

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE VE ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÇAĞLAR HÜSEYİN ÇOLAK

DANIŞMAN
PROF. DR. MURAT İSKENDER

EYLÜL 2020

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE VE ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇAĞLAR HÜSEYİN ÇOLAK

DANIŞMAN
PROF. DR. MURAT İSKENDER

EYLÜL 2020

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Çağlar Hüseyin ÇOLAK

ÖN SÖZ

Bu araştırma, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tez yazım sürecimde her an ulaşabildiğim, akademik ve bilimsel zenginliğiyle bana destek olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Murat İSKENDER'e çok teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans eğitimim boyunca, akademik zenginliği ile eğitim hayatıma kattıkları için Prof.Dr. Mustafa KOÇ'a teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız hocam..

Prof.Dr.Tuncay AYAS ve Prof.Dr.Ali Haydar ŞAR başta olmak üzere Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda görev yapan Dr.Öğr.Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ, Arş.Gör.Dr.Erol UĞUR, Arş.Gör.Dr.Levent ERTUNA ve diğer tüm öğretim üyelerine içtenlikle teşekkür ederim.

Her türlü zorluğa göğüs gererek beni okutup meslek sahibi olmamı sağlayan canım babam Mevlüt ÇOLAK'a, sevgi ve şefkatiyle her zorlu süreci kolaylaştırdığı gibi tez yazım sürecimi de kolaylaştıran ailemizin huzuru canım annem Hacer ÇOLAK'a, evimizin neşesi canım kardeşim Emir ÇOLAK'a sonsuz teşekkürler. Her zaman yanımda olan canım ailem, iyi ki varsınız...

Berber çıktığımız yolda, her zaman olduğu gibi tez sürecinde de verdiği kıymetli desteği ve katkıları için müstakbel eşim Merve Nur YOLCU'ya çok ama çok teşekkür ederim.

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Çağlar Hüseyin ÇOLAK, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Murat İSKENDER

Sakarya Üniversitesi, 2020

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma evrenini Kocaeli ilindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma örneklemini ise İzmit İlçesi'ndeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 428 öğrenci ile oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Ergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin hangi analiz yöntemi ile analiz edileceğini tespit etmek için yapılan normallik analizi sonucuna göre veri analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların çoğunluğunun sosyal medya bağımlısı olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile sosyal medya bağımlısı olma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken diğer demografik özelliklerde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Öğrencilerin duygu düzenleme becerileri incelendiğinde en çok içsel işlevsel duygu düzenleme eğilimi sergiledikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların cinsiyetleri ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kardeş sıra sayısı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların algılanan ekonomik durum ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların akademik başarı düzeyleri ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Akademik başarı düzeyi ile diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların

annelerinin eğitim durumları ile dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim durumları ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlısı olma durumlarına göre farklılığın olup olmadığını belirlemek amacı için yapılan analiz sonucunda yumuşak başlılık, özdenetim, nörotizm ve deneyime açıklık alt boyutları ile sosyal medya bağımlısı olma durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dışadönüklük alt boyutu ile sosyal medya bağımlısı olma durumu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlısı olma durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı için yapılan analiz sonucunda Dışadönüklük ile negatif, çok düşük ve anlamsız, Yumuşak Başlılık ile negatif, düşük ve anlamlı, Özdenetim ile negatif, düşük ve anlamlı, Nörotizm ile pozitif, düşük ve anlamlı ve Deneyime Açıklık ile negatif, çok düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların kişilik özellikleri ile en çok kullandıkları duygu düzenleme yöntemi arasındaki farklılığı belirlemek amacı ile yapılan analiz sonucunda Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Özdenetim ve Nörotizm'in en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme, kişilik

ABSTRACT

EXAMINATION OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AND EMOTION REGULATION SKILLS IN HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO THE PERSONAL CHARACTERISTICS AND VARIOUS VARIABLES

Çağlar Hüseyin ÇOLAK, Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Murat İSKENDER

Sakarya University, 2020

This research's objective is to examine social media addiction and emotion regulation skills of the high school students according to their personality characteristics and several factors. The research universe was created by students studying in secondary schools in Kocaeli province. The research sample was created with 428 students studying in secondary schools in Izmit District. The data of the study were obtained by Demographic Information Form, Short Form of Adolescent Social Media Addiction Scale, Emotion Editing Scale for Adolescents and Five Factor Personality Scale. The study included a relational screening model, which is one of the quantitative research methods. According to the normality analysis results conducted to determine which analysis method the data will be analyzed, non-parametric tests were used in data analysis. According to the study, the majority of participants were not addicted to social media. There was a significant difference between the age of the students participating in the study and their social media addiction, while no differences were detected in other demographic characteristics.

When students' emotion editing skills were examined, it was found that they tend to regulate the most intrinsic functional emotions. According to the research, there was a significant difference between the genders of the participants and the internal non-functional emotion editing and external emotion editing skills, which are sub-dimensions of emotion editing skills. It was found that there was a significant difference between the age of the participants and the ability to regulate external non-functional emotions. Participants were found to have a significant difference between the number of sibling sequences and their intrinsic non-functional emotion editing and external functional emotion editing skills. It has been determined that there is no difference in meaning between the perceived economic situation and the ability of the participants to regulate emotions. Participants were found to have a significant difference between their academic achievement levels and their internal functional emotion editing skills. There has been no significant difference between academic

achievement levels and other sub-dimensions. It was found that there was a significant difference between the educational status of the mothers of the participants and the external functional emotion editing skills. It was found that there was a significant difference between the educational status of the participants and the internal functional emotion editing skills.

As a result of the analysis to determine whether the personality characteristics of the participants differ depending on their social media addiction, it has been found that there is a significant difference between soft ness, self-control, neuralism and openness subsizes and social media addiction situations. In addition, there was no significant difference between the subsize of extrovertism and the state of social media addiction. As a result of the analysis to determine the relationship between the personality characteristics of the participants in social media addiction, there is a negative, very low and pointless, negative with soft ness, negative, low and meaningful with self-control, positive with neurism, low and meaningful, and negative, very low and meaningful relationship with Experience Openness. As a result of the analysis conducted with the aim of determining the difference between the personality characteristics of the participants and the method of editing the emotion they used the most, it was found that Extrovertism, Soft Ness, Self-control and Neurism differ significantly according to the emotion editing methods used most often.

Keywords: Social media, social media addiction, emotion editing, personality

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3. Problem Cümlesi	4
1.4. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.5. Varsayımlar	6
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7. Tanımlar	6
BÖLÜM II	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	7
2.1.1. Sosyal Medya	7
2.1.1.1. Sosyal Medya Kavramı	7
2.1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi	9
2.1.1.3. Sosyal Medya Uygulamaları	11
2.1.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri	13
2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	14
2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri	16
2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	17

2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	18
2.2. Duygu Düzenleme Becerisi	19
2.2.1. Duygu Kavramı	19
2.2.2. Duygunun Özellikleri ve İşlevleri	21
2.2.3. Duygu Düzenleme Süreciyle İlgili Kuramlar	24
2.2.3.1. Gross'a Göre Duygu Düzenleme Süreci	24
2.2.3.2. Gratz ve Roemer'e Göre Duygu Düzenleme Süreci	26
2.2.3.2. Koole'ye Göre Duygu Düzenleme Süreci	26
2.2.4. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	27
2.2.5. Duyguları İfade Etme	28
2.2.6. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri.....	30
2.2.6.1. Öncül Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	30
2.2.6.2. Sonuç Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri.....	31
2.2.5. Duygu Düzenleme İle Alakalı Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	32
2.2.6. Duygu Düzenleme İle Alakalı Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	33
2.3. Öğrenci Kişilik Özellikleri	34
2.3.1. Kişilik Kavramı	34
2.3.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler.....	35
2.3.2.1. Biyolojik ve Bedensel Faktörler	35
2.3.2.2. Sosyal ve Kültürel Faktörler.....	36
2.3.2.3. Ailevi Faktörler.....	36
2.3.2.4. Coğrafi Faktörler	36
2.3.3. Kişilik Kuramları.....	36
2.3.3.1. Psikanalitik Kuram	36
2.3.3.2. Hümanist Kuram.....	37
2.3.3.3. Davranışsal Kuram	37

2.3.3.4. Bilişsel Kuram	38
2.3.4. Kişilik Tipleri	38
2.3.4.1. Jung' un Kişilik Tipolojisi	38
2.3.4.2. Eysenck'in Kişilik Tipolojisi.....	39
2.3.4.3. Kretschmer' in Kişilik Tipolojisi.....	39
2.3.4.4. Sheldon' un Kişilik Tipolojisi	39
2.3.4.5. Littauer ve Littauer' in Kişilik Tipolojisi	40
2.3.4.6. A ve B Tipi Kişilik	40
2.3.5. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	41
2.3.6. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	42
BÖLÜM III.....	43
YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Yöntemi	43
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreçleri	44
3.3.1. Beş Faktör Kişilik Ölçeği	45
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği.....	45
3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği	45
3.4. Verilerin Analizi	46
BÖLÜM IV.....	48
BULGULAR	48
4.2. İkinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular	48
4.2.1. İkinci Alt Araştırma Probleminin “a” Problemine Ait Bulgular	48
4.2.2. İkinci Alt Araştırma Probleminin “b” Problemine Ait Bulgular	49
4.2.3. İkinci Alt Araştırma Probleminin “c” Problemine Ait Bulgular	50
4.2.4. İkinci Alt Araştırma Probleminin “d” Problemine Ait Bulgular.....	50

4.2.5. İkinci Alt Araştırma Probleminin “e” Problemine Ait Bulgular	53
4.2.6. İkinci Alt Araştırma Probleminin “f” Problemine Ait Bulgular.....	53
4.2.7. İkinci Alt Araştırma Probleminin “g” Problemine Ait Bulgular	55
4.2.8. İkinci Alt Araştırma Probleminin “h” Problemine Ait Bulgular.....	56
4.3. Üçüncü Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular	58
4.4. Dördüncü Alt Probleme Ait Bulgular.....	59
4.4.1. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “a” Problemine Ait Bulgular	60
4.4.2. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “b” Problemine Ait Bulgular	61
4.4.3. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “c” Problemine Ait Bulgular	64
4.4.4. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “d” Problemine Ait Bulgular	66
4.4.5. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “e” Problemine Ait Bulgular	69
4.4.6. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “f” Problemine Ait Bulgular	71
4.4.7. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “g” Problemine Ait Bulgular	74
4.4.8. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “h” Problemine Ait Bulgular	76
4.5. Beşinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular.....	79
4.6. Altıncı Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular	81
4.7. Yedinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular	82
4.8. Sekizinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular.....	86
BÖLÜM V	89
SONUÇ,TARTIŞMA VE ÖNERİLER	89
5.1. Sonuç ve Tartışma	89
5.1.1. Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	89
5.1.2. Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Demografik Değişkenler Doğrultusunda Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	89
5.1.3. Lise Öğrencilerin Duygu Düzenleme Beceri Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	90

5.1.4. Lise Öğrencilerin Duygu Düzenleme Beceri Düzeylerinin Demografik Değişkenler Doğrultusunda Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	92
5.1.5. Lise Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	93
5.1.6. Lise Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumları Arasındaki İlişkinin Bulgularının Tartışılması	94
5.1.7. Lise Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin En Çok Kullandıkları Duygu Düzenleme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı Durumu ve Aralarındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması	95
5.2. Öneriler	96
5.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler	96
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	97
KAYNAKÇA	99
EKLER	108
ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ	120

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Örneklemin Frekans ve Yüzde Dağılımları	44
Tablo 2 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumu	48
Tablo 3 Lise öğrencilerinin SMBÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Normallik Dağılımı	48
Tablo 4 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	49
Tablo 5 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Yaşa Göre Normallik Dağılımı	49
Tablo 6 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Yaş Açısından Karşılaştırılması	50
Tablo 7 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Kardeş Sayısına Göre Normallik Dağılımı	51
Tablo 8 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırılması.....	51
Tablo 9 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Kardeş Sırasına Göre Normallik Dağılımı	52
Tablo 10 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Kardeş Sırası Açısından Karşılaştırılması.....	52
Tablo 11 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Normallik Dağılımı.....	53
Tablo 12 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Algılanan Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması.....	54
Tablo 13 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Normallik Dağılımı.....	54
Tablo 14 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	55
Tablo 15 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Normallik Dağılımı.....	55
Tablo 16 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	56

Tablo 17 Lise Öğrencilerinin SMBÖ Verilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Normallik Dağılımı	57
Tablo 18 Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	57
Tablo 19 EİDDÖ'ye Ait Betimsel İstatistikler	58
Tablo 20 Lise Öğrencilerinin En Sık Kullandıkları Duygu Düzenleme Yöntem Sınıflaması	59
Tablo 21 Lise öğrencilerinin EİDDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Normallik Dağılımı	60
Tablo 22 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	61
Tablo 23 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Yaşa Göre Normallik Dağılımı	62
Tablo 24 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin Yaş Açısından Karşılaştırılması.....	63
Tablo 25 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Kardeş Sayısına Göre Normallik Dağılımı	64
Tablo 26 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırılması	65
Tablo 27 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Kardeş Sırasına Göre Normallik Dağılımı	66
Tablo 28 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerisinin Kardeş Sırası Açısından Karşılaştırılması.....	68
Tablo 29 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Normallik Dağılımı.....	69
Tablo 30 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin Algılanan Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması.....	71
Tablo 31 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre	72
Tablo 32 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	73

Tablo 33 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Normallik Dağılımı.....	74
Tablo 34 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	75
Tablo 35 Lise Öğrencilerinin EİDDÖ Verilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Normallik Dağılımı.....	77
Tablo 36 Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	78
Tablo 37 Lise öğrencilerinin BFKÖ Puanlarının Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumuna Göre Normallik Dağılımı.....	79
Tablo 38 Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	80
Tablo 39 Lise öğrencilerinin BFKÖ ve SBBÖ Puanlarının Normallik Dağılımı.....	81
Tablo 40 Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki.....	82
Tablo 41 Lise Öğrencilerinin BFKÖ Verilerinin En Sık Kullandıkları Duygu Düzenleme Yöntemine Göre Normallik Dağılımı.....	83
Tablo 42 Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin En Sık Kullandıkları Duygu Düzenleme Yöntemine Göre Karşılaştırılması.....	84
Tablo 43 Lise öğrencilerinin BFKÖ ve EİDDÖ Puanlarının Normallik Dağılımı.....	87
Tablo 44 Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki.....	87

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Teknolojik alanda yaşanan değişimler insan hayatını çok yönlü olarak etkilemektedir. Özellikle internetin insan hayatına girmesiyle birlikte bu etkileşim giderek yoğun bir hal almaya başlamıştır. Teknolojinin sürekli değişken bir yapıda olması insanların iletişim alanında istek ve arzularının da zaman içerisinde farklılaşmasına neden olmuştur.

Teknolojinin gün geçtikçe güç kazanması ve hızlı bir değişim süreci içerisine girmesi, iletişim şekillerinin hem içerik hem de biçimsel olarak değişiklik göstererek, genel olarak akıllı telefonlar ve tabletler üzerinden gerçekleşmektedir. Günümüzde en çok kullanılan iletişim araçlarından birisi de sosyal medya uygulamalarıdır. İnternetin kullanım oranının artmasında etkili olan en önemli faktörlerin başında sosyal medya uygulamaları gelmektedir. Sosyal medya kullanım sıklığının artması aynı zamanda kullanan kişi sayısının artmasına da doğrudan etki etmektedir. Sosyal medya platformlarının kendine has özelliklerinin olması, kontrol edilebilirliğinin az olması ve dil bilgisi kurallarına uygun hareket edilmemesi duyguların aktarımı ve yönlendirilmesi, birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir (Kuşay, 2013).

İnternet teknolojilerinin insan hayatında büyük bir yere sahip olması zaman içerisinde sosyal medya uygulamalarının hayatın merkezine gelmesine neden olmuş ve yaşamdan ayrılmaz bir parça haline getirmiştir. Zaman ve mekandan bağımsız olmayı sağlayan özelliği, sosyal medyanın giderek yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Bilgiye erişim hızının yüksek olması ve bilgi aktarımının sağlanması da sosyal medya kullanımını artıran bir başka unsurdur. Sosyal medya platformlarının bu denli yüksek bir iletişim gücüne sahip olması hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir yer etmesine neden olmuştur (Akar, 2010).

Sosyal medya uygulamalarının birçok alanda kullanılmaya başlaması birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Sosyal medya ve internetin patolojik kullanımı bireyde psikolojik, sosyal ve davranışsal sorunlara neden olan sosyal medya bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Yaşam alanında varlık gösteren sosyal medya ve internet teknolojilerinin yoğun bir şekilde kullanılması, internet/sosyal medya bağımlılığını

tetiklemektedir. Bilgiye erişmek ve sosyalleşmek amacı ile internet kullanım sıklığının artırılmasının, bağımlılığı artırıcı etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda bağımlılığa neden olan bir başka faktör ise insanlarda bulunan merak duygusudur. Meraklı insanların sosyal medya ya da internet bağımlısı olma olasılığı daha fazladır (Feindel, 2009). Buradan hareketle bireylerin kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığına etki ettiği söylenebilir.

Küreselleşmeyle birlikte yenilenen dünya düzeni ve gelişen bilgi teknolojileri beraberinde bilgiye erişim olanaklarını da geliştirmiş ve kolaylaştırmıştır. Bilgi ve iletişim araçları sayesinde insanlar istedikleri bilgiye istedikleri zaman erişebilmekte ve herkesle paylaşabilmektedir. Bu durumun gelişmesinde etkili olan bir diğer unsur ise internet teknolojisidir. İnternetin insan hayatına girmesiyle birlikte sağlık, eğitim, sanayi, ticaret gibi birçok alanda internet kullanımını yaygınlaştırmış ve insanların internete olan bağlılığı da giderek artmıştır. Bu bağlılıkta internetin insan hayatında önemli bir parça olarak kabul görmesine neden olmuştur (Gençer, 2011).

Dünya’da ve Türkiye’de internet teknolojilerini yoğun bir şekilde kullanan kitle genel olarak öğrencilerdir. Bu nedenle internet kullanımının gençlik ve bilgi araştırmaları kavramı içerisinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Ayhan ve Çavuş, 2014). İnternet teknolojilerinin giderek yaygınlaşması beraberinde birtakım sorunların yaşanmasına ve olumsuzlukların hem bireysel hem de toplumsal açıdan görülmesine neden olmuştur.

Sosyal medya platformlarının hayatın gerekliliği olarak değer kazanmasından dolayı sanal ortamlarda paylaşımlarda bulunmak, bilgi edinmek, farklı bireylerle tanışmak, iletişim kurma ve eğlenmek gibi birçok amaçla sosyal medya uygulamaları kullanılabilir. Bu unsurlar beraberinde sosyal medya uygulamalarının kullanım sıklığını da artırmaktadır (Uzun, Yıldırım ve Uzun, 2016).

Sosyal medya uygulamaları bireyi merkeze alan bir yapıya sahiptir. Böylesi bir özelliğinin bulunması beraberinde sosyal medya kullanım sıklığının ve yoğunluğunun artmasına neden olmaktadır. Yaşanan bu gelişme bağımlı davranışların sergilenmesine neden olmaktadır (Taş, 2017). Sosyal medya kullanımının sıklaşması, bireylerin bu alanda faaliyet gösteren platformlara üye olması ve gündelik yaşamın bu uygulamalar neticesinde aksaması sosyal medya bağımlılığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Sosyal medya bağımlılığı bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak gündelik hayatında birtakım psikolojik sorunlara neden olan bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkacak olursak sosyal medya bağımlılığının, bireylerin duygu durumları üzerinde de etkili olduğunu ifade

edebiliriz. Bireylerin duygu durumları üzerine yapılan çoğu araştırmada araştırmacılar duyguların deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik boyutları olduğu noktasında fikir birliğine varmıştır (Duy ve Yıldız, 2014). Bireylerin duygularını kontrol etme noktasında sorunlar yaşamasına neden sosyal medya bağımlılığının bireyin hem kişilik özelliklerine hem de duygu durumlarına etki ettiği düşünölmektedir.

Duygularını iyi bir şekilde yöneten insanlar zaman içerisinde kendilerini duygusal bağlamda daha iyi hissetmektedir. Bireyler duygularını yönetemediklerinde ise kişisel ilişkilerinde ve buldukları ortamlarda birtakım sorunlar yaşayabilir (Aybatan, 2018). Bireylerin duygularını yönetebilir olması duygusal zekânın bir göstergesi olarak ele alınmaktadır. Çünkü duygular bireyin istenilen sonuca ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda duygusal olmak başlı başına bir yetenek işidir. Elde etmek istenen son durum genel olarak hisler bakımından tanımlanabilmektedir. Birey mutlu olmak ister, yaptığı işten memnun olmak ister, kendisini rahat hissetmek ister ve özgüvenlerinin yüksek olmasını ister. Bireyler bu isteklerini gerçekteştirebilmek için de birtakım davranışlar sergilemektedir. Bütün bu durumlar göz önüne alındığında duyguların insan hayatındaki konumu daha da net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Duyguların nasıl yönetileceğini bilen insan da yaşam kalitesini doğrudan artırır (Patrick, 2006).

Sosyal medya uygulamalarının gün geçtikçe yaygınlaşması ve kullanıcı sayısını artırması, sosyal medya uygulamalarının olumlu ve olumsuz yönlerinin öğrenciler üzerindeki etkisini her geçen gün artırıyor olması, bireylerin kişilik özellikleri ve duygu düzenleme becerileri bağlamında araştırmalar yapılmasını tetiklemektedir. Aynı zamanda bireylerin sosyal medya kullanımına yönelik tutumlarını etkileyen en önemli unsurlardan birisinin de bireyin kişilik özellikleri olduğu söylenilebilir. Ayrıca bu duruma ek olarak bireylerin duygu düzenleme beceri düzeyleri de sosyal medya kullanımında oldukça önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle araştırmanın temel çıkış noktası lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme becerileri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi olmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında nasıl bir ilişki olduğunun belirlenmesi ve sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin duygu düzenleme becerilerini nasıl kontrol ettiklerinin tespit edilmesi bu alanda çalışma yapan araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımının günümüzde en çok kullanılan online platformlar arasında yer alması aynı zamanda sosyal medyanın kişilik özelliklerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunun belirlenmesi ve sosyal medya bağlılığından kaynaklı yaşanan sorunların çözümlüne yönelik

bireyin sergileyeceği tutumun araştırma kapsamında alan yazına katkı sağlayacağı söylenilebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve nemi

Bu araştırmada lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu amaç doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ne olduğu ve demografik özellikler doğrultusunda farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeylerinin ne olduğu ve demografik özellikler doğrultusunda farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Günümüzde teknolojinin giderek hayatın merkezinde yer alması psikolojik araştırmacıların büyük bir bölümünün internet ve sosyal medya kullanımına yönelik çalışmalara yneldeği gözlemlenmektedir. Bireylerin farklı amaçlar doğrultusunda internet teknolojilerini ve sosyal medya uygulamalarını kullanması insan psikolojisinin etkilemekte ve bağımlılık seviyesine ulaşmalarına neden olabilmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların ana konuları da bu kapsam doğrultusunda değerlendirilmektedir.

Sosyal medya platformlarının tercihi, kullanım şekli, sıklığı gibi unsurlar aynı zamanda kişilik özelliklerini etkileyeceği de tahmin edilmektedir. Belirli kişilik özelliği sergilemekte olan insanların sosyal medya kullanma oranları, nedenleri ve özelliklerinin farklılık göstereceği dşnlmektedir. Kişilik zellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi bu açıdan oldukça önemlidir. Sosyal medya bağımlısı olma nedenleri arasında yer alabilecek bir faktör olan kişilik özelliklerinin bu açıdan ele alınması araştırma kapsamında önemsemektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında nasıl bir ilişki olduğunun belirlenmesi ve sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin duygu düzenleme becerilerini nasıl kontrol ettiklerinin tespit edilmesi bu alanda çalışma yapan araştırmacılara katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerisi ile ğrenci kişilik özellikleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ne düzeydedir?
2. Lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları;

- a.cinsiyet
- b.yaş
- c. kardeş sayısı
- d. kardeş sırası
- e. algılanan ekonomik durum
- f. algılanan akademik başarı düzeyi
- g. anne eğitim düzeyi
- h. baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ne düzeydedir?

4. Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri;

- a.cinsiyet
- b.yaş
- c. kardeş sayısı
- d. kardeş sırası
- e. algılanan ekonomik durum
- f. algılanan akademik başarı düzeyi
- g. anne eğitim düzeyi
- h. baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

5. Lise öğrencilerin kişilik özellikleri sosyal medya bağımlısı olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

6. Lise öğrencilerin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?

7. Lise öğrencilerin kişilik özellikleri öğrencilerin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemine göre farklılaşmakta mıdır?

8. Lise öğrencilerin kişilik özellikleri ile duygu düzenleme becerileri öğrenci arasında ilişki var mıdır?

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımı aşağıdaki gibidir;

- Çalışma grubunda yer alan öğrenciler, cevapladıkları Demografik Bilgi Formu'nu, Ergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu'nu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'ni ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği'ni dikkatli ve doğru bir şekilde cevaplandırmışlardır.
- Araştırmaya katılan öğrenciler, çalışma evrenini temsil eder niteliktedir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir;

- Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Kocaeli İli İzmit İlçesi'nde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ve araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Çalışma farklı bölge ve illerde yapılabilir. Bu çalışma, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen bireyler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

- Sosyal Medya Bağımlılığı: Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle ortaya çıkan ve bireyin, iş veya akademik hayatında, özel hayatında, sosyal hayatında ve günlük hayatında yarattığı meşguliyet, duygu durum değişiklikleri ve çatışmalar ile problemlere yol açan psikolojik bir sorun olarak tanımlanabilir (Tutgun-Ünal, 2015).
- Duygu Düzenleme: Bir kişinin amaçlarını gerçekleştirmede özellikle onun için yoğun ve geçici özellikteki duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmede kullanılan içsel ve dışsal tepki süreçlerinden oluşur (Thompson, 1994).
- Kişilik: Kişilik bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçleridir (Burger, 2006).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ile ilişkili kavramlar, sosyal medyanın özellikleri, duygu düzenleme becerisi, duygu düzenlemeye yönelik kuramlar, kişilik özellikleri ve kişilik özelliklerine etki eden faktörlere yönelik bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1. Sosyal Medya

Literatüre bakıldığında, sosyal medyayla ilgili olarak birbirinden farklı tanımların bulunduğu görülmektedir. Sosyal medya, kişilere profil oluşturma olanağı sağlayan, bağlantıların paylaşılabilirdiği ve öteki kullanıcıların bağlantılarına bakılabilen (Boyd ve Ellison, 2007) kişiler arasında bilgi transferi yapma imkanı sunan (Evans, 2010) muhtevası kullanıcılarca oluşturulan (Kietzman, Hemkens, Mccarthy ve Silvestre, 2011) iletişim kaynaklarıdır. Alanyazındaki tanımlara bakıldığında, sosyal medya; kişilerin kendisini toplumsal bir ortamda tanıtmasına imkan sağlayan, kendi düşünce, içerik, fotoğraf ve videolarını diğer insanlarla paylaşmalarına fırsat veren, farklı insanlar ile etkileşime ve iletişime geçebilmeye yarayan çevrimiçi ortamlardır.

2.1.1.1. Sosyal Medya Kavramı

Çağımızda, teknolojiye süratli bir değişme ve gelişme yaşanmaktadır. Bunlar, tüm alanlarda aynı şekilde gerçekleşmektedir ama teknoloji, diğer alanları da kendi egemenliğine altına almaktadır. Önceleri sabit telefonlar ile yapılan iletişim, yerini cep telefonları ile yapılan iletişime bırakmıştır. Kâğıt ve kalemle yapılan yazılı iletişimin yerine ise e-mailler geçmiştir. Bilhassa, internetin ortaya çıkması ve devamlı olarak yenilenmesiyle eskiden hayal edilemeyecek iletişim biçimleri gelişmeye başlamıştır.

İnsanlar arası iletişim ve bilgiye erişim internet ile daha da kolaylaşmıştır. Web 2.0 vasıtalarının gündemi işgal etmesiyle iletişimde yeni bir tarzın yaşama dökülmesi mümkün olmuştur. Web 1.0 teknolojilerinde tek yönlü ve muhtevanın yalnızca okunabildiği bir iletişim gerçekleşirken, Web 2.0’la çift yönlü bir iletişim oluşmaya başlamıştır (D’Souza, 2007.). Web 2.0, kullanıcıların içerik paylaşabildikleri, içerikleri değiştirebildikleri ve geri dönüşler aldıkları sanal ortamlardır (Bat, 2012). Günümüzde, Web 2.0 teknolojilerinin gelişmesiyle beraber farklı internet mecraları devreye girmiştir. “Sosyal ağ siteleri, Web 2.0

teknolojisinin önemli bileşenlerinden ve en popüler paylaşım ortamlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.” (Karal ve Kokoç, 2010).

“Sosyal ağ” terimini Mahajan (2009); “ortak bir amaç doğrultusunda bireylerin düşüncelerini paylaşımlarını ve birbirleriyle etkileşime girmelerini kolaylaştıran internet tabanlı bir topluluk oluşumu” şeklinde tanımlamıştır. Sosyal ağlar, kullanıcıların ferdi, herkese açık profillerin oluşturulabilmesi, gerçek yaşam arkadaşları ile etkileşime geçilmesi ve yeni insanlar ile tanışılabilmesine imkan veren sanal topluluklar olarak tanımlanabilir. Sosyal ağlar, sınırlı bir sistemin içerisinde kullanıcıların profil oluşturmaya müsaade eden ve sistem içindeki öteki kullanıcıların birbirlerinin listelerini görmesini temin eden web hizmetidir (Boyd ve Ellison, 2007). Bir başka tanımda ise sosyal medya; bireyler arası etkileşim kurmaya yarayan, ortak ilgileri bulunan kişiler arasında paylaşım imkânı veren ve herkesin bireysel profiliyle iletişime geçmek istediği arkadaş listesini oluşturma fırsatı sunan web ortamıdır (Vural ve Bat, 2010).

Erkul (2009) da bir internet uygulamasının veya web sayfasının sosyal medya tanımı çerçevesinde olması için dört ana niteliğe sahip olması gerektiğini ifade etmektedir. İlki, yayıncıya bağımlı olmayan kullanıcıların bulunmasıdır. Diğeri, kullanıcıların yarattığı içeriklerin yer almasıdır. Üçüncüsü de kullanıcıların arasında etkileşim olmasıdır. Sonuncusu da zamansal ve mekânsal sınırlamanın bulunmamasıdır. Yani kullanıcıların içerikleri kendisi oluşturma imkânına sahip olmalı ve öteki kullanıcılarla mekan ve zaman kısıtlaması olmaksızın iletişime geçebilmesi lazımdır. Scott (2010) da sosyal medyanın, bilinen medyadan en önemli farkının, ‘herhangi birinin içerik oluşturabilmesi, yorum yapabilmesi ve diğer içeriklere katkıda bulunabilmesi’ olduğunu söylemiştir.

Mayfield (2008) da sosyal medyanın 5 ana niteliğinden söz etmiştir:

- Katılımcıların bulunması: Sosyal medya katılımcılara cesaret vermektedir ve ilişki içindeki her kullanıcıdan geri dönüş alınabilmektedir.
- Açıklık: Sistem, geri bildirim ve katılımcılara açık olmaktadır. Oy verme, yorumda bulunma ve bilgi paylaşma vb. hususlarda kullanıcıları güdülemektedir. Bazen erişim engeli konmaktadır.
- Konuşma: Konvansiyonel medya, tek yönlü bilgi aktarır iken sosyal medya çift yönlü iletişime olanak vermektedir.

- Topluluk: Sistem, topluluklara süratli ve etkili bir oluşum için imkan vermektedir. Bu sayede, toplulukta bulunan katılımcılar; hoşlandıkları resim, siyasi anlayış, favori televizyon gösterileri gibi hususlarda içerik paylaşmaktadır.
- Bağlantısallık: Bağlantısal görevler yerine getirilmektedir; öteki web sayfaları, araştırmalar ve bireylerin alakalı olduğu başka bir hususta link verilmesine imkan verilmektedir.

2.1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Sosyal ağ çerçevesindeki ilk örneklerden biri PLATO sistemidir. Bu sistem, Illinois Üniversitesi'nde 1970'lerde icat edilmiştir. PLATO'nun ileti-forum uygulaması olan "Notes" sosyal medya alanındaki ilk uygulamalardır. "TERM-talk" anlık mesaj yollama; Talkomatic'se ilk çevrimiçi sohbet odasıdır. Sonradan, "Bülten Yönetim Sistemi (Bulletin Board System-BBS)" adıyla en eski sosyal medya biçimlerinden birisi olarak hizmet vermeye başlamıştır. 1990'lı yılların sonuna dek popüler olan ve gelişen bir sistem olmuştur. "BBS" ise 1978 yılında kurulmuştur. Kullanıcılar, uygulamayı yüklemek, indirmek, haber okumak ya da diğer insanlarla mesajlaşmak üzere sisteme girmektedir. İlk senelerde, bir telefon hattı üstünden bülten panolarına erişilmiştir. Bunlar, "World Wide Web" in öncüsüdür. 1979 yılında dizayn edilen ve 1980'lerde kurulan "Usenet" BBS'ye benzemektedir. Bu sistem, makale ya da haberleri yayımlamaktadır. BBS'den farklılığı, Usenet'in merkezdeki bir sunucuya veya kendisini aday bir yöneticisinin bulunmamasıdır. İletiler, haber akışlarıyla farklı sunuculara iletilmiştir (Ritholtz, 2010).

1990'lı yıllarda pek çok sosyal ağ sayfası kurulmuştur. "SixDegrees, BlackPlanet, MoveOn" bunlardan bazılarıdır. Bu sayfalar, iletişim ağı modeli çerçevesinde bir sosyal ağa katılmak üzere, bireylerin etkileşime geçebileceği çevrimiçi sosyal ağlardır. Bunun dışında, "Blogger, Epinions" vb. blog hizmetleri de oluşturulmuştur. "ThirdVoice, Napster" 1990'larda piyasadan kaldırılan iki yazılımdır. ThirdVoice, yoruma müsaade eden ücretsiz bir eklentidir. Napster, bireyler arası dosya paylaşmaya müsaade eden bir yazılımdır. (Ritholtz, 2010).

"Sosyal paylaşım ağı" terimine uyan ilk web sitesi ise 1997'de kurulan "SixDegrees.com" dur. 1997 yılından 2001 yılına dek var olan bu sitede, kullanıcılar profil oluşturup ve başkalarıyla arkadaşlık edebilmektedir. Kullanıcılar, arkadaşlarını doğrulamak üzere kullanıcı olmayanlara birkaç kişiye bağlantı izni vermektedir. Bir kullanıcının sayfasını ziyaret edenler, arkadaşlarının listesini görebilmekte ve bu kişiler, kendi profil

listesini kullanmak suretiyle kendi profillerini çağırmak için tıklanmaktadır. Six-Degrees.com'un bir milyon dolayında kullanıcısı olmuştur. 2001 senesinde kapanmış fakat öteki sitelere örnek olmuştur (Standage, 2013).

2000 senesinden itibaren, birçok sosyal paylaşım sitesi ortaya çıkmıştır. Bunlara bağlı olarak müzik, eğitim ve sinemayla ilgili olan bireyler ve kurumlar, etkileşim kurmuştur. Bu senelerdeki örneklerden kimileri şunlardır: “LunarStorm, Ryze, Wikipedia”. 2001 senesinde “Fotolog, Sky Blog, Friendster” kurulmuştur. 2003 senesinde “MySpace, LinkedIn, tribe.net, Hi5” gibi siteler kullanılmaya başlanmıştır. 2004'te ise “Facebook, Harvard, Dogster, Mixi” gibi popüler sosyal ağlar sanal ortamda yer almaya başlamıştır. 2005 senesinde “Yahoo! 360, YouTube, Black Planet” vb. siteler de kabul görmüştür (Hazar, 2011).

2002 senesinde bir arkadaşlık kurma sitesi olan “Friendster” kullanıcıların mevcut arkadaşlarının arkadaşlarıyla iletişime geçmesini amaçlamıştır. Siteyi kullananlar, profil oluşturmuş, bağlantı kurdukları kişilere ileti yollamış ve durum güncellemeleri yapabilmıştır. Friendster, Mayıs 2003'e dek, haber medyasının dikkatini çekmiştir ve 300 bin kullanıcı tarafından tercih edilmiştir (Standage, 2013).

MySpace 2004'te süratli bir biçimde büyümüştür, Friendster'dan ayrılmış olan kullanıcılarla birlikte kullanıcı sayısını artırmıştır. 2005 yılında MySpace'in 25 milyon kullanıcısı olmuştur. MySpace, bu defa ABD'nin 5. en popüler sitesi olmuştur. 2006 senesinde 100 milyon kullanıcıya ulaşmıştır (Boyd ve Ellison, 2007).

Harvard Üniversitesi'nde okuyan Mark Zuckerberg, 2004 senesinde öncelikle Harvard lisans öğrencilerine dönük, Facebook'u kurmuştur. Sonradan, kullanıcı profilini genişletmek amacıyla öteki üniversitelerde okuyan öğrencileri, daha sonra lise öğrencilerini ve kurumsal kullanıcıları sisteme kabul etmiştir. Bu süreç, onaylanan bir kurumdan bir elektronik posta adresi almayı gerektirmiştir. Facebook, bu biçimde, elit bir özel kulüp olarak kurulmuştur. Eylül 2006'da Facebook, 13 yaş ve üstü herkese açılmıştır. 2009'un başlarında kayıtlı kullanıcıların sayısı MySpace'i geçmiştir. Önceki sosyal ağ sitelerindeki gibi Facebook da kullanıcıların, arkadaşlarının listesine bakmasına, birbirinin profil sayfasına mesaj yollamasına müsaade etmiştir ve durum güncellemelerini yayımlayarak kullanıcıların neler yaptığını belirtmiştir. İlerleyen süreçte Facebook sayfalarında çalışacak oyunlar ve başka yazılımlar geliştirilmesine müsaade etmiştir. Facebook, bir milyardan fazla kullanıcısıyla

dünyanın en büyük sosyal ağ sitesidir. 2012 Aralık'taki bir araştırma, "analiz edilen 137 ülkenin 127'sinde en popüler sosyal ağ olduğunu ortaya koymuştur." (Standage, 2013).

Twitter'ı kuranlardan biri olan Jack Dorsey, sosyal ağlarda ve anlık mesajlaşma sistemlerinde yaygın şekilde yayımlanan durum güncellemesinin, insanlar bilgisayarlarından uzakta iken güncelleme yapması halinde çok daha faydalı ve bilgilendirici olacağını anlamıştır. Önceleri Twitter, internetten ziyade cep telefonu metin mesajlarına dayanmaktaydı. Kullanıcılar durumlarını değiştirebilmekte ve arkadaşlarının güncellemelerini kısa iletilerle alabilmekteydi. Teknik sebeplerden dolayı, metin iletileri, kullanıcı adı ve yönlendirme bilgisi için 20 karakter ve her bir mesaj (tweet) için 140 karakter olarak toplamda 160 karakter kullanımına izin verilmiştir. Twitter, bu tarihlerde ilerleme kaydedemedi ancak 2007 yılında Southwest Interactive tarafından desteklendiği zaman gelişmeye başlamıştır. Sonradan, tweet'lerin hacmi artmış, Twitter kullanıcıları; retweet, diğer kullanıcının tweet'ini kendi takipçileri ile ilişkili hale getirmek, gönderme yapmak ve hashtag vb. özellikler ile kullanıcı sayısı artmıştır. Günümüzde de pek çok insan bu sistemi kullanmaktadır (Standage, 2013).

2.1.1.3. Sosyal Medya Uygulamaları

Sosyal medya siteleri, teknoloji açısından farklı niteliklere sahiptir. Değişik uygulamalara ve bireylerin ilgilerine göre binlerce sosyal medya sitesini bünyesine alabilmektedir. Bazıları, daha önce de bulunan bireyler arası iletişimin devam etmesini temin ederken, kimileri de siyasi fikirler, etkinlikler ve ortak ilgilerden dolayı başkalarının da katılmasını imkanı hale getirmektedir. Sosyal medya, kişilerin yeni arkadaşlar bulmasını, yakınlıklar tesis edebilmesini ve tüm coğrafyalardan değişik kişiler ile tanışabilmesini sağlamaktadır (Ergenç, 2011).

Facebook

Marc Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulan Facebook, ülkemizde 2007'den itibaren kullanılmaktadır (Kuşay, 2013). Facebook'a dahil olan kişiler, arkadaşları ile iletişime geçmek, aktiviteler düzenlemek, video ve fotoğraf paylaşmak, arkadaşlık gruplarına dahil olmak, iletişimde olunan bireylerin duvarlarına mesajlar yazmak gibi olanaklar vermektedir (Kuşay, 2013). Ülkemizde 613 katılımcıyla yapılan çalışmada en fazla kullanılan sosyal medya platformunun, %42,4'le Facebook olduğu görülmüştür (Kürkçü, 2016).

Instagram

“Anlık” anlamına gelen Instagram, “instant” kelimesiyle telgraf manasındaki “telegram” kelimesinin birleşmesiyle oluşmuştur (Yeniçikti, 2013). 6 Ekim 2010’da Kevin Systrom ve Mike Kreiger’ca kurulan ve fotoğrafla video paylaşmaya imkan tanıyan bir uygulamadır. 2016 senesi itibarıyla altı milyon kişi tarafından kullanılmaktadır. Kullanıcılara izlenen öteki kullanıcıların paylaşımlarını beğenme, bunlara yorumda bulunma imkanı veren ve 2016 senesinde “hikâye” denen yeni uygulamasıyla kullanıcıların kısa süreli videolar paylaşabilmesine imkan tanıyan Instagram (Çayırılı, 2014) kullanıcıların paylaşımlarını diğer paylaşım sitelerinde de yayımlamasına olanak tanımaktadır (Aksak, 2017). Instagram’ı öteki sosyal medya ağlarından farklı kılan en önemli niteliklerden biri, kullanıcıların paylaştığı fotoğraflar üstündeki renkleri düzenleyebilmesi ve bunlara müdahalede bulunabilmesidir (Düşünceli, 2016).

Twitter

140 karakterlik mesajlar paylaşılmasına izin veren Twitter, öteki kullanıcıların attığı tweetleri izleme olanağı tanıyan bir sosyal medya uygulamasıdır. Twitter’ı öteki sosyal medya ağlarından farklı kılan nitelik; kullanıcıların arasında toplumsal iletişim merkezli olmasından çok kullanıcıların arasında bilgi ve fikir paylaşımı temelinde kurulmuş olmasıdır. Bunun dışında, kullanıcıların gerçek zamanlı iletiler yollamasına da fırsat tanımaktadır (Çap, 2014). 2017 senesinde 319 milyon kullanıcısı bulunan Twitter’ın gün geçtikçe kullanıcı sayısı artmaktadır (Çayırılı, 2017). Uygulama, 33 dili desteklemektedir ve dünyanın genelinin %77’lik bölümünün Amerika haricindeki kullanıcılardan oluşması, Twitter kullanıcılarının %80’lik kısmının Twitter’ı akıllı telefonlar üstünden kullanması ve bir günde 500 milyonun üstünde tweet’in atılması sistemi popüler hale getirmiştir (Yanar, 2015).

Snapchat

Stanford Üniversitesi’nde okuyan Evan Spiegel ve arkadaşlarının 2011 senesinde kurmuş olduğu Snapchat (Kara, 2016) Daniel Smith ve arkadaşlarınca geliştirilmiştir. Snapchat, açık ve net bir zaman sınırlamasıyla Türkçede “bir anda olan, gelişen” anlamına gelen ve “snap” şeklinde bilinen özelliğiyle kullanıcıların, video ve fotoğraf paylaşmasına, bunlara yazı ekleyebilmesine olanak veren, paylaşımından bir gün sonra paylaşımların otomatik olarak silindiği bir sosyal medya uygulamasıdır. Gerçekleştirilen çalışmalara göre, akıllı telefon

kullanıcılarının %17'si Snapchat uygulamasını kullanmaktadır ve bunu tercih eden insanların de % 41'inin 18-19 yaş arasındaki gençlerden olduğu anlaşılmıştır (Çayırılı, 2017).

Swarm

2014 senesinde Dennis Crowley'in kurduğu "Swarm" "Foursquare" adlı bir diğer sosyal medya uygulamasının kendi içerisinden ayrılmasıyla oluşmuş bir sitedir. Bu siteyle içinde bulunulan yer, öteki kullanıcılara bildirilebilmekte ve aynı mekanda kimlerin bulunduğu öğrenilebilmektedir. Bu sayede o kişilerle iletişim kurulabilmektedir (Çayırılı, 2017).

Youtube

Medya paylaşım sitelerinin en öne çıkanlarından biri olan "Youtube" (Dondurucu ve Uluçay, 2015) 2005 senesinde Chad Hurley ve arkadaşlarınca kurulmuştur. Youtube, kullanıcılara video paylaşımı, yüklenmiş olan videoları seyretme ve videolara yorumda bulunma olanağı tanıyan bir sistemdir. Youtube, bir ay içinde kullanıcılarınca altı milyardan fazla video izleme sayısı ile dünyanın en fazla izlenen 3 sosyal medya uygulamasından biri olmuştur (Düşünceli, 2016). 2006 senesinde Google'ın satın aldığı Youtube'u, öteki sosyal medya uygulamalarından farklı kılan en önemli nitelik, öteki platformlara yüklenemeyecek boyuttaki videoların, Youtube'a kolayca eklenebilmesidir (Aksak, 2017). Kullanıcılar, Youtube'a, Google hesapları vasıtasıyla abone olarak ana sayfalarını, olmasını istedikleri içeriklere uygun olarak kişiselleştirebilmektedir (Yanar, 2015).

2.1.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri

Alanyazına bakıldığında sosyal medyanın nitelikleri 5 başlıkta toplanabilir. Bunlar: katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, bağlantısallık ve topluluktur (Tutgun-Ünal, 2015).

- Katılım: Sosyal medyada kullanıcılar geri bildirim yapabilmektedir. Kullanıcılar, kendilerinin ve öteki kullanıcıların mesajlarına yorum yapıp geri bildirimde bulunabilir.
- Açıklık: Sosyal medya platformları kolayca ve açık bir biçimde kullanılabilir. Özel izne gereksinim duyulan içeriklerin dışında, içeriğe erişim sağlamak açık ve hızlıdır.
- Karşılıklı Konuşma: Bu platformlar karşılıklı konuşmaya, bir gönderi üzerine karşılıklı yorumlar yapmaya imkan tanımaktadır.
- Bağlantısallık: Bu platformların büyük bir kısmı, bağlantısaldır. Bir siteden diğerine bağlantı ve erişim yapılabilmektedir.

- Topluluk: Sosyal medyada konu ve durumla ilgili süratli bir şekilde topluluk oluşturulabilmektedir ve topluluklar arasında iletişim kurulabilmektedir.

2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Çağımızda, bilişimin gelişmesiyle sosyal medya, bireyleri yöresellikten evrenselliğe taşımıştır. Verdiği yeni iletişim imkanlarıyla iletişim kuramayan kişiler, artık ilgi alanlarına giren arkadaş gruplarıyla kolayca iletişim kurabilmektedir (Düvenci, 2012). Netice itibarıyla, sosyal medyayla iletişim kurma biçimleri değişmiştir. Günlük yaşamda iletişime geçmeyen sanatçı ve bürokrat gibi insanlara, sosyal medya yoluyla yorum yazarak veya mesaj atarak yanıt alınabilmektedir. Böylece, iletişim biçimi de değişmektedir. Sosyal medya kullanmak yaşamın önemli bir parçasıdır ve bir alışkanlık haline gelmiştir. Bilim adamları, aşırı sosyal medya kullanma üstüne yoğunlaşmıştır. Gerçekleştirilen çalışmaların birçoğu, Facebook üstüne olmasına karşın, son senelerde öteki platformların üzerine de çalışmalar yapılmıştır. Çalışmalara göre sosyal medya bağımlılığındaki belirtiler, internet bağımlılığı belirtilerine benzemektedir (Çam ve İşbulan, 2012). Chicago Booth School of Business University'deki bir çalışmaya göre sosyal medyaya bağımlılık, sigarayla alkol bağımlılığına oranla daha zararlıdır. Bunun sebebi, sigarayla alkol bağımlılığının tedavisinde maddeden uzaklaşmak mümkünken hayatın her alanındaki sosyal medyadan uzaklaşmak zordur. “İnternet yaşamımızın pek çok alanında kullanıldığından dolayı internet ile ilgili bir bağımlılıktan kurtulmak çok daha zor bir süreçtir.” (Tutgun-Ünal, 2015). Bu nedenle bireyin sosyal medya bağımlılığından kurtulmak için daha fazla mücadele etmesi gerekmektedir.

Andreassen (2012), Facebook'a bağımlılığın alkolle madde gibi kimyevi maddeler içermemesine karşın bunlara benzer etkilere sahip olduğunu söylemiştir. Sosyal medya uygulamalarını normalden daha çok kullanan kişilerin depresif duygular yaşayabileceği ve iletişimde zorlanacağı belirlenmiştir. Sosyal medya uygulamalarını bağımlılık seviyesinde kullanan kişilerde kaygı bozukluğu oluşabilmektedir. İletişim becerisi daha gelişmemiş olan insanların sosyal medyayı çok fazla kullanmasının sağlıksız olduğu, bunun “gerçek” sosyal sahada iletişimsel problemlere ve anksiyeteye yol açabileceği belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya platformlarında birey, birinin yüzüne söyleyemeyeceği sözleri rahatça söylemekte ve mübalağalı yorumlarda bulunabilmektedir. Bu da bireyde yetersizlik duygusunun oluşmasına yol açmaktadır (Baripoğlu, 2012).

Gothenburg Üniversitesi'ndeki anketin neticeleri göre, 1000 öğrencinin %85 her gün bir defa Facebook hesabına girmektedir, bunların %50'si Facebook hesabına giremediğinde sosyal manada gündemden geri kaldığını düşünmektedir. Yaşı 18-34 arasındaki kadınlar ile yapılan bir diğer Facebook çalışmasının neticelerine göre, katılımcıların %34'ü sabah uyandığında Facebook'a girmektedir. Katılımcıların %49'uysa kendisini Facebook bağımlısı olarak tanımlamış, erkek arkadaşlarının Facebook hesaplarını incelediklerini ve bu hareketin olağan bir davranış olduğunu düşünmektedir (Abhijit, 2011). Bir diğer çalışmanın neticelerine göre sosyal medyanın bireylere sunduğu açık ortam, bireylerin kendisini istediği gibi yansıtmasına olanak tanınmasından dolayı, narsisist bireyler sosyal medyayı daha fazla kullanmaktadır (Buffardi ve Campbell, 2008). Burdan da anlaşılacağı üzere kişilik özelliklerinin bireyin sosyal medya bağımlılığına etki ettiği düşünülebilir.

Sosyal medyanın olumlu olmayan tesirleri; rutinlerin aksatılması, evlilik problemleri, az ve kalitesiz uyku, akademik performanstaki düşüş ve gerçek hayattaki toplumsal münasebetlerde bozulma biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Andreassen, 2012). Çam ve İşbulan'ın (2012) öğretmen adaylarıyla gerçekleştirdiği çalışmanın neticelerine göre, cinsiyet bakımından erkeklerde yüksek çıkan Facebook bağımlılığı, kişilerin akademik performansını azaltmaktadır. Bu kişilere Facebook'ta neler yaptığı sorulduğunda, kişiler gizleyici ve savunmacı bir davranış içine girmektedir. Bunun dışında bu kişiler Facebook'ta kaldıkları zamanı sınırlandırmak istemelerine karşın bunu yapamamaktadırlar ve Facebook'ta ne kadar zaman geçirdiklerini söylemek istememektedirler. Facebook'ta vakit geçirmeyi arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmeye tercih etmektedirler. Facebook'ta çevrimiçi olmadıklarında saldırgan, karamsar veya depresif olmaktadır (Çam ve İşbulan, 2012).

Caplan (2005) sorunlu internet kullanımıyla ilgili tanımında sosyal medya bağımlılığının "kişinin hayatını olumsuz etkileyen çok boyutlu bir sendrom" olduğunu söylemiştir. Sosyal medya, internetin bir parçasıdır ve internet bağımlılığından ayrı tutulamaz. Ama bu iki bağımlılık arasındaki farkların tespiti sosyal medya bağımlılığı araştırmalarını önemli hale getirmektedir. Çünkü bir internet kullanıcısı, interneti sadece sosyal medyaya bağlanmak üzere kullanıyor ise bu sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medyanın bağımlılık oluşturan niteliklerinin ne olduğunun tespiti ve sosyal medyaya dönük çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı çalışmalarının internet bağımlılığı çalışmalarından ayrılmasını sağlamıştır.

2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri

Sosyal medyaya bağımlılığın oluşarak gelişmesiyle alakalı değişik tanım ve modeller bulunmaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre sosyal medyanın yoğun olarak kullanılması, uyumlu bilişselliğin neticesidir ve bağımlılığa götüren bazı dış problemler ile daha da kötüleşmektedir. Sosyal beceri yaklaşımı; sosyal medyayı yoğun kullanan bireylerin kendisini sunma ve yüz yüze iletişim kabiliyetinin düşük olduğunu, bundan dolayı aşırı kullanımın bağımlılığa dönüşebileceğini varsaymaktadır. (Turel ve Serenko, 2012).

Farklı çalışmaların neticesi, demografik özelliklerin ve şahsiyet özelliklerinin sosyal medya bağımlılığında aktif role sahip olduğunu göstermiştir. Literatüre bakıldığında gençlerin sosyal medya bağımlılığına yatkınlığının, ileri yaştaakilere göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır (Andreassen, 2012). Ayrıca, narsistik şahsiyet özelliklerine sahip olanların sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu anlaşılmıştır (Malik ve Khan, 2015). Bunun sebebi de sosyal medya vasıtalarının, bireyin kendisini arzu ettiği gibi tanıtma olanağı vermesi, hırs, başarı ve potansiyelini başka insanlara tanıtabilmesi, beğenilerle ve takipçilerle beğenildiğine inanması şeklinde açıklanmıştır (Alarcon ve Sarabia, 2012). Bunun dışında benlik saygısı düşük olan bireylerin, sosyal medyayı kendilerini göstermek üzere güvenli bir mecra olarak gördükleri de fark edilmiştir (Forest ve Wood, 2012).

Öteki bağımlılık tipleri gibi sosyal medya bağımlılığı da bağımlılık belirtilerine sahiptir. Bu belirtileri şu şekilde ifade edilebilir (Kuss ve Griffiths, 2011):

- Sosyal medya kullanırken ruh durumunda oluşan değişimler
- Davranışsal, duygusal ve bilişsel meşguliyet
- Kullanım kısıtlandığında veya durdurulduğunda fiziki ve hissi yoksunluk belirtileri
- Çatışma ve nüksetme yani yoksunluk evresinde sonra süratle aşırı kullanım düzeyine dönme

Hem internet bağımlılığı hem de sosyal medya bağımlılığı davranışla ilgili bir bağımlılık türüdür ve internet bağımlılığındaki gibi sosyal medya bağımlılığının da kriterleri araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir. Söz konusu kriterler, öncelikle belirli zaman dilimi içinde kullanmak ancak zaman içinde doyuma ulaşabilmek üzere kullanım süresini artırmak, geri çekilmek, daha az kullanmaya ve bırakmaya niyetlenme gibi aşamalara sahiptir (Lynn ve Johnson, 2018). Ayrıca, toplumsal, mesleki ve akademik çalışmalardan uzak durmak (ailesiyle ve arkadaşlarıyla zaman geçirmemek, toplumsal etkinliklere aktivitelere katılmamak, yüz yüze iletişimi yüksek oranda azaltılmak, işte ve akademik başarılarında

dikkate değer düşme), sorumlulukları yapamamak rutinleri ya da planlanan sorumlulukları, sosyal medyayı kullanmak için ertelemek ve bireysel hijyen, yemek ve uyumak vb. yaşamsal etkinliklerden taviz vermekte sosyal medya bağımlılığının belirtilerindendir. Bağımlılık tanısının konulabilmesi, bu semptomlardan minimum 3'ünün son 12 ayda görülmesi ve kişide önemli bilişsel, duygusal ve davranışsal bozulmaların olması lazımdır (Kuss ve Griffiths, 2011). Buna ek olarak, sosyal medyanın kullanım biçimi ve süresine ilişkin aile, toplumsal çevre, iş arkadaşları ve terapistle yalanlar söylemek ve hırçınlık, kaygı ve üzümlük gibi yoksunluk semptomları (DSM-5'te) sayılabilir (Lynn ve Johnson, 2018). Sosyal medyaya bağımlılığı öteki bağımlılık türlerinden farklı kılan en öne çıkan özellik; sigara ve alkol gibi bağımlılıkları tedaviyle çözmek mümkünken bunu tedaviyle çözümlenmenin mümkün olmamasıdır (Soner ve Yılmaz, 2018).

2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmalar kronolojik sıralama ile sunulmuştur.

Hazar (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında katılımcıların gündelik sosyal medya sürelerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerinin sosyal medya bağımlılığını etkilediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümü günlük olarak sosyal medyaya ayırdıkları sürenin 3-5 saat aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Koç ve Karabatak (2011) sosyal medya uygulamalarının öğrenciler üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında katılımcıların büyük bir bölümünün 2 ya da daha fazla sosyal medya hesabı kullandığı sonucuna ulaşmıştır.

Berigel ve arkadaşları (2012) Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığına yönelik eğilim düzeylerini belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre katılımcılarda sosyal medya eğiliminin düşük seviyede olduğu ifade edilse de internet kullanımı için teknolojik cihazlarını açtıklarında ilk önce sosyal medya hesaplarına girdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Demir ve Kumcağız (2019) yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığın farklı değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığına cinsiyetin herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım

süresinin sosyal medya bağımlılığını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda sosyal medya kullanım amacı da sosyal medya bağımlılığını etkilediği tespit edilmiştir.

Caz ve Bardakçı (2019) sosyal medya bozukluğu üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin %44'ünün günde en az 4 saat sosyal medya kullandığını tespit etmişlerdir. Aynı zamanda sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığını etkilediği tespit edilmiştir. Çalışmada sosyal medyayı zaman geçirmek için kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin güncel haber ve bilgileri takip amacıyla kullananlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

İlgaz (2019) lise ve üniversite öğrencileri üzerinde sosyal medya bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların %98'nin sosyal medya hesabına sahip olduklarını tespit etmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların %50,81'inin sosyal medya bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının giderek arttığını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda Cinsiyetin sosyal medya kullanımı üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmalar kronolojik sıralama ile sunulmuştur.

Valkenburg ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanımının ergenler üzerindeki etkileri inceledikleri çakışma sonucuna göre sosyal medya kullanım sıklığının, sosyal medya bağımlılığının ve ergenlik benlik algısını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ehrenberg ve arkadaşları (2008) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çakışmada üniversite öğrencilerinin birden fazla amaç doğrultusunda sosyal medya kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum aynı zamanda planlı davranış teorisini doğrular nitelikte olduğu da söylenebilir. Ayrıca yüksek düzeyde sosyal medya kullanımı için bağımlılık düzeyi günde dört kez ve üzeri kullanım olarak belirtilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bonetti ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmasında sosyal medya kullanımının ergenler üzerinde etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre yalnızlık duygusunun sahip olan bireylerin sosyal medya uygulamalarında kendilerini daha rahat ifade ettiklerini ve bu platformlarda daha çok kendileri ile ilgili bilgileri paylaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılar sosyal medya platformlarını genel olarak arkadaş edinmek amacıyla kullanmaktadır. Bu da katılımcıların sosyal hayattaki eksikliklerini tamamlamaya çalıştıklarını göstermektedir.

Turel ve Serenko (2012) bilişim sistemlerinin kullanımından kaynaklı olarak bireylerin bu kullanım sonucunda aldıkların zevkin avantaj ve dezavantajlarını incelediği çalışmasında sosyal medya kullanımının yararları ve zararları üzerinde durmuşlardır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya kullanımının bireyler üzerinde bazı olumlu etkileri olmasının yanı sıra patolojik ve uyumsuz davranışların sergilenmesinde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aşırı sosyal medya kullanımının bireyde kötü alışkanlıklar ve olumsuzlukların gelişmesinde de etkili olduğu belirtilmiştir.

Wu (2013) Facebook sosyal medya platformunda bulunan Happy Farm adlı oyun uygulamasının sosyal medya bağımlılığına olan etkisini belirlemek amacı ile yapılan çalışmada internette oynanan oyun ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu oyunun sosyal medya uygulaması üzerinden bir erişim imkânının olması sosyal medya bağımlılığını tektikleyen bir durum olarak ifade edilmiştir.

2.2. Duygu Düzenleme Becerisi

2.2.1. Duygu Kavramı

“Duygu” kavramıyla ilgili farklı tanımlar bulunmaktadır. Türk Dil Kurumu’nun elektronik sözlüğünde duygu kelimesi şöyle açıklanmaktadır:

“1: Duyularla algılama, his. 2: Belirli bir nesne, olay ya da kişinin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim. 3: Önsezi. 4: Nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 5: Kendine has ruhsal hareket ve hareketlilik.” (TDK)

“Duygu” kavramının anlamıyla alakalı az ya da çok herkesin bir düşüncesi vardır ve bu kelime daha çok genel anlamda kullanılmaktadır (Izard, 2009). Duygu, nörobiyolojik etkinliğin bir evresi biçiminde kavramsallaştırılabilir, böyle olduğunda duygunun sergilenmemesi, tanımlanamaması ya da sözel olarak ortaya konamaması durumunda bile hissedilmektedir. Duygunun yaşanması; “beyin sapı, insula, amigdala, orbitofrontal korteksi ve anterior singulat” içeren beyinde meydana gelen aktivitenin bütünleşmesiyle

gerçekleşmektedir. Söz konusu etkinliklere dayalı olarak, duygu; düşük, hafif, yüksek ve aşırı biçimde hissedilebilmektedir (Izard, 1991).

İnsanların hissettiği duygularının tabiatına ve yapısına ilişkin sorular, geçmişten beri farklı bilim dallarında değişik tartışmaların konusu olmuştur. Ruhbilimde şu anda da tartışılan duygu konusuyla ilgili tanımlarda farklar vardır (Southam-Gerow, 2013). Bilim dalları en çok “Duygu nedir?” sorusu üzerinde durmaktadır. Teorisyenler bu soruyu farklı iki soruyla izah etmeye gayret etmektedir: “Duyguların ortak özellikleri (yani duygular için gerekli koşullar) nelerdir? Bir şeyin duygu olduğunu belirleyen nitelikler (yeterli koşullar) nelerdir?” (Gross, 2006). Bu soruların yanıtı, duygu kavramının tanımı konusunda oldukça açıklayıcı olacaktır. Goleman (2007) duyguyu; “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” şeklinde izah etmektedir. Duygu, birey için önemli olan bir olay ile karşı karşıya gelindiğinde oluşmaktadır. Bir hadiseyi önemli yapan husus, hadisenin 4 ana durumdan biriyle sahip olduğu ilişkidir:

- Hadisenin bireyin hedefleri ile ne tür ilişkilere sahip olduğu,
- Hadisenin, bireyin durumuyla ne tür bağlantılara sahip olduğu,
- Hadisenin bir başkasının toplumsal tepkileri ile ne tür ilişkilere sahip olduğu,
- Hadisenin, bireyin daha önceki tecrübeleriyle ne tür ilişkilere sahip olduğu (Uchiyama ve Campos, 2014).

Duygular kendisini bazı zihni, davranışsal ve fizyolojik tepkiler ile göstermektedir. Bu çerçevede duygular, yeni ve farklı durumlara uyum sağlama konusunda çok önemli bir yere sahiptir. Duygular, çevredeki uyarıcıların değerlendirilmesiyle oluşmaktadır (Denollet ve diğerleri, 2008). Bunun yanı sıra; duygular, geçmişten bugüne bireyin yaşamasını sağlayan önemli ruhsal hadiseler arasında bulunmaktadır (Southam-Gerow, 2014). 7 temel duygunun varlığından söz edilmektedir: “mutluluk, hayret, korku, üzüntü, öfke, tikslenme ve küçük görme” (Dökmen, 2014).

Ruhbilimin inceleme alanına giren duygu, insanın yaratılmasından bu yana, önemli olmuştur ve insanın hayatta kalmasını sağlamış, tehlikelere karşı koymasını temin etmiştir. İnsanlar, duyguları sayesinde çevreye uyum sağlamış, tepkiler geliştirmiştir (Uchiyama ve Campos, 2014).

2.2.2. Duygunun Özellikleri ve İşlevleri

Duygular temelde 2'ye ayrılmaktadır: “Pozitif duygu” kişinin olumlu hisleri yaşama arzusuyken “negatif duygu” olumsuz hisleri yaşama isteğidir (Yarkın, 2014). Duygunun kompleks yapısını ayrıntılandırmak üzere bilim adamları, bir “prototipik” hissi tepkiye dair bazı ayırıcı özelliklerin ortaya koyulmasının yararlı olduğunu ifade etmiştir. Prototipik nitelikse her hissi tepkideki tanımlayıcı ve ayırıcı niteliklerdir (Werner ve Gross, 2010).

Duyguların ana niteliklerinden biri “durumsal başlatıcısı” ya da “tetikleyicisi” olmalarıdır. Duygular, içsel ya da dışsal bir durumla başlamaktadır. Duyguyla ilgili bir başka nitelik de “dikkat”tir. Durum, içsel ya da dışsal olsa bile hissi tepkinin harekete geçmesi için dikkatin oluşması lazımdır. Duyguyla ilgili üçüncü nitelikse “değerlendirme”dir. Bir durumun dikkate alınmasının ardından içinde bulunan aktif amaçlar ile alakası bakımından değerlendirilmelidir (Werner ve Gross, 2010).

Bir durum gerçekleştiğinde dikkat süreci işletilip kişinin gayeleriyle ilişkili olarak değerlendirilmesinin ardından, duygunun 4. evresi olan “duygusal reaksiyon” belirlemektedir. “Duygusal reaksiyon, davranışsal, yaşamsal, periferel ve merkezi sistemleri kapsayan bir takım koordine dört reaksiyondan oluşur.” Duyguyla ilgili 5. nitelikse duyguların “değişebilir” olmasıdır. Hissi reaksiyonlar, bir defa başladığı zaman “mutlak, sabit ve kaçınılmaz” bir yolu izlemez. Duygular kişinin işini engelleyebilir ya da onun farkındalığına etkide bulunabilir. Duyguyla ilgili 5. özellik “duygu düzenleme” olasılığına yol açmasından dolayı duygu düzenlemede en önemli evre şeklinde kabul edilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Greensber ve Snel'e göre duygularla ilgili minimum 4 bileşen vardır:

- Duyguları bilinçli olarak tanımak,
- Duygunun düzenlemek,
- Duyguyu; mimik, jest, ses tonu, beden duruşu ve içerik yolu ile ifade etmek,
- Diğerlerinin hislerini anlama becerisi (Greensberg ve Snell, 1997; aktaran Mumcuoğlu, 2002).

Hissedilen duyguları açık bir biçimde ortaya koymak, onları yok sayarak ötelemekten önemlidir. Duyguların varlığını anlamak ve onları ifade etmek, vücuda, gerçekliğe ve doğruluğa dair akışı sağlamakla beraber, çok güçlü olmalarından dolayı onları dışarı yansıtmının iç ve dış sorunlara yol açtığı görülmektedir. İç kargaşalar, bireyin kendisinin başlattığı ve birisinin acı hissetmesine yol açtığına inandığı zaman meydana gelmektedir. Bundan dolayı birey, suçluluk ya da utanç duyguları hissedebilmektedir. Dış kargaşaysa

kuvvetli hisler duyumsandığında nötr, soğuk, hissi bakımdan yetersiz insanlara yönlendirilmektedir, içerisinde bulunulan duygudan muhatap sorumlu tutulmakta ve muhataptan yeteri kadar tepki alınmaz ise belirmektedir (Çeçen, 2002).

Duyguların insan yaşamında çok önemli olduğu ve yeterince anlaşılmadığında kişiyi olumsuz anlamda etkileyebileceği söylenebilir. Topal (2011)'e göre hisler, fikir ve eylemin güçlü bir tetikleyicisidir. Bazen birbiriyle çatışık gibi görünmekle birlikte, makul bir değerlendirme için duygulara ihtiyaç vardır. Belirsiz bir gelecekte olacakları tahminde ve fiilleri buna göre planlamada duygular, yardımda bulunmaktadır. Bundan dolayı, hisler, tanınırsa ve yapıcı olarak yönlendirilirse zihni anlamada başarı yakalanabilir.

Sadece belirlemek için oluşmayan duygular, Gross ve Werner'a (2010) göre belli nedenlerden dolayı harekete geçmekte ve vücut için fonksiyonel bir değere sahip olmaktadır. Keltner ve Gross (1999), hislerin işlevselliğiyle alakalı 3 temel görüşün bulunduğunu ifade etmiştir. İlki, duyguların hiçbir bir fonksiyonelliğinin olmadığıdır. Stoacılar tarafından geliştirilen, Batı'da bilhassa aydınlanma döneminde etkili olan bu fikirde, hislerin mantıksal düşünmeyi önlediği, bundan dolayı bastırılmasının ve kontrol edilmesinin gerektiği belirtilmektedir (aktaran Niedental, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Darwin'in fikirlerine benzeyen ikinci görüşse, hislerin önemli fonksiyonlarının bulunduğunu ifade etmektedir. Ama bunlar, geçmişte yaşanan ancak içerisinde bulunulan anda geçerliliğini yitirmiş çevresel etkenleri de içeren zorluklar ve bunların çözümleri ile alakalıdır. Bundan dolayı, Darwin, mimiklerin eskiden kalan izler olduğunu söylemektedir. Freud ise (1930,1961) duygularla ilgili benzer bir fikri ileri sürmektedir. Ona göre duygular sadece bir durum karşısında gösterilen tepkiler değildir, aynı zamanda uzak tarihin ihtiyaçlarını ve tutarsız taleplerini de ifade etmektedir (aktaran Aktan, 2016). Sonuncu görüşse duyguların fonksiyonelliğiyle alakalıdır. Bu bakış açısı, nörobilimcilerin beyinle ilgili fonksiyonellik fikrine benzer yönler taşımaktadır. Buna göre, hislerin neredeyse, geçmişteki ile aynı fonksiyonu üstlendiğine inanılmaktadır. Hislerin halihazırdaki yapısı, çevre tarafından yinelenen bir biçimde, karşılaşılan küçük sorunlarca biçimlenmektedir (aktaran Niedental, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Duygulardaki işlevler çeşitli farklara sahip olabilir. Bu farklılıklar şu şekilde ifade edilebilir:

- Duygular uyuma dönüktür.
- Organizmadaki uyumu temin etmeye dönük yönelik olduklarından dolayı organizmaya değerlendirme süreçleri ile bağlıdır.

- Duygular sistemler arasındaki önceliğe sahip olan hususları örgütlemektedir.
- Duygular birincil iletişim sistemleridir, organizmanın hareket tarzını belirlemekte ve ötekileri uyarmaktadır.
- Duygular, hissi reaksiyonları içeren öteki sistemler ile bütünlük içerisinde.
- Hissi reaksiyonlar şematik duygusal hafıza yolu ile üretilmektedir.
- Hissi tecrübelerin meydana gelmesi için duygusal şemaların harekete geçmesi gerekmektedir.
- Bilişsel-duygusal işlemler süratli bir şekilde gerçekleşmektedir ama bilişsel-duygusal işlemler, esnek tepki vermeyi sağlamaktadır.
- Hisler, hedefe kilitlenmiş davranışların belirmesinde hayati güdülenme kaynağıdır.
- Duygular, davranış tarzları ile alakalı bilgiyi oluşturmaktadır.
- Duygular, motive edicidir.
- Duygular, gereksinimleri giderme hususunda bireye gereken itici gücü vermektedir.
- Hisler, değişik ifade edici (expressive) motor örüntüleri kapsamaktadır (Izard, 1993).

Duygularla ilgili olarak evrimsel perspektifi benimsemek, fonksiyonel olmakla birlikte çevrede meydana gelen zorluklara çözümler barındırmaktadır. Bazı toplumsal yapısal modeller, hisleri fonksiyonel bir sorun çözme biçimi olarak görmekte ve hisleri toplumun, kurumların ve bunların sahip olduğu değerlerin devam ettirilebilmesi için gerekli görmektedir. Yalnız bu modeller, hislerin genlerde kodlanmış olduğunu benimsemekle beraber farklı hisler ve bunların kendilerine özgü görünümünün kuşaktan kuşağa aktarılmasının sosyal öğrenmeyle oluştuğuna inanmaktadır (Aktan, 2016). Kişilerin tercihleri hayatlarına doğru ya da yanlış olarak aksetmektedir, bunlar da pozitif veya negatif değişimlerin yaşanmasına yol açmaktadır (Yarkın, 2014). Hisler, kişilerin hadiseleri nasıl algıladığına, değerlendirdiğine, yorumlandığına ve reaksiyonlar verdiğine etkide bulunmaktadır (Yarkın, 2014). Kendini tanıyabilen, his ve fikirlerinin farkında olan, güçlü ya da geliştirilmesi gerekli niteliklerini bilen kişiler; duygu, tavır ve fikirlerini yönetebilmekte, insanlar ile yapıcı ve olumlu ilişkiler kurabilmektedir (Çetinkaya ve Alpaslan, 2011). Duygu düzenleme süreci her duruma göre farklı şekillerde ifade edilebilir. Bu da duygu düzenleme kuramlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Aşağıdaki bölümde duygu düzenleme kuramlarına yönelik bilgiler verilmiştir.

2.2.3. Duygu Düzenleme S reyciyle İlgili Kuramlar

2.2.3.1. Gross'a Göre Duygu Düzenleme Süreci

Gross'un (1998)  nerdiği duygu düzenleme yaklaşımının özünde üretim süreci bulunmaktadır. Bir duygu, öncelikle i ve dış uyarıcılar ile bazı değerlendirmelerden geçmekte, daha sonra da tecrübeye dönüşmektedir. Böylece ruhsal ve davranışsal reaksiyonlar oluşmaktadır. Bunlar belirlediğinde değişik biçimlerde düzenlenmektedir. Hissi reaksiyonların ne şekilde sergilendiğini ortaya koyan husus da düzenlemelerin kendisidir. Gross'a (2002) ait süreç modelinde duygu düzenleme stratejileri 2'ye ayrılmaktadır:

-  n süreç odaklı duygu düzenleme stratejisi: Bu strateji, duygu anlamında bir netice verecek davranışların karşısında, hissi reaksiyon eğilimi oluşmadan önce kullanılmaktadır. Duygu anlamında içsel ve dışsal durumların düzenlemesini kapsamaktadır. Örneğin, kişi kimi hislerini uyaran bir atmosferde olabilir veya belli bir hadisedeki duyguya karşı zihni manada farklı bir atmosfer oluşturabilir. Yani duygular ile alakalı olan belli bir uyarın karşısında değerlendirme aşamasında düzenlemeye gidilerek tepkiden önce değişiklikte bulunulabilir (Gross ve Munoz, 1995).
- Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi: Bu süreç, hissi reaksiyon sürecinden ve hislerin ortaya çıkmasının ardından kullanılmaktadır. Hisler, henüz etkindir ve bireysel reaksiyon eğilimi düzenlenmektedir. Örneğin, korku gibi bir duygu hissedildiğinde, olumsuz olmasına karşın gülme gibi olumlu duygular hissedildiğinde gerçek olmayan bir reaksiyonun arkasına gizlenilerek gerçek his aksettirilmemektedir (Gross ve Munoz, 1995). Yaşanan olumsuz hislerin ruhsal ve toplumsal manada olumsuz tesirlerini azaltmak üzere farklı gevşeme egzersizleri yapılarak alkol ve sigara gibi maddeleri kullanmak, çok fazla yemek yemek tepki değiştirme tekniklerindedir (Gross, 1999).

Gerçekleştirilen alışmalar,  n süreç odaklı stratejilerin, tepki odaklı stratejilere oranla daha uyumlu ve fonksiyonel olduğunu ortaya koymaktadır. Gross yukarıdaki stratejilerin özünde bulunan 5 adet duygu düzenleme stratejisinin bulunduğunu da belirtmiştir. Bu stratejiler şoyledir: Durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. "Durum seçme, değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel yeniden yapılandırma  n süreç odaklı stratejilerde yer alırken; davranış düzenleme, tepki odaklı stratejiler grubunda yer almaktadır." (Gross ve Thompson, 2006).

- **Durum seçme:** Bu süreç, bireyin beklenen veya beklenmedik bir duruma bağlı olarak ortaya koyduğu duygulara göre bir durumu tercih etmesi veya durumdan kaçınmasıdır. Yaşanan kötü bir olaydan sonra yaşanabilecek iyi şeylerden kaçınmak bu duruma örnektir. Durum seçme stratejisini doğru bir biçimde kullanmanın önünde bazı engellerin bulunduğu bilim adamlarınca ifade edilmiştir. Kimi hatıraların hislerini hatırlarken veya daha yaşanmamış hisleri tahmin ederkenki kimi çarpıtmalar bunun etkili olarak kullanılmasının önünde engeldir. Bir başka engelse bireylerin hislerini düzenleme konusunda o an için önemli gördüğü faydayı seçerek uzun süredeki zararları görmeme davranışıdır. Mesela, çekingen kişiliğe sahip olan bir öğrencinin derse dahil olmaması kısa sürede ona kendini iyi hissettirirken uzun vadede derslerinde başarısız olmasına yol açmaktadır (Goss ve Thompson, 2006).
- **Durum değiştirme:** Bireyin bir hadiseyi veya durumu arzu ettiği bir hissi reaksiyona veya gereksinime dönük olarak değiştirmesi veya yeniden biçimlendirmesidir. Bu süreç boyunca önemli olan husus, gerçekleşen değişimin içsel değil dışsal ya da çevresel değişiklikler ile gerçekleşmesidir. Durum değiştirme süreci, yeni ve daha farklı bir durum aramak üzere bir gayret sarf etmek üzerinedir (Gross ve Thompson, 2006).

Durum seçme ve değiştirme stratejisi, bireyin bir durumu tekrardan şekillendirmesinde etkilidir ancak fiziksel çevreyi değiştirmeden veya tekrardan yapılandırmadan da hisler düzenlenebilmektedir (Daşçı, 2015).

- **Dikkatte yayılma:** Birey, bir olay karşısında nasıl bir duygusal etkiyle karşılaşmak istiyorsa o olayı kendisinin istediğine yönlendirmesini içeren süreçtir. Bir açıdan, durum seçme stratejisinin daha da içselleştirilmiş halidir. Bu süreç, dikkat dağıtma ve yoğunlaştırma şeklinde iki değişik biçimde kullanılmaktadır. Dikkati bir olayın veya durumun farklı yönlerine odaklamayı ya da dağıtmayı içermektedir. Dikkati devamlı olarak hadisenin hissi tarafında ve neticelerine odaklamaksa “zihni ruminasyon” şeklinde tanımlanmaktadır (Gross, 2006).
- **Bilişsel değişim:** Bireyin, bir olay veya durumla ilgili yeni bir değerlendirmeye olayın hissi önemini tekrardan biçimlendirmek üzere fikirlerini yapılandırmasını veya değiştirmesini kapsamaktadır. Bu durumda kişi olayı ya da durumu yönetme becerisinde etkindir (Gross, 2006).
- **Tepki düzenleme:** Tepki düzenleme stratejisi, duyguları düzenlerken duygu üretmenin son basamağında bulunmaktadır. Bu da insanın kendini ruhsal,

reaksiyonel ve deneyimsel bakımdan tekrardan tanzim etmesidir (Daşçı, 2015). Oluşan olumsuz hislerin ruhsal ve toplumsal manada negatif tesirlerini azaltmak üzere farklı gevşeme egzersizleri yapmak, alkol ve sigara gibi maddeleri kullanmaya yönelmek, çok yoğun olarak yemek yemek tepki değiştirme tekniklerindedir (Gross, 1999).

2.2.3.2. Gratz ve Roemer'e Göre Duygu Düzenleme Süreci

Gratz ve Roemer'e (2004) göre, yaşanan duyguların farkında olmanın ve duyguları kavrayabilmenin duygu düzenleme sürecinde önemli bir etkisi vardır. Bu yaklaşıma göre duygu düzenleme belli adımlar ile gerçekleşmektedir:

- Duyguların fark edildikten sonra anlaşılması
- Duyguların kabul edilmesi
- İstenmeyen duygularla karşılaşıldığında dürtüye dayalı davranışları kontrol altına alabilme ve istenen yönde davranış sergilemek için kullanma
- Duygu düzenlemeye dair stratejileri aktif bir şekilde kullanmak

Yukarıdaki evreler, uyumsal işlevler için önemlidir. Birisinin veya birkaçının gerçekleşmemesi, duyguların düzenlenmesinde güçlükler oluşturmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

2.2.3.2. Koole'ye Göre Duygu Düzenleme Süreci

Koole'nin yaklaşımında duyguların düzenlenmesindeki süreç, hem halihazırda hissedilen hem de daha önce hissedilmiş olan duyguların genel bir düzenlenmesini içermektedir. Bu çerçevede kişi, hissi reaksiyonu yeniden biçimlendirmek için dikkatini davranışsal ve bilişsel reaksiyonlara odaklandırarak etkin bir gayret içinde olmaktadır. Buna ek olarak, kişilerin ilk hissi reaksiyonları duygusal anlamda hassasiyetlerini; ikinci hissi reaksiyonlarının da duygularını düzenlediklerini göstermektedir. Bu model, kişilerin hislerini düzenleme noktasında sıkıntı yaşadıklarında bu duygulardan uzaklaşmak istedikleri halde istenmeyen hislerle karşılaşmaları ve bu düzensizliğin devamlılığı halinde ciddi manada psikopatolojik sorunların da oluşabileceğini ortaya koymaktadır (Koole, 2009).

Koole ve Rothermund (2011), duygu düzenlemede bireylerin verdiği ilk hissi tepkilerin denge ögesi olarak fonksiyonel olduğunu ifade etmiştir. His düzenlenmesini esas olarak fonksiyonsuzlaştırılan hususun da duygusal tepkiden önce temelde duyumsanan öteki hislerin

hassas bir biçimde fark edilmesiyle gerçekleştiğini bildirmektedir. Buna ek olarak, Koole (2009), duygu düzenlemede öz düzenlemenin etkisinin bulunduğunu da belirtmektedir.

2.2.4. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Duygu düzenlemenin öğrenilmesi, gelişimsel aşamalardan biridir. Duygular, zihni işlemlere (Bebko ve diğerleri, 2011), hafızaya (Gross, 2002) ve iyi olma durumuna (Kotsou ve diğerleri, 2011) etkide bulunan gündelik hayatın en önemli parçalarından biridir. Kişisel farklılıklar dikkate alındığında erken çocuklukta tüm bebeklerin hislerini dışa vurma yoğunluk ve sıklığının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Bunun temelinde 2 etken vardır. İlki, biyolojik özellikler veya mizaç ana şahsiyet özelliklerinin, eğilimlerinin ve farklı duygusal durumların öznel sınırlarının tespitinde bütünleyen bir parça olarak görev yapmasıdır (Carre, Fisher, Manuck ve Hariri, 2012). Mizaç, bireyin toplumsal gelişimine de etkide bulunmaktadır. Mesela çocuğun süratli bir biçimde sinirlenmesi, kavgaya meyilli olması ya da sıkça gülmesi, öteki insanların reaksiyonlarının biçimlenmesinde etkilidir. Kaul ve arkadaşları (Kaul, Konantambigi ve Anant, 2019) gerçekleştirilen bir araştırmada, ebeveyn ya da bakım verenlerin, bebeklerin olumsuz hislerine karşı gösterdiği reaksiyonun, bebeklerin mizaç özellikleriyle alakalı olduğunu belirlemiştir.

İkinci olarak çocukluk döneminde duygusal sağlıkla ilgili öğrenilmiş deneyimler, sosyal yaşamda duyguların nasıl ifade edileceği ve nasıl düzenleneceği ile ilgili önemli bilgiler sunmaktadır (Campos, Walle, Dahl ve Main, 2011). Bebekler duygularını ifade ettiklerinde ebeveynlerin veya bakım veren kişilerin onların duygu ifadelerine verdikleri yanıtlar, bebeklerin duygu düzenleme yetisinin gelişmesinde ve bağlanma biçiminin şekillenmesinde etkili olmaktadır (Cunningham, Kliwer ve Garner, 2009).

Hayatın ilk senelerinde hislerin düzenlenmesindeki değişiklikler ve kontrol altına alınmasındaki zorluklar açık bir biçimde fark edilmektedir. Bebeklerde, özellikle tepkisel ya da duygusal motor tepkileri ortaya çıkmaktadır. İlk 2 sene içinde bebekler, sakinleşmek üzere anne-babalarına ya da bakım verene gereksinim duymaktadır. Küçük çocukların duygu düzenleme için farklı yöntemler kullandıkları görülür. Örneğin parmak emme gibi sakinleşmelerine yardımcı davranışlar 5 ila 10 ay arasındaki dönemde gözlemlenebilir. Fakat kimi zaman duygu düzenlemede tercih edilen metot ileriki senelerde kullanılabilir (Altun, Akgün ve Güven, 2010). Dikkatin bir başka nesneye yönlendirmesi de bebeklerdeki duygu düzenlemesinde işe yaramaktadır (Crokenberg, Leekers, 2004).

Duygu gelişimi toplumsal gelişme için önemlidir, aynı zamanda entelektüel gelişimde de önemli bir role sahiptir (Asadi, Tohidifar, Isazadeh, Matinpour ve Maghami, 2014). Ayrıca, mantıksal düşünme sürecinde de sorunlar oluşturmaktadır (Kim ve Cicchetti, 2010). Duygular tecrübelerin olumlu ya da olumsuz olarak algılanması noktasında etkiye sahiptir. Bu çerçevedeki reaksiyonlar, psikopatolojik bir durumun oluşmasına yol açmaktadır. Bundan dolayı, hislerin nasıl düzenlendiğini anlamak, psikopatolojik durumun anlaşılmasının yanında, özellikle tedavi sürecinde de kritik önemdedir.

2.2.5. Duyguları İfade Etme

Duyguların hepsi kişinin hayatının çok önemli parçaları arasında yer almaktadır. Bireyin hislerini sergilemesi, onları tanıyabilmesini ve farkında olabilmesini gerektirmektedir. Hislerini ortaya koyabilen kişi, üzüntülerini ve sevinçlerini paylaşmaktadır. Böylece bilişsel ve hissi rahatlama yaşamaktadır. İnsanın hayatında önemli bir yeri bulunan hislerin fark edilerek ifade edilebilmesi, bilim adamlarının çalışma konusu olmuştur (Koçak, 2005). Hisleri sergileme, duyguyu oluşturan hadiseleri ve bunlara nezaret eden hisleri, başka insanlara net olarak sergilemesi biçiminde tanımlanmaktadır (Rime ve diğerleri, 1998). Adıgüzel'e (2012) göre hislerin ifade edilmesi, hissin mevcudiyetini göstermek için başka birine yapılan hareketler ve seslerdir. İnsanların hissi reaksiyonları gündelik hayatta herkeste farklılık gösterebilmektedir. Kızmak, öfkelenmek, sıkılmak gibi duygusal yaşantılar bedensel tepkilerimizle, yüz ifadelerimizle ya da sözel ifadelerimizle açığa vurulsa da zaman zaman bu duyguları kontrol altında tutmak isteriz. Hislerin uzun müddet kontrol edilmesi, bir müddet sonra bunların çarpıtılmış bir biçimde tekrar ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Öte taraftan hislerin sosyal bir uyum içinde belirmesi kişi ve toplum için en sağlıklı olanıdır (Köknel, 1986).

Duyguların ifadesini izah eden 2 teoriden biri olan "Gelişimsel- Etkileşimsel Kuram" bilişsel modele dayanarak hisleri "yapılandırılan bilgiler" şeklinde izah etmektedir. Buna göre duygu, bir tür bilgi ve biliştir. Bazı hipotezler öncelikle bilginin kaynakları olarak insanın zihninde yer almaktadır. Bireyin, kendisiyle ve diğerleriyle alakalı bilgi işleme sürecinde yaptığı varsayımlara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kişiler, bu bilişsel fikirleri ve hisleri, hayat tecrübeleri ve dille anlamayı ve isimlendirmeyi öğrenmektedir. Diğer teori "Sosyal Bilgi Modeli"dir. Bu kuram, duyguları sergilemenin diğerlerine bilgi aktarımını sağladığı hipotezi üstünde durmaktadır. Duygulara dayalı iletişim, başkalarında bulunan tamamlayıcı ve karşılıklı hisleri uyandırmaktadır; bu sayede kişilerin toplumsal olaylara yanıt vermesine yardım etmektedir. Bireyler, başkalarının duygu ifadeleri çerçevesinde onların duygu,

tutum, niyet ve davranışlarına ilişkin birtakım anlamlandırmalar yapmaktadır. Daha sonra, bunlar da bir döngü çerçevesinde hislerini sergileyen bireyin davranışlarını etkilemektedir. Dolaylı olarak ifade etme, desteklenmekte veya durdurulmaktadır. Başkalarının hislerini ifade etmesine bağlı olarak gerçekleştirilen anlamlandırmalar ve sergilenen hissi reaksiyonlar yalnızca bilgi işleme süreciyle değil geleneksel kültür normları, toplumsal-ilişkisel etkenler ile de alakalıdır (Keltner ve Haidt, 1999).

Duyguların ifade biçimi bireyin büyümesi ve olgunlaşmasıyla değişmektedir. Küçüklük çağında bedeni hareketler biçiminde ortaya konan tepkiler yaşın ilerlemesiyle beraber yalnızca bazı motor hareketlere ve özellikle mimiklere dönüşmektedir (Koptagel-İlal, 1984). Kişinin hissettiği duyguları ifadeye dönüştürebilmesi iletişim için önemlidir. Bu biçimde, kişi hislerini, iletişimde bulunduğu kişilere aktarmaktadır (Kuzucu, 2006). Ekman'a (2016) göre duygularla ilgili istemeden yapılan mimikler, evrimin bir sonucudur. Mutluluk, korku, öfke, bıkkınlık, üzüntü, acı gibi duyguların yüzde meydana getirdiği ifadeler evrenseldir ve yaş, cinsiyet, ırk ve kültüre göre değişmezdir. Örneğin; öfkenin global ifadesi kızaran bir yüz, genişleyen burun delikleri, çatılan kaşlar, kasılan çene ve sıkılan dişlerdir." (Atkinson ve diğerleri, 1999).

Rime ve diğerleri (1992) pek çok hissi deneyimin meydana geldikten kısa bir süre sonra diğerleri ile paylaşıldığını söylemiştir. Bunun kişinin hissi tecrübelerinin ayrılmayan bir parçası olduğu üstünde durmuştur (Rime ve diğerleri, 1998). Gündelik hayatlarında bireyler, hissettikleri duyguları paylaşmak üzere bir eğilim içindedirler. Hissedilen duyguyu kaydederken bir taraftan da bunu ifade etmişlerdir. Birey, bunları düzenli olarak diğer insanlarla %88-%96 oranında paylaşmıştır. Bu duyguların %89-99'unda anne ve babalarını ya da ailelerinde yakınlarını, en iyi arkadaşlarını, eşlerini hislerini paylaşmak üzere tercih etmişlerdir. Buna ek olarak, duyguların paylaşıldığı insanlar, yaş ve cinsiyete göre farklılık arz etmiştir (Rime ve diğerleri, 1998).

Rogers, kişinin hislerini ifade konusunda 4 sonucun bulunduğunu söylemiştir:

- Bireyin iç hayatının farkında olması,
- Bu farkındalık ile kendi yargılarına çok güvenmesi,
- İçsel kontrole sahip olması, öteki bireylerce onaylanmak veya kabul görmek üzere hislerini ve hislerinin ifadesini engelleme gereksinimi duyması,
- Bireyin hayatını devamlı olarak değişen bir süreç olarak görmesi.

Duyguların yaşanması ve ifade edilmesi sağlıklı bir psikolojik hayata sahip olmak için çok önemlidir. Kişi, hissettiği duygunun farkında olursa kendisini bütün taraflarıyla fark etmeye ve tanımaya başlamaktadır (Rogers, 2013).

Duyguların ifade edilmesinin kişilere birbirinin his ya da istekleriyle alakalı bilgiler vermesi, toplumsal etkileşimi düzenlemektedir (Ekman, 2006). Duyguların ifadesinin farkında olunması, ilettikleri mesajlarla ilgili olarak kaçınma veya yaklaşma davranışlarının oluşmasını sağlamaktadır. İfadeler, hissi yaşayan ve hissin yönlendirildiği insanlar arasındaki ilişkinin niteliğine dair iletişim kuranlara bilgi vermektedir. Bireyler, bu biçimde durumlar içinde oluşan tehditlere yanıt vermektedir, iletileri üretmektedir, dağıtmaktadır ve toplumsal ilişkileri oluşturmaya başlamaktadır (Keltner ve Kring, 1998).

2.2.6. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

2.2.6.1. Öncül Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Duyguların düzenlenmesindeki iç süreçler, “öncül odaklı” ve “sonuç odaklı” olarak 2’ye ayrılmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme, duygu henüz belirmeden önce veya o anda belirlemek üzereyken kişinin başvurduğu süreçlerdir. Bu süreçler; “durum seçimi, durumu baş etmeye uygun hale getirmek, dikkat konumlandırması” gibi başlıklarla ifade edilmektedir (Özgüle ve Sümer, 2017).

Durum seçimi, duyguların belirmesini sağlayan atmosferden uzak durulması veya bu atmosferlere girilmesidir (Aydın, 2018). Durum seçimi süreci, ileriye dönük durumlarla kıyaslandığında kişi tarafından istenen veya istenmeyen duygulara neden olacak şekilde hareket edilmesini temin etmektedir (Işık ve Turan, 2015).

Durum seçme, karşılaşılabilecek durumlara ilişkin özellikleri ve bunlara göre verilen hissi tepkileri anlayabilme eğiliminde olmayı gerektirmektedir. Geçmiş ve geleceğe belli bir perspektiften bakmak, durum seçme anlayışını kazanmanın güç olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, “anımsayan benlik” ve “tecrübe eden benlik” arasındaki iletişimsel kopukluktan kaynaklanmaktadır. Buna göre, gelecekle ilgili hissi tepkilerin tahminleri yanlış yapılabilen ve farklı olaylara ya da durumlara verilen olumsuz tepkilerin ne kadar süreceğiyle alakalı abartılı öngörülere sahip olunabilmektedir (Ataman, 2011).

Durum değiştirme, duygu düzenlemeyle ilgili bir diğer süreçtir. Durum değiştirme ve seçme süreçleri birbirine benzeseler de durum değiştirme, mutsuz olunan durumdan dolayı değişik

bir durumu arama gayretidir. Bu değişiklik, bilişsel değişiklikten çok fiziksel çevreyle alakalı bir değişiklikdir. Duygu düzenlemesindeki süreçlerde oluşan değişiklikler, zihinsel değişiklikler değildir. Dikkatte yayılma süreciyse, fiziki çevrede hiçbir bir değişikliğe gidilmeden duyguları düzenlemeyi normalleştirmektedir. Bu şekilde, birçok ihtimali bulunan durum ve olayları, hisleri etkileyebilecek şekilde dikkatin farklı bir cepheye yöneltilmesini içermektedir. Bu süreç, gelişimsel dönemde ilk olarak ortaya çıkan duygu düzenleme sürecidir ve bebeklikten, yetişkinliğe kadar olan tüm yaşlarda, özellikle yaşanan durumu değiştirebilmenin imkânsız olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Gerçekleştirilen araştırmaların neticesinde insan yaşamında stres oluşturan bir olayın sonunda veya o olay esnasında, fikirler ya da bilgiler ile duyguları düzenlenmenin, kaçınılmaz bir şekilde kişilerin hislerini kontrol etmesinin söz konusu olduğunu ortaya koymuştur (Ataman, 2011).

Garnefski ve diğerleri (2002), 9 tane zihni değişim stratejisi tespit etmiştir. Bunlar, “plan yapmaya odaklanma, kendi kendini suçlama, ruminasyon, durumu kabul etme, olumlu olarak yeniden değerlendirme, tekrar olumlu odaklanma, yaşanan durumun değerini düşürme, yaşanan durumu felaketleştirme ve ötekilerini suçlama”dır. Bilişsel model uyarınca hislerin düzenlenmesinde karşı karşıya gelinen duygusal uyarıcılarda seçici dikkatin ve duyguya yönelik bilgilerin önemli olduğu ifade edilmektedir. Duyguyla ilgili bilgiler ve o duygunun nasıl değerlendirildiği, meydana gelen duygu düzenleme stratejilerini belirleyebilmektedir (Aydın, 2018). Bilişsel yaklaşım uyarınca duygu tecrübesini tetikleyen değerlendirmeler, buna dayalı arzu ve niyetlerin de içinde bulunduğu farklı bilişsel parçaları içermektedir (Izard, 1992).

2.2.6.2. Sonuç Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

“Sonuç odaklı duygu düzenleme” duygunun belirmesinden sonra düzenlenmesine odaklanan süreçlerin ve bedeni, fiili ve deneyime dayanan tepkilerin birbiriyle uyumlu hale gelmesini kapsamaktadır (Gross, 1998).

Tepki düzenleme, diğer süreçlerin aksine reaksiyon vermeye eğilim göstermeye bağlı bir biçimde duygu üretme sürecinin ardından oluşmaktadır. Tepki düzenleme süreci, “bedensel, deneyimsel ve eylemsel reaksiyon vermeyi mümkün olduğu sürece dolaysız etkilemeyi kapsamaktadır.” (Ataman, 2011). Bu süreç, hisleri ifade etme biçiminde değişikliğe gitmektir. Ortaya konan hissi reaksiyonlar, azaltılmakta ya da artırılmaktadır (Gross, 1998).

Bu reaksiyonların ilki, hislerin bastırılmasıdır. Söz konusu yöntem, hissi yaşantıları silme ve duygusal ifadeleri engelleme çabalarıdır. Bunlara ek olarak, duyguların bastırılması “bellek, sosyal yakınlık ve yaşam doyumu ile de olumsuz yönde ilişki göstermektedir.” (Özgüle ve Sümer, 2017). Sonuç olarak duygu düzenleme kavramı duyguların düzenlenmesi amacı ile kullanılan stratejileri ifade etmektedir denilebilir.

2.2.5. Duygu Düzenleme İle Alakalı Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmalar kronolojik sıralama ile sunulmuştur.

Yıldız (2016), ergenler ile gerçekleştirdiği araştırmada yalnızlık ve pozitif olma arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiş ve ergenlerin yalnızlık düzeylerindeki artışın, içsel ve işlevsel olarak duygu düzenlemesi yapamamalarına ve pozitif olma seviyelerinin düşmelerine neden olduğu sonucunu görmüştür.

Özyurt, Öztürk ve Akay (2017), anksiyete bozukluğu olan çocuklar ve anneleri ile gerçekleştirdiği araştırmada, yüksek anksiyete seviyesine sahip çocukların zayıf duygu düzenleme becerisine sahip olduğu ve duygusal değişkenlerinde artış olduğu görülmüştür. Bunun yanında anksiyete bozukluğu olan çocukların annelerinin kaygılı bağlanma özelliğine sahip olduğu ve çocukların anksiyete belirtileri arttıkça annelerin anksiyete duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüklerinin arttığı belirtilmiştir.

Özdoğan (2017), Adana ilinde yer alan sekiz lisedeki 776 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ile proaktif-reaktif saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı, ebeveyn erişilebilirliği ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada ergenlerin proaktif saldırganlık düzeyinin, hedef yönelimli davranış alt boyutları (duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, dürtü kontrolünde ve negatif duygu deneyimlemede güçlük, duygusal tepki farkındalığında yetersizlik ve tepkilerim kabul edilmemesi, babaya duygusal erişim) ile açıklandığı görülmüştür. Bunun yanında reaktif saldırganlık düzeyinin ise dürtü kontrolünde güçlük, duygusal tepki farkındalığında yetersizlik, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi ve babaya duygusal erişim alt boyutları ile açıklandığı bulgulanmıştır.

Erduran Tekin (2017)'in Tekirdağ'da yer alan 335 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmanın bulgularına göre; ergenlerde duygu düzenlemenin cinsiyetler arası açıklık ve kabul etmeme, yaşlar arası dürtü alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık bulunurken, kardeş ve babanın çalışma durumu değişkenleri arasında anlamlı düzeyde farklılık

görülmemiştir. Bunun yanında duygu düzenlemenin dürtü, strateji ve açıklık alt boyutları ile ergenlerde algılanan anne baba tutumlarının da ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Şan, Köse, Özbaran, Bildik ve Aydın (2018), Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada duygu düzenleme ve toplumsal biliş arasındaki ilişki incelenmiştir. Görsel ve sözel biliş testleri ile yüzdeki altı temel duyguyu tanımları istenen çalışmada, DEHB olan ergenlerin duyguları ve korku duygusunu tanımlarının kontrol gruba göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

2.2.6. Duygu Düzenleme İle Alakalı Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmalar kronolojik sıralama ile sunulmuştur.

Rubin, Coplan, Fox ve Calkins (1995), dört yaşlarındaki çocukların duygu düzenleme becerisi ve sosyal etkileşimine göre sosyal uyumunu araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, sosyal etkileşim ve duygu düzenleme becerisi düşük olduğunda çocukların oyunlarda daha sıkılgan ve kaygılı davranışlar sergilediği bulunmuştur.

Lindsey ve Colwell (2003), okul öncesi dönemdeki çocukların duyguları anlama becerisini incelemek için çocuklarla görüşmeler yapmışlardır. Araştırma sonucunda, duyguları düzenleme ve duyguları anlama becerisi yüksek olan çocukların akranlarıyla daha iyi geçindiği bulunmuştur. Ayrıca duyguları anlama becerisi iyi olan çocukların fiziksel oyundan çok hayali oyunlar oynadığı bulunmuştur.

Mauss, Wilhelm ve Gross (2004)'un yaptığı araştırmada doğaçlama konuşma yöntemi ile incelenen yüksek ve düşük kaygı seviyesine sahip bireylerin kaygı bozukluklarının korku, kaygı ve endişe duygularının abartılması ve ifade edilememesi veya duyguların değiştirilememesi durumları ile duygu düzenleme süreçlerinin problemlili olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek kaygı seviyesine sahip bireylerine diğerlerine göre daha fazla fizyolojik uyarılma ve endişe yaşadıkları belirtilmiştir.

Conway (2005)'in yaptığı araştırmada saldırganlık duygu düzenleme becerileri ve cinsiyet açısından incelenmiş olup saldırganlık cinsiyetler arası fark gözetmediği, dışa yansıma şekli yönünden cinsiyetler arası fark olduğu ve fiziksel saldırganlığın duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Miller, Fine, Gouley, Seifer, Dickstein, Shields (2006), sosyo ekonomik seviyesi düşük olan okul öncesi kurumlarında 3-5 yaş aralığındaki çocukların duygusal becerilerini ve sınıf

davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Duyguları tanıma becerisine yüz ifadeleri ile; duyguları anlama becerisine hikayedeki çocuğun ne hissettiği ile; duygu düzenlemelerine ise ölçekle bakılmıştır. Araştırma sonucunda, duyguları tanıma becerisinin duygu düzenlemede önemli olduğu; duyguları olumsuz ifade etmenin saldırgan davranışlar ile; duyguları düzenleme becerisinin sosyal becerilerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bardeen ve arkadaşları (2014), kaygı ve duygu düzenleme güçlüklerini cinsiyet açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, duyguların açıklığı ve anlaşılması konusunda kadınların daha zayıf olduğu ve böylece daha fazla kaygı yaşadığı; erkeklerin ise duyguyu engelledikleri için, duygu düzenleme etkililiklerindeki farklılıklardan dolayı daha az kaygı yaşadıkları bulunmuştur.

2.3. Öğrenci Kişilik Özellikleri

2.3.1. Kişilik Kavramı

“Kişilik” kavramı, farklı bilim adamları, psikolog ve yazarlarca değişik yönleriyle incelenmiş ve tanımlanmıştır. Gordon Allport, hemen hemen 80 sene önce yaptığı tanımında, “bir kişinin çevresine uyum sağlamaya çalışan, bunu yaparken kendine özel çeşitli düzenlemelerini belirleyen psiko-fiziksel sistemlerin sahipliği içinde, kişinin sahip olduğu dinamik bir örgütlenme, organizasyon” olduğunu ifade etmiştir (Allport, 1937).

Bireyleri farklılaştıran bazı özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler; düşünce tarzları, hayat şekilleri, perspektifler, kariyer, davranış şekilleri çerçevesinde değişmektedir. Bunların en önde geleni ise kişiliktir. Bireyleri, birbirlerinden farklılaştıran kişilik özellikleridir. “Kişilik” kavramı, kişilerin değişmeyen ve tekrarlayan niteliklerini içermektedir (Özkalp ve diğerleri, 2013).

Kişilik, kişinin karşı karşıya geldiği veya birlikte hayat sürdüğü öteki insanlara kendisini anlatmak, onların sözlerine karşılık vermek, öteki bireyler ile etkileşimde olmak üzere kullandığı yolların tümüdür (Robbins ve Judge, 2015). Kişilerin kendine has özelliklere sahip olması onları öteki insanlardan ayırmaktadır. Kişilerin olaylara karşı ortaya koyduğu reaksiyonlar, yaşam biçimleri, kararları, durumları değerlendirme biçimleri, insani ilişkileri, seçimleri ve daha pek çok husustaki tutumları onların kişilik özelliklerinin sonucudur. Kişilik, insanların karşılaştığı sorunlara ve olaylara tepki vermesini sağlamaktadır. Bunun neticesinde belli bir etkileşime girilerek kişilikler yansıtılmaktadır. Kişilik, kişinin bedeni ve zihni özelliklerindeki değişiklikler ve bunların neticesinde onların yaşam şekilleri, algılayış

biçimleri, hal ve hareketleri, olaylara verdikleri reaksiyonlar şeklinde ifade edilebilir (Barlı, 2010).

Kişilik üstüne gerçekleştirilen çalışmalar, kişiliğin nasıl meydana geldiği hususunda değişik açıklamaların bulunduğunu göstermektedir. Bu açıklamalardan biri, kişiliğin çevrenin etkisi ile meydana geldiğini varsayarken diğer açıklama, kişiliğin kalıtım ile yani genetikle oluştuğunu belirtmektedir. Minnesota Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada, seneler önce değişik ailelerce evlat edinilen iki kardeşin yeniden birleştiğinde kişilik özelliklerinin aynı olduğu anlaşılmıştır. Tamamıyla birbirinden değişik özelliklere sahip olan aile ve çevreleri bulunan bu kardeşler, kişiliğin kalıtım ile alakalı olduğuna dair görüşü doğrulamaktadır. Bunun yanında kişiliğin meydana gelmesinde çevresel faktörlerin de önemli bir etkisinin bulunduğu dikkate alınmalıdır (Robbins ve Judge, 2015).

2.3.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler

Kişiliği fiziki, toplumsal, genetik özelliklerin bir arada şekillendirdiği söylemek mümkündür. Hepsinin de belirli miktarlarda kişiliğe bir tesiri vardır. Kişiliği meydana getiren 4 ana etkenin olduğu anlaşılmaktadır. Bu faktörleri şöylece sıralayabiliriz:

- Biyolojik ve bedensel faktörler
- Sosyal ve kültürel faktörler
- Ailevi faktörler
- Coğrafi çevreyle ilgili faktörler (Sudak, 2011).

2.3.2.1. Biyolojik ve Bedensel Faktörler

Biyolojik/genetik/kalıtısal özelliklerin insanların kişiliğin oluşmasında önemli bir yeri bulunmaktadır. Söz konusu özellikler, herkeste farklılık göstermektedir. Anne ve babalardan alınan birçok kalıtısal özellik, insanın kişiliğinde önemli bir role sahiptir. Fakat bireylerin değer yargılarının meydana gelmesinde kalıtısal özelliklerin çok ciddi bir etkisinin olduğu ifade edilemez.

Kişilik özellikleri meydana gelirken kalıtısal ve çevresel etkenlerin varlığı yadsınamaz. Tam da bu noktada kişiliğe etkide bulunan en temel etken insanların fiziki özellikleridir. Mesela, kişinin güzel ya da çirkin olması, uzun ya da kısa boylu olması, zenci veya beyaz olması tamamıyla genetik özelliklerle alakalıdır (Jain, 2005). Fiziki özelliklerin yanında kişiliğin meydana gelmesinde kalıtımsal etkenlerin önemi büyüktür. Robbins'in yaptığı bir araştırmada, otuz dokuz senedir birbirlerinden ayrı olan ve kırk beş mil uzakta yaşayan

ikizlerin aynı modelde otomobil kullandığı, aynı marka sigarayı içtiği ve aynı isme sahip köpeğe sahip olduğu görülmüştür (Robbins, 2001).

2.3.2.2. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Kişilik özelliklerine etkide bulunan bir başka etken de bireyin dünyaya geldiği çevre ve içerisinde bulunduğu toplumsal tabakadır. Kişiliğe etkide bulunan en kritik etkenlerden birisi de öğrenmedir ve bireyin içerisinde yer aldığı çevrenin kültürüyle direkt olarak ilişkilidir. Bu tesir, bireyin kendisini devamlı olarak geliştirmesini sağlamaktadır (Yakut, 2006).

2.3.2.3. Ailevi Faktörler

Kişiliğin gelişiminde aile, en etkili olan etkenler arasında yer almaktadır. Şimdiye dek gerçekleştirilen bütün araştırmalar, çocukların yetiştirilme biçiminin kişilikte, etkili olduğunu göstermiştir. İnsanın kişiliğinin oluşmasında ve gelişmesinde aile içindeki ilişkiler de önemlidir. Doğum senesi, anne babanın çocuklarına davranışı, sağlıksal, kültürel ve toplumsal gereksinimlerin yeteri derecede karşılanıp karşılanmaması kişilik özelliklerinin meydana gelmesinde önemli bir role sahiptir. Anne ve babanın ev içerisindeki tavır ve davranışları da kişiliğinin oluşmasında etkilidir (Girgin, 2007).

2.3.2.4. Coğrafi Faktörler

Kişiliğin oluşumunda bireylerin doğduğu, büyüdüğü ve yaşadığı coğrafyanın da önemli bir etkisi bulunmaktadır. Hatta yaşadığı coğrafyanın iklimi de önemli bir yere sahiptir. Soğuk iklim özelliklerine sahip bir coğrafyada büyüyen bir kişiyle ılıman veya sıcak bir iklimde büyüyenler arasında kişilik özellikleri bakımından farklar vardır. Soğuk iklimde hayatlarını devam ettirenler, sert mizaçlıyken, ılıman ve sıcak iklimlerde yaşayanlar daha yumuşak bir mizaca sahiptir. Mevsimlerdeki farklılıklar, insanların gereksinimlerinde de farklılıklara yol açmaktadır (Girgin, 2007).

2.3.3. Kişilik Kuramları

2.3.3.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, benliğin “id, ego ve süperego” olarak 3 katmana sahip olduğunu belirtmektedir (Cüceloğlu, 2002). “İd, kişideki içgüdü arzularını temsil eder. İd, sadece bireysel arzularımızı doyurmaya çabalayan çıkarıcı tarafımızdır. İd’in yapısı, bedensel ve sosyal kısıtlamayı önemsemeyen, yalnızca bireysel doyumunu sağlayacak şeylere ilgi göstermektedir.” Ego ise hayata gerçekçi bir biçimde bakmayı sağlayan bilinci temsil

etmektedir. Süperego da töresel değerleri içermektedir. Süperego, içgüdüleri kabul edilebilir hale getirmektedir. Süperego, kişinin içinde yaşamını devam ettirdiği kültürden ve toplumdan öğrendiği değerlerden oluşmaktadır (Cömert, 2009). Psikanalitik kurama göre insanın benliği, dürtülerle ve yaşamın ilk 5 senesinde yaşanan olaylar çerçevesinde oluşmaktadır (Atkinson ve diğerleri, 1999).

2.3.3.2. Hümanist Kuram

Hümanist/insancıl teori, yaşamda bir anlamın ve değer arandığını belirtmektedir. Bu çerçevede gaye, bireyin içinde bulunduğu vakte yoğunlaşmasını sağlamak ve ona destekte bulunmaktadır. Hümanist teori, kişiliği 6 temel boyutta ele almaktadır:

- Özünü ayırt etme yeteneği
- Bireyin öz kimliğini hazırlaması ve öteki bireyler ile anlamlı bağlar oluşturması
- Özgürlük ve sorumluluk
- Yaşamın bir koşulu olarak ölüm ve endişenin bilincinde olmak
- Anlam arayışı (Corey, 2008).

2.3.3.3. Davranışsal Kuram

Davranışçı kuram, psikanalitik yaklaşımın tersidir. Eylemin, çevrenin veya durumsal birtakım etkenlerin etkisi altında oluşturduğunu ifade etmektedir. Davranışçıların temel düşünceleri, bireyin rutin olarak gerçekleştirdiği eylemleri ile benlikleri arasında farklılıkların bulunmadığı üzerinedir. Benliğin temel belirleyicisinin şunlar olduğunu ifade etmektedirler:

- Ayrım yapma
- Ceza verme
- Genelleme
- Pekiştirme (Cüceloğlu, 2002).

Davranışsal ve bilişsel benlik teorileri, benliği anlamak için çaba sarf etmektedir. Benlikle insanın fiillerini öğrenme psikolojisinin kurallarına uygun olarak izah eden kuramcılara göre, benlik; bireyin öğrenme kronolojisini ortaya koyan eylem alışkanlıklarıdır. “Davranışçı kuramcılar bireyin içerisinde olanları (bilişsel veya yaşamsal süreçleri) incelemek yerine gözlemlenebilir ve ölçülebilir eylemler ile ilgilenilmesi gerektiğini ileri sürmüştür.” Davranışçılara göre kişinin davranışlarının temel belirleyicisi, içsel zihni evreler değil dışsal çevredir (Cloninger, 2004).

2.3.3.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre benliklerdeki farklılıkların sebebi, bütün insanların farklı bilgi işleme sürecine sahip olmasıdır (Burger, 2006). Bir olay veya durum, herkes için aynı şeyi anlatmamaktadır. Kişiler, meydana gelen olayları yeniden kurgulama şansına sahiptir (Cervone ve Pervin, 2016). George Kelly, bilişsel kuramı izah ederken “kişisel yapılar” kelime grubunu kullanmaktadır. Kelly, kişisel ayrımların dünyayı biçimlendirme farklılıklarından oluştuğunu ifade etmektedir. Yani iki kişi aynı hadiseyi yaşadığı zaman farklı düşüncelere sahip olurlar ve bunun sonucunda farklı reaksiyonlarda bulunurlar (Burger, 2006).

2.3.4. Kişilik Tipleri

Gerçekleştirilen çalışmalarda, kişiliğin temel bazı özelliklerinin bulunduğu belirtilmiştir. Bunlar kişilerin davranışlarını izah etmektedir. Bireyleri sınırlamak ve onları sınıflamak “tip” kavramını ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla, kişilerin fiziki ve zihni özelliklerinin sınıflandırılmasına “tip” denmiştir. Kişilik tipolojisiyle alakalı pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. En fazla kullanılan tipolojik kuramlar aşağıdadır (Soysal, 2008).

2.3.4.1. Jung’ un Kişilik Tipolojisi

Jung’a göre iki insan tipi vardır: içe dönük ve dışa dönük insan.

- Dışa dönük özelliklere sahip olan insanlar dış dünyaya açıktır. Sosyal özelliklere sahiptirler. Beklemenin fayda vermeyeceğini düşünmektedirler. Dış dünyayla pozitif, yaratıcı ilişkileri kolayca kurabilirler. Değişikliklerle yenilikleri sevmektedirler. Kolay kırılmazlar ve güçlükler karşısında cesaretlerini kaybetmezler. Öncelikle tasarladıkları bir işi yapmaya başlamakta, bu iş ile alakalı fikirlerini daha sonraya bırakmakta, kararsızlık göstermemektedirler.
- İçe dönük insanlar, hatıra ve imgeler evreninde yaşamlarını sürdürmektedir. Bir işe girişmeden önce, uzunca düşünmektedirler, bu yüzden karar verirken zorlanmaktadır. Utangaçtırlar ve kimseye güvenmezler. Çevrelerine uyum sağlamakta zorluk çekmektedirler (Okutan, 2010).

Jung’un özelliklerini belirlediği içe dönük ve dışa dönük insanlar, üç varsayımdan yola çıkılarak oluşturulmuştur.

- Bireyin eski deneyimleri ve gelecekte beklenenleri, onun davranışlarını ve kişiliğini etkilemektedir.

- Bireylerin fikirleri devamlı olarak gelişmektedir.
- Bireyin kişilik yapısının çevresi ile devamlı bir etkileşim durumunda bulunmaktadır (Zel, 2001).

2.3.4.2. Eysenck'in Kişilik Tipolojisi

Eysenck, “nitelik” ve “tip” kavramlarını tercih ederek kişilik tipolojisini oluşturmuştur. Buna göre nitelik, bireylerin belirli bir davranışta bulunma eğilimlerini göstermektedir. Tip ise niteliklerin bir araya gelmek suretiyle örgütlenmesiyle oluşmaktadır (Okutan, 2010). Eysenck'in kişilik tipolojisinde, dışa dönük insanlar herhangi bir riske girmekten çekinmeyen ve hislerini kontrol altında tutamayan bireylerdir. İçe dönüklerse kendini dinleyen, hiçbir olaya dahil olmayan, sakin ve kontrollü bireylerdir. Nevrotik kişilerse her gün farklı farklı davranan, pesimist, endişeli, ruh bakımından çökmüş, psikolojileri bozulmaya yatkın bireylerdir (Aytaç, 2000).

2.3.4.3. Kretschmer' in Kişilik Tipolojisi

Kretschmer; “tip” kavramını, bireylerin dış görünüşünün niteliği, ruhsal durumları ve karakteristik niteliklerinin tamamı olarak ele almıştır. Bireylerin vücut yapılarını 3'e ayırarak incelemiştir:

- Atletik tip,
- Astenik tip,
- Piknik tip.

“Atletik tip” uzun boylu, kaslı, yüz şekli oval ve uzundur. Çok sabırlıdır. Liderlik özelliklerine sahiptir. Serüveni ve sporu sever. Astenik tipteki insanlar uzun ve incedir. “İnatçı, alıngan, soğukkanlı, içine kapanık ve yalnızlığı seven” kişilerdir. Bunun yanı sıra, utangaç ve idealisttirler. Piknik tipse “orta boylu, enine geniş, dolgun yüzlü” bireylerdir. Bu insanlar, sosyaldır yaşamayı sever, dost canlısı insanlardır. Bu özelliklerinin yanı sıra, “iyi kalpli, yemeyi ve içmeyi seven, kin tutmayan, sempatik” kişilerdir (Baymur, 1994).

2.3.4.4. Sheldon' un Kişilik Tipolojisi

Sheldon; Kretschmer'e ait olan kişilik tipolojisini, bireylerin iskelet yapısı ve beden organlarını daha detaylı değerlendirmek ve farklı yapıya sahip bireylerin çıplak bedenlerini fotoğraflarını çekmek suretiyle geliştirmiştir (Baymur, 1994). Buna göre 3 vücut tipi olduğunu söylemiştir:

- Ektomorf beden tipi

- Endomorf beden tipi
- Mezomorf beden tipi

Sheldon'a göre endomorf beden tipi, "sevimli, cana yakın, iyi huylu" insanlara aittir. Ektomorf beden tipi, "aşırı duygulu, çekingen, girişken olmayan" kişileri tarif etmektedir. Mezomorf beden tipi ise hareketli ve yarışmaktan zevk alan iyi huylu insanları açıklamaktadır (Okutan, 2010).

2.3.4.5. Littauer ve Littauer' in Kişilik Tipolojisi

Littauer ve Littauer kişilik tiplerini 4 başlıkta incelemiştir. Bunlar; "popüler optimistler, mükemmeliyetçi melankolikler, güçlü kolerikler ve barışçıl soğukkanlılar"dır (Okutan, 2010):

- Popüler optimistler, toplumun içerisinde kendilerini çok hızlı biçimde belli etmektedir. Renkli ve parlak kıyafetler giymekten hoşlanmaktadır. Yüksek sesle konuşmayı sevmektedirler. Grup içerisinde hızlı bir şekilde seçilmektedirler. Art niyetleri olmayan akıllarına geleni söyleyen, vücut dilini çok iyi kullanan, gözle iyi temas kurabilen, dağınık ama aradıklarını hemen bulabilen kişilerdir. Bunun yanı sıra, çok neşelidirler ve yeni şeyler üretmeyi severler.
- Mükemmeliyetçi melankolikler, kusursuzluğu sevmektedirler. Onlara göre etraflarındaki her şey mükemmel olmalıdır. Kısıtlandıklarını düşünerek devamlı olarak dik durmakta ve oturmaktadırlar. Görev yaptıkları yer, düzgün olmalıdır. Karşısındakilere mesafeli davranmayı severler.
- Güçlü kolerikler, zamanı boşa harcamaktan hoşlanmazlar. Genel olarak, gergindirler ve yaptıkları bütün işleri kararlılıkla gerçekleştirirler. Yüz ifadelerini çok iyi bir biçimde kullanırlar, gösterişten hoşlanmazlar ve boş vakitleri bulunmaz.
- Barışçıl soğukkanlılar, öne çıkan bir özellikleri bulunmayan kişilerdir. Dikkat çekmekten hoşlanmazlar. Çalışkandırlar ve dinlemeyi severler. Gösterişten hoşlanmazlar, alçak ses tonu ile konuşmak suretiyle çevrelerindeki huzur verirler.

2.3.4.6. A ve B Tipi Kişilik

A ve B tipi kişilik sınıflaması, Amerikalı Friedman ve Rosenman isimli iki kalp doktorunca yapılmıştır. Kişilerin gündelik hayatları ile stres seviyeleri arasında bir bağıntı bulunduğunu iddia etmişlerdir (Okutan, 2010). A tipi kişilik özelliğindeki;

- Rekabetten hoşlanmaktadır.
- Meslekleri söz konusu olduğunda hırslıdırlar.
- Sabırlı değillerdir.
- Kuvvetli kişilik yapıları vardır.
- Aynı anda birçok işi bir arada yapmak isterler.
- Hızlı bir şekilde sinirlenirler.
- Telaşlıdırlar ve hislerini açık bir biçimde ifade etmezler.

B tipi kişilik özelliğine sahip olan kişilerse şu özelliklere sahiptir:

- Yaptıkları işten memnuniyet duyarlar.
- Kişilikleri gereği sakinliği severler.
- Sabırlıdırlar.
- Rekabetten hoşlanmazlar.
- Telaşlı değillerdir.
- Hislerini çok iyi bir biçimde ifade ederler (Baymur, 1994).

2.3.5. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında beş faktör kişilik kuramı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmalar kronolojik sıralama ile sunulmuştur.

Basım ve arkadaşları (2009) kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının beş faktör kişilik özellikleri ile olan ilişkisini inceledikleri çalışmada uyumluluk ve gelişime açıklık boyutlarının kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda öz disiplin ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin çatışma çözme noktasında oldukça etkili olan kişilik özellikleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Nörotiklik kişilik özelliğinin ise çatışma çözme stratejileri bağlamında etkili olması da belirtilmiştir.

Erkuş ve Tabak (2009) beş faktör kişilik özelliği ile çatışma yönetim tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kişilik özellikleri ile çatışma yönetim tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle uyumluluk kişilik faktörünün işbirlikçi, yardımsever ve uzlaşmacı çatışma yönetimi tarzları arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir.

Doğan (2013) öznel iyi oluş ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Diğer kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde

anlamli bir iliŒki olduğunu bulmuŒtur. Aynı zamanda öznel iyi oluŒu nevroitik ve dıŒadönük kiŒilik özelliklerinin yordadığını tespit etmiŒtir.

Çivitçi ve Arıcıoğlu (2012) psikolojik danıŒmanların kiŒilik özelliklerinin bireylerin yardım etme stillerine olan etkisini incelediği alıŒmasında nevroitizm ve dıŒa dönüklük kiŒilik özelliklerinin yardım etme stillerinden olan duygusal öğrenme stilini anlamli yönde etkilediği bulunmuŒtur. Nevroitizm ile duygusal öğrenme arasında negatif yönlü bir iliŒki bulunurken; dıŒa dönüklük ve duygusal öğrenme arasında pozitif yönde bir iliŒki olduğu ifade edilmiŒtir. Aynı alıŒmada dıŒadönüklük kiŒilik özelliği ile somut durumsal stil arasında pozitif yönde anlamli bir iliŒki olduğu da belirtilmiŒtir.

TaŒtemur (2018) algılanan iŒ performansı ile beŒ faktör kiŒilik özelliği arasındaki etki düzeyini incelediği alıŒmasında bireylerin kiŒilik özelliklerinin algılanan iŒ performansı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiŒtir. Ayrıca katılımcıların kiŒilik özellikleri ile pozisyon gücüne, yaŒ dağılımına ve alıŒtıkları Œirketteki deneyimlerine göre farklılaŒtıđı da tespit edilmiŒtir.

2.3.6. KiŒilik Özellikleri İle İlgili Yurt DıŒında Yapılan alıŒmalar

Bu baŒlık altında beŒ faktör kiŒilik kuramı ile ilgili yurt dıŒında yapılan alıŒmalara yer verilmiŒtir. alıŒmalar kronolojik sıralama ile sunulmuŒtur.

Barrick ve Mount (1991) alıŒanların performans düzeyleri ile kiŒilik özellikleri arasındaki iliŒkiyi incelemiŒtir. AraŒtırma sonucuna göre alıŒanların beŒ faktör kiŒilik özelliklerinden olan uyumluluk ve dıŒa dönüklük kiŒilik özellikleri ile alıŒma performansları arasında pozitif yönde anlamli bir iliŒkinin olduğu tespit edilmiŒtir.

Kim ve arkadaşları (2007) otel alıŒanlarının tükenmiŒlik düzeyleri ile kiŒilik özellikleri arasındaki iliŒkiyi inceledikleri alıŒmada alıŒanların dıŒa dönüklük kiŒilik özelliği ile tükenmiŒlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamli bir iliŒkinin olduğunu tespit etmiŒlerdir. Ayrıca nevroitiklik kiŒilik özelliği ile alıŒanları tükenmiŒlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamli bir iliŒkinin olduğu tespit edilmiŒtir.

Clark (2007) alıŒanların telekomünikasyon sistemlerine yönelik tutumları ile beŒ faktör kiŒilik özellikleri arasındaki iliŒkiyi incelediği alıŒmada alıŒanların olumlu tutumları ile nevroitiklik kiŒilik özelliği arasında negatif yönde anlamli bir iliŒki bulunurken alıŒanların telekomünikasyon yöntemlerinden faydalanarak geliŒtirdikleri olumlu tutumları ile

uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Coplan ve arkadaşları (2009) annelerin kişilik özellikleri ile ebeveyn tutumlarının çocuklara olan etkisini incelediği çalışmada ebeveyn tutumları ile duygusal tutarsızlık kişilik özelliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Komarruja ve arkadaşları (2011) bireylerin kişilik özellikleri ve öğrenme stillerinin akademik başarıya olan etkisinin incelediği çalışmada sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliği arasında pozitif bir ilişki bulunurken, nevrozizm ile öğrenme stilleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca kişilik özelliğinin ve öğrenme stillerinin bireylerin akademik başarısına anlamlı bir etkisinin olduğu da belirtilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına, verilerin toplanması süreci ve veri analizi için kullanılan tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada, nicel araştırma modellerinden ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2013; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, Kocaeli İli İzmit İlçesi'nde bulunan ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi ile gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir örneklemede araştırmacı, hali hazırda var olan öğeler içerisinde yeterli sayıda öğeyi örneklem olarak belirler. (Creswell, 2013). Katılımcılar veri toplama araçları uygulanmış olan 268 kız, 160 erkek olmak üzere toplam 428 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1'de araştırmaya katılan katılımcıların frekans ve yüzde analizleri verilmiştir.

Tablo 1

Örneklemin frekans ve yüzde dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	268	62.6
	Erkek	160	37.4
Yaş	14	15	3.5
	15	98	22.9
	16	98	22.9
	17	159	37.1
	18	58	13.6
Kardeş Sayısı	1 Kardeş	85	19.9
	2 Kardeş	191	44.6
	3 Kardeş	114	26.6
	4 veya Daha Fazla Kardeş	38	8.9
Kardeş Sırası	Tek Çocuk	85	19.9
	Çok çocuklu ailede ilk çocuk	130	30.4
	Çok çocuklu ailede ortanca çocuk	64	15.0
	Çok çocuklu ailede son çocuk	149	34.8
Algılanan Ekonomik Düzey	Düşük	6	1.4
	Orta	352	82.2
	Yüksek	70	16.4
Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	Düşük	6	1.4
	Orta	294	68.7
	Yüksek	128	29.9
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	103	24.1
	Ortaokul	54	12.6
	Lise	128	29.9
	Üniversite	111	25.9
	Yüksek Lisans	32	7.5
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	46	10.7
	Ortaokul	42	9.8
	Lise	139	32.5
	Üniversite	136	31.8
	Yüksek Lisans	65	15.2

3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreçleri

Araştırmanın verileri 2020 yılı Mart-Nisan ayları arasında Kocaeli İli İzmit İlçesi'nde öğrenim gören lise öğrencilerinden Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Ergen

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak. Google formlar aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları belirlendikten sonra ilgili araştırmacılardan elektronik posta yoluyla kullanım izni alınmıştır. Veri toplama araçları sadece gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Ayrıca analize uygun olmayan veriler analize dâhil edilmemiştir.

3.3.1. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Araştırmada kullanılan ölçeklerden birisi olan Beş Faktör Kişilik Ölçeği Horzum ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek olmuştur. Beş Faktör Kişilik Ölçeği 5’li likert tipte olan ve “Hiçbir Zaman, Nadiren, Bazen, Sık Sık, Her Zaman” şeklinde düzenlenmiştir. Ölçek toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğe yönelik yapılan güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçekte yer alan alt boyutların Cronbach Alpha katsayısının .81 ile .90 arasında değiştiği tespit edilmiştir. İç tutarlılık katsayısının .70’den büyük olması ölçeğin güvenilirlik değerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek ise Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeğidir. Bu ölçek Taş (2017) yılında hazırlamış olduğu ve katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlediği çalışmasından alınmıştır. Ölçekte toplam 9 soru yer almaktadır. Ölçek 0-1 arasında puanlandırılmaktadır. Ölçekten 5 ve üstü puan alanlar sosyal medya bağımlısı olarak değerlendirilebilir. Evet=1, Hayır=0 şeklinde puanlanmaktadır. Analize ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum verdiği görülmektedir. [$\chi^2=61.29$, $df=27$, $\chi^2/df=2.27$ RMSEA=.058, RMR=.009, S-RMR=.045, GFI=.96, AGFI=.93, CFI=.93, NNFI=.91, IFI=.93]. Yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Araştırmada kullanılan son ölçek ise Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğidir. Bu ölçek Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçekte toplam 18 soru yer almaktadır. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği 5’li likert tipte olan ve “Hiçbir Zaman, Nadiren, Bazen, Sık Sık, Her Zaman” şeklinde düzenlenmiştir. (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) çoğu zaman ve (5) her zaman, şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek, ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini ölçmektedir, bu kapsamda, “içsel işlevsel duygu düzenleme”, “dışsal işlevsel duygu düzenleme”, “içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme”

ve “dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” şeklinde dört alt boyuta sahiptir. Alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe ergenin o alt boyuta göre duygu düzenleme yönteminin sıklığı da artmakta, puanı düştükçe o yöntemi kullanma oranı düşmekte şeklinde yorumlanmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri analiz öncesinde uç değer ve kayıp veri açısından kontrolü gerçekleştirilmiştir. Veriler ile ilgili aşağıda belirtilen tüm analiz ve hesaplamalar Sosyal Bilimler için Veri Analizi Programı (Statistical Package for the Social Sciences-SPSS, versiyon 24) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizleri araştırma problemlerinin belirtildiği sıralamada gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda öncelikle araştırmanın birinci ve üçüncü araştırma problemleri ölçülen özelliklerinin düzeylerini belirlemek amacıyla betimsel istatistikler kullanılmıştır. Bunun için mod, medyan, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Bununla birlikte araştırmada kullanılan ölçeklere göre sosyal medya bağımlısı olma durumu ve en sık kullanılan duygu düzenleme yöntemi için frekans ve yüzde hesaplanmıştır. Araştırmanın ikinci, dördüncü, beşinci ve yedinci araştırma problemlerinin ilgili değişkenler belirli kategorilere göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda örneklem karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Seçilecek testlere karar verilmesi noktasında test edilen verilerin normallik varsayımının sağlanması durumunda parametrik örneklem karşılaştırma testleri kullanılırken normallik varsayımının karşılanmadığı durumlarda ise parametrik olmayan örneklem karşılaştırma testleri kullanılmaktadır. Bundan dolayı belirtilen araştırma problemlerinde test edilen kategorilere göre normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2016). Bu testlere ait sonuçlar örneklem karşılaştırma testlerinden önce bulgular kısmında sunulmuştur. Bulgular kısmında görüleceği üzere tüm normallik testlerinde ilgili kategoriler açısından en az bir grupta normal dağılım sağlanmamıştır. Bundan dolayı parametrik olmayan örneklem karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Bu kapsamda ikinci ve dördüncü alt araştırma problemlerinin a şıklarında cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalar iki kategori içerdiğinden (kız ve erkek) Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Mann-Whitney U testi iki bağımsız örneklemin sıra ortalamalarına bağlı olarak farklılaşmasını inceleyen istatistiksel bir testtir. Araştırmanın ikinci ve dördüncü alt problemlerinin diğer şıkları ile beşinci ve yedinci alt problemlerinde karşılaştırılacak kategori sayısı ikiden fazla olduğundan Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis testi ise ikiden fazla bağımsız örneklemin sıra

ortalamlarına bağılı olarak farklılaşmasını inceleyen istatistiksel bir testtir (Can, 2018). Son olarak araştırmanın altıncı ve sekizinci alt araştırma problemlerinde ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon katsayısından faydalanılmıştır. Bunun için de incelenen değişkenlerin normallikleri ilgili araştırma problemlerine ait analizlerden önce bulgulara açıklanmıştır. Bu verilerin de normal dağılmaması sonucunda değişkenler arasındaki ilişki Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılarak incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının yorumlanması amacıyla korelasyonun yönü, büyüklüğü ve anlamlılığı belirtilmiştir. Korelasyon katsayısının büyüklüğünü yorumlamak amacıyla korelasyon katsayısının mutlak değerine göre Evans (1996) tarafından belirtilen 0.20’den az çok zayıf, 0.20’den 0.39’a kadar zayıf, 0.40’dan 0.59’a orta, 0.60’dan 0.79’e güçlü ve 0.80’den daha fazlası çok güçlü ilişki kriteri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemlerine ait bulgular araştırma problemlerinin belirtilen sıralamasına uygun biçimde sunulmuştur.

4.1. Birinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ne düzeydedir?” sorusuna ait yanıtları içermektedir.

Örnekleme yer alan lise öğrencilerinin bağımlı olma ve olmama durumlarına ilişkin frekans ve yüzde değerleri de Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlısı olma durumu

	Frekans(n)	Yüzde (%)
Sosyal Medya Bağımlısı Değil	339	79.2
Sosyal Medya Bağımlısı	89	20.8

Örnekleme yer alan lise öğrencilerinin %79.2 (n=339)’si sosyal medya bağımlısı değil iken, %20.8 (n=89)’i ise sosyal medya bağımlısıdır.

4.2. İkinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

4.2.1. İkinci Alt Araştırma Probleminin “a” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının cinsiyete göre normallik dağılımı

	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	s.d	p	İstatistik	s.d	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	0,166	268	0,000	0,922	268	0,000
	Erkek	0,212	160	0,000	0,880	160	0,000

Tablo 3’e göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının cinsiyete göre her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problem için iki örnekleme karşılaştırmak amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Mann-Withney U testi ile kız ve erkek lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyet açısından karşılaştırılması

	Cins.	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	268	223.33	59851.50	19074.500	0.053
	Erkek	160	199.72	31954.50		

Tablo 4 göre lise öğrencilerinin ölçek puanları incelendiğinde cinsiyete bağlı farklılaşmanın ($U = 19074.500$ $p > 0.05$) olmadığı görülmektedir.

4.2.2. İkinci Alt Araştırma Probleminin “b” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin yaşa göre normallik dağılımı

	Yaş	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	14	0.225	15	0.039	0.880	15	0.047
	15	0.211	98	0.000	0.876	98	0.000
	16	0.179	98	0.000	0.907	98	0.000
	17	0.178	159	0.000	0.916	159	0.000
	18	0.229	58	0.000	0.861	58	0.000

Tablo 5’e göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının yaşa göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile farklı yaş gruplarındaki lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının yaş açısından karşılaştırılması

	Yaş	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	14	15	266.87	4	9.804	0.044*	15 ve 17 yaş
	15	98	188.84				
	16	98	212.32				

17	159	229.62
18	58	206.56

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 6'ya göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(4)} = 9.804, p < 0.05$), yaş kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu farklılaşma 15 ve 17 yaş lise öğrencileri arasındadır. Sıra ortalamaları incelendiğinde 17 yaş için 229.62 ve 15 yaş için 188.84 olduğu görülmektedir. 17 yaş lise öğrencilerinin sıra ortalamaları 15 yaş lise öğrencilerinin sıra ortalamalarından fazladır. Bu 17 yaşındaki lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

4.2.3. İkinci Alt Araştırma Probleminin “c” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin kardeş sayısına göre normallik dağılımı

Kardeş Sayısı	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatisti k	s.d	p	İstatistik ik	s.d	p
1	0.207	85	0.000	0.858	85	0.000
2	0.159	191	0.000	0.930	191	0.000
3	0.182	114	0.000	0.885	114	0.000
4 ve üzeri	0.258	38	0.000	0.871	38	0.000

Tablo 7’ye göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının kardeş sayısına göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucunda normal

dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile kardeş sayıları farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının kardeş sayısı açısından karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	P	Fark
Sosyal Medya	1	85	195.24	3	4.172	0.243	-
Bağımlılığı	2	191	225.64				
	3	114	207.84				
	4 ve üzeri	38	221.54				

Tablo 8’e göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(3)} = 4.172, p > 0.05$), kardeş sayısı kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.2.4. İkinci Alt Araştırma Probleminin “d” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları kardeş sırasına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin kardeş sırasına göre normallik dağılımı

	Kardeş Sırası	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatistik ik	s.d	p
	Tek Çocuk	0.207	85	0.00	0.858	85	0.000
Sosyal Medya Bağımlılığı	Çok çocuklu ailede ilk çocuk	0.159	191	0.00	0.930	191	0.000
	Çok çocuklu ailede ortanca ç.	0.182	114	0.00	0.885	114	0.000

Çok çocuklu ailede son çocuk	0.258	38	0.00	0.871	38	0.000
			0			

Tablo 9'a göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının kardeş sırasına göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile kardeş sıraları farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının kardeş sırası açısından karşılaştırılması

	Kardeş Sırası	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	p	Fark
Sosyal	Tek Çocuk	85	195.24	3	3.70	0.29	-
Medya	Çok çocuklu ailede ilk	13	227.39		7	5	
Bağımlılık	çocuk	0					
1	Çok çocuklu ailede ortanca ç.	64	209.51				
	Çok çocuklu ailede son	14	216.39				
	çocuk	9					

Tablo 10'a göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(3)} = 3.707$, $p > 0.05$), kardeş sırası kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.2.5. İkinci Alt Araştırma Probleminin “e” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin algılanan ekonomik duruma göre normallik dağılımı

Ekonomik Durum	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p

Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	0.167	6	0.20	0.982	6	0.960
	Orta	0.198	352	0.00	0.899	352	0.000
	Yüksek	0.155	70	0.00	0.930	70	0.001

Tablo 11'e göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının algılanan ekonomik duruma göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile algılanan ekonomik durumları farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının algılanan ekonomik durum açısından karşılaştırılması

		Ekonomik Durum	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük		6	256.50	2	1.41	0.49	-
	Orta		35	211.69		8	2	
	Yüksek		70	225.04				

Tablo 12'ye göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(2)} = 1.418$, $p > 0.05$), algılanan ekonomik durum kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.2.6. İkinci Alt Araştırma Probleminin “f” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları algılanan akademik başarı düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin algılanan akademik başarı düzeyine göre normallik dağılımı

Akademik Başarı		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	0.195	6	0.2	0.861	6	0.191
	Orta	0.176	294	0.00 0	0.914	294	0.000
	Yüksek	0.209	128	0.00 0	0.881	128	0.000

Tablo 13'e göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının algılanan akademik başarı düzeyine göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile algılanan akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının algılanan akademik başarı düzeyi açısından karşılaştırılması

Akademik Başarı		N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	6	285.33	2	4.66	0.09	-
	Orta	29 4	219.84		4	7	
	Yüksek	12 8	198.93				

Tablo 14'e göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(2)} = 4.664, p > 0.05$), algılanan akademik başarı düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.2.7. İkinci Alt Araştırma Probleminin “g” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin anne eğitim düzeyine göre normallik dağılımı

Anne Eğitim Düz.		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	0.177	103	0.00 0	0.906	103	0.000
	Ortaokul	0.173	54	0.00 0	0.908	54	0.001
	Lise	0.223	128	0.00 0	0.891	128	0.000
	Üniversite	0.185	111	0.00 0	0.916	111	0.000
	Yüksek Lisans	0.196	32	0.00 3	0.884	32	0.002

Tablo 15’e göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının anne eğitim düzeyine göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile anne eğitim düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının anne eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması

Anne Eğitim Düz		N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	10	228.42	4	2.79	0.59	-
		3			9	2	

Ortaokul	54	205.51
Lise	12	212.78
Üniversite	11	204.23
Yüksek Lisans	32	227.38

Tablo 16'ya göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(4)} = 2.799, p > 0.05$), anne eğitim düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.2.8. İkinci Alt Araştırma Probleminin “h” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği verilerinin baba eğitim düzeyine göre normallik dağılımı

Baba Eğitim Düz.	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	s.d	p	İstatistik	s.d	p
İlkokul	0.128	46	0.057	0.924	46	0.005
Ortaokul	0.237	42	0.000	0.892	42	0.001
Lise	0.192	139	0.000	0.898	139	0.000
Üniversite	0.193	136	0.000	0.902	136	0.000
Yüksek Lisans	0.179	65	0.000	0.904	65	0.000

Tablo 17'ye göre lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının baba eğitim düzeyine göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile baba eğitim düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının baba eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması

		Anne Eğitim Düz	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	P	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	46	240.57	4	2.39	0.66	-	
	Ortaokul	42	209.45	4	4			
	Lise	13	211.58	9				
	Üniversite	13	210.52	6				
	Yüksek Lisans	65	213.89					

Tablo 18'e göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde ($\chi^2_{(4)} = 2.394$, $p > 0.05$), baba eğitim düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.3. Üçüncü Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm "Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ne düzeydedir?" sorusuna ait yanıtları içermektedir. Bu amaç doğrultusunda Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlar bazında betimsel istatistikler hesaplanmış olup bu istatistikler Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19

Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'ne ait betimsel istatistikler

	Mod	Medyan	Art. Ort.	Std. Sapma	Min	Maks.
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	16.00	16.00	15.90	2.76	4.00	20.00

İçsel İşlevsel Duygu Düz. (Std.)	4.00	4.00	3.97	0.69	1.00	5.00
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	16.00	14.00	14.20	3.68	5.00	25.00
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz. (Std.)	3.20	2.80	2.84	0.74	1.00	5.00
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	11.00	11.00	11.08	3.28	4.00	19.00
Dışsal İşlevsel Duygu Düz. (Std.)	2.75	2.75	2.77	0.82	1.00	4.75
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	7.00	9.00	10.19	3.87	5.00	25.00
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz. (Std.)	1.40	1.80	2.04	0.77	1.00	5.00

Betimsel istatistiklere ait Tablo 19 incelendiğinde “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” alt boyutu için aritmetik ortalamanın 15.90, medyan değerinin 16.00 ve standart sapmanın 2.76 olduğu görülmüştür. “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” alt boyutunda aritmetik ortalama 14.20, medyan 14.00 ve standart sapma 3.68’dir. “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” alt boyutunda aritmetik ortalama 11.08, medyan 11.00 ve standart sapma 3.28’dir. “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” alt boyutunda aritmetik ortalama 10.19, medyan 9.00 ve standart sapma 3.87’dir. Öğrencilerin maddelere verdikleri yanıtlardan elde edilen alt boyutlara ait puanların ölçeğin ilgi alt boyutunda bulunan madde sayısına bölünmesiyle elde edilen 1-5 puan arasında standartlaşmış puanlar elde edilmiştir. Bu standart puanlar farklı duygu düzenleme yöntemlerini karşılaştırmak hem de öğrencilerin en çok kullandığı duygu düzenleme yöntemini seçmek amacıyla kullanılmıştır. “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” alt boyutunun standartlaştırılmış puanı için aritmetik ortalamanın 3.97, “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” alt boyutunun standartlaştırılmış puanı için aritmetik ortalama 2.84, “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” alt boyutunun standartlaştırılmış puanı için aritmetik ortalama 2.77 ve “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” alt boyutunun standartlaştırılmış puanı için aritmetik ortalama 2.04 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” alt boyutundaki eğilimin diğer tüm alt boyutlardan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte alt boyutların standartlaşmış puanları için hesaplanmış olan madde aritmetik ortalamaları incelendiğinde (5’li Likert Ölçeğindeki verilen ölçek puanları ile karşılaştırıldığında) “İçsel

İşlevsel Duygu Düzenleme” için “Çoğu Zaman” seçeneğine, “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ve “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” için “Bazen” seçeneğine, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” için “Nadiren” seçeneğine yakın olduğu görülmüştür.

Duy ve Yıldız (2014) Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği için öğrencinin en yüksek puana sahip olduğu duygu düzenleme alt boyutun öğrencilerin en çok kullandığı duygu durum düzenleme yöntemi olduğunu belirtmiştir. Buna göre hesaplanan standart puanlar öğrencinin en çok kullandığı duygu düzenleme yöntemini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bu kapsamda örnekleme yer alan lise öğrencilerinin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemine göre sınıflama yapılmış ve buna ilişkin bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Lise öğrencilerinin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntem sınıflaması

	Frekans(n)	Yüzde (%)
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	337	78.7
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	37	8.6
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	22	5.1
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	9	2.1
Birden Çok Duygu Düzenleme	23	5.4

Örnekleme yer alan lise öğrencilerinin %78.7 (n=337)’si “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” yöntemine, %8.6 (n=37)’si “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” yöntemine, %5.1 (n=22)’i “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” yöntemine, %2.1 (n=9)’i “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” yöntemine ve %5.4 (n=9)’ü ise birden çok duygu düzenleme yöntemini eşit derecede kullanmaktadır.

4.4. Dördüncü Alt Probleme Ait Bulgular

4.4.1. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “a” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği puanlarının cinsiyete göre normallik dağılımı

	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	s.d	p	İstatistik	s.d	p
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Kız	0.131	268	0.000	0.933	268	0.000
	Erkek	0.184	160	0.000	0.900	160	0.000
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz	Kız	0.074	268	0.001	0.988	268	0.030
	Erkek	0.096	160	0.001	0.979	160	0.014
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Kız	0.080	268	0.000	0.985	268	0.006
	Erkek	0.106	160	0.000	0.977	160	0.009
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Kız	0.152	268	0.000	0.924	268	0.000
	Erkek	0.135	160	0.000	0.924	160	0.000

Tablo 21'e göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarına ait puanların cinsiyete göre her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problem için iki örnekleme karşılaştırmak amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Mann-Whitney U testi ile kız ve erkek lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet açısından karşılaştırılması

	Cins.	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Kız	268	222.83	59719.50	19206.500	0.068
	Erkek	160	200.54	32086.50		
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz	Kız	268	228.54	61247.50	17678.500	0.002*
	Erkek	160	190.99	30558.50		

Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Kız	268	232.16	62219.50	16706.500	0.000*
	Erkek	160	184.92	29586.50		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Kız	268	208.77	55951.50	19905.500	0.213
	Erkek	160	224.09	35854.50		

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 22'ye göre lise öğrencilerinin ölçek puanları incelendiğinde cinsiyete bağlı farklılaşmanın “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($U = 17678.500$, $p < 0.05$) ve “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ($U = 16706.500$, $p < 0.05$) alt boyutlarında olduğu görülmektedir. “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” alt boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin sıra ortalamasının 228.54 ve erkek öğrencilerin sıra ortalamasının 190.99 olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri erkek öğrencilerden fazladır denilebilir. “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” alt boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin sıra ortalamasının 232.16 ve erkek öğrencilerin sıra ortalamasının 184.92 olduğu görülmüştür. Bu alt boyutta da kız öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri erkek öğrencilerden fazladır denilebilir.

4.4.2. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “b” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin yaşa göre normallik dağılımı

	Yaş	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	14	0.206	15	0.08	0.909	15	0.130
	15	0.159	98	0.00	0.943	98	0.000
	16	0.129	98	0.00	0.942	98	0.000

	17	0.186	159	0.00	0.905	159	0.000
				0			
	18	0.129	58	0.01	0.928	58	0.002
				8			
	14	0.232	15	0.02	0.860	15	0.024
				9			
	15	0.101	98	0.01	0.968	98	0.017
				5			
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz	16	0.115	98	0.00	0.971	98	0.029
				3			
	17	0.088	159	0.00	0.984	159	0.061
				4			
	18	0.104	58	0.19	0.981	58	0.483
				0			
	14	0.191	15	0.14	0.951	15	0.542
				6			
	15	0.079	98	0.14	0.987	98	0.426
				1			
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	16	0.089	98	0.05	0.970	98	0.025
				4			
	17	0.077	159	0.02	0.986	159	0.102
				1			
	18	0.084	58	0.20	0.980	58	0.466
				0			
	14	0.184	15	0.18	0.917	15	0.172
				4			
	15	0.164	98	0.00	0.926	98	0.000
				0			
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	16	0.127	98	0.00	0.947	98	0.001
				0			
	17	0.141	159	0.00	0.894	159	0.000
				0			

	0.233	58	0.00	0.882	58	0.000
18			0			

Tablo 23'e göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarına ait puanların cinsiyete göre her iki normallik testi sonucunda en az biri için normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile farklı yaş gruplarındaki lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 24'de sunulmuştur.

Tablo 24

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin yaş açısından karşılaştırılması

	Yaş	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	P	Fark
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	14	15	212.83	4	0.348	0.987	-
	15	98	213.29				
	16	98	220.74				
	17	159	211.76				
	18	58	213.93				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz	14	15	213.37	4	1.735	0.784	-
	15	98	214.55				
	16	98	218.89				
	17	159	206.27				
	18	58	229.86				
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	14	15	158.80	4	3.453	0.485	-
	15	98	213.83				
	16	98	217.06				
	17	159	215.17				
	18	58	223.89				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	14	15	251.53	4	11.05 3	0.026*	15 ve 16 yaş
	15	98	196.90				16 ve 17 yaş
	16	98	246.05				
	17	159	203.79				
	18	58	210.72				

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 24'e göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" alt boyutunda ($\chi^2_{(4)} = 11.053, p < 0.05$), yaş kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu farklılaşma 15 ile 16 yaş ve 16 ile 17 yaş lise öğrencileri arasındadır. Sıra ortalamaları incelendiğinde 17 yaş için 203.79, 16 yaş için 246.05 ve 15 yaş için 196.90 olduğu görülmektedir. 16 yaş lise öğrencilerinin sıra ortalamaları 15 yaş ve 17 yaş lise öğrencilerinin sıra ortalamalarından fazladır. Bu 16 yaşındaki lise öğrencilerinin dışsal

işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin 15 ve 17 yaşındaki öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermektedir.

4.4.3. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “c” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 25’de sunulmuştur.

Tablo 25

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin kardeş sayısına göre normallik dağılımı

	Kardeş Sayısı	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatistik	s.d	p
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	1	0.114	85	0.008	0.939	85	0.001
	2	0.169	191	0.000	0.923	191	0.000
	3	0.162	114	0.000	0.902	114	0.000
	4 ve üzeri	0.194	38	0.001	0.925	38	0.014
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz	1	0.093	85	0.065	0.982	85	0.297
	2	0.071	191	0.021	0.989	191	0.131
	3	0.081	114	0.061	0.977	114	0.043
	4 ve üzeri	0.160	38	0.015	0.959	38	0.176
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	1	0.091	85	0.081	0.977	85	0.123
	2	0.073	191	0.014	0.983	191	0.022
	3	0.088	114	0.032	0.979	114	0.067
	4 ve üzeri	0.159	38	0.016	0.942	38	0.048
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	1	0.143	85	0.000	0.934	85	0.000
	2	0.149	191	0.000	0.924	191	0.000
	3	0.148	114	0.000	0.895	114	0.000

4 ve üzeri	0.139	38	0.06	0.939	38	0.038
			2			

Tablo 25'e göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların kardeş sayısına göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile kardeş sayıları farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme kardeş sayısı açısından karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	S.d	χ^2	P	Fark
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	1	85	231.61	3	6.566	0.087	-
	2	19	209.82				
	3	11	222.96				
	4						
	4 ve üzeri	38	174.36				
İçsel Olmayan Duygu Düz.	1	85	203.89	3	1.025	0.795	-
	2	19	214.30				
	3	11	220.04				
	4						
	4 ve üzeri	38	222.61				
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	1	85	240.74	3	6.415	0.093	-
	2	19	214.40				
	3	11	203.79				
	4						
	4 ve üzeri	38	188.46				
Dışsal Olmayan Duygu Düz.	1	85	201.85	3	5.850	0.119	-
	2	19	223.59				
	3	11	199.02				
	4						
	4 ve üzeri	38	243.51				

Tablo 26'ya göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($\chi^2_{(3)} = 6.566, p > 0.05$), “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($\chi^2_{(3)} = 1.025, p > 0.05$), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ($\chi^2_{(3)} = 6.415, p > 0.05$) ve “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($\chi^2_{(3)} = 5.850, p > 0.05$) alt boyutlarında kardeş sayısı kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.4.4. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “d” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri kardeş sırasına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin kardeş sırasına göre normallik dağılımı

		Kardeş Sırası	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
			İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Tek Çocuk		0.114	85	0.008	0.939	85	0.001
	Çok çocuklu ailede ilk çocuk		0.151	130	0.000	0.921	130	0.000
	Çok çocuklu ailede ortanca ç.		0.173	64	0.000	0.923	64	0.001
	Çok çocuklu ailede son çocuk		0.191	149	0.000	0.899	149	0.000
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz	Tek Çocuk		0.093	85	0.065	0.982	85	0.297
	Çok çocuklu ailede ilk çocuk		0.088	130	0.015	0.983	130	0.114
	Çok çocuklu ailede ortanca ç.		0.086	64	0.200	0.963	64	0.052
	Çok çocuklu ailede son çocuk		0.089	149	0.006	0.976	149	0.010
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Tek Çocuk		0.091	85	0.081	0.977	85	0.123
	Çok çocuklu ailede ilk çocuk		0.090	130	0.012	0.971	130	0.006
	Çok çocuklu ailede ortanca ç.		0.086	64	0.200	0.973	64	0.184

	Çok çocuklu ailede son çocuk	0.079	149	0.02	0.983	149	0.068
	Tek Çocuk	0.143	85	0.00	0.934	85	0.000
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Çok çocuklu ailede ilk çocuk	0.124	130	0.00	0.944	130	0.000
	Çok çocuklu ailede ortanca ç.	0.145	64	0.00	0.899	64	0.000
	Çok çocuklu ailede son çocuk	0.186	149	0.00	0.893	149	0.000

Tablo 27'ye göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların kardeş sırasına göre her bir alt grup açısından her iki normallik testi sonucundan en az bir tanesinde normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile kardeş sıraları farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerisinin kardeş sırası açısından karşılaştırılması

	Kardeş Sırası	N	Sıra Ort.	S.d	χ^2	p	Fark
	Tek Çocuk	85	231.6 1	3	2.077	0.557	-
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Çok çocuklu ailede ilk çocuk	13	209.8 5				
	Çok çocuklu ailede ortanca ç.	64	209.7 0				
	Çok çocuklu ailede son çocuk	14	210.8 9				
	Tek Çocuk	85	203.8 9	3	11.07	0.011	Çok çocuklu ailede ilk

Olmayan	Çok çocuklu ailede ilk	13	244.3				çocuk - Çok
Duygu	çocuk	0	1				çocuklu
Düz.	Çok çocuklu ailede	64	204.9				ailede son
	ortanca ç.		8				çocuk
	Çok çocuklu ailede	14	198.6				
	son çocuk	9	3				
	Tek Çocuk	85	240.7	3	7.830	0.049	Tek Çocuk -
			4			*	Çok çocuklu
Dışsal	Çok çocuklu ailede ilk	13	200.7				ailede ilk
İşlevsel	çocuk	0	6				çocuk
Duygu	Çok çocuklu ailede	64	192.9				Tek Çocuk -
Düz.	ortanca ç.		0				Çok çocuklu
	Çok çocuklu ailede	14	220.8				ailede ortanca
	son çocuk	9	0				ç.
Dışsal	Tek Çocuk	85	201.8	3	5.479	0.140	-
İşlevsel			5				
Olmayan	Çok çocuklu ailede ilk	13	228.1				
Duygu	çocuk	0	4				
Düz.	Çok çocuklu ailede	64	189.5				
	ortanca ç.		5				
	Çok çocuklu ailede	14	220.5				
	son çocuk	9	3				

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 28'e göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde "İçsel İşlevsel Olmaya Duygu Düzenleme" ($\chi^2_{(3)} = 11.079, p > 0.05$) ve "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" ($\chi^2_{(3)} = 5.479, p > 0.05$) alt boyutlarında kardeş sırası kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. "İçsel İşlevsel Olmaya Duygu Düzenleme" alt boyutundaki farklılaşma çok çocuklu ailede ilk çocuk ve çok çocuklu ailede son çocuk olan lise öğrencileri arasında olup, sıra ortalamaları incelendiğinde çok çocuklu ailede ilk çocuk için 244.31 ve çok çocuklu ailede son çocuk için 198.63 şeklindedir. Bu sonuçlar doğrultusunda çok çocuklu ailede ilk çocukların içsel olmayan duygu düzenleme becerisi çok çocuklu ailede son çocuk olanlardan daha fazladır denilebilir. "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" alt boyutunda farklılaşma tek çocuk ile çok çocuklu ailede ilk çocuk ve tek çocuk ile çok çocuklu ailede ortanca çocuk

olan lise öğrencileri arasındadır. Sıra ortalamaları incelendiğinde tek çocuk için 240.74, çok çocuklu ailede ilk çocuk için 200.76 ve çok çocuklu ailede ortanca çocuk için 192.90 şeklindedir. Bu sonuçlar doğrultusunda tek çocuk olan lise öğrencileri, çok çocuklu ailede ilk çocuk ve çok çocuklu ailede ortanca çocuk olanlardan dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri daha fazladır denilebilir.

4.4.5. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “e” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin algılanan ekonomik duruma göre normallik dağılımı

			Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
			İstatisti	s.d	p	İstatistik	s.d	p
Ekonomik Durum			k					
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Düşük		0.221	6	0.20	0.971	6	0.896
	Orta		0.136	352	0.00	0.932	352	0.000
	Yüksek		0.270	70	0.00	0.796	70	0.000
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Düşük		0.254	6	0.20	0.871	6	0.231
	Orta		0.078	352	0.00	0.986	352	0.002
	Yüksek		0.086	70	0.20	0.972	70	0.123
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Düşük		0.143	6	0.20	0.988	6	0.983
	Orta		0.072	352	0.00	0.984	352	0.001

	Yüksek	0.185	70	0.00	0.952	70	0.010
				0			
	Düşük	0.323	6	0.05	0.700	6	0.006
				1			
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Orta	0.137	352	0.00	0.930	352	0.000
				0			
	Yüksek	0.170	70	0.00	0.922	70	0.000
				0			

Tablo 29'a göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların algılanan ekonomik duruma göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile algılanan ekonomik durumları farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin algılanan ekonomik durum açısından karşılaştırılması

	Ekonomik Durum	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	P	Fark
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Düşük	6	224.33	2	0.07	0.96	-
	Orta	35	214.84		1	5	
	Yüksek	2					
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Düşük	6	260.08	2	1.85	0.39	-
	Orta	35	211.14		5	6	
	Yüksek	2					
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Düşük	6	279.92	2	2.35	0.30	-
	Orta	35	211.44		1	9	
	Yüksek	2					
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Düşük	6	207.42	2	3.04	0.21	-
	Orta	35	209.95		9	8	
	Yüksek	2					

Tablo 30'a göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde "İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme" ($\chi^2_{(2)} = 0.071$, $p > 0.05$), "İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" ($\chi^2_{(2)} = 1.885$, $p > 0.05$), "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" ($\chi^2_{(2)} = 2.351$, $p > 0.05$), "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" ($\chi^2_{(2)} = 3.049$, $p > 0.05$) alt boyutlarında algılanan ekonomik durum kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

4.4.6. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin "f" Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm "Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri algılanan akademik başarı düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?" sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin algılanan akademik başarı düzeyine göre

			Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
Akademik			İstatisti	s.d	<i>p</i>	İstatistik	s.d	<i>p</i>
Başarı			k			ik		
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Düşük		0.185	6	0.200	0.974	6	0.918
	Orta		0.163	294	0.000	0.924	294	0.000
	Yüksek		0.209	128	0.000	0.881	128	0.000
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Düşük		0.171	6	0.200	0.966	6	0.863
	Orta		0.064	294	0.006	0.987	294	0.009
	Yüksek		0.106	128	0.001	0.979	128	0.047
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Düşük		0.254	6	0.200	0.866	6	0.212
	Orta		0.077	294	0.000	0.984	294	0.002
	Yüksek		0.095	128	0.007	0.981	128	0.063
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	Düşük		0.207	6	0.200	0.905	6	0.405
	Orta		0.142	294	0.000	0.920	294	0.000
	Yüksek		0.156	128	0.000	0.921	128	0.000

Tablo 31'e göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların algılanan akademik başarı düzeyine göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu

nedenle Bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile algılanan akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin algılanan akademik başarı düzeyi açısından karşılaştırılması

			Akademik Başarı	N	Sıra Ort.	S.d	χ^2	P	Fark
İçsel İşlevsel Duygu Düz.		Düşük		6	156.50	2	9.365	0.009	Orta ve Yüksek
		Orta		294	204.20	*			
		Yüksek		128	240.88				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.		Düşük		6	167.08	2	1.089	0.580	-
		Orta		294	216.90				
		Yüksek		128	211.22				
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.		Düşük		6	240.75	2	0.896	0.639	-
		Orta		294	211.01				
		Yüksek		128	221.28				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.		Düşük		6	271.42	2	2.123	0.346	-
		Orta		294	210.10				
		Yüksek		128	221.93				

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 32’ye göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($\chi^2_{(2)} = 9.365$, $p < 0.05$) alt boyutunda algılanan akademik başarı düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Farklılaşma algılanan akademik düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler arasındadır. Sıra ortalamaları karşılaştırıldığında algılanan akademik başarı düzeyi orta olanlar için 204.20 ve yüksek olanlar için 240.88 şeklindedir. Bu sonuçlar doğrultusunda algılanan akademik düzey yüksek olan lise öğrencilerinin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinin algılanan akademik başarı düzeyi orta olan lise öğrencilerinden daha fazla olduğu söylenebilir.

4.4.7. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin “g” Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 33’de sunulmuştur.

Tablo 33

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin anne eğitim düzeyine göre normallik dağılımı

		Anne Eğitim Düz.	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
			İstatisti k	s.d	p	İstatistik	s.d	p
İçsel İşlevsel Duygu Düz.		İlkokul	0,126	103	0,00 0	0,941	103	0,000
		Ortaokul	0,201	54	0,00 0	0,853	54	0,000
		Lise	0,170	128	0,00 0	0,925	128	0,000
		Üniversite	0,198	111	0,00 0	0,894	111	0,000
		Yüksek Lisans	0,169	32	0,02 1	0,939	32	0,070
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz		İlkokul	0,090	103	0,03 8	0,971	103	0,025
		Ortaokul	0,091	54	0,20 0	0,979	54	0,448
		Lise	0,075	128	0,07 3	0,989	128	0,401
		Üniversite	0,075	111	0,16 1	0,984	111	0,205
		Yüksek Lisans	0,132	32	0,17 0	0,950	32	0,149
		İlkokul	0,081	103	0,08 9	0,978	103	0,082

Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Ortaokul	0,111	54	0,09	0,977	54	0,368
				4			
	Lise	0,088	128	0,01	0,982	128	0,083
				6			
	Üniversite	0,100	111	0,00	0,974	111	0,031
				8			
	Yüksek Lisans	0,147	32	0,07	0,963	32	0,322
				5			
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	İlkokul	0,173	103	0,00	0,908	103	0,000
				0			
	Ortaokul	0,176	54	0,00	0,868	54	0,000
				0			
	Lise	0,166	128	0,00	0,924	128	0,000
				0			
	Üniversite	0,170	111	0,00	0,909	111	0,000
				0			
	Yüksek Lisans	0,092	32	0,20	0,958	32	0,250
				0			

Tablo 33'e göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların anne eğitim düzeyine göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle. Bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile anne eğitim düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 34'de sunulmuştur.

Tablo 2

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin anne eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması

		Anne Eğitim Düz	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	P	Fark
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	İlkokul		10	215.84	4	1.760	0.780	-
			3					
	Ortaokul		54	209.27				

	Lise	12	204.95				
		8					
	Üniversite	11	223.90				
		1					
	Yüksek Lisans	32	224.58				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	İlkokul	10	217.15	4	6.190	0.185	-
		3					
	Ortaokul	54	209.96				
	Lise	12	203.91				
		8					
	Üniversite	11	212.29				
		1					
	Yüksek Lisans	32	263.67				
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	İlkokul	10	201.87	4	9.549	0.049*	Lise- Üniversite
		3					
	Ortaokul	54	218.37				
	Lise	12	197.61				
		8					
	Üniversite	11	243.13				
		1					
	Yüksek Lisans	32	216.91				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	İlkokul	10	200.06	4	2.625	0.622	
		3					
	Ortaokul	54	217.49				
	Lise	12	223.64				
		8					
	Üniversite	11	211.84				
		1					
	Yüksek Lisans	32	228.59				

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 34'e göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde "Dışsal İşlevsel Duygu düzenleme" alt boyutunda ($\chi^2_{(4)} = 9.549$, $p < 0.05$), anne eğitim düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Farklılaşma anne eğitim düzeyi lise olan öğrenciler ile anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrenciler arasındadır. Sıra ortalamaları incelendiğinde anne eğitim düzeyi lise olanlar için 197.61 ve anne eğitim düzeyi üniversite olanlar için 243.13 şeklindedir. Bu sonuçlara göre anne eğitim düzeyi üniversite olan lise öğrencilerinin dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri anne eğitim düzeyi lise olanlardan fazladır denilebilir.

4.4.8. Dördüncü Alt Araştırma Probleminin "h" Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm "Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?" sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 35'de sunulmuştur.

Tablo 35

Lise öğrencilerinin ergenler için duygu düzenleme ölçeği verilerinin baba eğitim düzeyine göre normallik dağılımı

		Baba Eğitim Düz.	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
			İstatistik	s.d	<i>p</i>	İstatistik	s.d	<i>p</i>
İçsel Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	0.157	46	0.006	0.919	46	0.003
		Ortaokul	0.188	42	0.001	0.889	42	0.001
		Lise	0.142	139	0.000	0.928	139	0.000
		Üniversite	0.179	136	0.000	0.922	136	0.000
		Yüksek Lisans	0.143	65	0.002	0.950	65	0.011
İçsel Olmayan Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	0.110	46	0.200	0.969	46	0.255
		Ortaokul	0.084	42	0.200	0.968	42	0.274
		Lise	0.084	139	0.019	0.984	139	0.105
		Üniversite	0.078	136	0.042	0.985	136	0.146
		Yüksek Lisans	0.137	65	0.004	0.942	65	0.004
Dışsal Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	0.094	46	0.200	0.965	46	0.177
		Ortaokul	0.134	42	0.058	0.965	42	0.221
		Lise	0.072	139	0.077	0.983	139	0.074
		Üniversite	0.064	136	0.200	0.981	136	0.051
		Yüksek Lisans	0.104	65	0.080	0.963	65	0.046
Dışsal Olmayan Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	0.160	46	0.005	0.874	46	0.000
		Ortaokul	0.158	42	0.010	0.908	42	0.003
		Lise	0.147	139	0.000	0.917	139	0.000
		Üniversite	0.156	136	0.000	0.925	136	0.000
		Yüksek Lisans	0.165	65	0.000	0.920	65	0.000

Tablo 35'e göre lise öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların baba eğitim düzeyine göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile baba eğitim düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 36'da sunulmuştur.

Tablo 36

Lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri baba eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması

		Baba Eğitim Düz.	N	Sıra Ort.	S.d.	χ^2	P	Fark
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	46	219.32	4	13.45	0.009*	Yüksek Lisans-Üniversite
		Ortaokul	42	183.76	5			
		Lise	13	225.87				
		Üniversite	13	193.60				
			6					
		Yüksek Lisans	65	250.37				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	46	209.73	4	3.947	0.413	-
		Ortaokul	42	209.62				
		Lise	13	224.74				
		Üniversite	13	199.97				
			6					
		Yüksek Lisans	65	229.52				
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	46	212.01	4	4.605	0.330	
		Ortaokul	42	211.70				
		Lise	13	202.78				
		Üniversite	13	232.61				
			6					
		Yüksek Lisans	65	205.23				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	İşlevsel	İlkokul	46	181.90	4	6.654	0.155	
		Ortaokul	42	231.21				
		Lise	13	208.92				
		Üniversite	13	229.82				
			6					
		Yüksek Lisans	65	206.65				

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 36'ya göre lise öğrencilerinin puanları incelendiğinde “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($\chi^2_{(4)} = 13.455$, $p < 0.05$), baba eğitim düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Farklılaşma baba eğitim düzeyi yüksek lisans ile baba eğitim düzeyi üniversite olan lise öğrencileri arasındadır. Sıra ortalamaları baba eğitim düzeyi yüksek lisans olanlar için 250.37 ve baba eğitim düzeyi üniversite olanlar için 193.60 şeklindedir. Bu sonuçlar doğrultusunda baba eğitim düzeyi yüksek lisans olan lise öğrencilerinin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinin baba eğitim düzeyi üniversite olanlardan fazladır denilebilir.

4.5. Beşinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerin kişilik özellikleri sosyal medya bağımlısı olma duruma göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 37

Lise öğrencilerinin beş faktör kişilik ölçeği puanlarının sosyal medya bağımlısı olma durumuna göre normallik dağılımı

	Sosyal Medya Bağımlı Olma Durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatisti k	s.d	p	İstatist ik	s.d	p
Dışadönüklük	Bağımlı Değil	0.114	339	0.00 0	0.953	339	0.000
	Bağımlı	0.167	89	0.00 0	0.941	89	0.001
Yumuşak Başlılık	Bağımlı Değil	0.175	339	0.00 0	0.918	339	0.000
	Bağımlı	0.150	89	0.00 0	0.938	89	0.000
Özdenetim	Bağımlı Değil	0.141	339	0.00 0	0.951	339	0.000
	Bağımlı	0.118	89	0.00 4	0.941	89	0.001
Nörotizm	Bağımlı Değil	0.120	339	0.00 0	0.964	339	0.000

	Bağımlı	0.110	89	0.00	0.945	89	0.001
				9			
Deneyime	Bağımlı Değil	0.125	339	0.00	0.950	339	0.000
				0			
Açıklık	Bağımlı	0.142	89	0.00	0.963	89	0.012
				0			

Tablo 37'ye göre lise öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Ölçeğine ait puanlarının bağımlı olma durumuna göre her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problem için iki örnekleme karşılaştırmak amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Mann-Withney U testi ile sosyal medya bağımlı olmayan ve bağımlı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 38'de sunulmuştur.

Tablo 38

Lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlısı olma durumuna göre karşılaştırılması

	Sosyal Medya		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
	Bağımlılık Durumu						
Dışadönüklük	Bağımlı Değil	339	218.91	74211.00	13590.000	0.145	
	Bağımlı	89	197.70	17595.00			
Yumuşak Başlılık	Bağımlı Değil	339	228.84	77578.00	10223.000	0.000*	
	Bağımlı	89	159.87	14228.00			
Özdenetim	Bağımlı Değil	339	225.07	76299.50	11501.500	0.000*	
	Bağımlı	89	174.23	15506.50			
Nörotizm	Bağımlı Değil	339	205.06	69516.00	11886.000	0.001*	
	Bağımlı	89	250.45	22290.00			
Deneyime Açıklık	Bağımlı Değil	339	224.13	75980.50	11820.500	0.002*	
	Bağımlı	89	177.81	15825.50			

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 38'e göre lise öğrencilerinin farklı kişilik özellik puanları incelendiğinde sosyal medya bağımlısı olma durumuna bağlı farklılaşmanın "Yumuşak Başlılık" ($U = 10223.00$, $p < 0.05$), "Özdenetim" ($U = 11501.50$, $p < 0.05$), "Nörotizm" ($U = 11886.00$, $p < 0.05$) ve

“Deneyime Açıklık” ($U = 11820.50$, $p < 0.05$) boyutlarında olduğu görülmektedir. “Yumuşak Başlılık” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde, sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 228.84 ve sosyal medya bağımlısı olan öğrencilerin sıra ortalamasının 159.87 olduğu görülmüştür. “Özdenetim” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde, sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 225.07 ve sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 174.23 olduğu görülmüştür. “Deneyime Açıklık” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde, sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 224.13 ve sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 177.81 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin yumuşak başlılık, özdenetim ve deneyime açıklık kişilik özellikleri sosyal medya bağımlısı olan öğrencilerden fazladır denilebilir. Bunlardan farklı olarak “Nörotizm” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde, sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 205.06 ve sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin sıra ortalamasının 250.45 olduğundan dolayı sosyal medya bağımlısı olan öğrencilerin nörotizm kişilik özellikleri sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerden fazladır denilebilir.

4.6. Altıncı Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin hem kişilik özellikleri hem de sosyal medya bağımlılık puanlarına ait normallikleri incelenip Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39

Lise öğrencilerinin beş faktör kişilik ölçeği ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının normallik dağılımı

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatisti k	s.d	p	İstatisti k	s.d	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	0.183	428	0.000	0.908	428	0.000
Dışadönüklük	0.116	428	0.000	0.956	428	0.000
Yumuşak Başlılık	0.171	428	0.000	0.921	428	0.000
Özdenetim.	0.137	428	0.000	0.953	428	0.000
Nörotizm	0.116	428	0.000	0.963	428	0.000

Deneyime Açıklık	0.130	428	0.000	0.954	428	0.000
------------------	-------	-----	-------	-------	-----	-------

Tablo 39'a göre lise öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait puanlarının her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problem için iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılmıştır.

Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılarak lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılık puanları arasındaki ilişki belirlenmiş olup hesaplanan Spearman Rho katsayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 40'da sunulmuştur.

Tablo 40

Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki

Kişilik Özellikleri Boyutu	Sosyal Medya Bağımlılığı
Dışadönüklük	-0.089
Yumuşak Başlılık	-0.267**
Özdenetim.	-0.236**
Nörotizm	0.269**
Deneyime Açıklık	-0.149**

* $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 40'daki değerlere göre lise öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; "Dışadönüklük" ile negatif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = -0.089$, $p > 0.05$), "Yumuşak Başlılık" ile negatif, düşük ve anlamlı ($r_s = -0.267$, $p < 0.01$), "Özdenetim" ile negatif, düşük ve anlamlı ($r_s = -0.236$, $p < 0.01$), "Nörotizm" ile pozitif, düşük ve anlamlı ($r_s = 0.269$, $p < 0.01$) ve "Deneyime Açıklık" ile negatif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = -0.149$, $p < 0.01$) bir ilişki bulunmaktadır.

4.7. Yedinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm "Lise öğrencilerin kişilik özellikleri öğrencilerin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemine göre farklılaşmakta mıdır?" sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin bu değişkene ait normallikleri incelenip Tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41

Lise öğrencilerinin beş faktör kişilik ölçeği verilerinin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemine göre normallik dağılımı

	Duygu Düzenleme Yöntemi	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	s.d	p	İstatistik	s.d	p
Dışadönük lük	İçsel İşlevsel	0.123	337	0.000	0.956	337	0.000
	İçsel İşlevsel Olmayan	0.169	37	0.009	0.935	37	0.032
	Dışsal İşlevsel	0.202	22	0.020	0.928	22	0.110
	Dışsal İşlevsel Olmayan	0.169	9	0.200	0.957	9	0.764
	Birden Çok	0.145	23	0.200	0.922	23	0.073
Yumuşak Başlılık	İçsel İşlevsel	0.176	337	0.000	0.922	337	0.000
	İçsel İşlevsel Olmayan	0.194	37	0.001	0.921	37	0.012
	Dışsal İşlevsel	0.263	22	0.000	0.867	22	0.007
	Dışsal İşlevsel Olmayan	0.228	9	0.193	0.843	9	0.062
	Birden Çok	0.199	23	0.019	0.881	23	0.011
Özdenetim	İçsel İşlevsel	0.139	337	0.000	0.947	337	0.000
	İçsel İşlevsel Olmayan	0.150	37	0.034	0.939	37	0.043
	Dışsal İşlevsel	0.258	22	0.001	0.861	22	0.005
	Dışsal İşlevsel Olmayan	0.216	9	0.200	0.892	9	0.209
	Birden Çok	0.163	23	0.115	0.939	23	0.168
Nörotizm	İçsel İşlevsel	0.112	337	0.000	0.962	337	0.000
	İçsel İşlevsel Olmayan	0.187	37	0.002	0.934	37	0.030
	Dışsal İşlevsel	0.230	22	0.004	0.916	22	0.063
	Dışsal İşlevsel Olmayan	0.261	9	0.077	0.891	9	0.205
	Birden Çok	0.142	23	0.200	0.954	23	0.353
Deneyime Açıklık	İçsel İşlevsel	0.134	337	0.000	0.950	337	0.000
	İçsel İşlevsel Olmayan	0.139	37	0.069	0.951	37	0.107
	Dışsal İşlevsel	0.187	22	0.043	0.943	22	0.228
	Dışsal İşlevsel Olmayan	0.143	9	0.200	0.944	9	0.620
	Birden Çok	0.228	23	0.003	0.855	23	0.003

Tablo 41'e göre lise öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin boyutlarına ait puanların en sık kullanılan duygu düzenleme yöntemine göre her bir alt grup açısından en az bir normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu

nedence, bu problemde ikiden fazla örnekleme karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Kruskal-Wallis testi ile en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri farklı olan lise öğrencilerinin puanları karşılaştırılmış olup bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42

Lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemine göre karşılaştırılması

	Duygu Düzenleme Yöntemi	N	Sıra Ort.	S.d .	χ^2	p	Fark
Dışadönük lük	İçsel İşlevsel	33	219.0	4	15.94	0.003	İçsel İşlevsel Olm. -
		7	3		2	*	İçsel İşlevsel
	İçsel İşlevsel Olm.	37	146.3	8			İçsel İşlevsel Olm. -
							Birden Çok
	Dışsal İşlevsel	22	220.6	8			
		9	187.4	4			
	Birden Çok	23	262.3	5			
Yumuşak Başlılık	İçsel İşlevsel	33	230.1	4	27.92	0.000	İçsel İşlevsel - İçsel
		7	7		5	*	İşlevsel Olm.
	İçsel İşlevsel Olm.	37	155.2	3			İçsel İşlevsel - Birden
							Çok
	Dışsal İşlevsel	22	157.7	3			
		9	195.8	3			
	Birden Çok	23	141.8	9			

Özdenetim	İçsel İşlevsel	33	224.5	4	13.21	0.010	İçsel İşlevsel - İçsel İşlevsel Olm.
		7	0		8	*	
	İçsel İşlevsel Olm.	37	161.1				
			8				
	Dışsal İşlevsel	22	184.7				
			0				
Nörotizm	Dışsal İşlevsel Olm.	9	232.2				
			8				
	Birden Çok	23	175.2				
			4				
	İçsel İşlevsel	33	203.2	4	16.85	0.002	İçsel İşlevsel - İçsel İşlevsel Olm.
		7	9		0	*	
Deneyime Açıklık	İçsel İşlevsel Olm.	37	281.0				
			4				
	Dışsal İşlevsel	22	221.2				
			7				
	Dışsal İşlevsel Olm.	9	238.7				
			2				
Deneyime Açıklık	Birden Çok	23	255.7				
			2				
	İçsel İşlevsel	33	218.2		3.621	0.460	-
		7	5				
	İçsel İşlevsel Olm.	37	183.0				
			9				
Deneyime Açıklık	Dışsal İşlevsel	22	222.9				
			5				
	Dışsal İşlevsel Olm.	9	231.6				
			7				
	Birden Çok	23	195.3				
			0				

** $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 42'ye göre lise öğrencilerinin farklı kişilik özellik puanları incelendiğinde “Dışadönüklük” ($\chi^2_{(4)} = 15.942$, $p < 0.05$), “Yumuşak Başlılık” ($\chi^2_{(4)} = 27.925$, $p < 0.05$),

“Özdenetim” ($\chi^2_{(4)} = 13.218, p < 0.05$) ve “Nörotizm” ($\chi^2_{(4)} = 16.850, p < 0.05$), en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. “Dışadönüklük” boyutundaki farklılaşma en sık kullanılan duygu düzenleme yöntemi içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile birden çok duygu düzenleme yöntemini eşit kullanan olan lise öğrencileri arasındadır. “Dışadönüklük” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde en sık içsel işlevsel yöntemi kullananların 219.03, içsel işlevsel olmayan yöntemi kullananların 146.38 ve birden çok yöntemi eşit derecede kullananların ise 262.35’dir. Bu sonuçlar en sık içsel işlevsel yöntemi kullananlar ile birden çok yöntemi eşit derecede kullananların dışadönüklük kişilik özelliklerinin içsel işlevsel olmayan yöntemi kullanan öğrencilerden daha fazladır denilebilir. “Yumuşak Başlılık” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde en sık içsel işlevsel yöntemi kullananların 230.17, içsel işlevsel olmayan yöntemi kullananların 153.23 ve birden çok yöntemi eşit derecede kullananların ise 141.89’dur. Bu sonuçlar en sık içsel işlevsel yöntemi kullananların yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin içsel işlevsel olmayan ile birden çok yöntemi eşit derecede kullanan öğrencilerden daha fazladır denilebilir. “Özdenetim” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde en sık içsel işlevsel yöntemi kullananların 224.50 ve içsel işlevsel olmayan yöntemi kullananların 161.18’dir. Bu sonuçlar en sık içsel işlevsel yöntemi kullananların özdenetim kişilik özelliklerinin içsel işlevsel olmayan yöntemi kullanan öğrencilerden daha fazladır denilebilir. Buna karşın “Nörotizm” boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde en sık içsel işlevsel yöntemi kullananların 203.29 ve içsel işlevsel olmayan yöntemi kullananların 281.04’dür. Bu sonuçlar en sık içsel işlevsel olmayan yöntemi kullananların nörotizm kişilik özelliklerinin içsel işlevsel yöntemi kullanan öğrencilerden daha fazladır denilebilir.

4.8. Sekizinci Alt Araştırma Problemine Ait Bulgular

Bu bölüm “Lise öğrencilerin kişilik özellikleri ile duygu düzenleme becerileri öğrenci arasında ilişki var mıdır?” sorusuna ait yanıtları içermektedir. Öncelikli olarak verilerin hem kişilik özellikleri hem de sosyal medya bağımlılık puanlarına ait normallikleri incelenip Tablo 43’de sunulmuştur.

Tablo 43

Lise öğrencilerinin beş faktör kişilik ölçeği ve ergenler için duygu düzenleme ölçeği puanlarının normallik dağılımı

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatisti k	s.d	p	İstatisti k	s.d	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	0.155	428	0.000	0.919	428	0.000
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	0.067	428	0.000	0.988	428	0.002
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	0.071	428	0.000	0.985	428	0.000
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	0.147	428	0.000	0.923	428	0.000
Dışadönüklük	0.116	428	0.000	0.956	428	0.000
Yumuşak Başlılık	0.171	428	0.000	0.921	428	0.000
Özdenetim.	0.137	428	0.000	0.953	428	0.000
Nörotizm	0.116	428	0.000	0.963	428	0.000
Deneyime Açıklık	0.130	428	0.000	0.954	428	0.000

Tablo 43'e göre lise öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğine ait puanlarının her iki normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0.05$) görülmüştür. Bu nedenle, bu problem için iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılmıştır.

Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılarak lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile duygu düzenleme puanları arasındaki ilişki belirlenmiş olup hesaplanan Spearman Rho katsayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 44'de sunulmuştur.

Tablo 44

Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki

Kişilik Özellikleri Boyutu	İçsel İşlevsel	İçsel İşlevsel Olmayan	Dışsal İşlevsel	Dışsal İşlevsel Olmayan
Dışadönüklük	0.074	-0.246**	0.242**	0.023

Yumuşak	0.144**	-0.212**	-0.100*	-0.288**
Başlılık				
Özdenetim.	0.073	-0.240**	-0.086	-0.123*
Nörotizm	-0.145**	0.427**	0.038	0.401**
Deneyime	0.122*	-0.111*	0.102*	0.030
Açıklık				

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

** $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 44'deki değerlere göre lise öğrencilerin Duygu Düzenleme alt boyutlarından “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; “Dışadönüklük” ile pozitif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = 0.074$, $p > 0.05$), “Yumuşak Başlılık” ile pozitif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = 0.144$, $p < 0.01$), “Özdenetim” ile pozitif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = 0.073$, $p > 0.05$), “Nörotizm” ile negatif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = 0.145$, $p < 0.01$) ve “Deneyime Açıklık” ile pozitif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = 0.122$, $p < 0.05$) bir ilişki bulunmaktadır.

“İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; “Dışadönüklük” ile negatif, düşük ve anlamlı ($r_s = -0.246$, $p < 0.01$), “Yumuşak Başlılık” ile negatif, düşük ve anlamlı ($r_s = -0.212$, $p < 0.01$), “Özdenetim” ile negatif, düşük ve anlamlı ($r_s = -0.240$, $p < 0.01$), “Nörotizm” ile pozitif, orta düzeyde ve anlamlı ($r_s = 0.427$, $p < 0.01$) ve “Deneyime Açıklık” ile negatif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = -0.111$, $p < 0.05$) bir ilişki bulunmaktadır.

“Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; “Dışadönüklük” ile pozitif, düşük ve anlamlı ($r_s = 0.242$, $p < 0.01$), “Yumuşak Başlılık” ile negatif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = -0.100$, $p < 0.05$), “Özdenetim” ile negatif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = -0.086$, $p > 0.05$), “Nörotizm” ile pozitif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = 0.038$, $p > 0.05$) ve “Deneyime Açıklık” ile pozitif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = 0.102$, $p < 0.05$) bir ilişki bulunmaktadır.

Son olarak “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; “Dışadönüklük” ile pozitif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = 0.023$, $p > 0.05$), “Yumuşak Başlılık” ile negatif, düşük ve anlamlı ($r_s = -0.288$, $p < 0.01$), “Özdenetim” ile negatif, çok düşük ve anlamlı ($r_s = -0.123$, $p < 0.05$), “Nörotizm” ile pozitif, orta düzeyde

ve anlamlı ($r_s = 0.401$, $p < 0.01$) ve “Deneyime Açıklık” ile pozitif, çok düşük ve anlamsız ($r_s = 0.030$, $p > 0.05$) bir ilişki bulunmaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

5.1.1. Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğunun sosyal medya bağımlısı olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığına ilişkin farklı sonuçların olduğu tespit edilmiştir. Aktan (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık derecelerini belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada araştırmaya katılan katılımcıların sosyal medya ölçeğinden aldıkları puan doğrultusunda az bağımlı olduklarını saptamıştır. Bu sonuç araştırmanın sonucu ile örtüşmektedir. Ayrıca Gürültü (2016) yılında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışlarını incelediği çalışmasından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Tutgun-Ünal (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık toplam puanlarının duygu durum düzenleme alt ölçeği ve tekrar alt ölçeğine göre az bağımlı, meşguliyet ölçeğine göre orta seviyede bağımlı ve çatışma ölçeğine göre de sosyal medya bağımlısı olmadıklarını tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırmanın sonucu ile örtüşmektedir.

5.1.2. Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Demografik Değişkenler Doğrultusunda Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıklarının olup olmadığı incelendiğinde cinsiyet, kardeş sayısı, kardeş sırası, algılanan ekonomik durum, akademik başarı, anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu anlamlı farkın kaynağını 17 yaşında olan öğrencilerin oluşturduğu belirlenmiştir.

Alanyazını incelendiğinde Pempek ve arkadaşları (2009) üniversite öğrencilerinin sosyal ağ olan Facebook'taki deneyimlerine yönelik yaptıkları çalışmada cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Ergenç (2011) sanal sosyalleşme üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Argın (2013) ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya yönelik tutumlarını belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Çetinkaya (2013) ilköğretim kademesinde bulunan öğrencilerin internet bağımlılığına yönelik durumlarını incelediği çalışmada öğrencilerin ailelerin gelir düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Akbulut ve Yılmazel (2012) ergen yaş grubunda bulunan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacı ile yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit etmişlerdir. Ayrıca Atalay (2014) lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algılamış oldukları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada, öğrencilerin anne öğrenim durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit etmiştir. Bu sonuçlar, mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Jackson ve arkadaşları (2003) yılında yaptıkları çalışmada, araştırmaya katılan katılımcıların sosyoekonomik düzeyleri ile teknoloji bağımlılığının öncelikli olarak ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada sosyoekonomik düzeyin bir statü göstergesi olarak internet bağımlılığını desteklediğini ifade etmişlerdir (aktaran Batıgün ve Kılıç, 2011).

5.1.3. Lise Öğrencilerin Duygu Düzenleme Beceri Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeyleri incelendiğinde katılımcıların en çok içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutuna bir eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Ergenlik döneminin en yoğun hissedildiği lise dönemi bireylerin sosyal ve duygusal gelişim açısından en kritik dönemi olarak ifade edilebilir. Bu dönemde duyguların başarılı bir biçimde yönetilmesi sosyal ilişkilerde başarıyı da beraberinde getirecektir. Duman ve arkadaşları (2019) öğrencilerin duygudurum düzenleme ve öfke düzeylerini belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin duygu durum düzenleme yöntemlerinden en çok içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemine başvurduklarını tespit etmişlerdir. Bu sonuç

çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Duygu durum düzenleme alt boyutlarından olan içsel işlevsel boyut olumlu bir durum olarak görülmekte ve bu yöntemin tercih edilmesi öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumlu yönde yönelim gösterdiklerine işaret etmektedir. Dodge ve Garber (1991) duygu düzenleme stratejilerinin düzenlenmesi ve birey olarak edinilmesini gelişimsel bir başarı olarak değerlendirmiştir.

5.1.4. Lise Öğrencilerin Duygu Düzenleme Beceri Düzeylerinin Demografik Değişkenler Doğrultusunda Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların demografik özellikleri doğrultusunda duygu düzenleme becerilerine bakıldığında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Katılımcıların cinsiyetleri ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ile içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Altan (2006) annelerin sosyalleşme durumları ile çocukların duygu durum düzenleme becerileri arasındaki etki durumunu incelediği çalışmasında cinsiyetin duygu durum düzenleme becerilerine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Duy ve Yıldız (2013) lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenlerinin duygu düzenleme stratejilerine olan etkisini belirlemek amacı ile yaptığı çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerinin özellikle dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinde etkili olmadığını tespit etmiştir. Aynı çalışmada cinsiyetin içsel işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmanın sonuçları ile benzer sonuçlar göstermektedir.

Katılımcıların yaşları ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu farkın kaynağını 17 yaşında olan öğrencilerin oluşturduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları ile diğer duygu düzenleme becerisi alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazını incelendiğinde ergenlerin duygu düzenleme düzeyleri ile yaş değişkeni doğrultusunda yapılan çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Okul öncesi dönemde bulunan çocukların duygu düzenleme becerilerine dönük yapılan çalışmalarda yaş ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Atakay (2020) ergenlerin duygu düzenleme becerileri üzerine yaptığı çalışmasında yaş değişkeninin

duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda çocukluk dönemi itibari ile başlayan yaşam deneyimleri yetişkinlik dönemine gelindiğinde giderek artmakta ve bu durumun duygu düzenleme becerisinin artmasına katkı sağladığı söylenilebilir.

Katılımcıların kardeş sayıları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların kardeş sıra sayısı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan farkın kaynağı tek çocuk olan lise öğrencileri, çok çocuklu ailede ilk çocuk ve çok çocuklu ailede ortanca çocuk olanların, dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca çok çocuklu ailede ilk çocukların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisinin çok çocuklu ailede son çocuk olanlardan daha fazla olduğu söylenebilir. Katılımcıların kardeş sırası ile içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların algılanan ekonomik durum ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazını incelendiğinde duygu durum düzenleme becerileri ile kardeş ilişkisini araştıran çalışmaların çok fazla olmadığı görülmüş ve bununla birlikte Bozkurt Yükçü (2017) kardeş sayısının duygu durum düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtilmiştir. Çocukluk dönemine bakıldığında çocukların ilk sosyalleşme ortamı olarak bilinen ailede kardeş ile kurulan bağ oldukça önemlidir. Fakat içinde bulunduğumuz dönemde yaygınlaşan okul öncesi eğitimle birlikte kardeş sahibi olma durumunun sosyalleşme üzerindeki etkisinin giderek azaldığı düşünülebilir. Karayılmaz (2008) ana sınıfına giden çocukların duygusal zeka ve sosyal uyum becerileri üzerine yaptığı çalışmada çocukların duygu yönetme becerilerinin kardeş sayısına göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların akademik başarı düzeyleri ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan farkın kaynağı orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerin oluşturduğu söylenebilir. Akademik başarı düzeyi ile diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumları ile dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi ile diğer duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim durumları ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri

arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi ile diğer duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Bozkurt Yükçü (2017) yaptığı çalışmasında baba eğitim durumu ile çocukların duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulamazken, anne eğitim durumu ile çocukların duygu düzenleme alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma sonucuna göre annenin eğitim düzeyi arttıkça çocuklarının da duygu düzenleme becerileri artmaktadır. Anne-babanın eğitim seviyesi arttıkça çocuklarında duygu düzenleme becerilerinin olumlu yönde desteklendiği görülmektedir (Karaaslan, 2012; Goodman ve diğerleri, 2011; Ramazan ve Seçer, 2004). Gelgör (2016) anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuklar üzerindeki duygu durum düzenleme becerileri ile olan ilişkisini incelediği çalışmasında anne ve babanın eğitim durumları ile çocukların duygu durum düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda bazı sonuçların araştırmanın bulgularını desteklediği bazılarının ise farklılık gösterdiği görülmektedir.

5.1.5. Lise Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlısı olma durumlarına göre farklılığın olup olmadığını belirlemek amacı için yapılan analiz sonucunda yumuşak başlılık, özdenetim, nörotizm ve deneyime açıklık alt boyutları ile sosyal medya bağımlısı olma durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dışadönüklük alt boyutu ile sosyal medya bağımlısı olma durumu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Dünya genelinde hemen hemen herkesin sosyal medya kullanması, hangi tür kişiliğe sahip bireylerin bu ağları daha çok kullandıkları sorusunu düşündürdüğü söylenilebilir. Buna bağlı olarak da birçok araştırmacı sosyal medya ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için bu konuları araştırmıştır (Amichai Hamburger ve Vinitzky, 2010; Ryan ve Xenos, 2011; Correa, Hinsley ve Zuniga, 2010). Alanyazını incelendiğinde sosyal medya bağımlılığına yönelik araştırmaların olduğu görülmektedir. Ganjayeva (2019) üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını incelediği çalışmasında kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit etmiştir. Ayrıca bu araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin nörotizm, kontrol güçlüğü ve yoksunluk duygularında da bir artış gözlemlenmektedir. Ryan ve Xenos (2011) yaptıkları

çalışmalarında bireylerin sosyal ağlarda geçirdikleri süre ile kişilik yapılanmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Correa ve arkadaşları (2010) deneyime açık kişilik yapılanmasına sahip bireylerin anlık mesajlaşma uygulamalarını sıklıkla kullandığı ve özellikle bu uygulamaları bütün teknolojik cihazlarına yüklediklerini tespit etmiştir. Bu sonuca göre kişilik yapılanması ile sosyal medya uygulamaları kullanma arzuları arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Amichai-Hamburger ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada dışadönük bireylerin Facebook arkadaş sayılarının daha fazla olduğu, buna bağlı olarak da dışadönük kişilik yapılanma skoru yüksek olan bireylerle aynı kişilik yapılanmasında düşük skor düzeyine sahip bireylere nazaran sosyal medya uygulamalarında daha az kişisel bilgi paylaştıkları tespit edilmiştir.

5.1.6. Lise Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlısı Olma Durumları Arasındaki İlişkinin Bulgularının Tartışılması

Katılımcıların kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlısı olma durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı için yapılan analiz sonucunda Dışadönüklük ile negatif, çok düşük ve anlamsız, Yumuşak Başlılık ile negatif, düşük ve anlamlı, Özdenetim ile negatif, düşük ve anlamlı, Nörotizm ile pozitif, düşük ve anlamlı ve Deneyime Açıklık ile negatif, çok düşük ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Çayırılı (2014) kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada katılımcıların sorumluluk, dışadönüklük ve nevrozizm/duygusal denge düzeyleri arttıkça sosyal medya kullanımında bir azalma olduğunu ifade etmiştir. Kısacası değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişkiden bahsetmiştir. Araştırma sonucunda bazı sonuçların yapılan çalışma ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Turhan (2019) turizm öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada katılımcıların dışadönüklük kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinden olan duygusal dengesizlik ile sosyal medya bağımlılığı boyutlarından duygu durum düzenleme, çatışma ve meşguliyet boyutları ile pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Uyumluluk kişilik özelliği ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından olan tekrarlama ve çatışma boyutları ile negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sorumluluk alma kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilirken açıklık kişilik özelliği ile sosyal medya bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Duruk (2015) bireylerin internet bağımlılıkları ve beş faktörlü kişilik özelliklerinden olan nörotizm ile ilgili yaptığı çalışmada bu kişilik özelliği ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Batıgün ve Kılıç (2011) İstanbul ve Ankara’da öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada internet bağımlılığında yüksek puan alan katılımcıların nörotizm puanlarının da yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Kısacası araştırma sonucuna internet bağımlılığı ile nörotizm arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Samarein ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada kişilik özelliklerinden olan dışadönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; nörotizm ile pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırma sonucu ile benzerlik göstermektedir.

5.1.7. Lise Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin En Çok Kullandıkları Duygu Düzenleme Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığı Durumu ve Aralarındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların kişilik özellikleri ile en çok kullandıkları duygu düzenleme yöntemi arasındaki farklılığı belirlemek amacı ile yapılan analiz sonucunda Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Özdenetim ve Nörotizm kişilik özelliklerinin öğrencilerin en sık kullandıkları duygu düzenleme yöntemlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların kişilik özellikleri ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılan analiz sonucuna göre Duygu Düzenleme alt boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde; Dışadönüklük ile pozitif, çok düşük ve anlamsız, Yumuşak Başlılık ile pozitif, çok düşük ve anlamlı Özdenetim ile pozitif, çok düşük ve anlamsız, Nörotizm ile negatif, çok düşük ve anlamlı ve Deneyime Açıklık ile pozitif, çok düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazını incelendiğinde kişilik özellikleri ile duygu düzenleme becerilerine yönelik araştırmaların zaman içerisinde giderek yaygınlaşan bir araştırma konusu olduğu tespit edilmiştir. John ve Gros (2004) katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile alakalı yaptığı çalışmada beş büyük kişilik özelliği ile duygu düzenleme becerilerinin arasında sadece nörotisizm ile ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Nörotisizm skoru düşük olan bireylerin yeniden değerlendirme stratejilerini daha fazla kullanarak

olumsuz durumlar karşısında daha az etkilenmiş olabildiği söylenebilir. İnce (2012) yaptığı çalışmada açıklık ve duygusal tutarsızlık kişilik özelliklerinin olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri ile arasında bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Aybatan (2018) bireylerin kişilik özellikleri duygu yönetimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada araştırmaya katılan katılımcıların kişilik özellikleri ile duygu yönetimi algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın sonucuna göre katılımcıların kişilik puanları arttıkça duygu yönetimi, durum değiştirme, dikkati yönlendirme, bilişsel yönlendirme puanlarında bir artışın olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

- Sosyal medya bağımlılığının 15 ile 17 yaş bireyler arasında anlamlı olarak farklılaştığı ve 17 yaşındaki bireylerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin 15 ile 17 yaş arasındaki bağımlılık düzeylerinin artmasına yola açan nedenlerin belirlenmesinde, yapılabilecek önleyici ve iyileştirici çalışmalar için referans olarak kullanılabilir.
- Lise öğrencileri sosyal medya kullanımı ve bilinçli yaşam becerileri konusunda eğitebilir ve psikolojik semptomlardaki değişiklikleri tedavi öncesi ve sonrası daha ileri araştırma önerileri olarak incelenebilir.
- Kız öğrencilerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini erkek öğrencilere göre daha etkin kullandığı tespit edilmiştir. Bu duruma etki eden faktörler belirlenerek erkek öğrencilerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini daha etkin kullanabilmeleri için psikoeğitim programı uygulanabilir.
- Bireylerin kişilik özellikleri bakımından sosyal medya bağımlılığının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bireylerin kişilik özellikleri belirlenerek sosyal medya bağımlılığına karşı daha erken yaşlarda önleyici çalışmalar yapılabilir.
- Bireylerin duygu düzenleme becerileriyle kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların nedenleri tespit edilip, olumsuz davranışları olumluya çevirebilmek adına çalışmalar yapılabilir.
- Özellikle ergenlik çağındaki bireylerin aileleri ile daha yakın bir ilişki içerisinde olması, gerçek sosyal ilişkiler kurabilecekleri sosyal gruplara dâhil olmaları, sosyal medya kullanımı konusunda farkındalıklarının güçlendirilmiş olmalarının sosyal

medyanın ergen bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltacağı değerlendirilmektedir. Bu açıdan aile, okul ve çocukların arasında iyi bir iletişim mekanizmasının geliştirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara şu önerilerde bulunulabilir:

- Sosyal medya bağımlılığının 15 ile 17 yaş bireyler arasında anlamlı olarak farklılaştığı ve 17 yaşındaki bireylerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin 15 ile 17 yaş arasındaki bağımlılık düzeylerinin artmasına yola açan nedenler belirlenerek önleyici ve iyileştirici çalışmalar yapılabilir.
- Ergen bireylerin duygu düzenleme yöntemlerinden İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme yöntemini daha sık kullandığı araştırma sonucunda tespit edilmiştir. İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemenin neden öğrenciler tarafından daha fazla tercih edildiğiyle ilgili bir nitel araştırma yapılabilir.
- Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlısı olan bireylere yönelik bir psikoeğitim programı uygulanıp, ön test-son test uygulayarak psikoeğitim programının bireyler üzerinde etkililiğine bakılabilir.
- Ergenliğin başından itibaren sosyal medyayı kullanmanın etkilerinin yetişkinlikte nasıl gelişmeye devam ettiğini anlamak için bu konuyla ilgili boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyen sosyal medya bağımlılığı, bireyin, okulun ve aile sisteminin tüm etkilerini dikkate almalı ve geniş bir örneklem grubunda daha detaylı bir çalışma yürütmelidir.
- Öğrencilerin en etkin kullandıkları duygu düzenleme becerilerinin bireyin yaşam kalitesini, meslek ve eş seçimini nasıl etkilediğine yönelik nitel bir araştırma yapılabilir.
- Bu araştırma sosyokültürel açıdan birbirinde farklılaşan bölgelerde uygulanarak, bölgeler arasında sosyal medya bağımlılığının, en etkin kullanılan duygu düzenleme becerilerinin ve bunların diğer değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının bulgularına ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

- Abhijit, N. (2011). *Facebook addiction*. <http://www.buzzle.com/articles/facebook-addiction.html> Adresinden 2 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 414588).
- Akar, E. (2010). *Sosyal Medya Pazarlaması: Sosyal Webde Pazarlama Stratejileri*. İstanbul: Efil.
- Akbulut, A. B. ve Yılmazel, G. (2012). *Ergen yaş grubunda internet bağımlılığı düzeyinin belirlenmesi*. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, (716).
- Aksak, M., (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (gaziosmanpaşa ilçesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 469649).
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktan, S. (2016). *Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 435304).
- Alarcón, R. D. ve Sarabia, S. (2012). Debates on the narcissism conundrum: trait, domain, dimension, type, or disorder?. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 200(1), 16-25.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. Oxford, İngiltere.
- Altan, Ö. (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi.

- Altun, C., Akgün, Ö. M. ve Güven, G. (2010). Parmak emme alışkanlığı ve tedavisi: bir olgu sunumu. *Gülhane Tıp Dergisi*, 52, 44-46.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in human behavior*, 26(6), 1289-1295.
- Andreassen, C. S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 327660).
- Asadi, S., Asadi, P. Tohidifar, A., Isazadeh, S., Matinpour, A. ve Maghami, M. T. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (dier) with mental health in the first male high school students in tabriz. *Pelagia Research Library*, 4(2), 188-197.
- Atakay, A. (2020). *Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 626778).
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 381759).
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 308362).
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem Daryl, J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Y. Alagon). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Aybatan, K. (2018). *Çalışanların proaktif kişilik özellikleri ile duygu yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 529131).

- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 515396).
- Ayhan, B. ve Çavuş, S. (2014). İzleyici araştırmalarında değişim: kullanımlar ve doyumlardan bağımlılığa. *Selçuk İletişim*, 8(2), 32-60.
- Aytaç, S. (2000). *İnsanı anlama çabası*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Bardeen, J. R., Tull M. T., Stevens E. N. ve Gratz K. L. (2014). Exploring the relationship between positive and negative emotional avoidance and anxiety symptom severity: the moderating role of attentional control. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 415-420.
- Baripoğlu, S. (2012). *Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu?* e- psikiyatri. <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitter-davranis-bozuklugu-yapiyor-mu-33945> Adresinden 2 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Barlı Ö. (2010). *Davranış bilimleri ve örgütlerde davranış*. Aktif Yayınevi: İstanbul.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 24(63).
- Bat, M. (2012). *Dijital platformda sosyal medyanın stratejik kurumsal iletişime etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 302862).
- Batıgün, D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikolojisi*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N. ve Chiano, J. Y. (2011). Look before you regulate: differential perceptual strategies underlying expressive suppression and cognitive reappraisal. *Emotion*, 11(4), 732-742.

- Berigel, M., Kokoc, M. ve Karal, H. (2012). Exploring pre-service teachers' level of social networking sites addictive tendencies. *Eurasian Journal of Educational Research*, 12(49A), 215-228.
- Bonetti, L., Campbell, M. A. ve Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology ve Behavior*, 13(3).
- Boyd, D. M., ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki Temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.
- Bozkurt-Yükçü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 468838).
- Buffardi, E. L. ve Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Veri analizi el kitabı* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.

- Carre', J. M., Fisher, P. M., Manuck, S. B. ve Hariri, A. H. (2012). Interaction between trait anxiety and trait anger predict amygdala reactivity to angry facial expressions in men but not women. *SCAN*, 7, 213-221.
- Caz, Ç., ve Bardakçı, S. (2019). Sosyal medya bozukluğu: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 1100-1124.
- Cervone, D. ve Pervin, L.A. (2016). *Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma* (Çev. M. Baloğlu). Ankara: Nobel yayınları.
- Clark, L. A. (2007). *Assessment and diagnosis of personality disorder: perennial issues and emerging reconceptualization*. Department of Psychology, University of Iowa, Iowa city.
- Cloninger, S. C. (2004). *Theories of personality: Understanding persons*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Conway, A. M. (2005). Girls, aggression, and emotion regulation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 334-339.
- Coplan, R. J., Reichel, M. ve Rowan K. (2009). Exploring the associations between maternal personality, child temperament, and parenting: a focus on emotions. *Personality and Individual Differences*, 4(2), 241-246.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Correa, T., Hinsley, A. W. ve De Zuniga, H. G. (2010). Who interact on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Cömert, M., (2009). *Okul yöneticilerinin ertelemeçilik davranışları, iş yükleri ve kişilik özelliklerine ilişkin algıları* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 386812).
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. New York: Sage.

- Crokenberg, S. C. ve Leekers, E. M. (2004). Infant and maternal behaviors regulate infant reactivity to novelty at 6 months. *Developmental Psychology*, 40, 1123-1132.
- Cüceloglu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cunningham, J. N., Kliewer, W. ve Garner, P. W. (2009). Emotion socialization, child emotion understading and regulation, and adjustment in urban african american families: Differential associations across child gender. *Development and Psychopathology*, 21, 261-283.
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks'. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 14-19.
- Çap, E. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 469585).
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 475936).
- Çeçen, R. A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 342353).
- Çetinkaya, Ö. ve Alpaslan, A. M., (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Çivitçi, N., ve Arıcıoğlu, A. (2012). Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 78-96.
- D'Souza, Q. (2007). *Web 2.0 ideas for educators: a guide to rss and more*. <http://www.teachinghacks.com/audio/100ideasWeb2educators.pdf> Adresinden 17 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir.

- Daşcı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 381801).
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23–42.
- Denollet, J., Nyklicek, I., ve Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. New York: Springer.
- Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dökmen Ü. (2014). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duman, N., Yılmaz, A. S., Umunç, Ş. ve İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 4(1): 1-9.
- Düşünceli, M. Y. (2016). *Özel lise öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile içedönüklük-dışadönüklük kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 435243).
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 317358).
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2013). *Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi*. İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 249-251.
- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2016). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41).

- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M. ve Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology ve Behavior*, 11, 739-741.
- Ekman P. (2016). *Ne düşündüğünü biliyorum*. (Çev. E. Karababa). İstanbul: Koridor yayıncılık.
- Erduran Tekin, Ö. (2017). *Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının yaratıcılık düzeyleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 461420).
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme (Facebook Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 278725).
- Erkul, E.R. (2009). Sosyal medya araçlarının (web 2.0) kamu hizmetleri ve uygulamalarında kullanılabilirliği. *Türkiye Bilişim Derneği Dergisi*, 116(1), 96–101.
- Erkuş, A. ve Tabak, A., (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma sanayiye bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 227.
- Erlbaum Barrick, M. R. ve Mount, M. K. (2003). Impact of meta-analysis methods on understanding personality–performance relation. K. R. Murphy (Ed.), *Validity Generalization: A Critical Review*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 197–222.
- Evans, D. (2010). *Social media marketing: an hour a day*. John Wiley ve Sons.
- Evans, J.D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Evans, J.D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Feindel, H. (2009). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: İletişim Yayınevi.
- Forest, A. L. ve Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on facebook. *Psychological Science*, 23(3): 295-302.

- Ganjayeva, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 586602).
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gelgör, F.Z. (2016). *Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 454175).
- Gençer, S., L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 283752).
- Girgin, B. (2007). *Beş faktör kişilik modelinin iş yerinde duygusal tacize (mobbing) etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 211970).
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zekâ* (Çev. B. Seçkin Yüksel). İstanbul. Varlık Yayınları.
- Goodman, W. B., Crouter, A. C., Lanza, S. T., Cox, M. J. ve Vernon-Feagans, L. (2011). *Paternal work stress and latent profiles of father–infant parenting quality. Journal of Marriage and Family*, 73(3): 588-604.
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). *Multidimensional assesment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion regulation: past, present, future. Cognition And Emotion*, 13(5), 551-573.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Munoz ve R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *American Psychological Association*, 12, 151-164.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 445632).
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *Journal of Communication Theory ve Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, (32), 151-175.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Ilgaz, M. (2019). Sosyal medya bağımlılığı: lise ve üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 3(3), 238-257.
- Işık, A. E. ve Turan, F. (2015). *Normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenleme*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Poster Bildiri, 1(2), 709-711.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of emotions*. New York: Plenum.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations, *Psychological Review*, 99, (3), 561-565.
- Izard, C. E. (1993). *Organizational and motivational functions of discrete emotions*. M.J. Handbook of Emotions, New York Guilford Press.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25.

- İnce M. A. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University.
- Jain, N. K. (2005). *Organizational behaviour*. Atlantic Publishers and Distributors.
- John, O.P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation : personality processes, individual differences, and life span development. *J Pers*, 72(6), 1301–34.
- Kabadayı, E. ve Alan, A. (2013). Duygu tipolojilerinin tüketici davranışları üzerindeki etkisi ve pazarlamadaki önemi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 93-115.
- Kara, T. (2016). Gençler neden snapchat kullanıyor: Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı üzerinde bir araştırma. *Intermedia İnternational e-Journal*, 3(5), 262-277.
- Karaaslan Ü. K. (2012). *Okul öncesi eğitimin ve diğer değişkenlerin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 325888).
- Karal, H., ve Kokoç, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(2), 251–263.
- Karayılmaz, D. (2008). *Ana sınıfına devam eden çocukların duygusal zeka ve sosyal uyum becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 218473).
- Kaul, K., Konantambigi, R. ve Anant, S. (2019). Child temperament and emotion socialization by parents and its influence on emotion regulation by children. *Journal of Indian Association for Child Adolescent Mental Health*, 15(2), 13-33.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
- Keltner, D., ve Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342.

- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., ve Silvestre, B. S. (2011). Social media? get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3): 241-251.
- Kim, H. J., Shin, K. H. ve Umbreit, W. T. (2007). Hotel job burnout: The role of personality characteristics. *International Journal of Hospitality Management*, 26(2), 421-434.
- Kim, J. ve Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(6), 706-716.
- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864.
- Koç, M. ve Karabatak, M. (2011). *Sosyal ağların öğrenciler üzerindeki etkisinin veri madenciliği kullanılarak incelenmesi*. V. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (3)23, 29-45.
- Komarraju, M., Karau, J. S., Schmeck, R. R. ve Avdic, A. (2011). The big five personality traits, learning styles, and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 51, 472-477.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koole, S. L. ve Rothermund, K. (2011). "I feel better but I don't know why": The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399.
- Koptagel-İlal, G. (1984). *Tıpsal Psikoloji*. İstanbul: Beta Basım-Yayım Dağıtım.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J. ve Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827-839.

- Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kürkü, D. D. (2016). *Yeni medya ve gençlik*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal medya ortamında çekicilik ve bağımlılık*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 205150).
- Lindsey, E. W. ve Colwell M. J. (2003). Preschoolers' emotional competence: Links to pretend and ponical play. *Child Study Journal*, 33(1), 39-52.
- Lynn, G. T. ve Johnson, C. C. (2018). *Ekran bağımlılığı*, (Çev. Filiz Yolaçan). İstanbul: Destek Yayınları.
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information ve Library Review*, 41(3), 129-136. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.iilr.2009.07.004> Adresinden 10 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Malik, S., ve Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J. Pak. Med. Assoc.*, 65(3): 260-263.
- Mauss, I., Wilhelm, F. ve Gross, J. (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? *Cognition and Emotion*, 18(5), 631-642.
- Mayfield, A. (2008). *What is social media?* [https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What is Social Media_iCrossing_ebook.pdf](https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf) Adresinden 04 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Miller, A. L., Fine S. E., Gouley K. K., Seifer R., Dickstein S. ve Shields A. (2006). *Showing and telling about emotions: interrelations between facets of emotional competence and*

associations with classroom adjustment in head start preschoolers. Cognition and Emotion, 20(8): 1170-1192.

Morgan, C. T. (2006). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. S. Karakaş). Ankara: Meteksan.

Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-on duygusal zeka testi (bar-on emotional quotient inventory-bar-on eq-i) nin türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:111228).

Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S. ve Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: interpersonal, experiential and cognitive approaches*. Psychology Press. New York.

Okutan, E. (2010). *Kişilik özelliklerinin tükenmişliğe etkisi: bir örnek olay incelemesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:253059).

Özdoğan, A. Ç. (2017). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 454415).

Özgüle Ulaşan E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: duygu düzenleme ölçeğinin türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları, 20(40)*, 1–18.

Özkalp E., Varoğlu A., Varoğlu, D., Kirel A. Ç. ve Acar, P. (2013). *Örgütsel davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Özyurt, G., Öztürk, Y. ve Akay, A. (2017). Relation of emotion regulation and empathy skills with maternal emotion regulation and attachment in children diagnosed with ADHD. *Anatolian Journal of Psychiatry, 18(6)*, 611-620.

Patrick, E. M. (2006). *7 adımda duygusal zekâ*. (Çev. Tuğba Kırca). İstanbul: Omega Yayınları.

Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. ve Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*, 227–238.

- Ramazan, A. ve Seçer, Z. (2004). Okul ncesi dönemdeki çocukların duygusal yz ifadelerinin anima becerilerinin eşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 67-84.
- Rim'e, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., ve Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. *European review of social psychology*, (1), 145–189.
- Ritholtz, B. (2010). *History of social media*. <http://ritholtz.com/2010/12/history-of-social-media/> Adresinden 01 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Robbins, P. A. ve Judge, A. T. (2015). *rgtsel davranış*. (ev. Erdem, İ.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Robbins, S. P. (2001). *Organizational behaviour*. New York, Prentice Hall.
- Rogers, Carl R. (2013). *Kişi olmaya dair*. (ev. A. Babacan). İstanbul: Okuyanus Yayınevi.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., Fox, N. A. ve Calkins, S. D. (1995). Emotionality, emotion regulation and preschoolers' social adaptation. *Development and Psychopathology*, 7, 49-62.
- Ryan, T. ve Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in human behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Sánchez, F. M., Larrieux, M. L. B., Rovira, D. P., ve Ball, D. C. (2013). Beliefs about the effects of social sharing of emotion in alexithymia. *Psicothema*, 25(2), 179-184.
- Scott, D. M. (2010). *The new rules of marketing and p.r.* New Jersey: John Wiley and Sons.
- Southam Gerow, M. A. (2013). *ocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. (ev. M. Artıran ve M. şahin). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Soysal, A. (2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri; bir literatür taraması. *imento Endüstri İşverenleri Sendikası Dergisi*, 22(1).

- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 61-76.
- Standage, T. (2013). *Writing on the wall: Social media- first 2,000 years*. Bloomsbury Publishing USA.
- Sudak, M. K. (2011). *Kişilik tipleri duygusal zekâ iş tatmini ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 280821).
- Şan, E., Köse, S., Özbaran, B., Bildik, T., ve Aydın, C. (2018). DEHB'li ergenlerde toplumsal biliş ve duygu düzenleme. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1).
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Taştemur, B. (2018). *Beş faktör kişilik özelliklerinin algılanan iş performansı üzerindeki etkisinde psikolojik sermayenin aracı rolü: özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 511121).
- TDK: <https://sozluk.gov.tr>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 278663).
- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal Of Information Systems*, 21(5), 512-528.

- Turhan, A. (2019). *Turizm öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 614231).
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 396821).
- Uchiyama, I. ve Campos, J. J. (2014). Functional approach to emotional development in infancy. *Japanese Journal Of Research On Emotions*. 22(2), 70-74.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Habits of using social media and correlation of social media addiction, self esteem, perceived social support in adolescent with attention deficit hyperactivity disorder. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyber Psychology and Behavior*, 9, 584-590.
- Vural, Z. B. A., ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*, 20(5), 3348-3382.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. In A. King ve D.Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology*, New York: Guilford Press.
- Wu, Pi-Chu. (2013). Addictive behavior in relation to the happy farm facebook application. *Social Behavior and Personality*, 41(4), 539-554.
- Yakut, Ö. (2006). *Eğitim yöneticilerinin liderlik davranışları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi; küçükçekmece ilçesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 190094).
- Yanar, E. (2015). *Ergenlerin sosyal medya tutumlarının kişisel gelişimleri üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 418273).

Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 375352).

Yeniçıktı, N. T. (2013). Halkla ilişkiler aracı olarak instagram: Sosyal medya kullanan 50 şirket üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 92-115.

Yıldız, M. A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-231. doi: 10.15390/EB.2016.6193.

Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

EKLER

EK.1 Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyet: Kız () Erkek ()

2.Yaş:

3.Kardeş Sayısı:

4.Kardeş Sırası:

5.Algılanan Ekonomik Düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()

6.Algılanan Akademik Başarı Düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()

7.Anne Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans ()

8.Baba Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans ()

EK.2 Beş Faktör Kişilik Ölçeği

5 Faktör Kişilik Ölçeği	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Kendimi içine kapanık biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()
Kendimi yavaş hareket etme eğiliminde olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()
Kendimi çok az sanatsal ilgisi olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()
Kendimi başkalarının hatasını bulma eğiliminde biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()
Kendimi kolay sinirlenen biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()

EK.3 Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

<p>Değerli öğrenciler,</p> <p>Elinizdeki form sosyal medyayı kullanma düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadelere yönelik düşüncelerinizi “Evet” ve “Hayır” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri cevaplayınız.</p> <p>Katılımınız için teşekkür ederiz.</p>		
Son bir yılda,	Evet	Hayır
sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?	()	()
sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?	()	()
sosyal medyayı kullanamadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?	()	()
sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olamadığınız oldu mu?	()	()
sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?	()	()
sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?	()	()
sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?	()	()
olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?	()	()
sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?	()	()

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

Adı ve Soyadı: Çağlar Hüseyin ÇOLAK

E-postası: colak725@gmail.com

İletişim:

Öğrenim Durumu

Lisans: Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hiz.

Görevler:

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Özel Çağdaş İmge Anadolu Lisesi	2018-2019
Psikolojik Danışman	Özel Nesibe Aydın Kocaeli Anadolu-Fen Lisesi	2019-Halen

ESERLER

A.Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

Koç, M., Uğur, E., Çolak, Ç.H., Yolcu, M.N. (2018). *Sosyal fobi reddedilme duyarlılığı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. ERPA International Congresses on Education sempozyumu. 28 Haziran-1 Temmuz. İstanbul.

B.Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

Çolak, Ç.H. ve Yolcu, M.N. (2017). *İlkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde saldırganlığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. 12. Okul Öncesi Eğitimi Öğrenci Kongresi. 24-26 Nisan. Sakarya.