekilde öğrenme sürecine girmese bile gözlem ve merak yoluyla doğal olarak gerçekleşen öğrenmeler ortaya çıkmaktadır (Sarıçam, 2015).

Son yıllarda dünyada yaşanmakta olan gelişmelerin takip edilmesiyle birlikte Türkiye’de internet kullanımı artmaktadır. Bu artış üzerinde sosyal medya ortamları ve araçlarının etkili olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, internet kullanımının gündelik yaşam içerisinde sıklıkla yer almasıyla birlikte sosyal medya kullanımının da zamanla sıklaşmaya başlaması gösterilmektedir (Ökte, 2014). 2019 Türkiye istatistik verilerine göre 82,4 milyon nüfusa sahip olan ülkemizde 59.36 milyon internet kullanıcısı, 52 milyon sosyal medya kullanıcısı, 44 milyon mobil sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bir önceki yıla göre internet kullanıcısında 5 milyon artış, sosyal medya kullanıcısında 2 milyon artış; mobil sosyal medya kullanıcısında ise eşitlik olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yine aynı araştırma verilerine göre insanlar günde ortalama 7 saat 15 dakikasını internet ortamında geçirmektedir. Bu sürenin 2 saat 46 dakikasını ise sosyal medya ortamında geçirmektedir (Kemp, 2019).

Sosyal medyanın günümüzdeki haline gelmesinde farklı gelişmeler etkili olmuştur. Kaplan ve Haenlein (2010)’e göre, sosyal medyanın günümüzdeki oluşumunda Web 2.0’nin ideolojik temelleri ve internet tabanlı uygulamaların büyük etkisi bulunmaktadır. Özellikle İnternet üzerinde devrimsel bir gelişme olarak görülen Web 2.0 kullanıcıyı pasiflikten aktifliğe sürüklemiştir. Web 2.0 öncesi internet kullanıcıları hazır bulunan sitelerden faydalanmaktayken, Web 2.0 sonrası yaşanan teknik gelişmelerle birlikte kullanıcılar daha aktif bir rol oynayarak sitelerin kişisel yaşama katılmasına olanak sağladığı görülmüştür. Bir başka gelişme ise, kullanıcıların da içeriğe katkıda bulunduğu sitelerin ortaya çıkmasıdır. Bu siteler, kullanıcıların etkileşimi ve işbirliği ile birlikte şekillenmektedir. Sosyal paylaşım siteleri ve bloglar örnek olarak gösterilebilir (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Sosyal medya kullanımının iletişim becerileri üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilen duygusal bağlantı ve sosyal bütünleşmenin davranışsal, duygusal ve genel iletişim becerileri üzerinde

olumlu bir etkisi olduğu sonucuna erişilmiştir. Aynı araştırmada, 11 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların, diğerlerine göre iletişim becerilerinde daha iyi oldukları tespit edilmiştir (akmak ve Müezzin, 2018).

### 3. Sosyal Medya zellikleri

Sosyal medya, bireylerin yeni fikirler ortaya koyabilmesine, düşüncelerini paylaşabilmesine, farklı düşünceler hakkında tartışabilmesine, gerçek hayatı sanal ortamda yaşayabilmesine imkân sağlamaktadır. Videoların, fotoğrafların, kişisel bilgilerin paylaşılmasını, iş aramayı ve iş bulmayı da sağlamaktadır. Bu gibi nedenlerden dolayı her kesimden insanın merakını arttırarak zamanla bütün ilgiyi üzerine çekmeye başlamıştır (İli, 2013).

Barak (2018)'a göre, İnsanlar bilgi edinmek, stresli ortamlardan uzaklaşmak, eğlenmek, beğenilmek, sosyalleşmek gibi nedenlerle sosyal medya araçlarını kullanmaktadır. İnsanlar bu platformlarda kendilerini istedikleri gibi sunmakta, kimliklerini değiştirebilmekte, fikirlerini açık bir şekilde paylaşabilmektedir. Bu platformlar sayesinde kişi kendine benzeyen, aynı düşünceleri ya da duyguları paylaşan kişilere ulaşabilmektedir. Kişi çevresindekileri takip ederek onların hayatları ve düşünceleriyle ilgili bilgi alabilmekte ve tercih edeceği bir gruba dahil olabilmektedir.

Sosyal medya araçlarının kullanımı ile birlikte internet kullanıcıları daha etkin bir role sahip olmaktadır. Gelişmelerle birlikte insanlar, izleyici ve tüketen olmakla birlikte izlenen ve üreten konumuna da erişerek geniş kitlelere ulaşmaktadır. Bu gelişmeye birlikte sosyal medya kullanıcıları olaylar, kişiler ve durumlar üzerine yorumlar yapabilmekte, bazı örgütlenmeleri devirebilmekte ve belirli konuların uzmanları haline gelebilmektedir (k, 2013). Sosyal medya zaman ve mekan sınırlamasına da farklı bir boyut getirmiştir. Sosyal medya uygulamalarında içerik bireyler tarafından belirlenir ve sürekli bir etkileşim söz konusudur. Böylelikle paylaşımlar zaman ve mekn sınırlamasının üzerine geçmektedir (İli, 2013).

İnsanlar merak ettikleri ve ilgilerini çeken konuları sosyal medya üzerinden cevaplandırmakta, başka bir araca gereksinim duymaz hale gelmeye başlamaktadır (İli, 2013). Sorunlarına daha kolay ve hızlı bir şekilde cevap bulabilen birey, daha fazla çaba gerektiren yollardan uzaklaşmaya başlamaktadır. Bu durum da bilgilerin doğruluğuyla ilgili karışıklık çıkması olasılığını ortaya çıkarmaktadır. Aynı konuda

birbirinden farklı birden fazla cevapla karşılaşılması gibi durumlarda, doğruluğun kontrol edilmesinin daha fazla emek gerektirmesi nedeniyle yanlış bilgilerin yayılması sorunuyla daha sık karşılaşılmaktadır ve bu durumun zamanla yaygınlaşacağı düşünülmektedir (İli, 2013).

Çoban (2019)'a göre, sosyal medya ortamında kişisel ve mahremiyet alanına giren bilgilerin paylaşılması normal olarak görülmekte ve teşvik edilmektedir. Bireyler, sanal ortamlarda kendilerini ortaya koymak ve sanal kimliklerini şekillendirmek için kişisel bilgilerini daha fazla paylaşmaktadır. Bu durumun kişisel bilgilerin ifşa edilmesi, mahremiyet alanına girilmesi, başkalarını gözetlemesi ve başkaları tarafından gözetlenmesi gibi sonuçları ortaya çıkardığı görülmektedir. Duygusal açıdan bireyin arzulan bir benlik oluşturma çabası, sosyal medya araçlarında mizah kullanımı ve kişiliği gösteren özellikleri sunma şeklinde kendini gösterdiği düşünülmektedir (Ethem, 2019).

Günümüzde neredeyse her yaş grubundan bireyin sosyal medya profili bulunmakta ve günlük iletişim çoğunlukla bu ve benzeri sosyal medya araçları ile sürdürülmektedir (İli, 2013). Sanal ortamlar insanların kendilerini ifade etmelerinde ve sosyalleşmelerinde kolaylık sağlamaktadır. Bu durum sanal ortamların yaygın olarak kullanılmasına ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesine neden olmaktadır. Bu ortamlarda kendini özgürce ifade etme durumu, bireylerin mahremiyet alanlarında farklılaşmasına ve sınırların daha fazla aşılabilmesine neden olmaktadır (Çoban, 2019).

Sosyal medya, etkileşim odaklı olarak görülmekte, kişisel içerik üretme şansı ve çift yönlü iletişim olanağı bulunmaktadır (Barak, 2018). İletişimde devrim niteliğinde değişiklikler yaratarak halkla ilişkiler alanının da önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu kapsamda, televizyon, gazete gibi geleneksel medya araçlarının yerini almaya başlayarak bilgiyi üreten, paylaşan yeni bir sosyalleşme ortamı olarak ortaya çıkarmıştır (İli, 2013).

Sosyal medya kullanım nedenleri ve amaçlarını inceleyen bir araştırmada, sosyal medya kullanıcılarının bilgi içerikleri ya da haberlere ulaşma, zaman geçirme ve arkadaşlarla sohbet etme nedeni ile sosyal medyayı kullandığı sonucuna erişilmiştir. Aynı çalışmada, katılımcıların sosyal medya denildiğinde ilk akla gelen ifadelerinin zaman öldürme, Facebook ve iletişim olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bir başka sonucu da, interneti günde ortalama 4 saat kullanan katılımcıların, bu sürenin 3 saatini sosyal medya araçları ile kullandıkları sonuçlarına erişilmiştir (Tufan Yeniçikti, 2016). Bu sonuçlara bakıldığında, internette geçirilen zamanın büyük bir kısmının sosyal medya kullanımına harcandığı görülmektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal medyaya yönelik tutumları ile algılamakta oldukları sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, sosyal medyaya yönelik tutum ile algılanan sosyal destek ve alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sunucuna ulaşılmıştır (Atalay, 2014).

Öğrencilerin zorbalık eğilimleri ile sosyal medyaya yönelik tutumlarının incelendiği bir çalışmada, zorbalığa yönelik davranış eğilimleri ve okulda yaşanmakta olan zorba davranışlar ile sosyal medyaya yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmada, öğrencilerin sosyal medya araçlarında kişisel bilgilerini kolaylıkla saklayabilmeleri dolayısıyla zorbalık davranışlarının zamanla sosyal medya aracılığıyla gösterilmeye başladığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, sosyal medyanın daha yaygın bir hale gelmesi ve kullanım sıklığının artmasıyla birlikte siber zorbalığın da yaygınlaşmaya başlayacağı düşünülmektedir (Ökte, 2014).

Ergenlerin okul dışı yaşantılarında sosyal medya kullanımlarının ders başarıları üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, okul dışında kullanılmakta olan Podcast, Sanal Dünyalar, Blog ve Mikroblog uygulamalarının Matematik dersinde üzerinde olumsuz etkisi olduğu; Blog kullanımının ayrıca Yabancı Dil ve Türkçe dersleri üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmektedir. Aynı araştırmanın sonucunda, bu olumsuz etkinin yeterli süre ve seviyede çalışmamaktan kaynaklandığı bulgularına erişilmiştir (Sarıçam, 2015).

#### **4. Sosyal Medya Araçları**

Sosyal medya gerçek dünyanın sanal ortamda yaşanmasına imkân vermektedir (Atalay, 2014). Sanal paylaşım ve çoklu kullanıma açık olması, sürekli güncellenebilmesi gibi olanakların bulunması sebebiyle güçlü bir şekilde geleneksel medyanın karşısına çıkmıştır (İli, 2013). Her geçen gün kendisini güncellemesi nedeniyle yeniliğe açık olan gençler tarafından tercih edilmektedir. Bu gençler bazı ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla karşılamaya başlamaktadır (Atalay, 2014).

Yaşadıklarını paylaşmak, o anı kalıcı hale getirme arzusu ya da diğerleri tarafından görülmenin çekiciliği sosyal medyayı vazgeçilemez bir konuma sokmaktadır (Atalay, 2014). Sosyal medya araçları zamanla içeriğini ve kullanım şeklini kullanıcıların beklentileri doğrultusunda değiştirerek vazgeçilmez konumunu korumaktadır. Örneğin; Instagram'a Snapchat'in bir benzeri olan anlık hikaye paylaşma özelliği eklenmiş, Twitter'ın 140 karakterlik sınırı genişletilmiş ve paylaşım içerikleri arttırılmıştır. Böylece sosyal medya araçlarının kapsamları genişlemektedir (Çoban, 2019).

Öğrencilerde sosyal medyayı kullanma motivasyonları ile sosyal medya kullanım araçları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada; Instagram, Twitter ve Facebook platformlarının incelenmesi sonucunda, kendini sunuş eyleminin Instagram uygulamasından, sosyal etkileşim ve kendini ifade etme eylemlerinin Twitter uygulamasından ve benlik imajını oluşturma için ise Instagram, Twitter, Facebook uygulamalarından eşit şekilde etkilendiği görülmüştür (Barak, 2018).

Narsizm, ilişkili olma gereksinimi ve yalnızlık faktörleri ile Facebook, Instagram ve Twitter kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, bu üç faktörün Facebook, Instagram ve Twitter kullanımı ile farklı biçimlerde ilişkili olduğu sonuçlarına varılmıştır. Belirtilen sosyal medya araçlarının kullanım özellikleri ile narsizm genel skoru arasında bir ilişki bulunamazken, narsizm alt boyutları arasında örüntülere ulaşılmıştır (Ethem, 2019).

Sosyal medya araçları ve ortamları, oyun oynamak, iletişim kurmak, vakit geçirmek, eğlenmek gibi nedenlerden dolayı birey tarafından sıklıkla tercih edilmektedir (İli, 2013). Diğer bireylerle ilişki içerisinde olma gereksinimi ve yalnızlık sosyalleşme ile ilgili faktörlerden olduğu için, kültürel içerikli paylaşımlar yapma istediğinin diğerleri tarafından daha rahat kabul edilebilmek ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Ethem, 2019).

Sosyal medya ortamları içerisinde bulunmanın ve sosyal medya araçlarını kullanmanın öğrenci davranışları üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, öğrencilerin ve öğretmenlerin, sosyal medyanın öğrenciler üzerindeki istenmeyen davranış, suç ve şiddet olaylarına etkileri ile ilgili görüşleri alınmıştır. Öğrenciler tarafından sosyal medya kullanma amaçları; araştırma yapmak, oyun oynamak, zaman geçirmek, online sohbet etmek, arkadaşlarını ve gündemi takip etmek olarak

belirtilmiştir. Öğretmenler tarafından, öğrencilerin sosyal medyayı doğru bir şekilde kullanmalarının; fırsat eşitliğine olanak sağlayacağı, kendi deneyimlerini paylaşımlarına yardımcı olacağı, bilgilere daha kolay bir biçimde erişilebileceği, etkili iletişimi destekleyebileceği gibi olumlu etkileri olabileceği belirtilmiştir. Aynı çalışmada, olumsuz etkiler olarak ise öğrenciyi yalnızlaştırabileceği, olumsuz örneklerden etkilenebileceği, okuldan uzaklaştırabileceği, derslere ayrılacak zamanı kısıtlayabileceği, özel hayatın deşifre edilmesine yol açabileceği, zamanı etkili kullanma konusunda sıkıntılar ortaya çıkarabileceği, arkadaşlarla ilişkileri olumsuz etkileyebileceği, iletişimi azaltabileceği, sınırlılık ve uyku sorunlarına neden olabileceği gibi görüşler belirtilmiştir (İli, 2013).

#### **a. Facebook**

İlk adı Thefacebook olan uygulama 2004 yılında Mark Zuckerberg tarafından Harvard Üniversitesi'nde bulunan odasında kurulmuştur. İlk zamanlar yalnızca duvar uygulaması bulunan bu platform, Harvard'dan sonra Boston ve MIT Üniversiteleri'nde yayılmaya başlamıştır. Bu yayılma ABD'de bulunan üniversitelerden sonra İngiltere, Kanada, Avustralya, İrlanda, Meksika ve Yeni Zellanda'daki üniversitelerde de gerçekleşmeye başlamıştır. 2005 yılında Thefacebook olan isim, Facebook olarak değiştirilmiş ve uygulamaya fotoğraf paylaşma özelliği getirilmiştir (Wilson, Gosling ve Graham, 2012). Oluşturulduğu ilk dönemde yalnızca öğrenciler tarafından kullanılırken zamanla tüm dünyaya yayılmış ve insanların birbirleriyle iletişim kurmasında oldukça etkin bir role sahip olmuştur (Uzun, 2016).

2019 Türkiye istatistik verileri göre 43 milyon Facebook kullanıcısı bulunmakta ve erkekler kadınlara göre daha sık olarak kullanılmaktadır. Ayrıca 2018 verilerine göre %2,3'lük azalma olduğu görülmektedir (Kemp, 2019). Facebook'un kullanım sıklığındaki bu azalmanın sebebi olarak, sosyal medya araçlarının sayısındaki artış ve Facebook ile sağlanan imkanların diğer sosyal medya araçlarından da karşılanması olduğu düşünülmektedir.

İnsanlar Facebook ile birlikte haberleri takip edebilmekte, fotoğraf ve videolar paylaşabilmektedir (Uzun, 2016). Facebook'un kullanım amaçlarından biri de internet ortamında kurulan sosyal çevreyi de kapsayan arkadaş edinme ve arkadaşlara ulaşma olanağı sunmasıdır. İş, gezi, okul gibi ortamlarda edinilen ancak

zamanla uzaklaşan arkadaşlara tekrar ulaşma ve iletişime geçme imkanı bulunmaktadır (Barak, 2018).

Sosyal medya araçlarının motivasyonu ve kullanım nedenlerini araştıran bir çalışmada, 2016 verilerine göre en çok tercih edilen sosyal medya aracının Facebook olduğu sonucuna erişilmiştir. Kullanıcıların Facebook'u kullanma motivasyonlarının ise, sosyalleşme/iletişim, bilgi alma/verme, zaman geçirme/eğlence, merak, gözlem/bağlantı olduğu tespit edilmiştir (Tufan Yeniçikti, 2016).

Facebook, yüz yüze iletişim kurmakta zorluk yaşayan ve iletişim kurmada problemlili davranışlar gösteren çekingen kişiliğe sahip insanlar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Çünkü bu platformda kendilerini ifade etmekte daha başarılı olabileceklerini düşünmektedirler (İşman, Albayrak, 2014). Böylece Facebook, bireylerin kaygı ve endişeden arınmış bir şekilde iletişim kurmasına imkan sağlamaktadır (İşman, Albayrak, 2014).

Facebook'un diğer bir kullanım amacı ise gruplara katılabilme ve grup kurma imkanı sağlamasıdır. Farklı ideolojik, siyasi ve dini düşüncelere sahip insanlardan oluşan gruplar bulunmakta ve bireyler bu gruplarda düşüncelerini özgürce paylaşabilmektedir. Kullanıcıların kendi düşüncelerine benzer düşüncelere sahip olan insanlarla etkileşime geçme imkânı bulunmakta ve sosyal medya ortamlarında bunu kolaylıkla gerçekleştirebilmektedir (Barak, 2018).

Facebook'un eğitim üzerindeki etkinliğini inceleyen bir araştırmada, belirlenmiş bir derse yönelik Facebook üzerinde araştırma amacıyla bir grup kurulmuştur. Burada 8 hafta boyunca derse yönelik duyuru, bilgi paylaşımı, yaşanan sorunların paylaşımı ve yazışma yoluyla çözüm bulma gibi etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bu grubun üyelerinden, grubun eğitim üzerindeki etkinliğine yönelik görüşleri alınmıştır. Öğrencilerle yapılan görüşmelerde Facebook grubunun, sınıf içi iletişimi arttırdığı, duyurulara erişimi kolaylaştırdığı, ödev çalışmalarına yardımcı olduğu gibi sonuçları olduğu tespit edilmiştir. Dersi veren ve grubu kuran öğretim elemanı açısından ise duyuruların hemen yayılması, ulaşılmak istenen öğrencilere hızlı bir şekilde ulaşılması, sorunların paylaşımı ve çözümü gibi konularda yardımcı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (İşman, Albayrak, 2014). Bu sonuçlar, Facebook'un amaca bağlı olarak kullanımının eğitim üzerindeki etkinliğini göstermektedir.

Lise düzeyindeki öğrencilerin Facebook'ta bulunan uygulamaları kullanım sıklığı ve genel olarak Facebook kullanım yoğunluğu ile bu öğrencilerin yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlayan bir çalışmada, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin Facebook kullanımı ve yoğunluğunu etkilediği tespit edilmiştir. Facebook'ta daha fazla zaman geçirenlerin özsaygı düzeyleri, daha az zaman geçirenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada Facebook'taki arkadaş sayısı az olan öğrencilerin, daha fazla olan öğrencilere göre yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları, en yüksek yalnızlık düzeyine sahip olan grubun ise nadiren paylaşım yapan, nadiren yorum-beğeni alan ve video-müzik paylaşmayan öğrenciler olduğu bulgularına erişilmiştir (Mutlu, 2014).

Ergenlerin Facebook kullanımları ve demografik değişkenleri ile siber zorbalık eğilimleri arasında bulunan ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Facebook kullanımları ile günlük internet kullanımı, evde bilgisayar bulunması, cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, sınıf seviyesi ve okul türü arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak kişisel bilgisayara sahip olma, interneti kullanma ortamı, kendine ait oda bulunması, yaş, interneti kullanma amacı ve internet geçmişi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre; siber zorbalık eğilimi ile sınıf seviyesi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken; yaş, cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, okul türü, evde bilgisayar bulunması, internet kullanma ortamı, evde bilgisayar bulunması, interneti kullanma amacı ve internet geçmişi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Çiftçi, 2015).

## **b. Instagram**

Instagram, Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından 2010 yılında IOS uygulaması olarak başlatılmış, sonrasında android olarak da kullanılmaya başlamasıyla yaygınlaşmıştır (Kırcaburun, 2017). Türkçede anlık ve hızlı anlamına gelen instant kelimesi ile telgraf anlamına gelen telegram kelimesinin birleşimi ile oluşturulan Instagram, fotoğraf ve video paylaşmak amacıyla kullanılmaktadır. (Hekimoğlu, 2019).

Zamanla daha popüler hale gelmeye başlayan Instagram, Facebook tarafından 2012 yılında satın alınmıştır. Facebook tarafından satın alınmasıyla birlikte, İ-Instagram'da paylaşılan bir gönderinin aynı zamanda Facebook'ta da yayınlanma



seçeneği eklenmiştir. Diğer bir etkisi olarak eklenen filtre özelliği ile daha farklı ve daha eğlenceli bir uygulama olmaya başlamıştır (Hekimoğlu, 2019).

Instagram, fotoğraf ve video yükleme, diğer insanların profillerini takip etme, onlar tarafından takip edilme, onların yüklediği fotoğraf ve videoları beğenme ve yorum yapabilme olanaklarına sahip olan bir sosyal medya aracıdır. Bu olanakların kullanım amacı ve şekline bağlı olarak farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu olanaklar; bireylerde çok sık fotoğraf yükleme isteği, başkalarının fotoğraflarını sıklıkla takip etme arzusu, gelen beğeni ve yorumları görebilmek için sürekli kontrol etme isteği gibi nedenlerden dolayı bağımlılığa neden olmaya başlamaktadır (Mateo, 2014).

2019 Türkiye istatistik verilerine göre, 38 milyon Instagram kullanıcısı bulunmakta ve erkekler kadınlara göre daha sık olarak kullanılmaktadır. Ayrıca 2018 verilerine göre %2,7'lik artış olduğu görülmektedir (Kemp, 2019). Instagramın kullanıcı sayısının fazlalığı ve hızlı artış göstermesinin kullanım özellikleri ile ilgisi olduğu düşünölmektedir. Instagram'ın kullanımını diğer uygulamalara kıyasla daha kolaydır. Çünkü en baskın özelliği fotoğraf ve video paylaşmak, paylaşılan fotoğraf ve videoları görmektir. Instagram'ın bu kolaylığı ve sadeliğinin yanında, diğer uygulamalarda çok farklı özelliklerin bulunması, o uygulamaların kullanıcıları tarafından daha karmaşık olarak görülmesine yol açmaktadır (URL-3). Ayrıca kullanımındaki hızlı artış ve yaygınlığının sebebi olarak, düşük kalitedeki fotoğrafların daha profesyonel görünmesini sağlayacak filtrelere sahip olması, fotoğraf ve videoları diğer sosyal medya araçlarına göre daha hızlı yüklemesi ve aynı anda diğer sosyal medya platformlarında paylaşılabilmesi gibi özellikleri gösterilmektedir (URL-4).

Instagram kullanımını ile birlikte takipçi sayısı da önemli bir yer edinmeye başlamıştır. Çünkü takipçi sayısının fazlalığı ile daha geniş bir kitleye hitap etmesi ve bu geniş kitlenin de daha fazla beğeni göndermesinden dolayı kullanıcılarda mutluluk ve tatmin hissini de beraberinde getirmekte, kullanıcıyı daha popüler olarak göstermekte ve markaların pazarlama stratejilerine yardımcı olmaktadır (Çoban, 2019). Bu durum, yaşamları daha şeffaf bir hale getirmesi ve mahremiyet sınırını aşması gibi olumsuz sonuçlara neden olabileceği gibi, ihtiyaç duyulan kişi ve kurumlara daha kolay ulaşma fırsatı sağlamasından dolayı olumlu sonuçlara da neden olmaktadır (Çoban, 2019).

Öğrencilerde mahremiyet duyarlılığı ile Instagram kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, öğrencilerin gelir düzeyinin ve Instagram'ın aktif olarak kullanımının artması ile birlikte mahremiyet ihlallerinin de arttığı gözlemlenmiştir Aynı araştırmaya göre, kişisel yaşamın paylaşılmasına karşı duyulan yoğun istek ile birlikte mahremiyet sınırları da daha fazla aşılmaya başlamaktadır. Mahremiyet ihlalinin ise tehlikeli durumlara yol açma olasılığı bulunmaktadır. (Hekimoğlu, 2019).

Diğer sosyal medya araçları gibi Instagram'ın da bağımlılık yapma riski bulunmaktadır (Mateo, 2014). Bu bağımlılığın önceden tespit edilmesi ve önlenmesi için çalışmalar yapılmaktadır. Instagram bağımlılık düzeyleri ile kendini sevme, kişilik özellikleri ve günlük internet kullanımını araştıran bir çalışmada, Instagram bağımlılığı ile günlük internet kullanımı ve nörotizmle pozitif korelasyon; Instagram bağımlılığı ile yumuşakbaşlılık, özdenetim ve kendini sevme arasında negatif korelasyon bulunduğu görülmüştür (Kırcaburun, 2017).

Instagram bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve sahip olunan değerlerin arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada ise; psikolojik iyi oluş ile örneklemin değeri arasında pozitif yönlü anlamlı, Instagram bağımlılığı ile değerler arasında anlamsız, Instagram bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Korkmaz, 2019). Bu sonuçlara göre, kendini psikolojik olarak daha iyi hisseden ve olumlu değerlere sahip olan kişilerde bağımlılık riskinin daha az olduğu görülmektedir.

### **c. Twitter**

Twitter, 2006 yılında, Jack Dorsay tarafından geniş kitlelere ulaşabilmek amacıyla tasarlanmıştır. Takip etme ve izleme şeklinde ilerleyen bu uygulamanın mesajlarına “tweet” adı verilmekte ve özgürce mesajlaşmayı sağlamaktadır. Karşılıklı takipleşen kullanıcıların ise özel olarak mesajlaşmasını sağlayan “direct message” özelliği bulunmaktadır (Uzunyol, 2013).

2019 Türkiye istatistik verilerine göre, 9 milyon Twitter kullanıcısı bulunmakta ve erkekler kadınlara göre daha sık (her 10 kullanıcıdan 8'i erkek) olarak kullanmaktadır. Ayrıca 2018 verilerine göre %1,9'lık artış olduğu görülmektedir (Kemp, 2019). Bu artışın sebebi, Twitter'ın insanları kendine çeken bazı özelliklerinin bulunması olarak gösterilmektedir. Bu özellikler; iletişim kurmak, bilgi

paylaşımı, dayanışma fırsatı, kişisel iletişim olanağı, pazarlama, reklam, statü güncelleme ve haber toplama olarak çeşitlendirilebilir (Köseoğlu ve Köker, 2014).

Twitter kullanıcıların istek ve ihtiyaçlarına göre yenilikler yapmaktadır. Twitter, Eylül 2017'ye kadar kullanıcıların duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için 140 karakterle sınırlıydı, ancak 26 Eylül'de yapılan değişiklikle bu sayı Çince, Korece, Japonca hariç bütün dillerde 280 karaktere çıkarıldı. Ayrıca, Twitter'da 40 üzerinde dil seçeceği bulunmaktadır (Kwak, Lee, Hosung ve Moon, 2010).

Twitter'da paylaşımlara yorum yapabilme, bu yorumlara cevap verebilme, değişiklikleri gözlemleyebilme ve paylaşabilme gibi özellikler de bulunmaktadır (Köseoğlu ve Köker, 2014). Aynı zamanda, gizliliğin önemine dikkat çekmek amacıyla, paylaşımların bütün kullanıcılara ya da sadece kişinin kendisinin istediği kullanıcılara gözükmelerini sağlama gibi bir imkânı da bulunmaktadır (Köseoğlu ve Köker, 2014).

Kwak vd. (2010)'a göre, kullanıcıların takip etmekte oldukları başka kullanıcıların yazılarını kendi profilinde paylaşmasını sağlayan *re-tweet* özelliği bulunmaktadır. Kullanıcıların belirli konuları gündeme taşıyarak gündemi oluşturmasını sağlayan ve kelimelerin başına koyulan *hashtag* (#) özelliği bulunmaktadır. Aynı zamanda çok sık konuşulan, gündemi oluşturan ve konuşulma oranı belli bir yüzdeliğe ulaşan konuların yayınlandığı *Trend Topic* bölümü de bireylerin gündemi takip etmesine olanak sağlamaktadır. Bu gibi özellikler ve yenilikler Twitter'ın popülerliğini korumasının nedeni olarak gösterilebilir.

Araştırmalara göre, kullanıcıların %80'lik bir kısmı aktif olarak mobil Twitter kullanmakta ve saniyede 5.700 tweet atılmaktadır (Kwak vd., 2010). Twitter'ın geniş kitleler tarafından kullanılması, bazı haberlerin ya da bilgilerin yayılmasını da kolaylaştırmaktadır. Mesela, hastalık durumlarında, sağlık ihtiyacının yayılarak destek istenmesi, yardım kampanyaları, siyasi düşüncelerin paylaşımı gibi amaçlarla kullanılmaktadır. Twitter, 2008 yılında gerçekleştirilen ABD başkanlık seçimlerinde aktif bir biçimde kullanılmış ve Türkiye'de de seçim kampanyalarında kullanılmıştır (Köseoğlu ve Köker, 2014).

Twitter kullanıcılarının paylaştığı içerikler ile kişilik özellikleri arasındaki bağlantıyı inceleyen bir çalışmada, araştırmaya dahil olan 47 kişinin son 50 tweetinin kişilik özelliklerini doğru bir biçimde tahmin edebilme oranının %79,57 olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmanın sonucunda, sosyal medyanın kişilik özelliklerini tespit etmede yüksek doğruluk payı bulunduğu tespit edilmiştir (Günay, 2019).

Sosyal medya araçlarının motivasyonu ve kullanım nedenlerini araştıran bir çalışmada, Facebook'tan sonra en çok tercih edilen ikinci sosyal medya aracı Twitter olmuştur. Aynı çalışmada, kullanıcıların Twitter'ı kullanma motivasyonlarının ise, bilgi alıp verme ve vakit geçirme olduğu tespit edilmiştir (Tufan Yeniıktı, 2016).

Twitter üzerinden duygu analizi yapan bir çalışmada, kullanıcıların olumlu duyguları paylaşmak yerine genellikle olumsuz duyguları paylaştıkları ve Türk dili kullanımlarının bozulduğu gözlenmiştir. Paylaşılan bu duyguların hava değişikliğinden etkilendiği, bahar ve yaz aylarında kiş aylarına göre daha olumlu tweet atıldığı, mevsim geçişlerinde tweetlerin daha duygulu bir hal aldığı grlmştir. Paylaşılan duyguların haftanın günlerine göre değişiklik gösterdiği; Cuma, Cumartesi, Pazar günleri olumlu; arşamba günleri nötr duygu yüklü tweetler paylaşıldığı tespit edilmiştir. Aynı alışmada, Trend Topic listesinde en üstlerde yer alan ve televizyonda takip edilen programlar ile ilgili genellikle olumsuz duygu yüklü tweetler atıldığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Yıldırım, 2018).

#### **d. Youtube**

Youtube 14 şubat 2005 tarihinde Steve Chen, Jawed Karim ve Chad Hurley tarafından kurulmuştur. İlk kez 23 Nisan 2005 yılında Youtube'a video yüklenmiştir. Kullanıcı sayısı her geçen gün artmaktadır ve günümüzde en fazla kullanılan ikinci web sitesi olma özelliğini taşımaktadır (URL-5).

Youtube, yasal olarak kullanıcıların ve içerik üreticilerinin haklarını koruma konusunda oldukça dikkatlidir. Kullanıcılar, yalnızca telif hakkı alınan ve içeriği özgül olan videoları paylaşma hakkına sahiptir. şiddet, cinsellik, çıplaklık, tehlike, nefret söylemi, siber zorbalık, taciz, dolandırıcılık ögeleri içeren ve çocuklar için tehlike oluşturabilecek içeriklerin yayınlanması topluluk kuralları gereğince yasaktır. Kullanıcılar bu ögeleri içeren bir paylaşımla karşılaştıklarında bunu şikyet edebilir, şikayet incelendiğinde duruma göre video kaldırılabilir veya videoyu yayınlayan kanal kapatılabilir (oban, 2019). Ayrıca, yaş tanımlaması da bulunmaktadır. Yaş

tanımlaması, uygunsuz olarak görülen videoların yalnızca 18 yaşından büyük kullanıcılar tarafından izlenebilmesini sağlamaktadır. 18 yaşından küçük ve kayıtlı olmayan kullanıcılar bu videoları izleyememektedir (Menekşe, 2019).

2019 istatistiksel verilerine göre, Youtube kullanıcı sayısı 1.300.000.000 kişiye ulaşmıştır. Bu verilere göre, dakikada 300 saatlik video yüklenmekte ve günlük 5 milyar video izlenmektedir. Aynı istatistik verilere göre, Youtube, her gün 30 milyondan fazla ziyaret edilmekte ve bunun yarısından fazlası mobil cihazlardan gerçekleştirilmektedir. Bu kadar yaygın olarak kullanılmakta olan Youtube, 76 farklı dile çevrilmiş ve 88'den fazla ülke de yerel sürümleri kullanıma açılmıştır (URL-5).

Lange (2007)'a göre, Youtube çok fazla kullanıcı çeşitliliğine sahiptir. Üyelik özelliklerine göre bu kullanıcılar beş farklı kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlar; aktif kullanıcılar, sıradan kullanıcılar, eski kullanıcılar, Youtuberlar ve Youtube ünlüleri olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Aktif kullanıcılar, toplam kullanıcı kitlesinin önemli bir kısmını oluşturan ve üyelerinin kendine ait hesap bulundurma, video yükleme, video listeleri oluşturma, kanalları takip etme ve diğerlerinin paylaşımlarına yorum yapma gibi etkinliklerde yer aldığı gruptur. Sıradan kullanıcılar, sitede gezinen, arama yapan ancak kendine ait kişisel hesabı bulunmayan kullanıcılarıdır. Eski kullanıcılar, kendi hesapları bulunan, bu hesaplardan video izleyen ancak yükleme yapmayan, ara sıra da olsa videolara yorum yapan kişilerdir. Youtuber'lar, Youtube ile diğerlerine göre daha fazla ilgilenen, video yükleyen, kendini bu topluluğun parçası olarak gören ve gelişen tartışmalara katılan kullanıcılarıdır. Youtube ünlüleri ise Youtuber'ların özelliklerini taşıyan ve kendilerini bu şekilde tanımlayan kullanıcılarıdır. Tek farkları diğerleri tarafından daha fazla tanınan, daha geniş bir kitleyle iletişimde olan ve daha fazla kişi tarafından takip edilen kullanıcılarıdır.

Youtube kullanmak için üye olma zorunluluğu bulunmamakta ve sitede bulunan videoları izleme özelliğini kullanmak için kayıtlı kullanıcı olmak gerekmemektedir. Ancak kayıtlı kullanıcıların, misafir kullanıcılar göre daha fazla özellikten yararlanma imkânı bulunmaktadır. Bu özelliklerden biri de, kayıtlı kullanıcıların videolara yorum ekleme ve video yükleme gibi ayrıcalıkları bulunmasıdır (Menekşe, 2019).

Youtube kendi değerlerini oluşturan dört temel özgürlüğe dayanmaktadır. Bunlar;

*İfade zgrlğ;* her kullanıcı yaratıcılığın ortaya çıkmasına fırsat verecek şekilde kendisini ve fikirlerini özgürce paylaşabilmekte; aynı zamanda kanal ve gruplar aracılığıyla diğer kullanıcılarla fikir alış verişinde bulunacağı diyalog ortamı kurabilmektedir.

*Fırsat zgrlğ;* her kullanıcıya işletme kurma, keşfedilebilme, geniş kitlelere ulaşarak popüleritesini test etme ve başarıya ulaşma fırsatı verilmektedir.

*Bilgi edinme özgürlüğü;* yayınlanan videolar dünyada yaşanan olayları, eğitimleri kapsamakta ve böylece insanların birbirini daha iyi anlamasına destek olmaktadır.

*Aidiyet zgrlğ;* sınırların ötesine geçme, engelleri açma, ortak fikir ve ilgi alanları oluşturma amacıyla gruplara ulaşma imkanı bulunmaktadır (URL-6).

Youtube platformunda da diğer sosyal medya araçları gibi mahremiyet ve kişisel yaşam sınırlarının aşılması sorunuyla karşılaşılmaktadır. Sosyal medyanın mahremiyet algısını değiştirmesi üzerine yapılan bir çalışmada, Youtube platformunda paylaşılan videolara izleyicilerin yaptığı yorumlar incelenmiştir. Yapılan incelemelerin sonucunda, video paylaşan kullanıcının paylaştığı içerikler sebebiyle izleyiciler tarafın müdahaleye uğradığı, yargılanma ve gözetimle karşılaştığı sonuçlarına ulaşılmıştır (oban, 2019).

Youtuba'da nefret söylemi ve bu söylemlerdeki içerik üzerine yapılan bir araştırmada, nefret söylemlerinin farklı kesimleri hedef aldığı, bazı durumlarda sırf hedef alınan kesimi daha fazla aşağılayabilmek için farklı konulardaki nefretin de o kesime yöneltildiği veya çok fazla nefret söyleminin bir arada kullanıldığı görülmüştür. Aynı araştırmanın sonucuna göre, nefret söylemleri, sosyal medya kullanıcının bizzat kendisinden ve zihin örüntülerinden kaynaklanmaktadır (omu, 2012).

### **III. GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın tipi, araştırmanın modeli, hipotezler, evren, örneklem, uygulanan alan, veri kaynakları, uygulama yeri-süresi, alınan destek, kullanılacak veri toplama araçları ve veri analizi hakkında bilgi verilmiştir.

#### **A. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye yönelik ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirleyen araştırma modelidir (Karasar, 2003). Araştırmada sosyal medya araçlarının (Facebook, Instagram, Twitter ve Youtube) kullanım durumları ve sıklıkları, gün içerisinde sosyal medya ortam ve araçlarında geçirilen süre, cinsiyet, lise türü, lise düzeyi, ailenin sosyoekonomik durumu gibi değişkenler kullanılacaktır. Çalışmada sürekli değişkenler olan Sosyal Medyaya Yönelik Tutum ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına yönelik değerlendirme puanları korelasyon ile incelenecektir.

#### **B. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni, 2019-2020 eğitim öğretim döneminde İstanbul İli içerisindeki liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul ili içerisinde bulunan Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Özel Liseler olmak üzere 4 farklı türdeki liselerden oluşmaktadır. Bu liselerde bulunan rastgele seçilmiş olan 9., 10., 11. ve 12. sınıfta bulunan gönüllü öğrencilerle çalışılmıştır. Her sınıf düzeyinden 20 öğrenci olmak üzere, toplamda 320 öğrenci çalışmaya katılmıştır.

### **C. Alan, Veri Kaynakları, Yer- Süre ve Destek**

Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim döneminde İstanbul ili içerisinde bulunan Anadolu Lisesi, Mesleki Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Özel Lise olmak üzere 4 farklı türdeki okulda yürütülmüştür. Araştırma kapsamında İstanbul Valiliği, Etik Kurul ve okul müdürlüklerinden gerekli izinler alınmıştır. Her sınıfta yaklaşık bir ders saatini kapsayacak sürede anket uygulaması yapılmıştır. Araştırmada herhangi bir kurumdan maddi destek alınmamıştır.

### **D. Veri Toplama Aracı**

Bu kısımda çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçları hakkında ayrıntılı bilgi yer almaktadır.

#### **1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nun içeriğinde cinsiyet, lise türü, sınıf, sosyo-ekonomik durum, Facebook kullanımı ve sıklığı, Instagram kullanımı ve sıklığı, Twitter kullanımı ve sıklığı, Youtube kullanımı ve sıklığı, gün içerisinde sosyal medya ortam ve araçlarında geçirilen süre gibi sosyodemografik özellikler bulunmaktadır.

#### **2. Sosyal Medya Tutum Ölçeği**

Sosyal Medya Tutum Ölçeği, Otrar ve Argın (2015) tarafından, öğrencilerin sosyal medyaya yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 17 olumlu, 6 olumsuz toplamda 23 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi olarak (1-Kesinlikle Katılmıyorum; 2-Katılmıyorum; 3-Kararsızım; 4-Katılıyorum; 5-Kesinlikle Katılıyorum) tasarlanmıştır.

Ölçekte: 8 maddeden oluşan "Paylaşım İhtiyacı"; 6 maddeden oluşan "Sosyal Yetkinlik"; 6 maddeden oluşan "Sosyal İzolasyon"; 3 maddeden oluşan "Öğretmenlerle İlişki" olmak üzere 4 altboyut yer almaktadır. Öğrencilerin almış olduğu puanların artması, alt boyutlarda yer alan ilgili özelliğin arttığını göstermektedir (Otrar ve Argın, 2015).



Güvenilirlik çalışmalarında tüm ölçek için Cronbach  $\alpha = .85$  olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için ise Cronbach  $\alpha$  min=.79 ve Cronbach  $\alpha$  max=.81 değerleri arasında değişmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür (Otrar ve Argın, 2015)

### 3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Öfke duygusunu ve ifadesini ölçmek amacıyla 1980 yılında başlamış olan çalışmalar, 1983 yılında tamamlanarak, Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçeği geliştirilmiştir. Özer (1994) tarafından uyarlanmıştır. Bireysel ve grup halinde, ergenlere ve yetişkinlere uygulanabilmektedir (Özer, 1994).

Ölçek iki aşamalı olarak geliştirilmiştir. Öncelikle ilk aşamada 1980-1983 yılları arasında yapılmış olan çalışmalar sonucunda Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği oluşturulmuştur (Demirci Danışık, 2005). Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği, bireyin genel olarak kendisini nasıl hissettiği üzerinde durmaktadır. Spielberger, öfke duygusunu durumsallık ve süreklilik olmak üzere iki alanda incelenmiştir. Durumsal öfkeyi, amaca yönelik davranışın engellenmesi karşısında kızgınlık, hiddet, gerginlik, sinirlilik gibi duyuların ne şiddette yaşanmış olduğunu yansıtmakta olan duygu durum olarak düşünmektedir. Sürekli öfkeyi ise, durumsal öfkenin yaşanma sıklığını yansıtmakta olan duygu durum olarak düşünmektedir (Özer, 1994).

İkinci aşamada ise öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu düşünülmüştür (Demirci Danışık, 2005). Öfke İfade Tarzı Ölçeği, belirtilen davranışın ne sıklıkta gerçekleştiği durumunu kapsamaktadır. Öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) kendi içerisinde, üç alt ölçekten oluşmaktadır. Öfke-dışa alt ölçeği öfkenin dışa yansıtılmasını, öfke- içte alt ölçeği öfkenin bastırılarak içe atılmasını, öfke-kontrol alt ölçeği ise mantığa bürünme gibi savunmalarla öfkenin kontrol edilmesini kapsamaktadır.

Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır ve maddeler arasında ters madde bulunmamaktadır. Ölçekteki maddeler öfkenin var olduğundan hareketle ölçüm yapmaktadır. 4'lü Likert tipi olarak (1:Hiç/ Hemen Hiçbir Zaman- 4: Tümüyle/ Hemen Her Zaman) düzenlenmiştir.

Ölçeğin ilk bölümü olan Sürekli Öfke alt boyutu, ilk 10 maddeyi kapsamaktadır. Öfke Tarz Ölçeği ise öfke dışa, öfke içe, öfke kontrol olmak üzere her alt ölçek için 8 madde olmak üzere, toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Öfke

ifade tarzı ölçeği soru dağılımı rasgele bir şekilde düzenlenmiştir ve şu şekilde yer almaktadır:

Öfkenin dışa vurulması; 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33;

Öfkenin içe atılması; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31;

Öfkenin kontrol edilmesi; 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34.

Puanlama yaparken öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı ayrı tutulur. Öfke düzeyi ölçeğinde 10 madde bulunması ve 4'lü Likert tipi olarak puanlanması nedeniyle alınabilecek toplam puan 10 ile 40 arasında olmaktadır. Öfke ifade tarzları ölçeğinde ise her bir alt ölçekte 8 madde bulunması ve bunların da 4'lü Likert tipi olarak puanlanması nedeniyle her bir alt ölçekten alınabilecek puan 8 ile 32 arasında olmaktadır. Her alt ölçeğin toplam puanı birbirinden ayrıdır ve toplam bir puan elde edilmemektedir.

Bu maddelerin puanlanması sonucunda, alt ölçeklerden alınan toplam puanlar bireyin öfke düzeyi ve öfke ifade tarzını göstermektedir. Sürekli öfke alt ölçeğine ait olan maddelerden yüksek puan almış bireyin öfke düzeyinin yükselmiş olduğu, öfke içe alt ölçeğine ait olan maddelerden yüksek puan almış bireyin öfkesini bastırmakta olduğu, öfke dışa alt ölçeğine ait olan maddelerden yüksek puan almış bireyin öfkesini dışa yansıtabildiği, öfke kontrol alt ölçeğine ait olan maddelerden yüksek puan almış bireyin ise öfkesini kontrol edebildiği görülmektedir.

Geçerlilik çalışmaları olarak yapılan ölçüt bağımlı geçerlikte nörolojik hastalar, yönetici ve üniversite öğrenci gruplarına Öfke Envanteri, Depresif Sıfatlar Listesi ve Sürekli Kaygı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz ölçeklerinden elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Çıkan sonuçlarda korelasyon katsayıları .01 ve .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Sürekli öfke ölçeğinin diğer ölçeklerle geçerliliği katsayısı Öfke Envanteri ile .53, Sürekli Kaygı Ölçeği ile .40 ve Depresif Sıfatlar listesi ile .33 olarak bulunmuştur. Öfke içe ölçeğinin diğer ölçeklerle geçerlilik katsayısı ise Öfke Envanteri ile .31, Sürekli Kaygı Ölçeği ile .35 ve Depresif Sıfatlar listesi ile .39 olarak bulunmuştur. Sürekli öfke ile öfke dışa arasında ters ve yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür (Özer, 1994).

Ölçek için yapılan güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık değerleri üzerinde özellikle durulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .73 ile .84 arasında, madde toplam korelasyonları ise .14 ile .56 arasında bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasıyla birlikte alfa değerleri öfke dışa alt ölçeği için .78; öfke içe alt ölçeği

için .62; öfke kontrolü alt ölçeği için .84 ve sürekli öfke için .79 olarak bulunmuştur. Bu değerler orijinal ölçekteki verilerle tutarlık göstermektedir (Özer, 1994).

### **E. Veri Analizi**

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Analizler öncesinde data üzerinde normallik testleri yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarında Skewness ve Kurtosis değerleri diğerlerinde de -1,5 ile 1,5 arasında çıkmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu nedenle sonuçların normal dağıldığı varsayılmıştır. Ardından frekans analizleri, tanımlayıcı analizler, Tek Yönlü Varyans analizi, Bağımsız Örneklemeler t-testi, Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Önem düzeyi olarak Tek Yönlü Varyans analizi ve Bağımsız Örneklemeler t-testinde 0,05 baz alınırken korelasyon analizlerinde hem 0,05 düzeyinde hem de 0,01 düzeyinde ilişkiye bakılmıştır.



## IV. BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizler neticesinde elde edilen istatistiki bulgular paylaşılacaktır.

### A. Tanımlayıcı İstatistikler

Tanımlayıcı istatistiklerde elde edilen bulgulara göre grubun genel yapısına ilişkin frekans ve yüzdeler paylaşılacaktır.

Çizelge 1 Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Kız	164	51,2
Erkek	156	48,8
Total	320	100,0

Çizelge 1.'de görüldüğü üzere katılımcıların 164'ü (%51,2) kız, 156'sı (%48,8) erkektir.

Çizelge 2 Sosyo-Ekonomik Durum Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Düşük	21	6,6
Orta	266	83,1
Yüksek	33	10,3
Total	320	100,0

Çizelge 2.'de görüldüğü üzere katılımcıların 21'i (%6,6) düşük sosyo-ekonomik duruma sahipken, 266'sı (%83,1) orta sosyo-ekonomik duruma, 33'ü (%10,3) ise yüksek sosyo-ekonomik duruma sahiptir.

Çizelge 3 Lise Türü Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
Anadolu Lisesi	80	25,0
Meslek Lisesi	80	25,0
İmam Hatip Lisesi	80	25,0
Özel Lise	80	25,0
Total	320	100,0

Çizelge 3.'de görüldüğü üzere katılımcıların 80'i (%25) Anadolu Lisesine, 80'i (%25) Meslek Lisesine, 80'i (%25) İmam Hatip Lisesine, 80'i (%25) ise Özel Liseye gitmektedir.

Çizelge 4 Sınıf Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
9.sınıf	80	25,0
10.sınıf	80	25,0
11.sınıf	80	25,0
12.sınıf	80	25,0
Total	320	100,0

Çizelge 4.'de görüldüğü üzere katılımcıların 80'i (%25) 9.sınıfa, 80'i (%25) 10.sınıfa, 80'i (%25) 11.sınıfa, 80'i (%25) ise 12.sınıfa gitmektedir.

Çizelge 5 Facebook Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Evet	69	21,6
Hayır	251	78,4
Total	320	100,0

Çizelge 5.'de görüldüğü üzere katılımcıların 69'u (%21,6) Facebook kullandığını, 251'i (%78,4) ise kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 6 Facebook Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Az	48	15,0
Orta	18	5,6
Çok	5	1,6
Hiç	249	77,8
Total	320	100,0

Çizelge 6.'da görüldüğü üzere katılımcıların 48'i (%15) az, 18'i (%5,6) orta, 5'i (%1,6) çok kullandığını belirtmiştir. 249'u (%77,8) ise hiç kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 7 Instagram Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Evet	280	87,5
Hayır	40	12,5
Total	320	100,0

Çizelge 7.'de görüldüğü üzere katılımcıların 280'i (%87,5) Instagram kullandığını, 40'ı (%12,5) ise kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 8 Instagram Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
Az	20	6,2
Orta	129	40,3
Çok	131	40,9
Hiç	40	12,5
Total	320	100,0

Çizelge 8.'de görüldüğü üzere katılımcıların 20'si (%6,2) az, 129'u (%40,3) orta, 131'i (%40,9) çok kullandığını belirtmiştir. 40'ı (%12,5) ise hiç kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 9 Twitter Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
Evet	101	31,6
Hayır	219	68,4
Total	320	100,0

Çizelge 9.'da görüldüğü üzere katılımcıların 101'i (%31,6) Twitter kullandığını, 219'u (%68,4) ise kullanmadığını belirtmiştir.



Çizelge 10 Twitter Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Az	39	12,2
Orta	42	13,1
Çok	20	6,2
Hiç	219	68,4
Total	320	100,0

Çizelge 10.'da görüldüğü üzere katılımcıların 39'u (%12,2) az, 42'si (%13,1) orta, 20'si (%6,2) çok kullandığını belirtmiştir. 219'u (%68,4) ise hiç kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 11 Youtube Kullanım Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	f	%
Evet	292	91,2
Hayır	28	8,8
Total	320	100,0

Çizelge 11.'de görüldüğü üzere katılımcıların 292'si (%91,2) Youtube kullandığını, 28'i (%8,8) ise kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 12 Youtube Kullanım Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
Az	44	13,8
Orta	135	42,2
Çok	112	35,0
Hiç	29	9,1
Total	320	100,0

Çizelge 12.'de görüldüğü üzere katılımcıların 44'ü (%13,8) az, 135'i (%42,2) orta, 112'si (%35) çok kullandığını belirtmiştir. 29'u (%9,1) ise hiç kullanmadığını belirtmiştir.

Çizelge 13 Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
0-1 Saat	52	16,2
1-3 Saat	131	40,9
3-5 Saat	101	31,6
5+ Saat	36	11,2
Total	320	100,0

Çizelge 13.'de görüldüğü üzere katılımcıların 52'si (%16,2) 0-1 saat arası, 131'i (%40,9) 1-3 saat arası 101'i (%31,6) 3-5 saat arası, 36'sı (%11,2) 5 saatten fazla sosyal medya kullandığını belirtmiştir.

## B. Korelasyon Analizlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın ilk iki hipotezinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek adına Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Çizelge 14 Öğrencilerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları ile Öfke Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu

		1	2	3	4	5	6
1	Öfke Düzeyi	1					
2	Sosyal Yetkinlik	-,176**	1				
3	Paylaşım İhtiyacı	-,210**	,587**	1			
4	Öğretmenlerle İlişki	-,093*	,438**	,375**	1		
5	Sos İzolasyon	,177**	-,830**	-,721**	-,521**	1	
6	Sosyal Medyaya Yönelik Tutum	-,179**	,752**	,720**	,841**	-,693**	1

\*\* .  $p < 0,01$

\* .  $p < 0,05$

Çizelge 14’de görüldüğü üzere öfke düzeyi ile sosyal medyaya yönelik tutum toplam puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -0,179$ ;  $p < 0,01$ ).

Ayrıca öfke düzeyi ile sosyal medya tutumlarının alt boyutları olan sosyal yetkinlik ( $r = -0,176$ ), paylaşım ihtiyacı ( $r = -0,210$ ) ve, öğretmenlerle ilişki ( $r = -0,093$ ) arasında negatif yönlü; sosyal izolasyon alt boyutu ( $r = 0,177$ ) arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Bu durumda hipotez 1 doğrulanmıştır.

Çizelge 15 Öğrencilerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Sosyal Yetkinlik	1							
2	Paylaşım İhtiyacı	,587**	1						
3	Öğretmenlerle İlişki	,438**	,375**	1					
4	Sos İzolasyon Ortalama	-,830**	-,721**	-,521**	1				
5	Öfkenin Dışa Vurulması	-,140**	-,164**	-,034	,122*	1			
6	Öfkenin İçe Atılması	-,063	-,112*	-,009	,076	,545**	1		
7	Öfkenin Kontrol Edilmesi	,132**	,094*	,071	-,119*	-,450**	-,241**	1	
8	Sosyal Medya Tutumları	,752**	,720**	,841**	-,693**	-,124*	-,060	,112*	1

\*\* .  $p < 0,01$

\* .  $p < 0,05$

Çizelge 15’de görüldüğü üzere sosyal medyaya yönelik tutum toplam puanları ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan sosyal yetkinlik alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin dışa vurulması alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -0,140$ ;  $p < 0,01$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan sosyal yetkinlik alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0,132$ ;  $p < 0,01$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan paylaşım ihtiyacı alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin dışa vurulması alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,164$ ;  $p<0,01$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan paylaşım ihtiyacı alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin içe atılması alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,112$ ;  $p<0,05$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan öğretmenlerle ilişki alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin dışa vurulması alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,521$ ;  $p<0,01$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan sosyal izolasyon alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin dışa vurulması alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0,122$ ;  $p<0,05$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan sosyal izolasyon alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,119$ ;  $p<0,05$ ).

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan sosyal yetkinlik alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin içe atılması alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan paylaşım ihtiyacı alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan öğretmenlerle ilişki alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin içe atılması alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan öğretmenlerle ilişki alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal medya tutumlarının alt boyutu olan sosyal izolasyon alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin içe atılması alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu durumda hipotez 2 kısmen doğrulanmıştır.

## B. Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Ergenlerin sosyal medya tutumlarının, öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının demografik değişenlere göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için fark analizleri yapılmıştır.

Buna göre; Çizelge 16’da görüldüğü üzere cinsiyete göre sosyal medya tutumları incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin sosyal medyaya yönelik tutum puanları sosyal yetkinlik alt boyutu dışında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Sosyal yetkinlik alt boyutunda kızların puanı erkeklerin puanına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ( $t=2,127$ ;  $p<0,05$ ).

Çizelge 16 Cinsiyete Göre Sosyal Medya Tutumları t Testi

	Cinsiyet	Ort.	t	p
Sos İzolasyon	Kız	2,8981	,430	,667
	Erkek	2,8608		
Öğretmenlerle İlişki	Kız	3,4370	-,190	,849
	Erkek	3,4602		
Paylaşım İhtiyacı	Kız	2,3712	-1,902	,058
	Erkek	2,5371		
Sosyal Yetkinlik	Kız	3,5701	2,127	,034
	Erkek	3,3441		
Sosyal Medya Tutumları	Kız	3,0506	,397	,691
	Erkek	3,0691		

Ayrıca, Çizelge 17’de görüldüğü üzere öğrencilerin sosyal medyaya yönelik tutum toplam puanları ile lise türleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Puanlara bakıldığında en yüksek puan ortalamasını Özel Lise öğrencilerinin aldığı görülmektedir ( $F=4,190$ ;  $p<0,01$ ).

Öğrencilerin sosyal medya tutumları alt boyutlarının her biri, öğrenim gördükleri lise türüne göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre; sosyal yetkinlik (F=8,642; p<0,01), paylaşım ihtiyacı (F= 4,600; p<0,01), öğretmenlerle ilişki (F=4,370; p<0,01) alt boyutlarında en yüksek puan ortalamasını Özel Liseye giden katılımcılar almıştır. Sosyal izolasyon alt boyutunda ise en yüksek puan ortalamasını Meslek Lisesine giden katılımcılar almıştır (F=11,460; p<0,01).

Çizelge 17 Lise Türüne Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

		N	Ort	Ss	Df	Mean Square	F	p
Sos İzolasyon	Anadolu Lisesi	80	2,8589	18,631	3	6,210	11,460	,000
	Meslek Lisesi	80	3,2411					
	İmam Hatip Lisesi	80	2,8679					
	Özel Lise	80	2,5607					
Öğretmenlerle İlişki	Anadolu Lisesi	80	3,6292	15,045	3	5,015	4,370	,005
	Meslek Lisesi	80	3,2375					
	İmam Hatip Lisesi	80	3,2208					
	Özel Lise	80	3,6917					
Paylaşım İhtiyacı	Anadolu Lisesi	80	2,3422	8,221	3	2,740	4,600	,004
	Meslek Lisesi	80	2,2562					
	İmam Hatip Lisesi	80	2,5984					
	Özel Lise	80	2,6281					
Sosyal Yetkinlik	Anadolu Lisesi	80	3,5958	21,948	3	7,316	8,642	,000
	Meslek Lisesi	80	3,0687					
	İmam Hatip Lisesi	80	3,4000					
	Özel Lise	80	3,7750					
Sosyal Medya Tutumları	Anadolu Lisesi	80	3,1065	2,105	3	,702	4,190	,006
	Meslek Lisesi	80	2,9509					
	İmam Hatip Lisesi	80	3,0218					
	Özel Lise	80	3,1639					

Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutum toplam puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 18). Sosyal yetkinlik alt boyutunun en yüksek puan ortalamasını 11. sınıfa giden öğrenciler almıştır ( $F=9,469$ ;  $p<0,01$ ). Sosyal izolasyon alt boyutunda ise en yüksek puan ortalamasını 9.sınıfa giden öğrenciler almıştır ( $F=3,790$ ;  $p<0,05$ ).

Çizelge 18 Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

		N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Sos İzolasyon Ortalama	9.sınıf	80	3,1125	6,594	3	2,198	3,790	,011
	10.sınıf	80	2,7518					
	11.sınıf	80	2,8929					
	12.sınıf	80	2,7714					
Öğretmenlerle İlişki	9.sınıf	80	3,3625	3,195	3	1,065	,899	,442
	10.sınıf	80	3,3292					
	11.sınıf	80	3,5333					
	12.sınıf	80	3,5542					
Paylaşım İhtiyacı	9.sınıf	80	2,4797	,820	3	,273	,441	,724
	10.sınıf	80	2,5141					
	11.sınıf	80	2,3766					
	12.sınıf	80	2,4547					
Sosyal Yetkinlik	9.sınıf	80	2,9958	23,874	3	7,958	9,469	,000
	10.sınıf	80	3,5938					
	11.sınıf	80	3,6979					
	12.sınıf	80	3,5521					
Sosyal Medya Tutumları	9.sınıf	80	1,9510	,311	3	,104	,468	,705
	10.sınıf	80	2,0096					
	11.sınıf	80	2,0011					
	12.sınıf	80	1,9371					



Çizelge 19’da görüldüğü üzere sosyal medyaya yönelik tutum toplam puanları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Sosyal izolasyon alt boyutunda en yüksek puan ortalamasının düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olanlara ait olduğu görülmektedir (F=3,153; p<0,05).

Bu durumda hipotez 3 kısmen doğrulanmıştır.

Çizelge 19 Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

		N	Ort	Ss	Df	Mean Square	F	p
Sos İzolasyon Ortalama	Düşük	21	2,9660	3,703	2	1,852	3,153	,044
	Orta	266	2,9146					
	Yüksek	33	2,5671					
	Total	320	2,8821					
Öğretmenlerle İlişki	Düşük	21	3,7778	3,264	2	1,632	1,382	,253
	Orta	266	3,4035					
	Yüksek	33	3,5657					
	Total	320	3,4448					
Paylaşım İhtiyacı	Düşük	21	2,4405	,785	2	,392	,635	,530
	Orta	266	2,4394					
	Yüksek	33	2,6023					
	Total	320	2,4562					
Sosyal Yetkinlik	Düşük	21	3,3333	3,036	2	1,518	1,680	,188
	Orta	266	3,4355					
	Yüksek	33	3,7374					
	Total	320	3,4599					
Sosyal Medya Tutumları	Düşük	21	1,9739	,229	2	,115	,519	,596
	Orta	266	1,9845					
	Yüksek	33	1,8961					
	Total	320	1,9747					

Çizelge 20’de görüldüğü üzere öfke düzeyleri öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Çizelge 20 Cinsiyete Göre Öfke Düzeyi t Testi

Cinsiyet	Ort	t	p
Kız	2,4171	1,056	,292
Erkek	2,3426		

Çizelge 21’de görüldüğü üzere lise türüne göre öfke düzeyleri incelendiğinde Meslek Lisesindeki öğrencilerin öfke düzeyi puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (F=2,834; p<0,05).

Çizelge 21 Lise Türüne Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Anadolu Lisesi	80	2,3088					
Meslek Lisesi	80	2,5550					
İmam Hatip Lisesi	80	2,3425	3,307	3	1,102	2,834	,038
Özel Lise	80	2,3150					
Total	320	2,3803					

Çizelge 22’de görüldüğü üzere sınıf düzeyine göre öfke düzeyleri incelendiğinde 12.sınıfa giden öğrencilerin öfke düzeyi puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (F=3,705; p<0,05).

Çizelge 22 Sınıf Düzeyine Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
9.sınıf	80	2,2625					
10.sınıf	80	2,2987					
11.sınıf	80	2,3988	4,289	3	1,430	3,705	,012
12.sınıf	80	2,5612					
Total	320	2,3803					

Çizelge 23’de görüldüğü üzere öfke düzeyleri öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu durumda hipotez 4 kısmen doğrulanmıştır.

Çizelge 23 Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Düşük	21	2,6714					
Orta	266	2,3624	1,920	2	,960	2,448	,088
Yüksek	33	2,3394					
Total	320	2,3803					

Çizelge 24’de görüldüğü üzere, öğrencilerin öfke ifade tarzları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Çizelge 24 Cinsiyete Göre Öfke İfade Tarzı t Testi

	Cinsiyet	Ort	t	p
Öfkenin Dışa Vurulması	Kız	2,3361	,210	,834
	Erkek	2,3194		
Öfkenin İçe Atılması	Kız	2,3994	1,480	,140
	Erkek	2,3089		
Öfkenin Kontrol Edilmesi	Kız	2,5450	-1,599	,111
	Erkek	2,6597		

Çizelge 25’de görüldüğü üzere öğrencilerin öfke ifade tarzları lise türlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Çizelge 25 Lise Türüne Göre Öfke İfade Tarzı Anova Testi

		N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Öfkenin Dışa Vurulması	Anadolu Lisesi	80	2,3156					
	Meslek Lisesi	80	2,4641					
	İmam Hatip Lisesi	80	2,3109	2,611	3	,870	1,724	,162
	Özel Lise	80	2,2109					
	Total	320	2,3254					
Öfkenin İçerilmesi	Anadolu Lisesi	80	2,3891					
	Meslek Lisesi	80	2,4016					
	İmam Hatip Lisesi	80	2,2953	,556	3	,185	,616	,605
	Özel Lise	80	2,3453					
	Total	320	2,3578					
Öfkenin Kontrol Edilmesi	Anadolu Lisesi	80	2,6250					
	Meslek Lisesi	80	2,4812					
	İmam Hatip Lisesi	80	2,6594	1,591	3	,530	1,294	,276
	Özel Lise	80	2,6406					
	Total	320	2,6016					

Çizelge 26’da görüldüğü üzere, öfke ifade tarzlarından öfkenin içe atılması alt boyutunda en yüksek puan ortalamasını 12.sınıfa giden katılımcılar almıştır (F=3,430, p<0,05).

Çizelge 26 Sınıf Düzeyine Göre Öfke İfade Tarzları Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
9.sınıf	80	2,1609					
Öfkenin Dışa Vurulması	10.sınıf	2,3641	3,761	3	1,254	2,502	,059
	11.sınıf	2,3156					
	12.sınıf	2,4609					
	9.sınıf	2,2516					
Öfkenin İçte Atılması	10.sınıf	2,2828	3,019	3	1,006	3,430	,017
	11.sınıf	2,4016					
	12.sınıf	2,4953					
	9.sınıf	2,5938					
Öfkenin Kontrol Edilmesi	10.sınıf	2,6109	1,008	3	,336	,816	,486
	11.sınıf	2,6797					
	12.sınıf	2,5219					
	9.sınıf	2,5938					

Çizelge 27’de görüldüğü üzere, öfke ifade tarzları toplam puanı ile sosyo-ekonomik durum arasındaki farklar incelendiğinde öfkenin içte atılması alt boyutunda en yüksek puan ortalamasını düşük sosyo-ekonomik duruma sahip katılımcılar almıştır ( $F=3,115$ ,  $p<0,05$ ). Öfke ifade tarzlarının diğer alt boyutlarında, sosyo-ekonomik duruma bağlı anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu durumda hipotez 5 kısmen doğrulanmıştır.

Çizelge 27 Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Göre Öfke İfade Tarzları Anova Testi

		N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Öfkenin Dışa Vurulması	Düşük	21	2,6250					
	Orta	266	2,3017	2,034	2	1,017	2,015	,135
	Yüksek	33	2,3258					
Öfkenin İçe Atılması	Düşük	21	2,6131					
	Orta	266	2,3524	1,845	2	,922	3,115	,046
	Yüksek	33	2,2386					
Öfkenin Kontrol Edilmesi	Düşük	21	2,6845					
	Orta	266	2,5898	,241	2	,120	,292	,747
	Yüksek	33	2,6439					

### C. Demografik Değişkenlere Dair İlave Analizler

#### 1. Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Öfke Düzeyi Arasındaki Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Ergenlerin öfke düzeylerinin Facebook kullanım sıklığına bağlı olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 28).

Çizelge 28 Facebook Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Az	48	2,4771					
Orta	18	2,3778					
Çok	5	2,3600	,533	3	,178	,447	,720
Hiç	249	2,3622					
Toplam	320	2,3803					

Çizelge 29’da görüldüğü üzere Instagram kullanım sıklığına göre öfke düzeyleri incelendiğinde Instagram kullanım sıklığı az olan ergenlerin öfke düzeyi puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (F=3,719, p<0,05).

Çizelge 29 Instagram Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Az	20	2,4771					
Orta	129	2,3778					
Çok	131	2,3600	4,305	3	1,435	3,719	,012
Hiç	40	2,3622					
Toplam	320	2,3803					

Çizelge 30’da görüldüğü üzere Twitter kullanım sıklığına bağlı olarak öfke düzeyi incelendiğinde Twitter kullanım sıklığı çok olan ergenlerin öfke düzeyi puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (F=3,264, p<0,05).



Çizelge 30 Twitter Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Az	39	2,3667					
Orta	42	2,5143					
Çok	20	2,7250	3,794	3	1,265	3,264	,022
Hiç	219	2,3256					
Toplam	320	2,3803					

Çizelge 31’de görüldüğü üzere, ergenlerin öfke düzeyleri Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu durumda hipotez 6 kısmen doğrulanmıştır.

Çizelge 31 Youtube Kullanım Sıklığına Göre Öfke Düzeyi Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Az	44	2,3205					
Orta	135	2,3822					
Çok	112	2,4321	,864	3	,288	,726	,537
Hiç	29	2,2621					
Toplam	320	2,3803					

## 2. Sosyal Medya Kullanım Sıklığı ile Sosyal Medya Tutumları Arasındaki Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Çizelge 32’de görüldüğü üzere sosyal medya tutumları toplam puanı Facebook kullanım sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Çizelge 32 Facebook Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Az	48	3,1068					
Orta	18	2,9014					
Çok	5	3,1610	,609	3	,203	1,179	,318
Hiç	249	3,0614					
Toplam	320	3,0608					

Çizelge 33’de görüldüğü üzere Instagram kullanım sıklığına göre sosyal medya tutumları incelendiğinde, Instagram kullanım sıklığı az olan ergenlerin sosyal medya tutumları toplam puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ( $F=9,688$ ,  $p<0,01$ ).

Çizelge 33 Instagram Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Az	20	3,2725					
Orta	129	3,1120					
Çok	131	2,9278	4,635	3	1,545	9,688	,000
Hiç	40	3,2252					
Toplam	320	3,0608					

Çizelge 34’de görüldüğü üzere sosyal medya tutumları toplam puanı Twitter kullanım sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Çizelge 34 Twitter Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Az	39	3,0337					
Orta	42	2,9769					
Çok	20	3,1097	,431	3	,144	,831	,478
Hiç	219	3,0772					
Toplam	320	3,0608					

Çizelge 35’de görüldüğü üzere sosyal medyaya yönelik tutumların toplam puanı Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Bu durumda hipotez 7 kısmen doğrulanmıştır.

Çizelge 35 Youtube Kullanım Sıklığına Göre Sosyal Medya Tutumları Anova Testi

	N	Ort	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Az	44	3,1847					
Orta	135	3,0365					
Çok	112	3,0232	1,055	3	,352	2,060	,105
Hiç	29	3,1309					
Toplam	320	3,0608					



## **V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

### **A. Sonuç ve Tartışma**

Ergenlik dönemi fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bağımsızlaşmaya ve yalnızlaşmaya başlayan ergen, kendi kimliğini oluşturmaya ve kendi çevresini inşa etmeye başlar (Santrock, 2012). Bu oluşum sürecinde arkadaşlarıyla, ailesiyle, okul yaşantısıyla olan ilişkileri, İnternet ve sosyal medya kullanım özellikleri, ergen hakkında daha fazla bilgi verebilir. Sosyal medyanın gündelik yaşantımızda daha fazla yer edinmesiyle birlikte, oldukça hassas bir dönem olan ergenlik dönemindeki bireyler için de etkilerinin araştırılması gerekliliği önem kazanmıştır. Bu araştırmada ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri ve demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş; bu bölümde ise elde edilen bulguların tartışılması amaçlanmıştır.

### **1. Sosyal Medyaya Yönelik Tutum ile Öfke Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya araçları, stresli ortamlardan uzaklaşmak, eğlenmek, bilgi edinmek gibi nedenlerle kullanılmaktadır (Barak, 2018). Sanal ortamlarda insanlar kendilerini özgürce ifade edebilmekte ve kolayca sosyalleşebilmektedir (Çoban, 2019). Atalay'ın (2014) lisede okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmasında, sosyal medyaya yönelik tutum ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak sosyal medyaya yönelik tutumların artmasıyla birlikte öfke düzeylerinin düşmesi durumu, ergenlerin sosyal medya ortamlarında rahatlamaları, kendilerini rahatça ifade edebilmeleri, diğer kullanıcılardan destek görebilmeleri gibi nedenlerle açıklanabilir.

Ayrıca, öfke düzeyi ile sosyal medya tutumlarının alt ölçeği olan sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı ve öğretmenlerle ilişki arasında negatif yönlü; sosyal izolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yüksek öfke düzeyi, öfke içeren tepkilere yatkınlık ve öfkenin zarar verici bir şekilde yaşanması, ilişkiler ve birey üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır (Kökdemir, 2004). Bu nedenle öfkenin yoğun bir biçimde yaşanması, çevredekilerle olan sosyal ilişkilere zarar vereceğinden öğrencilerde, sosyal anlamda yetkinliği, paylaşım ihtiyacı, öğretmenlerle olan ilişkileri azaltırken, toplumsal düzeyde dışlanmayı arttırdığı düşünülebilir. Aynı şekilde çevredekilerle olan sosyal ilişkilerin bozulması bireyde yalnızlık ve dışlanmışlık hissine neden olacağından, bu durumun da bireyde öfke düzeyini arttırdığı düşünülebilir.

## **2. Sosyal Medyaya Yönelik Tutum ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile öfke ifade tarzları toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyal medyaya yönelik tutumların alt boyutları ile öfke ifade tarzlarının alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal medyaya yönelik tutumun alt boyutu olan ve sosyal medya sitelerinde kendini daha iyi ifade etmeyi kapsayan sosyal yetkinlik ile öfke ifade tarzları alt boyutu olan öfkenin dışa vurulması arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyal olarak yetkin hissedebilmek adına sosyal medyaya yönelen ergenlerin, esasen reel sosyal alanlarda ilişki kuramamış olan ve bu alandaki eksikliğini sosyal medya üzerinden tamamlamaya çalışan kişiler olduğu düşünülebilir (Örn; Sosyal yetkinlik altboyutu örnek ifadesinden anlaşılabilir gibi, “*Sosyal medya siteleri sayesinde daha fazla arkadaşımın olacağını düşünürüm*”). Bu anlamda bu ergenlerin reel sosyal ortamlarda içe dönük bir yapısının olduğu tahmin edilebilir. Bunun üzerinden öfkelerini saldırgan bir dışa vurum yoluyla değil, kontrol ederek ifade etmeleri anlaşılır bir durumdur.

Paylaşım ihtiyacı alt boyutu ile öfkenin dışa vurulması ve içe atılması alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Paylaşım yapmaktan hoşlanan ve ihtiyaç duyan ergenlerde öfkenin içe atılması ve dışa yansıtılmasının azaldığı tespit edilmiştir. Yoğun bir şekilde bastırılmadan ve dışa yansıtılmadan,

uygun ve anlaşılır bir şekilde ifade edilen öfke enerji vermektedir (Demirci Danişık, 2005). Bu durumda paylaşımdan keyif alan ve enerjisini bu yönde harcayan ergenlerde yoğun bir öfke içe atımı ve dışa vurumu görülme durumunun daha seyrek yaşanıyor olduğu düşünülebilir.

Öğretmenlerle ilişki alt boyutu ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin dışa vurulması alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medyayı özellikle öğretmenleriyle ilişki kurmak için kullanan öğrencilerin, öfkelerini daha az dışa vurum yoluyla ifade ettiği tespit edilmiştir. Öfkenin açık bir şekilde dışa vurumu ve saldırganlıkla ortaya koyulmasının bazı toplumlar tarafından olumsuz olarak görülmesi (Aydınlı, 2014), okul ve öğretmenlerle olan ilişkilerde de olumsuz görüleceği düşüncesini doğurmakta ve bu öğrencilerde öfkenin daha dikkatli ifade edildiği düşünülmektedir.

Sosyal izolasyon alt boyutu ile öfkenin dışa vurulması alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, öfkenin kontrol edilmesi alt boyutu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir deyişle, sosyal medya nedeniyle ailesine, arkadaşlarına ya da derslerine zaman ayıramayarak sosyal izolasyon yaşayan ergenlerde, öfkenin daha yoğun bir şekilde dışa vurulduğu ve öfke kontrolünün azaldığı tespit edilmiştir. Dündar (2016), öfkenin kontrol edilmeden yoğun bir şekilde dışa vurumunun çevredekiler tarafından mesafe koyulmasıyla sonuçlandığını ve bu durumun da öfkenin daha yoğun bir şekilde kontrolsüzce dışa vurulmasına neden olduğu bir döngüden söz etmiştir. Aynı döngünün sosyal izolasyon için de geçerli olabileceği; sosyal medya kullanımı sebebiyle reel sosyal ortamından izole olan ergenin de öfke ifadesinde benzer bir dışa vurum-dışlanma döngüsüne düşebileceği düşünülebilir.

### **3. Sosyal Medyaya Yönelik Tutumların Demografik Özelliklere Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde cinsiyetin sosyal medya tutum üzerindeki etkisi incelendiğinde kız ve erkeklerde sosyal medyaya yönelik tutumlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde, Atalay'ın (2014) lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını incelediği araştırmasında da cinsiyete bağlı olarak sosyal medyaya ilişkin tutumlarda farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Argın'ın (2013) ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya yönelik

tutumları üzerine yapmış olduğu çalışmasında erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ökte'nin (2014) ortaokul öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni ile sosyal medya tutumları toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Eni'nin (2017) lise öğrencilerinde sosyal medya sıklıkları ve tutumları üzerine olan araştırmasında cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Kılıç'ın (2016) lise öğrencilerinin sosyal medyaya yönelik tutumlarını incelediği çalışmasında cinsiyet değişkenine göre farklılaşma bulunamamıştır. Benzer sonuçlara sahip bu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ancak sosyal yetkinlik alt boyutunda kızların puanı erkeklerin puanına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu durumun nedeni olarak kızların gerçek dünyada daha fazla kısıtlama görmelerinden dolayı kendilerini sosyal medyada daha rahat ifade edebiliyor olmaları gösterilebilir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde lise türlerinin sosyal medyaya yönelik tutumları üzerindeki etkisi incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Özel Lisede okuyan öğrencilerin aldığı tespit edilmiştir. Özel Liselerde okuyan öğrencilerin ücretli eğitim gören ve dolayısıyla sosyoekonomik durumu yüksek olan ailelere mensup olduğu varsayıldığında; sosyal medyaya erişimi kolaylaştıran akıllı telefon, tablet vb. cihazlara da diğer lise türlerinde okuyan öğrencilere göre daha kolay erişebilir olmaları bir sebep olarak düşünülebilir. Sosyal izolasyon alt boyutunda ise en yüksek puan ortalamasını Meslek Lisesine giden katılımcılar almıştır. Meslek Liseli çocukların genellikle düşük sosyoekonomik düzeyde oluşları, dolayısıyla reel sosyal ortamlarda vakit geçirebilecek maddi olanaklara sahip olmamaları sebebiyle, sosyal medyada daha fazla vakit geçiriyor ve gerçek dünyadan da bu sebeple izole oldukları düşünülebilir. Diğer yandan, Atalay'ın (2014) Anadolu, Meslek ve Genel Liselerle yaptığı çalışmasında sosyal medyaya yönelik tutumda en yüksek puanı Meslek Liseli öğrenciler alırken, Çap'ın (2017) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında sosyal medyaya yönelik tutumların Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla lise türlerine dair elde edilen farklı bulgular, şuan için çalışmalar arasında net bir mutabakat olmadığını göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların sınıf düzeylerine göre farklılığı incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde, lise öğrencileriyle yapılan farklı araştırmalarda da



sosyal medya tutumlarının sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Çap, 2017; Eni, 2017; Kılıç, 2016). Diğer yandan, sosyal medyaya yönelik tutum alt boyutlarına bakıldığında; sosyal yetkinlik için en yüksek puan ortalamasını 11. sınıfa giden katılımcılar alırken; sosyal izolasyon alt boyutunda ise en yüksek puan ortalamasını 9. sınıfa giden katılımcılar almıştır. Kılıç'ın (2016) çalışmasında da benzer olarak en fazla sosyal izolasyon yaşayan sınıf düzeyinin 9. sınıf öğrencileri olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada 9. sınıfların lise öğrenimine yeni başlaması dolayısıyla, üst sınıflara göre daha fazla uyum sorunu yaşama olasılıklarının olduğu düşünülebilir.

Ancak, sınıf düzeyinin artması ile birlikte sosyal medyaya yönelik tutumun farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Atalay'ın (2014) lise öğrencilerinin sosyal medyaya yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında 9. sınıfta bulunan öğrencilerin sosyal medyaya yönelik tutumları 11. ve 12. sınıfta bulunan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Argın'ın (2013) çalışmasında da sınıf düzeyi yükseldikçe sosyal medyaya yönelik tutumun azaldığı ortaya konulmuştur. Atalay'ın (2014) çalışmasında sosyal izolasyon dışında kalan alt boyutların sınıflara göre farklılık gösterdiğini, 9. Sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı ve öğretmenlerle ilişkilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum nedeni olarak, uygulama yapılan lise türlerinin ve buldukları bölgenin sosyo-ekonomik durumlarının birbirlerinden farklı olması düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde sosyo-ekonomik durumun sosyal medyaya yönelik tutum üzerindeki etkisi incelendiğinde sosyo-ekonomik duruma göre sosyal medyaya yönelik tutumlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan benzer çalışmalarda da algılanan aile gelir düzeyinin sosyal medyaya ilişkin tutumlar üzerinde herhangi bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Atalay, 2014; Argın, 2013; Sarıçam, 2015; Ökte, 2014). Benzer sonuçlara sahip bu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Diğer yandan, sosyal medya tutum alt boyutları incelendiğinde; sosyal izolasyon alt boyutunda en yüksek puan ortalamasının düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olanlara ait olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Argın'ın (2013) öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını inceleyen çalışmasında da, algılanan gelir düzeyi düşük olanların daha fazla sosyal olarak izole edildiği tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak da yüksek gelir grubunda bulunanların düşük gelir

grubunda bulunanlara göre daha fazla sosyalleşme imkânına sahip olmaları gösterilmiştir. Bulgularda ortaya çıkan sosyal izolasyon alt boyutundaki farklılaşmalar da bu şekilde açıklanabilir.

#### **4. Öfke Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Yorumlanmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde cinsiyetin öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde kız ve erkeklerde öfke düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Fiyakalı'nın (2008) yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkeninin sürekli öfke düzeyi üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Gök'ün (2009) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öfke düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dünder'in (2016) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öfke düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer sonuçlara sahip bu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde lise türlerinin öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Meslek Lisesinde okuyan ergenlerin aldığı tespit edilmiştir. Meslek Lisesinde öğrenim gören öğrencilerde teorik ders yoğunluklarının daha az olması, uygulamaya dayalı derslerin daha fazla olması, alan içerisinde daha fazla beklenti ile karşılaşmaları gibi durumların daha fazla stres ile birlikte yüksek öfke düzeyine neden olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerde öfke düzeylerinin lise türlerine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Gülveren (2008) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında lise türleri ile öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir. Çabuk'un (2008) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada Genel Lise ile Endüstri Meslek Lisesi öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı çalışmada, bu durumun nedeni olarak ise öğrencilerde öfke duygusunun ergenlik dönemine has bir özellik olduğu, okul değişkeninden fazla etkilenmediği ve araştırmanın benzer sosyal yapıda bulunan ailelerden gelen çocuklarla yapıldığı belirtilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde sınıf düzeyinin öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde en yüksek öfke düzeyine sahip ergenlerin 12. sınıfa gidenler olduğu tespit edilmiştir. Kanoğlu'nun (2008) lise öğrencilerinin öfke düzeylerini

incelemiş olduğu çalışmasında sınıf değişkenine göre öfke düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gök'ün (2009) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada 9. ve 10. sınıftaki öğrencilerin 11. sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek sürekli öfke düzeyleri olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın nedeni olarak sınav sistemindeki on yılı aşan değişim gösterilebilir. Günümüzde 12. sınıf öğrencilerinin yoğun test çözümü, sınavda başarılı olma kaygısı, istenilen bölüm ve üniversiteye yerleşme konusunda yaşadıkları yoğun stres nedeniyle öfke düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde sosyo-ekonomik durumun öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde sosyo-ekonomik duruma göre öfke düzeyine yönelik anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Özmen ve arkadaşlarının (2016) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında gelir algısı ile sürekli öfke düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kanoğlu'nun (2008) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, ailesinin maddi durumu çok iyi ve zayıf olan öğrencilerin öfke düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bulgulardaki bu farklılıkların nedeni olarak, son yıllarda fırsat eşitsizliğinin önüne geçen, ergenlerin öfke düzeylerinin azalmasını sağlayabilecek, devletin ücretsiz olarak sunduğu etkinlik ve kursların artması gösterilebilir.

## **5. Öfke İfade Tarzlarının Demografik Özelliklere Göre Yorumlanmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde cinsiyetin öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi incelendiğinde kız ve erkeklerde öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Fiyakalı'nın (2008) yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet değişkeninin öfke ifade tarzları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Dünder'in (2016) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öfke ifade tarzlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Gök (2009)'ün lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öfkeyi bastırma, dışa yansıtma ve kontrol etme boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Benzer sonuçlara sahip bu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Kırmızı'nın (2008) 9. ve 10. sınıf lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında cinsiyete göre öfkeyi bastırma ve dışa yansıtma boyutlarında

farklılaşmadığı, ancak öfkenin kontrol edilmesi boyutunda kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek sonuçlar aldığı görülmüştür. Acar'ın (2015) ortaokul öğrencileri ile birlikte yapmış olduğu çalışmasında erkeklerde öfkeyi bastırma ve ifade edememenin kızlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan farklılaşmanın araştırmaya katılan ergenlerdeki yaş farklılığı nedeniyle gerçekleştiği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde lise türlerinin öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi incelendiğinde öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gülveren (2008) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında lise türleri ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir. Çabuk'un (2008) lise düzeyindeki öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada okul değişkenine göre öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer sonuçlara sahip bu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde sınıf düzeyinin öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi incelendiğinde öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin içe atılması için en yüksek puan ortalamasını 12. sınıfa giden ergenler almıştır. Benzer şekilde, Gök'ün (2009) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öfke ifade tarzlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak bu çalışmalarda öfkenin içe atılması boyutu ile ilgili bir farklılaşma görülmemiştir. 12. sınıfta bulunan ergenlerde öfkenin bastırılmasıyla ilgili olarak, değişen sınav sistemi ile zamanla yarışılan bir düzene geçilmesi ile birlikte, ergenlerin öfkelerini bastırarak zamanlama konusuyla başa çıkabildikleri düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde sosyo-ekonomik durumun öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi incelendiğinde öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan öfkenin içe atılması için en yüksek puan ortalamasının düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olanlara ait olduğu görülmektedir. Kanoğlu'nun (2008) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, maddi durumu zayıf olanların öfkesini daha fazla bastırdığı, maddi durumu çok iyi ve zayıf olanların öfkesini daha fazla dışa yansıttığı, öfke kontrol puanları arasında ise herhangi bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Özmen ve arkadaşlarının (2016) ergenler ile yapmış olduğu çalışmada gelir algısının öfke ifade tarzlarını anlamlı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. Kırmızı'nın (2008) çalışmasına göre ailenin gelir düzeyi yüksek olanlar öğrenciler, düşük olan öğrencilere göre öfkesini daha iyi kontrol edebilmektedir. Öfke ifade tarzı

bulgularının çalışmalarda farklılaşmasının nedeni olarak, araştırma yapılan bölgelerin farklı olması, öfke kontrol eğitimlerinin ortaöğretim kurumlarında yaygınlaşmaya başlaması, aile içerisindeki sosyal yapının ergenler tarafından arkadaş çevresi ile tolere edilmesi gibi durumlar düşünülebilir.

## **6. Demografik Değişkenlere Göre Yapılan İlave Analizlere Yönelik Sonuç ve Tartışma**

### **a. Öfke düzeyinin sosyal medya kullanım sıklığına göre farklılaşma durumu**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde Facebook ve Youtube kullanım sıklıklarının öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Facebook birçok farklı amaçla ve nedenle kullanılabilir. Mesela Facebook'ta kurulan bir grupta etkileşime geçme imkânı bulunduğu gibi (Barak, 2018), tartışma ve çatışma durumlarıyla da karşılaşmak mümkündür. Aynı şekilde Youtube'da da aktif kullanıcılar, sıradan kullanıcılar, eski kullanıcılar, Youtuberlar ve Youtube ünlüleri gibi çok fazla kullanıcı çeşitliliği bulunmaktadır (Lange, 2007). Sosyal medyanın kullanım amacına göre farklı etkileri de bulunmaktadır. Toplu iletişim olanağı sağlaması, gündemi takip etmeye yardımcı olması, deneyim ve çalışmalarını paylaşma imkânı ve fırsat eşitliği sağlaması gibi olumlu etkileri bulunurken; insanı yalnızlaştırma, zamanı kullanma konusunda sorun yaşama, uyku problemleri, küçük yaşta çocuklara olumsuz örnek oluşturma, anti sosyal eğilimlere neden olma gibi olumsuz etkileri de bulunmaktadır (İli, 2013). Bu gibi nedenlerle öfke düzeyinin kullanım sıklığına göre değil de kullanım amacına göre farklılaştığı düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde Instagram kullanım sıklığının öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Instagram kullanım sıklığı az olan ergenlerin aldığı görülmüştür. Instagramla birlikte önem kazanmaya başlayan takipçi sayısı fazlalığı, daha geniş bir kitleye hitap edilmesine ve bu geniş kitlenin de daha fazla beğeni göndermesinden dolayı kullanıcılarda mutluluk ve tatmin hislerini de beraberinde getirerek kullanıcının daha popüler görünmesine yardımcı olmaktadır (Çoban, 2019). Kullanıcılarda beğenilmenin yaşattığı tatmin duygusu ve fotoğrafların daha profesyonel görünmesini sağlayan filtrelerin bulunması (URL-4) gibi nedenlerden dolayı öfke düzeyini düşürdüğü ve Instagram kullanım sıklığı az olanların öfke düzeyinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde Twitter kullanım sıklığının öfke düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Twitter kullanım sıklığı çok olan ergenlerin aldığı görülmüştür. Yıldırım'ın (2018) Twitter üzerinden duygu analizi yaptığı çalışmasında, kullanıcıların genellikle olumsuz duygularını Twitter üzerinden paylaştıkları tespit edilmiştir. Twitter üzerinden paylaşılabilen olumsuz duyguların, diğer kullanıcılarda da etkileşim yapmasıyla birlikte öfke düzeyini arttırdığı düşünülebilir. Aynı şekilde çok sık konuşulan, gündemi oluşturan ve konuşulma oranı belli bir yüzdeliğe ulaşan konuların yayımlandığı Trend Topic bölümünün de (Kwak vd., 2010); gündemin takip edilmesine ve kamuoyu oluşturma amaçlı paylaşımların burada daha yoğun olmasına ve dolayısıyla gündeme bağlı olarak gerçekleşecek duygusal değişimler için sebep olarak gösterilebileceği düşünülebilir.

#### **b. Sosyal medyaya yönelik tutumun sosyal medya kullanım sıklığına göre farklılaşma durumu**

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde Facebook, Twitter ve Youtube kullanım sıklıklarının sosyal medya tutumları üzerindeki etkisi incelendiğinde sosyal medyaya yönelik toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çap'ın (2017) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında kullanılan sosyal medya araçları ile sosyal medyaya yönelik tutumlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Eni'nin (2017) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada ise İnternet kullanım sıklığıyla sosyal medya tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde Instagram kullanım sıklığının sosyal medyaya yönelik tutum üzerindeki etkisi incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Instagram kullanım sıklığı az olan ergenlerin aldığı görülmüştür. Instagram; fotoğraf ve video yükleme, diğer insanların profillerini takip etme, onlar tarafından takip edilme, onların yüklediği fotoğraf ve videoları beğenme ve yorum yapabilme olanaklarına sahip olan bir sosyal medya aracı olduğu için (Mateo, 2014), paylaşım ihtiyacını belli bir düzeye kadar karşıladığı düşünülebilir. Instagram kullanımı insanları, gelen beğeni ve yorumları görebilmek için sıklıkla kontrol etmeye yöneltmektedir (Mateo, 2014). Bu nedenle sosyal medyaya yönelik tutumun en fazla

Instagramı az kullananlarda görüldüğü düşünülebilir. Çünkü Instagram kullanımı arttıkça bireylerde çok sık fotoğraf yükleme isteği, başkalarının fotoğraflarını sıklıkla takip etme arzusu, gelen beğeni ve yorumları görebilmek için sürekli kontrol etme isteği bulunması gibi nedenlerden dolayı daha fazla kullanma isteğine neden olmaktadır (Mateo, 2014). Argın'ın (2013) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada, sosyal medya kullananların sosyal medyaya yönelik tutumları kullanmayanlara göre yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni olarak ise sosyal medyaya üye olanların sosyal medyada daha aktif olması gösterilmiştir.

## **B. Öneriler**

Araştırmada ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları, öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ve demografik değişkenleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda sosyal medyaya yönelik tutumları yüksek olan ergenlerin öfke düzeylerinin düşük olduğu, sosyal medyaya yönelik tutumları düşük olanların ise öfke düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak sosyal medya tutumlarının ergenler üzerindeki bu olumlu etkisi tedbir gerekliliğini göz ardı etmemelidir. Bu konu ile ilgili olarak, ergenlerin iletişim kurduğu kişilere ve mahremiyet konusuna dikkat edilmelidir. Özellikle ebeveynler sosyal medya kullanımını özel hayata saygılı olacak şekilde denetlemeli ve mahremiyet konusunda çocuklarını bilinçlendirmelidir.

Araştırma bulguları sonucunda öfke düzeyinin artmasıyla öfkenin içe atılması ve dışa yansıtılması yükselmekte, öfke kontrolü ise düşmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında liselerde rehber öğretmenler tarafından öfke kontrolü çalışmaları yapılarak ergenlerde öfke düzeylerini düşürmek, öfkenin bastırılmasını ya da saldırganlık gibi şekillerde ortaya çıkmasını engellemek hedeflenebilir.

Ergenlerde model alarak öğrenme sıklıkla gerçekleştiğinden ebeveynler ve eğitimciler kendi öfke kontrolleri, öfke ifade tarzları ve sosyal medya kullanım özelliklerine yönelik bilinçlendirilmelidir. Çünkü öfke ve sosyal medya konusunda çalışmalara katılacak olan ergenler, daha sonra ailelerinde ya da öğretmenlerinde öğrendikleriyle uyuşmayacak davranışlar gözlemlendiğinde yapılan çalışmalar fayda göstermeyebilir. Bu konularla ilgili olarak okullarda veli ve öğretmen çalışmaları yapılarak doğru rol model olunması sağlanabilir.

Araştırma bulguları sonucunda sosyal medyaya yönelik tutum toplam puanları ile öfke ifade tarzları toplam puanları arasında bir ilişki bulunamazken alt boyutlarda anlamlı ilişkiler görülmüştür. Sosyal yetkinlik öfke kontrolünü arttırmakta ve öfke dışı vurumu azaltmaktadır. Paylaşım ihtiyacı ise öfke dışı vurumunu ve içe atımını azaltmaktadır. Öğretmenlerle olan ilişki öfkenin dışı yansıtılmasını azaltmaktadır. Sosyal izolasyon öfke kontrolünü azaltmakta, öfkenin dışı vurulmasını ise arttırmaktadır. Bu sonuçlara bakıldığında yapılacak bir sonraki çalışmada öfke kontrolü çalışmaları ile sosyal medyaya yönelik tutumda gerçekleşecek değişimler ya da sosyal medyaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları ile öfke ifade tarzlarında gerçekleşecek değişimler gözlemlenebilir.

Gelecek çalışmalar için, sosyal medya kullanım amaçlarının ergenin öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi daha ayrıntılı sonuç alınmasına yardımcı olabilir. Aynı şekilde sosyal medyaya yönelik bilinçlendirme çalışmalarının öfke üzerindeki etkileri ya da öfke kontrol yönetimi çalışmalarının sosyal medyaya yönelik tutum üzerindeki etkileri incelenebilir.



## VI. KAYNAKLAR

### KİTAPLAR

BURGER, J. M. (2006). **Kişilik**, Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, Kaknüs Yayıncılık.

BURNS, D. (1980). **İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Terapisi**, Çev. H. A. Karaosmanoğlu, İstanbul, Psikonet Yayınları.

ELKIND, D. (1970). **Children and Adolescents, Interpretive Essays on lean Piaget**, New York, Oxford University Press.

GÜRBÜZ, Ş. ve ŞAHİN, F. (2014). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**, İstanbul, Seçkin Yayınevi.

KARASAR, N. (2003). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Ankara, Nobel Akademi.

SANTROCK, J.W. (2012). **Ergenlik**, Çev. Ed. D. M. Siyez, Ankara: Nobel Yayınları.

YAVUZER, H. (2005). **Gençleri Anlamak**, İstanbul, Remzi Kitabevi.

YAZGAN İNANÇ, B., YERLİKAYA, E. E. (2008). **Kişilik Kuramları**, İstanbul, Pegem Akademi.

### MAKALELER

ALBAYRAK, B. ve KUTLU, Y. (2009). “Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler”, **Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi**, cilt 2, sayı 3, ss.57-69.

ARISOY, Ö. (2009). “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry**, cilt 1, sayı 1, ss.55-67.

- CENKSEVEN, F. (2003). “Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi”, **Eğitim Bilimleri ve Uygulama**, cilt 2, sayı 4, ss.153-167.
- ÇAKMAK, S. ve MÜEZZİN, E. E., (2018). “Sosyal Medya Kullanımının İletişim Becerileriyle İlişisinin İncelenmesi”, **Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM**, cilt 2, sayı 3, ss.196-203.
- GENÇDOĞAN, B., SEZER, F., İŞGÖR, İ.Y. (2007). “İçten/Dıştan Denetimlilik Ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **A.Ü. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 2, sayı 3, ss.1-14.
- İŞMAN A. ve ALBAYRAK, E. (2014). “Sosyal Ağlardan Facebook’un Eğitime Yönelik Etkililiği”, **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss.129-138.
- KAPLAN, A.M. ve HAENLEİN, M. (2010). “Users of the World, unite! The challenges and opportunities of Social Media”, **Business Horizons**, cilt 53, sayı 1, ss.59-68.
- KARA, T. (2013). “Sosyal Medya Üzerinde Yeni Nesil Pazarlama ve Türkiye Bilgi & İletişim Hizmetleri Endüstrisinde Sosyal Ağların Kullanımına Yönelik Bir Araştırma”, **Global Media Journal Turkish Edition**, cilt 2, sayı 4, ss.102-117.
- KARABABA, A. (2015). “Ergenlerde İnsani Değerlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerini Yordamadaki Rolü”, **Elementary Education Online**, cilt 14, sayı 3, ss.1149-1158.
- KARATAŞ, Z. (2008). “Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık”, **Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 17, sayı 3, ss.277-294.
- KIRIK, A.M. ve KARAKUŞ, M.K. (2012). “Sosyal Medya ve İnternet Teknolojisi ile Yöndeşen Televizyon Yayıncılığı: Sosyal Tv”, **Online Academic Journal of Information Technology**, cilt 4, sayı 12, ss.62-73.
- KÖKDEMİR, H. (2004). “Öfke ve Öfke Kontrolü”, **Pivolka**, cilt 3, sayı 7, ss.7-10.

- KÖSEOĞLU, Ö. ve KÖKER, N. (2014). “Türk Üniversiteleri Twitter’ı Diyalogsal İletişim Açısından Nasıl Kullanıyor: Beş Türk Üniversitesi Üzerine Bir İçerik Analizi”, **Global Media Journal: TR Edition**, cilt 4, sayı 8, ss.213-239.
- MARCÍA, J. (1966). “Development Validation of Ego-Identity Status”, **Journal of Personality and Psychology**, cilt 5, sayı 3, ss.551-558.
- OTRAR, M. ve ARGİN, F. S. (2015). “Öğrencilerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması”, **Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss.391-403.
- ÖZER, A. K. (1994). “Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 9, sayı 31, ss.26-35.
- ÖZMEN, A. (2006). “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler”, **Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences**, cilt 39, sayı 1, ss.39-56.
- ÖZMEN, D., ÖZMEN, E., ÇETİNKAYA, A. ve AKİL, İ. Ö. (2016). “Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, cilt 17, sayı 1, ss. 65-73.
- SPIELBERGER, C. D., JACOBS G., RUSSELL F. S., CRANE, R. S. (1983). “Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale”, **Advances in Personality Assessment**, cilt 2, sayı 1, ss. 159-187.
- ŞAHİN, H. (2005). “Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri”, **SDÜ Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 6, sayı 10, ss.1-21.
- WILSON, R. E., GOSLING, S. D., & GRAHAM, L. T. (2012). “A Review of Facebook Research in the Social Sciences”, **Perspectives on Psychological Science**, cilt 7, sayı 3, ss.203-220.

## **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

- MATEO, A. (2014, November). “Instagram Addiction Is Real: Step Away From the Smartphones”, <https://www.self.com/story/instagram-addiction-real> , (Erişim Tarihi: 5 Ekim 2019.)

- KEMP, S. (2019). “Digital 2019: Turkey”, Datareportal, <https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey?rq=turkey> , (Erişim Tarihi 20.11.2019)
- URL-1, “Türkiye’de İnternet”, <http://internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php> , (Erişim Tarihi: 8 Ekim 2019.)
- URL-2, “İnternet Kullanımının Olumsuz Etkileri”, <https://phys.org/news/2012-10-negative-effects-internet.html> , (Erişim Tarihi: 1 Ekim 2019.)
- URL-3, “İnstagram Nedir?”, <https://edu.gcfglobal.org/en/instagram/what-is-instagram/1/> , (Erişim Tarihi: 1 Ekim 2019.)
- URL-4, “Head of Instagram”, <https://www.instagram.com/about/us/> , (Erişim Tarihi: 2 Ekim 2019.)
- URL-5, “37 Akılda Üfleme Youtube Gerçekler: Rakamlar ve İstatistikler 2019”, <https://biographon.com/youtube-stats/> , (Erişim Tarihi: 8 Ekim 2019.)
- URL-6, “Youtube Hakkında”, <https://www.youtube.com/intl/tr/yt/about/> , (Erişim Tarihi: 9 Ekim 2019.)

## **TEZLER**

- ACAR, S. B. (2015). “Ön Ergenlerde Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumu ve Örselenme Yaşantılarının İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- ARGIN, F. S. (2013). “Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- ATALAY, R. (2014). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki (Bahçelievler İlçesi Örneği)” (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- ATKINCI ELMAS, H. E. (2009). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kastamonu İli İnebolu İlçesi Örneği)”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- AYDINLI, S. (2014). “Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri ve Çatışma Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- AYNA, F. (2013). “Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- BAĞDATLI, B. (2016). “Çocuklukta Aile İçi Fiziksel Şiddete Maruz Kalmış ve Kalmamış Ergenlerde, Öğrenilmiş Güçlülük ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılması”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- BARAK, A. (2018). “Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma: Facebook, Twitter, Instagram Örneği”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- ÇABUK, C. (2008). “Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- ÇAP, E. (2017). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- ÇETİNKAYA, M. (2016). “Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Şiddete Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mevlana Üniversitesi, Konya.

- ÇİFTÇİ, H. (2015). “Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalık Eğilimlerinin Facebook Tutumu ile İlişkisinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- ÇOBAN, B. (2019). “Sosyal Medya Kullanımı ile Değişen Mahremiyet Algısı: Youtube Üzerine Bir İnceleme”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- ÇOMU, T. (2012). “Video Paylaşım Ağlarında Nefret Söylemi: Youtube Örneği”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- DEMİRCİ DANIŞIK, N. (2005). “Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- DÜNDAR, Ü. (2016). “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- ENİ, Ş. (2017). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanma Sıklığının Yalnızlık Algılarına Etkisi”, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- ERDOĞAN, H. T. (2015). “Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri ve Öfkeyi İfade Tarzlarına Etkisi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- ETHEM, S. (2019). “Narsizm, Yalnızlık Ve İlişkili Olma Gereksinimi ile Facebook, Twitter ve Instagram Kullanımı Arasındaki İlişki, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- FİYAKALI, N. C. (2008). “Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

- GÖK, M. (2009). “Aile İçi Şiddet ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- GÜLVEREN, H. (2008). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ile Zeka Arasındaki İlişkinin Araştırılması”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- GÜNAY, A. (2019). “Sosyal Medya Kişilik Özelliklerini Yansıtır mı? İnsan Kaynakları Perspektifinde Twitter Üzerinden Bir Söylem Analizi”, (Yayımlanmamış doktora tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- HEKİMOĞLU, H. (2019). “Sosyal Ağlarda Mahremiyetin Dönüşümü: Instagram Örneği”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- İLİ, K. (2013). “Sosyal Medya Ortam ve Araçlarının Öğrenci Davranışlarına Etkisi (Gaziçiiftliği Anadolu Lisesi Örneği)”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- KANOĞLU, E. (2008). “Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- KILIÇ, Ö. (2016). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Araklı Örneği)”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- KIRCABURUN, K. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- KIRMIZI, Z. (2008). “Lise Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.

- KORKMAZ, H. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Instagram Bağımlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- KORKUT, Ş. (2012). “Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- MENEKŞE, F. (2019). “Bir İş Modeli Olarak Vloggerlık ve Youtube Platformunda İçerik Üretimi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- MUTLU, Ş. (2014). “Lise Öğrencilerinin Facebook Kullanımı- Uygulamalarının Özsaygı ve Yalnızlık Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi (Van İli Erciş İlçesi Örneği)”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- ÖK, F. (2013). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- ÖKTE, A. (2014). “Öğrencilerin Zorbalık Eğilimleri ile Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- SARIÇAM, F. (2015). “Öğrencilerin Okul Dışı Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının Öğrencilerin Ders Başarılarına Etkisi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- TEPRET, D. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Facebook ve Instagram Kullanımı ile Narsistik Yapılanma Düzeyleri Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- TUFAN YENİÇIKTI, N. (2016). “Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları: Facebook ve Twitter Kullanıcıları Üzerine Kullanımlar ve Doyumlar



Araştırması”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

USLU, G. (2004). “Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

UZUN, A. E. (2016). “Farklı Liselere Devam Eden Ergenlerin Facebook Bağlanma Stratejileri ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

UZUNYOL, Z. İ. (2013). “Sosyal Medya ve Değişen Gazetecilik: Haber Kaynağı ve Haber Mecrası Olarak Twitter”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Ankara Üniversitesi, Ankara.

YALÇIN, G. (2015). “Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

YILDIRIM, S. (2018). “Twitter Verileriyle Duygu Analizi ve Türkçe Duygu Kütüphanesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

## **DİĞER KAYNAKLAR**

KARAMAN, M. K. ve KURTOĞLU, M. (2009, Şubat). “Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri”, XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.

KWAK, H. ve LEE, C., HOSUNG, P. ve MOON, S. (2010, April). “What is Twitter, a Social Network or a News Media?”, Proceedings of the 19th International Conference on World Wide Web, Nort Carolina, USA.

LANGE, P. G. (2007, March). “Commenting on Comments: Investigating Responses to Antagonism on YouTube”, Society for Applied Anthropology Conference, Tampa, Florida.



## **EKLER**

### **Ek-1: Kişisel Bilgi Formu**

Sevgili öğrenci arkadaşlarım,

Sorulara vereceğiniz yanıtlar bilimsel bir araştırmada kullanılacak, bilgiler gizli tutulacak ve başka hiçbir amaç için kullanılmayacaktır. Her maddeyi dikkatli bir şekilde okumanız ve size uyan cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Lütfen isim yazmayınız. Desteğiniz, samimiyetiniz ve vereceğiniz güvenilir yanıtlar için şimdiden teşekkür ederim.

Zeliha Merve UYSAL  
İstanbul Aydın Üniversitesi  
Psikoloji Yüksek Lisans

Cinsiyet

Kız  Erkek

Hangi lise türünde okuyorsunuz?

Anadolu Lisesi  Meslek Lisesi  
 İmam Hatip Lisesi  Özel Lise

Kaçıncı sınıftasınız?

9  10  11  12

Ailenizin sosyoekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük  Orta  Yüksek

Facebook kullanıyor musunuz?

Evet  Hayır

Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

Az  Orta  Çok

Instagram kullanıyor musunuz?

Evet  Hayır

Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

Az  Orta  Çok

Twitter kullanıyor musunuz?

Evet  Hayır

Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

Az  Orta  Çok

Youtube kullanıyor musunuz?

Evet  Hayır

Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

Az  Orta  Çok

Gün içerisinde sosyal medya ortam ve araçlarında kaç saat geçiriyorsunuz?

0-1 saat  1-3 saat  3-5 saat  5 saatten daha fazla

## Ek-2: Sosyal Medyaya Yönelik Tutum Formu

1	Sosyal medya siteleri sayesinde arkadaşlarımla beni fark etmesini isterim.	5	4	3	2	1
2	Sosyal medya siteleri sayesinde yeni bir kişilik kazandığımı hissediyorum.	5	4	3	2	1
3	Sosyal medya sitelerinin beni arkadaşlarımdan uzaklaştırdığını düşünüyorum.	5	4	3	2	1
4	Sosyal medya sitelerinde gördüğüm paylaşımları arkadaşlarımla sohbet konusu yapmak hoşuma gidiyor.	5	4	3	2	1
5	Sosyal medya sitelerindeki içerikler hakkında yorum yapmak hoşuma gidiyor.	5	4	3	2	1
6	Sosyal medya sitelerinde yazı, video, müzik vb. paylaşımlarda bulunmaktan hoşlanıyorum.	5	4	3	2	1
7	Sosyal medya sitelerinin, beni ailemden kopardığını düşünüyorum.	5	4	3	2	1
8	Sosyal medya siteleri sayesinde yalnızlıktan kurtulduğumu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
9	Sosyal medya sitelerinde öğretmenlerimi takip etmeyi seviyorum.	5	4	3	2	1
10	Öğretmenlerimin yazdıklarını takip etmesi hoşuma gidiyor.	5	4	3	2	1
11	Sosyal medya siteleri yüzünden aileme yeterince vakit ayıramıyorum.	5	4	3	2	1
12	Paylaşımlarımla arkadaşlarımla beğenilmesinden hoşlanıyorum.	5	4	3	2	1
13	Sosyal medya siteleri sayesinde ortak ilgi ve amaçlara sahip olduğum kişilere ulaşabileceğimi düşünüyorum.	5	4	3	2	1
14	Sosyal medya siteleri yüzünden diğer sosyal aktivitelere yeterince vakit ayıramıyorum.	5	4	3	2	1
15	Sosyal medya sitelerinde zaman geçirmekten mutlu oluyorum.	5	4	3	2	1
16	Özel ilgi duyduğum arkadaşlarıma sosyal medya siteleri aracılığıyla duygularımı daha rahat ifade edebiliyorum.	5	4	3	2	1
17	Sosyal medya siteleri sayesinde düzenlenen etkinliklerden haberim olması hoşuma gidiyor.	5	4	3	2	1
18	Sosyal medya siteleri sayesinde daha fazla arkadaşlarımla olacağını düşünürüm.	5	4	3	2	1

<b>19</b>	Öğretmenlerimin sosyal medya sitelerinde beni takip etmesi kendimi değerli hissetmemi sağlıyor.	5	4	3	2	1
<b>20</b>	Sosyal medya siteleri sayesinde saygınlık ihtiyacımın karşılandığını düşünüyorum.	5	4	3	2	1
<b>21</b>	Arkadaşlarımın paylaşımlarım hakkında yorum yapmaları beni mutlu ediyor.	5	4	3	2	1
<b>22</b>	Sosyal medya siteleri yüzünden derslerime yeterli özeni gösteremiyorum.	5	4	3	2	1
<b>23</b>	Sosyal medya siteleri yüzünden arkadaşlarıma yeterince vakit ayıramıyorum.	5	4	3	2	1

### Ek-3: Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzları Formu

## SÖÖTÖ

### I. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Tümüyle		
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. Çabuk parlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmaya gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)

### II. BÖLÜM:

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Tümüyle		
	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

12. Kızgınlığımı gösteririm. (1) (2) (3) (4)
- 13. Öfkemi içime atarım.** (1) (2) (3) (4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım. (1) (2) (3) (4)
- 15. Somurtur ya da surat asarım.** (1) (2) (3) (4)

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- |  | Hiç | Tümüyle | (1) | (2) | (3) | (4) |
|--|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| <b>16. İnsanlardan uzak dururum.</b>           |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.        |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>18. Soğukkanlılığımı korurum.</b>           |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.      |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.</b> |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- |  | Hiç | Tümüyle | (1) | (2) | (3) | (4) |
|--|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| <b>21. Davranışlarımı kontrol ederim.</b>                    |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22. Başkalarıyla tartışırım.                                 |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.</b>     |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.                |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.</b> |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- |   | Hiç | Tümüyle | (1) | (2) | (3) | (4) |
|---|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| <b>26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.</b> |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.                   |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.</b>  |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 29. Kötü şeyler söylerim.                                 |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.</b>       |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- |   | Hiç | Tümüyle | (1) | (2) | (3) | (4) |
|---|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| <b>31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.</b> |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32. Sinirlerime hakim olamam.   |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| <b>33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.</b>             |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.                             |     |         | (1) | (2) | (3) | (4) |



## Ek-4: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 11/11/2019-6226



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

Sayı : 88083623-020  
Konu : Zeliha Merve Uysal'ın Etik Onayı Hk.

Sayın Zeliha Merve UYSAL

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 04.04.2019 tarihli ve 2019/05 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

**e-imzalıdır**  
Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN  
Müdür Yardımcısı

Evrak Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEZE3LU05>

Adres:Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon:444 1 428  
Elektronik Ağ:http://www.aydin.edu.tr/

Bilgi için: NESLIHAN KUBAL  
Unvanı: Enstitü Sekreteri





## ÖZGEÇMİŞ

**Adı-Soyadı** : Zeliha Merve UYSAL

**Doğum Tarihi ve Yeri** : 13.07.1992 - İstanbul

**E- posta** : zmerveu@gmail.com

### ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2015, İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- **Yüksek Lisans** : 2017, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji
- **Yüksek Lisans** : 2020, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji

### MESLEKİ DENEYİM:

- Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışman, 2015 – Halen

### TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR:

- Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 2020, Cilt:6, Sayı:1

