

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,  
SİBER DIŞLANMA VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin PETEK

İstanbul

Temmuz -2024

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, SİBER  
DIŞLANMA VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin PETEK

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

İstanbul

Temmuz-2024

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Üye: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Osman SÖNER

Onay:

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Yasemin PETEK

## ÖN SÖZ

Özveri ve ciddi bir emekle hazırlamış olduğum “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu yüksek lisans tezimi tamamlamış bulunmaktayım. Öncelikle yüksek lisans öğrenciliğim, mesleki yaşantım ve tez danışmanlığı sürecimde üzerimde sonsuz emeği ve desteği olan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ’e şükranlarımı sunar teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni her konuda destekleyen, bana inanan, fikirlerime saygı duyan, sevgisini hiçbir zaman eksik etmeyen annem Makbule GÜNERİ, babam Halil GÜNERİ, kardeşlerim Harun GÜNERİ ve Binnur GÖKSAL, sevgili eşim Yakup PETEK ve canım kızım Elif Beyza Petek’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Jüri üyeliğimi yapan Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR ve Dr. Öğretim Üyesi Osman SÖNER’e teşekkür ederim.

Bu özverili süreçte yanımda olan, desteklerini her zaman yanı başımda hissettiğim, sürecime eşlik eden değerli dostlarım Erva AYCAN ve Aslı Efe’ye sevgilerimi sunarım.

**Yasemin PETEK**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, SİBER DIŞLANMA VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasemin PETEK

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Temmuz-2024, 98 sayfa

Bu araştırmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat durumlarının yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, okul türü gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul ili, Başakşehir ilçesinde öğrenim görmekte olan 11-18 yaş aralığındaki 269 kadın, 133 erkek olmak üzere toplamda 402 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma verilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Sanal Sosyal Dışlanma (Cyberostrasizm) Ölçeği” ve “Öz Anlayış Ölçeği-Genç” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılaşmayı tespit etmek amacıyla t-testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişki yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon Testi, değişkenlerin anlamlılık düzeylerini belirlemek ve yordamak amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler ışığında çalışmanın verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bireylerin öz şefkat duygusu arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumlarının azaldığı bulgulanmıştır. Ayrıca bireylerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça siber dışlanma durumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ergenlerin öz şefkat düzeylerinin, sosyal medya bağımlılık düzeylerine pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında kadınlar açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bireylerin öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma

durumları arasında anlamlı, negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin öz şefkat duygusu arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumlarının azaldığı görülmüştür. Araştırma sonunda ulaşılan bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Sosyal Medya, Siber Dışlanma, Öz Şefkat



## ABSTRACT

# EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, CYBER EXCLUSION AND SELF-COMPASSION IN ADOLESCENTS

Yasemin PETEK

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

July-2024, 98 Pages

This study aims to examine the relationship between social media addiction, cyber exclusion and self-compassion in adolescents. The study also examined whether social media addiction, cyber exclusion and self-compassion differ according to variables such as age, gender, number of siblings, grade level, and school type.

The study group of the research consists of a total of 402 students, 269 females and 133 males, between the ages of 11-18, studying in Başakşehir district of Istanbul province. In order to reach the research data, “Demographic Information Form”, “Bergen Social Media Addiction Scale”, “Cyberostracism Scale” and “Self-Comprehension Scale-Youth” created by the researcher were used. The t-test was used to determine the differentiation between variables, one-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare more than two variables, Pearson correlation test was used to determine the direction of the relationship between variables, and regression analysis was used to determine and predict the significance levels of variables. In the light of the data obtained, it was seen that the data of the study showed a normal distribution. It was found that as individuals' sense of self-compassion increased, social media addiction and cyber exclusion decreased. It was also concluded that as individuals' social media addiction increased, their cyber exclusion increased. According to the results of the regression analysis, it was seen that adolescents' self-compassion levels had a positive and weakly significant effect on their social media addiction levels. A significant differentiation was found between social media addiction and gender in terms of females. A significant, negative, low-level relationship was found between individuals' self-compassion, social media addiction

and cyber-exclusion. It was observed that as individuals' sense of self-compassion increased, social media addiction and cyber-exclusion decreased. The findings of the study were discussed in line with the relevant literature.

**Keywords:** Adolescent, Social Media, Cyber, Self-Compassion



## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLOLAR LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi

<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Çalışmanın Amacı.....	3
1.3. Çalışmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar .....	5
1.6. Tanımlar .....	6

<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>7</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>7</b>
2.1. Ergenlik Dönemi Kavramı .....	7
2.1.1. Ergenlik Dönemine Kuramsal Bakış .....	8
2.1.2. Ergenlik Döneminin Özellikleri.....	9
2.2. Sosyal Medya Kavramı .....	10
2.2.1. Sosyal Medya ve Ergenler .....	13
2.2.2. Sosyal Medya Kullanımı .....	14
2.2.3. Sosyal Medya Araçları.....	18
2.2.4. Sosyal Medyanın Özellikleri .....	20
2.2.5. Sosyal Medyanın Etkileri.....	20
2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	21
2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	23
2.3. Siber Dışlanma Kavramı .....	24
2.3.1. Siber Dışlanma ve Ergenlik Psikolojisi .....	26
2.3.2. Siber Dışlanma Yaygınlığı.....	27
2.3.3. Siber Dışlanmanın Davranışsal Etkileri.....	28
2.3.4. Siber Dışlanmaya Hedef Olmanın Sonuçları.....	29

2.3.5. Siber Dışlanmaya İlişkin Araştırmalar .....	30
2.4. Öz şefkat.....	31
2.4.1. Öz Şefkatin Tarihçesi.....	31
2.4.2. Öz şefkatin boyutları.....	32
2.4.3. Öz şefkati açıklayan kuramlar .....	33
2.4.4. Ergenlik Döneminde Öz Şefkat .....	36
2.4.5. Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar .....	37
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>40</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>40</b>
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	40
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme .....	40
3.3. Veri toplama Araçları.....	41
3.3.1. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....	42
3.3.2. Sanal Sosyal Dışlanma Ölçeği .....	42
3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği-Genç Formu .....	42
3.3.4. Demografik Bilgi Formu .....	43
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem Yolu.....	43
3.5. Verilerin Analizi.....	44
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>45</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>45</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>54</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>54</b>
5.1. Tartışma.....	54
5.2. Sonuç.....	58
5.3. Öneriler .....	59
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>63</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>91</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>98</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Değişkenlerinin Tanımlayıcı Analizi (N=402) .....	41
Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Aile Durumları Değişkenlerinin Tanımlayıcı Analizi (N=402).....	45
Tablo 4.2. Çalışmanın Verilerinin Normallik Analizi .....	46
Tablo 4.3. Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Durum Düzeyleri.....	46
Tablo 4.4. Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Durumları Arasındaki Korelasyon Analizi .....	47
Tablo 4.5. Bireylerin Öz Şefkat Düzeyi Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	47
Tablo 4.6. Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma ile Arasındaki t Testi Analizi .....	48
Tablo 4.7. Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları Arasındaki t Testi Analizi.....	49
Tablo 4.8. Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları ile Yaş, Kardeş Sayısı ve Sınıf Düzeyi Arasındaki ANOVA Analizi.....	49
Tablo 4.9. Okul Türüne Göre Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları Arasındaki ANOVA Analizi .....	49
Tablo 4.10. Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları ile Anne-Baba Eğitim Durumu, Anne-Baba Birliktelik Durumu ve Aile Gelir Durumu Değişkenleri Arasındaki ANOVA Analizi .....	50
Tablo 4.11. Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki ANOVA Analizi. 51	

## KISALTMALAR

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**UNESCO:** United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

**MÖ:** Milattan Önce

**QOL:** Quality Of Life

**Vd.:** Ve Diğerleri

**Akt.:** Aktaran



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırma konusuyla ilgili kuramsal çerçeve, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırma konusuyla ilgili tanımlar ele alınmıştır.

#### 1.1. Problem Durumu

Bilişim teknolojilerinin hızla gelişmesi, her yaştan bireyin veri kullanıcısı ve üreticisi haline gelmesi ve internet tabanlı uygulamalara bilgisayarlar dışında mobil cihazlardan da erişebilmesi, çocuklar arasında internet kullanımının önemli ölçüde artmasına neden olmaktadır (Taylan ve Işık 2015: 856; Çiftçi, 2018: 418). Çocuk Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre 6-15 yaş arası çocuklarda internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7'ye ulaştığı görülmektedir. İnternetin genel olarak çevrimiçi derslere katılmak, ödev yapmak ve öğrenmek, oyun oynamak ve indirmek ve video izlemek gibi çeşitli amaçlarla kullanıldığı görülürken, internet kullanan 6-15 yaş arası çocukların %31,3'ü bunu sosyal medya kullanımı için yapmaktadır (Özer ve Özden Yıldırım, 2023: 374).

İnternet bu kadar yaygınlaşmasına, pek çok avantaja sahip olmasına ve her an pek çok kişi tarafından kullanılmasına rağmen, kullanım alışkanlıklarının bir sonucu olarak çeşitli sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bunlardan biri, internetin bireyin günlük iş ve sorumluluklarını aksatacak, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyecek şekilde kullanılmasıdır. İnternet bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı gibi kavramlarla tanımlanan bu olgu, son yıllarda dahi hem pratik hem de akademik nedenlerle araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Aşırı internet kullanımına katkıda bulunabilecek çeşitli değişkenleri belirlemeye yönelik bir girişimde bulunulmuştur. Aşırı internet kullanımı sorununa katkıda bulunabilecek farklı değişkenleri belirlemek için çalışmalar yapılmıştır (Duman ve Baştemur, 2023: 1699).

Aşırı internet kullanımına katkıda bulunabilecek çeşitli değişkenleri belirlemeye yönelik bir girişimde bulunulmuştur. Aşırı internet kullanımına katkıda bulunabilecek farklı değişkenleri belirlemek için çalışma yapılmıştır. Ancak bu çalışmaların sonuçlarının her zaman net sonuçlara varmak için yeterli olmaması, araştırmacıları aşırı internet kullanımının düzenlenmesi ve kontrol edilmesinde rol oynayabilecek

değişkenler üzerine yoğunlaşmaya yöneltmiştir (Anderson vd., 2017: 432; Chou vd., 2018: 788).

Sosyal medyanın birçok tanımı olmakla birlikte genel olarak bireylerin birbirleriyle çevrimiçi iletişim kurmalarına ve içerik oluşturma, paylaşma, kişisel yorum yapma gibi etkinliklere katılmalarına olanak sağlayan sosyal ağ platformları olarak tanımlanabilir (Onat, 2010: 104; Kırtış ve Karahan, 2011: 261). İnternet ve sosyal medya kullanımı arttıkça, çocuklarda sosyal medya bağımlılığı riski de artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı henüz bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmasa da bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal işlevlerinde gerilemeye yol açabilecek ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Bilgin, 2018: 238; Şeker, 2018: 11; Karadağ ve Akçınar, 2019: 155; Bozzola vd., 2022: 960). Bağımlılık, yüksek kullanıcı sayısı nedeniyle özellikle ergen bireyler için bir tehdit olarak görülmektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada, 13-17 yaş arası ergenlerin %93-97'sinin en az bir sosyal medya platformu kullandığı ve günde yaklaşık üç saatini sosyal medya mecralarında geçirdikleri ifade edilmektedir (Vannucci vd., 2019: 502). Ergenlik çağındaki bireyler birbirlerinden ve çevrelerinden daha fazla etkilenmektedir. Benzer şekilde, ergenlik döneminin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya platformlarının özgür, kolay ve aktif bir ortam olması, az sayıda kontrol içermesi, az emek ve sorumluluk gerektirmesi, sosyal bir ortam sağlaması, bir gruba ait olma kolaylığı sunması ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırması ergenleri kısıtlayan özelliklerdir. Ebeveyn boşanması ergenler için en olumsuz yaşam olaylarından biri olarak kabul edilmektedir (Hawton vd., 2006: 6) ancak olumsuz psikolojik sonuçları da olabilmektedir (Low vd., 2012: 2).

Aile ilişkileri, erken çocukluk döneminden itibaren bireyin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Buehler ve Welsh, 2009: 168). Bu süreçte yaşanabilecek olumsuz yaşam deneyimleri çocuğun gelişim sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin, bozulan aile ilişkileri ve tartışmalar çocukların sosyal hayata uyum sağlamasını zorlaştırabilmekte ve akran ilişkilerinde bozulmaya neden olmaktadır (Lindsey vd., 2009: 131).

Sosyal medya, ergenler arasında yaygın olarak kullanılan ve onların sosyal etkileşimlerini, kimlik gelişimlerini ve özgüvenlerini etkileyen önemli bir platform haline gelmiştir. Ancak, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz etkiler de giderek daha belirgin hale gelmektedir. Sosyal

medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesi ve bu durumun günlük yaşamını olumsuz etkilemesi olarak tanımlanabilir. Bu bağımlılıkla birlikte, ergenlerin çevrimiçi ortamda dışlanma, yani siber dışlanma, yaşama olasılığı da artmaktadır. Siber dışlanma, bir bireyin dijital platformlarda kasıtlı olarak diğerleri tarafından dışlanması ve izole edilmesi durumudur. Bu tür dışlanmalar, ergenlerde psikolojik stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Öte yandan, öz şefkat, bireyin kendisine karşı nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanır ve bu tür olumsuz deneyimlerin etkilerini hafifletebilecek önemli bir koruyucu faktör olabilir. Bu bağlamda, bu araştırmanın problem durumu, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanmanın öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi, üzerinde durulması gereken önemli bir problem alanını oluşturmaktadır.

## **1.2. Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmada, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Ergen bireylerin öz-şefkat düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergen bireylerin öz-şefkat düzeyi ve siber dışlanma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergen bireylerin sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergen bireylerin öz şefkat düzeyi siber dışlanma ve sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- Cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Kronik rahatsızlık durumları ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Daha önceden psikolojik destek alma durumu ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?

- Yaş ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Kardeş sayısı ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Sınıf düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Anne eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Baba eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Ebeveyn medeni durumu ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Aylık gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Ebeveyn tutumları ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasında anlamlı farklılık var mıdır?

### 1.3. Çalışmanın Önemi

Tükenmişlik etkileşimsel bir kavramdır, sabit bir özellik değil, hem bireysel eğilimlerden hem de dış faktörlerden etkilenen ancak uygun yaklaşım ve müdahalelerle geliştirilebilen bir süreçtir (Feng vd., 2022: 636). Dayanıklılık, gelişimsel süreçteki zorlayıcı faktörlere rağmen olumlu adaptasyon süreci olarak tanımlanırsa, düşük sosyo-ekonomik statüye sahip ergenler bu tanıma göre dezavantajlı olarak sınıflandırılır (Cicchetti, 2010: 146). Örneğin, sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı öğrencilerin akademik performansı düşük okullara devam etmesi hem eğitimsel hem de sosyal eşitsizliklere yol açmaktadır. Nitekim Türkiye'de de düşük akademik profili okullardaki okul ortamının eğitimde eşitlik için elverişsiz bir durum yarattığı görülebilmektedir (Karaağaç, 2019: 10). Okulların çocuk ve ergenlerin sosyal-duygusal gelişimindeki önemi göz önüne alındığında, okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında dezavantajlı öğrencilerin yılmazlıklarının farklı açılardan risk ve koruyucu faktörlerini tespit etmek önemlidir. Sosyal açıdan ergenlerdeki psikolojik bunalım 12-25 yaş arasında fazlasıyla görülmektedir. Siber

saldırıların özellikle bu yaşlarda daha fazla yaşandığı gözlemlenmiştir (Aviles vd., 2006: 33).

Bu çalışma, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkileri inceleyerek, günümüzün dijitalleşen dünyasında önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Sosyal medya kullanımı, ergenlerin sosyal etkileşim ve kimlik gelişimi süreçlerinde merkezi bir rol oynasa da, bu platformların yoğun kullanımı beraberinde psikolojik ve sosyal riskleri de getirebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma, ergenlerin psikososyal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek önemli tehditler olarak ortaya çıkmaktadır. Öz şefkat ise, bireylerin bu olumsuz etkilerle başa çıkmalarında koruyucu bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın önemi, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma gibi yaygın ancak yeterince araştırılmamış konuları ele alarak, ergenlerin ruh sağlığını koruma ve destekleme stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunacak bilgiler sağlamasında yatmaktadır. Ayrıca, bu çalışma, eğitimciler, ebeveynler ve ruh sağlığı profesyonelleri için ergenlerde dijital davranışların ve psikolojik dayanıklılığın daha iyi anlaşılmasına yönelik önemli ipuçları sunabilir.

#### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Katılımcıların veri toplama aracına verdikleri yanıtların doğru olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Bu araştırma 2023-2024 yılları arasında eğitimlerine devam eden 11-15 yaş arasındaki bireylerden alınacak bilgiler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öz değerlendirmeye dayalı bir ölçüm aracı kullanılmıştır. Böyle bir ölçüm, katılımcılardan elde edilen bilgilerin güvenilirliğini sağlamayabilir.
- Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği, çalışma grubunun benzer özellikleri, demografik bilgileri ve belirli bir sınıftaki ergenlerle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Ergenlik:** Çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkin benzeri tutum ve davranışlara bıraktığı, cinsiyet kimliğinin kazanıldığı ve yetişkin rollerine psikolojik ve fiziksel olarak hazır olduğu bir dönemdir (Baş, 2021: 45).

**Sosyal Medya:** Sosyal ağ siteleri, internet kullanıcıları arasında çevrimiçi iletişimi sağlayan, içerik paylaşımı ve kişisel yorumlar gibi faaliyetlere dayalı siteler olarak tanımlanabilir (Duman ve Baştemur, 2023: 1699).

**Siber Dışlanmışlık:** Dijital platformlarda, dijital ortamlarda ve sosyal medya kanallarında taciz edici davranışlar olarak tanımlanabilecek siber dışlanmışlık, özellikle gençler arasında sıklıkla görülmektedir (Çiftçi, 2018: 1537).

**Öz Şefkat:** Kişinin kendisi için iyi bir arkadaş ve yoldaş olma becerisi olarak tanımlanabilir. Kişinin kendisine karşı anlayışlı, nazik ve destekleyici olması olarak da tanımlanabilir. Zorluk, acı ve ızdırap zamanlarında çok destekleyici olan içsel bir tutumdur (Bayar ve Dost, 2018: 693).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde çalışma değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Ergenlik Dönemi Kavramı

Çok eski zamanlardan beri genç bireylerin hayal kırıklıklarının oldukça fazla ve fırtınalarla dolu olduğu düşünülmüş ve farklı bakış açıları dile getirilmiştir. Sokrates gençliği savurgan, kaba ve otoriteye saygısız olarak tanımlarken, Platon onu ruhsal sarhoşluk olarak nitelendirmiş ve Aristoteles gençliğin çeşitliliğinden bahsederek onu mantıksız, dürtüsel, tutkusuz ve eleştirel olmayan bir yaratık şeklinde ifade etmiştir (Dacey ve Travers, 1996: 166).

Parman (1998), ergenlik dönemini büyüme, değişim, aynı zamanda dönüşüm olduğunu savunmakta ve Fransız asıllı ruhbilimci ve psikanalist Françoise Dolto'nun görüşlerine dayanarak ergenlik sürecini ikinci bir doğum olarak tanımlamaktadır. Doğum fetüsten bebeğe geçişi ifade ederken, ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eder. Kulaksızoğlu (1998: 78) ergenlik terimini, bireyin fiziksel büyüme, hormonal, seksüel, toplumsal, hissi, şahsi ve psikik değişim ve gelişiminde, keşifle başlayıp fiziksel bağlamda büyümenin sona ermesiyle biten spesifik bir evre olarak kabul edilmektedir. Ergenlik olarak da tanımlanan puberte, bireyin biyolojik ve emosyonel süreçlerindeki değişimlerle başlar, seksüel ve biyolojik olgunlukla devam eder. Ergenlik, kişinin bağımsız ve toplumsal olarak üretken hale geldiği tanımlanmamış bir dönemde tamamlanır. Ergenlik dönemi olağan bir gelişim ve değişim evresidir. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), gençlik kavramını "biyopsikolojik anlamda çocukluğun sonu, toplumsal yaşamda sorumluluk dönemi ve ergenliğin başlangıcı olan ergenlikle başlayan 12-24 yaş grubu" olarak tanımlamaktadır (MEB, 1986). UNESCO'nun ifade ettiği genç kişi, okuyan, geçimini sağlamak amacıyla bir işte çalışmayan ve ev sahibi olmayan kişidir. Yine UNESCO'nun tanımına göre genç kişi 15 ila 25 yaş aralığında bulunan kişidir. Birleşmiş Milletler Örgütü (2001)'e göre ergenler 12 ila 25 yaşları aralığında yer almaktadır. Ergenlik dönemindeki değişimleri ve süreçleri, bunların neden meydana geldiğini ve nasıl gelişim gösterdiğini analiz eden pek çok bakış açısı, teori ve çalışma ortaya konmuştur. Normal çocukluğun tanımları büyük ölçüde değişebilir. Yelpazenin bir ucunda ergenlerin ve genç

yetişkinlerin ruh sağlığı sorunları yaşamasının normal olduğunu söyleyenler varken, diğer ucunda gençlerin bazı şeyleri anlamadıklarını ve hiçbir sorun yaşamadıklarını söyleyenler de bulunmaktadır. Kendi çevrelerinde veya ailelerinde ilişkiye özel muamele edilmelidir (Geelard, 1957, akt. Çuhadaroğlu vd., 2004: 683). Öte yandan Offer ve diğerleri (1990) yaptıkları birçok çalışmada genel özelliklere sahip bir ergenin psikopatolojik sorunlardan olanca arınmış, gelişime özgü görevleri başarıyla tamamlayan, hislerini katı olmayan bir şekilde ifade edebilen, çatışmalara entelektüel çözümler üretebilen, erişkin bireylerle olumlu ilişkileri olan bir kişi olduğunu bulmuştur. Normları ve değerleri koruyan ve bunların farkında olan bireyler olduklarını savunurlar (akt. Çuhadaroğlu vd., 2004: 683).

### **2.1.1. Ergenlik Dönemine Kuramsal Bakış**

Yaşam süreci boyunca her bir insanın değişimi, evrimdeki türlerin gelişiminin bir yinelenmesidir ve aynı şekilde ergenlik dönemi için de benzer nitelikte olduğu söylenebilmektedir. Hall'e (1904: 1021) göre ergenlik, insanın yaşam döngüsünde kritik bir aşamadır ve insanlar hayvanlar alemine bencil güdüler, arzular ve yaşamı devam ettirme kaygısıyla doğar. Adölesan döneminde birey, toplumsal görevleri, kazanımları ve başkalarını düşünen uygar dünyanın bir üyesi olarak 'en baştan dünyaya gelir. Diğer bireyleri düşünme, adil yaşama hakkı ve toplumsal refah gibi medeni insan ülküleri, kişisel çıkarlardan önde gelirken, kişisel çıkarlar ve toplumsal fayda arasındaki bu iç savaşım fırtınalara ve kaygıya sebep olmaktadır (Windmiller, 1995: 49).

Hall (1904: 1021), ergenlik döneminin yoğun ruh hali değişimleri ile karakterize olduğunu vurgulamıştır. Ergenlik döneminde çelişkili eğilimlerin önemini vurgulamıştır. Kayıtsızlık ve can sıkıntısını enerji ve coşku, üzüntü ve melankoliyi neşe ve kahkaha, aşağılanma ve utangaçlığı kibir ve övünme, duygusuzluğu duyarlılık ve zalimliği şefkat olarak tanımlamıştır. Duygusal dalgalanmalar, yoğun stres ve ızdırap ergenlik döneminin özellikleri olarak tanımlanmıştır. Ancak Hall'un teorisi, insan gelişimi ve evrim arasında bir ilişki kurma takıntısı ve bilgiyi düzenleme ve sunma konusundaki başarısızlığı nedeniyle ciddi eleştirilere maruz kalmıştır (akt. Kulaksızoğlu, 1998: 50). Günümüzde çoğu psikologun, bu teorinin insanın toplumsal ilerleyişinin hatalı ancak enteresan bir tezahürü olduğuna ve ergenliği olduğu şekliyle ifade etmediği görüşüne sahip olduğu gözlemlenmektedir. Yalnızca Amerikan kültürüne yoğunlaşan Hall, bu kültürdeki çoğu insanın benzer biçimde gelişmesi

sebebiyle bu benzeşimin genlerden kaynaklı olduğunu ifade ederek yanlış bir görüşü ileri sürmüştür. Sonraları diğer kültürlerde ortaya konulan araştırmalar, gelişimsel modellerde önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir (Aydın, 2023: 7).

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki en uzun ve karmaşık gelişim dönemlerinden biri olarak kabul edilir, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle doludur. Bu dönemde ergenler, hızlı fiziksel değişimlere uyum sağlama zorlukları yaşarken, arkadaşlık ve toplumsal varlık ihtiyacı ön plana çıkar. Ergenlik, hem kişisel çatışmalar hem de sosyal, aile ve okul kaynaklı zorluklarla şekillenir. Antik Yunan filozofları, ergenliği farklı açılardan tanımlamışlardır; Hesiod ve Sophokles ergenliği olumsuz özelliklerle betimlerken, Platon bu dönemi bireyin gelişimi açısından önemli bir süreç olarak görmüştür. Aşamalı gelişim ilkesi, genetik temelli olup, dokuların ve organların zamanla gelişimini tanımlar ve bu süreçte meydana gelen eksiklikler, ileride gelişimi olumsuz etkileyebilir (Avcı, 2006: 52).

Psikanalitik teori, öncelikle çocukluk dönemiyle ilgilenirken ergenlik dönemi ikincil olarak kabul edilir. Klasik psikanalitik teori, ergenlik döneminde kişilikte çok az değişim olduğunu vurgulayarak çocukluğun yetişkin kişiliğindeki rolünü öne çıkarır. Sigmund Freud'un kızı Anna ve Ericksonian Freudcular, bu teoriyi geliştirerek ergen gelişimine uygulamışlardır. Freud'a göre, kişiliğin gelişim evreleri sırasıyla oral, anal, fallik, latent ve genital dönemlerdir. Genital dönem, pubertenin başlangıcından ergenliğe kadar sürer ve bu dönemde cinsel dürtüler artar, önceki gelişim evrelerinde yaşanan çatışmalar yeniden su yüzüne çıkar. Kişiliğin üç ana bölümü id, ego ve süper egodur; id içgüdü ve arzuları temsil ederken, ego bu arzuları kontrol eden ve süper ego ise toplumun ahlaki standartlarını içselleştiren kısımdır. Süper ego, çocuklukta gelişmeye başlar ve bireyin yanlış davranışlardan korunmasını sağlar, ergenlik döneminde ise otorite figürlerinin ahlaki temsilciler olarak görülmesiyle devam eder (Gençtan, 1995: 51).

### **2.1.2. Ergenlik Döneminin Özellikleri**

Ergenlik dönemi kimlik gelişimi açısından da önemli bir dönemdir. Bireyler kişisel ve sosyal kimliklerini oluşturur ve ikisi arasında bir denge kurmaya çalışırlar. Bireyin yaşamı boyunca edindiği deneyimler kişisel kimliğini oluştururken, sosyal kimlik sosyal etkileşimler sonucunda insanların tepkilerinin ve bireysel algıların ortak ürünü olarak oluşan bir kimliktir. Bu aşamada, kişinin beden imajı algısı kimlik gelişimi için

çok önemlidir (Türkel ve Dilmaç, 2019: 58). Sosyal ilişkiler ve etkileşimler de bu dönemde önemlidir ve ergenlik dönemindeki olumlu ilişkiler ve etkileşimler kişilik gelişimi ve duygusal gelişim açısından önemlidir. Ergen bireyler birbirlerinin ve çevrenin etkisine açıktır. Benzer şekilde, ergenlerin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya platformları özgür, kolay ve aktif ortamlar olması, az kontrol gerektirmesi, az çaba veya sorumluluk gerektirmesi, sosyal bir ortam sağlaması, bir gruba ait olma kolaylığı sunması ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırması gibi ergenleri bağlayan özelliklere sahiptir. Ergenlik dönemindeki en önemli gelişimsel görevlerden biri kişilik gelişimidir. Son yıllarda aleksitimi kavramı, tıbbi (fiziksel) ve psikolojik bozukluklarla (örn. depresyon, anksiyete bozuklukları) ilişkili çok yönlü bir kişilik yapısı olarak ortaya çıkmıştır. Bu yapı, duygu eksikliği, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını ifade etmede güçlük çekmesi, hayal edememe veya yaratamama ve kişinin bedeniyle ilgili duyguları ayırt edememesi ile karakterizedir (Şaşıoğlu vd., 2013: 508; Hogeveen ve Grafman, 202: 54).

Ergenliğin en önemli belirtisi, kısa bir süre içinde birçok açıdan belirgin bir artışla karakterize edilen büyüme evresidir. Ergenlik, büyümenin en hızlı olduğu ergenliğin ilk birkaç yılını içerir ve bu değişikliklerin meydana geldiği yaklaşık 10 yılı ifade eder. Ergenliğin tam olarak ne zaman başladığını belirtmek zordur ancak genellikle cinsiyeti kız olanlarda 10-12 yaş, cinsiyeti erkek olanlarda ise 12-14 yaş arasında yaşanır. Ergenliğin en önemli belirtisi, büyüme atağı olarak adlandırılan kısa bir süre içinde çeşitli büyüme evresidir. Ergenlik, büyümenin en hızlı olduğu ergenliğin ilk birkaç yılını kapsar ve tüm bu değişikliklerin meydana geldiği yaklaşık 10 yıllık süreyi ifade eder (Özdemir ve Çok, 2011: 154).

## **2.2. Sosyal Medya Kavramı**

Toplumlar geliştikçe bireylerin düşünme biçimleri de değişmektedir. Eskiden sadece gençler internet kullanırken günümüzde yaşlılar, çocuklar, kadınlar, erkekler kısacası herkes internet kullanmaktadır. Günümüzde sosyal medya hayatımızın bir parçası haline gelmiştir (Batıgün ve Kılınç, 2011: 2).

1930'larda ABD'de insanlar arasındaki ilişkileri analiz etmek için sosyogramlar (bireyleri nokta ve bireyler arasındaki bağlantıları çizgi olarak gösteren görsel diyagramlar) kullanıldı. Özellikle J.L. Moreno bu konuda çalışmıştır. Aslında J.L. Moreno, sosyal ağ analizi disiplininin kurucusu olarak kabul edilebilir. 'Sosyal ağların'

gerçek analizi, ünlü antropolog Radcliffe-Brown'ın yapısal çalışmaları temelinde gelişmeye başladı ve 30'lu yıllardan itibaren birçok antropolog, sosyolog ve sosyal psikolog onun kavramlarını kullanmaya başlamıştır (Petrov, 2015: 16).

'Sosyal ağ' terimi ilk olarak 1954 yılında İngiliz sosyolog James Burns tarafından The Theory of Human Relations'da 'Class and meetings in Norwegian island communities' adlı çalışmasında kullanılmış ve daha sonra beşeri bilimlerin çeşitli disiplinlerinde popüler hale gelmiştir. Ancak bundan önce de birçok sosyolog, toplumu sadece yerleşik, 'katı' bir sosyal yapı olarak değil, çeşitli sosyal bağların ve bunların bileşiminin karmaşık bir şekilde iç içe geçmesi olarak görmenin önemine dair görüşlerini dile getirmiştir. Ağ yaklaşımı ve ağ teorisi, sosyolojinin temeli olan sosyal psikolojiden türemiştir (Traş ve Öztemel, 2019: 92).

'Sosyal ağlar' kavramı 20. yüzyılın ikinci yarısında Batı toplumlarındaki araştırmacılar arasında popüler hale gelmiştir. Sosyal ağlar, mesaj alışverişinde bulunan, bilgi paylaşan ve bazı durumlarda iş birliğine dayalı faaliyetlerde bulunan bireylerin oluşturduğu çevrimiçi topluluklardır. Önceki çevrimiçi deneyimlerin tipik özelliği olan anonimlikten sıyrılan milyarlarca insan sosyal ağ sitelerine akın etmiştir. Birçok insan, özellikle de gençler için, benzer ilgi alanlarına, iş hedeflerine ve akademik derslere sahip 'arkadaş' veya 'bağlantı' ağları onların yerini almıştır (Lak ve Rezaeenour, 2018: 201).

En temel sosyal ağlarda, arkadaşlar birbirlerinin profillerine yorum yapabilir, ağ içinde özel mesajlar gönderebilir ve her üyenin profilinde görüntülenen geniş bir arkadaş ağında gezinebilir. Bazı daha gelişmiş ağlar, üyelerin profillerini ses ve video klipleriyle genişletmelerine izin verir ve bazıları yazılım kaynak kodlarını uygulama oluşturmaları için üçüncü taraf geliştiricilerin kullanımına sunar (Özdemir vd., 2014: 59).

Sosyal ağ siteleri, kullanıcılarına birbirlerini görme ve görülme olanağı sunmaktadır. Ancak eleştirmenler bu siteleri, 'güçlü kullanıcıların' en çok arkadaş edinme çabasıyla en düşük ortak paydayı takip ettiği vasat popülerlik yarışmaları olarak görmektedir. Dünya çapında milyarlarca tekil ziyaretçi, genellikle aynı 'arkadaş' grubu içinde olmak üzere bu tür siteleri kullanmakta, bu da her iki uç noktayı da gözlemlemeyi mümkün kılmaktadır (Petrov, 2015: 32).

Sosyal medya, bir sosyal iletişim ve paylaşım kaynağıdır. Sosyal medya, iletişimi iki yönlü bir diyalog haline getirmek için daha erişilebilir web tabanlı teknolojileri kullanır. Elektronik bilgi siteleri, sosyal ağlar, bloglar, mikrobloglar, anlık iletişim izlenceleri (örneğin MSN, Skype), forum siteleri ve kişilerin iletişim kurmak ve bilgi alışverişinde bulunmak amacıyla kullandığı başka siteler ve programlar gibi yeni medya araçları aracılığıyla, İnternet kullanıcıları aradıkları veya ilgilendikleri bilgilere erişebilirler. Sosyal medya aracılığıyla bilgi paylaşımı başlangıçta az sayıda kişi veya küçük bir grupla gerçekleşirken, iletişim ağları büyüdükçe daha geniş bir kitleye bilgi sağlayabilmektedir (Budko ve Rodin, 2018: 42).

Sosyal medyanın insanların hayatına dahil olması birçok şeyi değiştirmeye başlamıştır. Sosyal medya içeriği kullanıcı tarafından oluşturulduğu için yaratıcılık önem kazanmaya başlamış ve katılımcılık dönemi gelmiştir. Medya içeriğini üretenler ile onu izleyenler arasındaki katı ayırım ortadan kalkmıştır. Sonuç olarak, değişimin hızı artmış ve insanlar için yenilikçi olmak ve yeniliğe öncülük etmek önemli hale gelmiştir. Gerçeklerden ziyade fikir sahibi olmak, objektif olmaktan ziyade içeriden olmak daha önemli hale gelmiştir (Aktan, 2018: 406).

Ebeveynlerin ve çocukların iletişiminin yönü değişime uğramıştır. Ebeveynler, modern teknoloji zamanında dünyaya gelmiş olan evlatlarının öğrenme hızına yetişmekte zorlandıkları için artık çocuklarına kendi kendilerine öğretmeye çalışmaktadırlar. Sosyal medyayı iyi bilen ebeveynler, bu öğrenme süreci sayesinde çocuklarının çevresini ve başarılarını paylaşmaya ve çocuklarının arkadaşlarını tanımaya başlar. İletişim üzerine çalışmalar yapan Marc Prensky'nin de belirttiği gibi teknolojinin toplum üzerindeki etkisini tartışırken dijital göçmenler ve dijital yerliler kavramlarına atıfta bulunuyor. Prensky'ye göre 1980 öncesi doğan kuşak, dijitalleşmeden önce doğdukları için teknolojiye uyum sağlamak zorluk çekmiştir. Dolayısıyla bu kuşaklar teknolojiyle geç tanıştıkları için onları dijital göçmenler olarak değerlendirmiştir. Öte yandan, 1980 sonrası doğan kuşak teknolojiye doğuştan aşina olduğu için onu tanımakta ve kullanmakta zorluk çekmemektedir. Bu kuşaklar dijital yerliler olarak tanımlanmaktadır (Timisi, 2003: 23).

Sosyal medyayı içerik eklemek için kullanan tüm bireylerin eşit olması, demokrasi fikrinin insanların zihninde olması için elverişli bir ortam sağlamaktadır. Böylece, sosyal medya platformlarının kullanıcıları fikirlerini özgürce ifade etme fırsatına sahip olmaktadır. Bu da sosyal bir kazanç ortamı ve arkadaş olsun ya da olmasın diğer

insanlardan gelen düşünce, paylaşım, yorum ve geri bildirimlerden oluşan sanal topluluklar yaratmaktadır. Kullanıcı tarafından oluşturulan içerik, sosyal medyada yayınlanan tüm içeriğin kamuya açık olması ve gruplar tarafından kullanılmasıyla birlikte sosyal medyada tartışılan konulardan biri olmuştur. Sosyal medya kullanımına yönelik en büyük eleştirilerden bazıları, insanların bilmeden özel hayatlarını sosyal medyada paylaşmaya devam etmeleri nedeniyle 'kişilik röntgenciliğinin' rutin ve kabul edilebilir hale geldiği ve bu yeni iletişim biçiminin 'kişisel olmayan bir kimlik' haline geldiğidir (Petrov, 2015: 17).

Sosyal ağlar, insan gruplarının veya kliklerinin etkileşimi için tasarlanmış internet kaynaklarıdır. Sosyal ağların ilginç bir özelliği, bu tür kaynakların içeriğinin katılımcıların kendileri tarafından sağlanması ve sıklıkla düzenlenmesidir. Bir sosyal ağ türü olarak, üyelerin tartışmalara katıldığı herhangi bir çevrimiçi topluluk, örneğin forumlar düşünülebilir. Sosyal ağlar, blog hizmetleri tarafından oluşturulan tematik toplulukların okuyucuları tarafından da oluşturulabilir. Birçok profesyonel topluluk insan bulma, çalışan tavsiyeleri ve iş arama araçlarıdır. Sosyal ağların temel özelliği, tam olarak doğru kişileri bulmaya ve bağlantılar kurmaya yönelik araçlar olmalarıdır. Sosyal ağ araçlarının yardımıyla, her kullanıcı kendisinin sanal bir portresini oluşturabilir. Profil, kişinin kendisi hakkında ayrıntılı bilgileri (doğum tarihi, okul, üniversite, favori aktiviteler, vb.), iş deneyimini, hobilerini, ilgi alanlarını ve hedeflerini gösterebilir. Bu bilgi, diğer üyelerin kullanıcının hesabını bulmasını sağlar (Petrov, 2015: 13).

Sosyal ağlar bir standart sağlar Standart bir hizmet seti sağlanmaktadır. İş ve çalışma için iletişim, dahili e-posta ve anlık mesajlaşma hizmetleri aracılığıyla gerçekleşir. Sosyal ağlar aynı zamanda insanların sadece ilgilendikleri kişileri değil, aynı zamanda ilgilendikleri nesnelere de bulmalarını sağlar: buna ek olarak, organizatörler sosyal ağ araçlarının çeşitli toplantılardaki katılımcılar için çok yararlı olduğunu bulmuşlardır. Konferans öncesinde sosyal ağ unsurları içeren bir web sitesi oluşturulabilir ve burada etkinliğe kayıtlı her çalışan otomatik olarak ağ üzerinde bir profil 'oluşturabilir' ve etkinlik öncesinde en ilgili kişilerle iletişim kurabilir (Kaplan ve Haenlein, 2010: 63).

### **2.2.1. Sosyal Medya ve Ergenler**

Sosyal medya gençlerin hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir ve hayatlarındaki merkeziliği bir dizi soruna yol açmıştır. Bunlardan en önemlisi, sosyal

medyayı güçlü motivasyonlarla kullanma ve farklı sosyal etkinlikleri, uygulamaları, insanlarla olan ilişkileri ve ruhsal sağlığı sekteye uğratabilecek oranda SMC'ye vakit ve emek harcama eğilimini içeren sorunlu sosyal medya kullanımınıdır (Andreassen ve Pallesen, 2014: 4054). Bunun yanında akademik yaşantı (Lee vd., 2016: 844), kişilerarası ilişkiler (Çalışır, 2015: 116), psikolojik iyi oluş (Söner ve Yılmaz, 2018: 62) ve benlik saygısı (Söner ve Yılmaz, 2020: 53) üzerinde de negatif bir etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, sorunlu sosyal medya kullanımının önüne geçilmesi gerektiği görülmektedir.

### **2.2.2. Sosyal Medya Kullanımı**

Günümüzde internet ağlarının ve bilgi teknolojilerinin hızla gelişmesi, internet üzerinden bireyler arasında ses ve görüntü paylaşımını mümkün hale getirmiştir. Bu bağlamda sosyal medya olarak bilinen çeşitli uygulamalar insanların kullanımına sunulmuştur. Bu uygulamalar bireylere yakın sosyal çevreleri dışında farklı ülkelerde hiç tanımadıkları bireylerle sosyal ilişkiler kurma fırsatı vermektedir (Yayla, 2018: 41).

İlgili literatürde sosyal medya kavramına ilişkin çeşitli tanımlar yer almaktadır. Bazı tanımlara göre sosyal medya, kişiler arası iletişime olanak tanıyan, benzer ilgi alanlarına sahip bireylerin karşılıklı paylaşımlarını destekleyen ve bireylerin iletişim kurmak istedikleri ya da istemedikleri arkadaş listelerini oluşturmalarına olanak tanıyan elektronik bir ortam olarak tanımlanabilir (Barry vd., 2017: 2).

Sosyal medya, bireylerin sosyalleşmesinin bir aracı olarak önemli bir konuma sahiptir. Sosyalleşme, kişisel kimliğin oluşumu ve toplumsal norm ve değerlerin eğitimi için etkili bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu açıdan sosyalleşme çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak tanımlanabilir (Küçükali ve Serçemeli, 2019: 203). Sosyal medyada kişisel bilgilerin paylaşılması, duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi, gruplara katılma ve gruplar içinde rol paylaşımı gibi işlevler etkili olmaktadır. Sosyal medyada bireyler, yönetilen ve yönetilmeyen yollarla mevcut sosyal ilişkilerini sürdürme ve yeni ilişkiler kurma imkânına sahiptir. Günümüzde sıklıkla kullanılan sosyal medya hesapları Twitter, Instagram, Facebook, MySpace ve Netlog gibi araçlardır. Bu sosyal medya araçları bireylerin arkadaşlıklar kurmasına ve bazı kişi ya da gruplar tarafından görülebilecek paylaşımlar yapmasına olanak sağlamaktadır (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019: 1026).

Günümüzde sosyal medyanın gelişimi, sosyal ihtiyaçların karşılanma alanını da genişletmiştir. Sosyal medya ilk olarak radyo, televizyon ve sinema gibi interaktif olmayan kitle iletişim araçlarında ortaya çıkmıştır. 1970'li yıllardan itibaren üzerinde yoğun çalışmalar yapılan kitle iletişim araçları, 2004 yılında yerini Facebook'a, 2005 yılında Youtube'a ve Twitter'in ortaya çıkışı yeni bir dönemi başlatmıştır. Bu uygulamalarda, başlangıçta metin ve görüntü gibi işlevlerle yürütülen iletişim süreçlerinin, işlevleri geliştikçe ses ve görüntüyle de iletilmesi sağlanmıştır (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019: 1026). İnternet ve bilgisayar teknolojisinin sürekli gelişim süreci, ses ve görüntünün birlikte ve canlı olarak iletilmesinin önünü açmış, karşılıklı taraflar arasında iki yönlü bir iletişim sürecini başlatmıştır. Sosyal medyanın bu hızlı gelişimi, dünyanın farklı bölgelerindeki tüm insanların birbirleriyle iletişim kurmasını sağlamış, sınırları ortadan kaldırarak küreselleşmeyi beraberinde getirmiştir. Günümüzde sosyal medya, zamansal ve mekânsal herhangi bir sorun olmaksızın ve kişi ayrımı yapmaksızın insanların iletişim kurmasına ve paylaşımında bulunmasına olanak sağlamaktadır (Charoensukmongkol ve Sasatanun, 2017: 26).

Sosyal ağlar, kişinin kendi profilini oluşturması, ün kazanması, paylaşımında bulunması ve başkalarının bağlantılarını analiz etmesi gibi özellikleri içerir. Sosyal medya, kişisel sosyal bağların yanı sıra yeni bağlantıların ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesine de olanak sağlamaktadır (Anderson ve Jiang, 2018: 1674). Günümüz sosyal medyası bireyler arası iletişimi sağlamanın yanı sıra bireylerin birbirlerini arama, birbirleriyle oyun oynama ve etkinliklere katılma gibi çok yönlü ihtiyaçlarını da karşılayabilme özelliğine sahiptir. Bir bireyin ihtiyaç duyduğu hemen her şey sosyal medya ortamında bulunabilmektedir (Lee ve Xenos, 2019: 19).

Günümüzde sosyal medya sadece toplumsal kurumlar, kuruluşlar, sivil toplum örgütleri ve örgütsel yapılar tarafından etkin bir şekilde kullanılmamakta, aynı zamanda toplumdaki bireyler için de önem arz etmektedir (Bekalu vd., 2019: 70). Bu açıdan sosyal medya günümüzde bireylerin hayatında temel bir araç haline gelmiştir. Gerçek zamanlı ve küresel iletişim ağlarına olanak sağlayan sosyal medya araçları, bireylere ve kurumlara zaman ve para tasarrufu sağlamaktadır. Bireyler sosyal medya ortamında ihtiyaç duydukları bilgilerle ve iletişim kurmak istedikleri kişilerle iletişim kurabilmektedir. Günümüzde sosyal medya, bireylerin ve kurum/kuruluşların başarılarından çok dış dünyadaki algılarını ön plana çıkarmaktadır. Sosyal medyada geliştirilen tutum ve davranışlar hem bireyler hem de ülke yönetimleri için bazı

kararların alınmasında etkili olmaktadır. Bu açıdan sosyal medya önemli bir güç haline gelmiştir (Radovic vd., 2017: 6)

Günümüzde sosyal medya, kişi, kurum ve kuruluşların kendilerini tanıtmaya, faaliyetleri hakkında bilgi verme ve etkinlik düzenleme süreçlerini daha etkin ve kolay hale getirmektedir (Kircaburun vd., 2020: 526) Sosyal medya sayesinde, farklı şirket ve kuruluşlar kısa sürede hedef kitlelerine ulaşabilir, duyurular yapabilir ve etkinlikler düzenleyebilirler. Sosyal medyayı etkin kullanabilen bireyler sosyal medyadan olumlu geri dönüşler alabilmektedir. Öte yandan hiçbir amacı olmayan ve boş zamanlarını sosyal medyada geçiren bireyler psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşayabilmektedir (Vannucci vd., 2020: 259)

Sosyal medya kullanımını bazı bireylerde kaygı bozuklukları, sağlık sorunları, özensaygı ve güven eksikliği gibi olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Sosyal medyanın gereksiz ve aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir diğer yeni kavram ise sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı özellikle ergenlerde, boş zamanlarını sosyal medyada geçiren bireylerde, sosyal medyayı hayatının bir parçası haline getiren bireylerde, sosyal medya kullanımını nedeniyle sorumluluklarını yerine getiremeyen ya da geciktiren bireylerde ve günde üç-dört saatten fazla sosyal medyada vakit geçiren bireylerde sosyal medyada günde 3-4 saatten fazla zaman geçiren bireyler, sosyal medya bağımlılığının temel göstergeleri olarak kabul ediliyor (Kaplan ve Haenlein, 2010: 64).

Sosyal medyanın hızla yayılması ve insanların sosyal iletişim aracı olarak kullanılmasının çeşitli nedenleri vardır. Bunlar şu şekildedir (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019: 1027):

- Günümüzdeki bilginin hızla değişmesi,
- Hedef kitlenin özelliklerine ilişkin farkındalık,
- Azaltılmış maliyetler,
- Çeşitli araçlara ihtiyaç duymadan hedef kitlelere doğrudan erişim,
- Hedef kitlelerin beklenti ve gereksinimlerinin ölçülmesi,
- İnsanlara ve ürünlere alternatifler sunmak,
- Uygulama güvenilirliği
- Kişiler arası şifre koruması,
- Canlı ses ve video aktarımını etkinleştirin,

- Saniyeler içinde etkili ve hızlı iletişim
- Yeni arkadaşlıklar için fırsatlar sağlamak şeklinde fırsatlar sunmaktadır.

Sosyal medya özellikleri aynı zamanda bireyler arasında yeni iletişim olanaklarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuş ve bireyler arasındaki ilişkilerin kalitesini etkilemiştir. Sosyal medya, bireylerin bilgiye hızlı erişimine katkıda bulunmuş, duygu ve düşüncelerin paylaşımını kolaylaştırmıştır. Sosyal medya, bireylerin gelişen teknolojilere uyum sağlayarak sosyal ilişkiler kurabildiği, duygu ve düşüncelerini ifade edebildiği ve deneyimlerini paylaşabildiği elektronik bir ortamdır (Küçükal ve Serçemeli, 2019: 204).

Geleneksel iletişim araçlarının özelliklerinin aksine sosyal medya, dünyanın farklı yerlerindeki bireyler, kurumlar ve gruplar arasında zaman ya da ulusal sınır kısıtlamaları olmaksızın etkili iletişim kurulmasına olanak sağlamaktadır. Günümüzde sosyal medyaya erişim akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar aracılığıyla mümkün olmaktadır. Sosyal medya platformları, sosyal medyada hesabı olan her bireyin bir iletişim merkezi haline gelmesini sağlayarak tek bir yönetim merkezi olmasına rağmen birçok merkezden birçok kişiyle iletişim kurma imkânı sağlamaktadır (Yayla, 2018: 41-42).

Sosyal medya, bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte sürekli değişen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu yapı sosyal medyanın tanımında da farklılıklara neden olmaktadır. Sosyal medya, yayıncıdan bağımsız kullanıcı odaklı içerik yönetimi için fırsatlar sunmaktadır (Bekalu vd., 2019: 71). Benzer şekilde, bireyin günlük yaşamındaki iletişim; konuşma, haberleşme, alışveriş yapma, dosya gönderme ve alma gibi özellikler kullanılarak sosyal medya aracılığıyla mümkün olmaktadır. Sosyal medya, katılımcıların varlığı, geri bildirim ve katılıma açıklık, bilgi paylaşma ve yorum yapma özgürlüğü, etkili ve hızlı bir şekilde iki yönlü iletişim kurma becerisi, topluluklar oluşturma becerisi, potansiyel olarak ilgili bağlantılar hızlı kurulmasına olanak sağlaması ve bağlantıları mümkün kılması gibi önemli özellikleri bulunmaktadır (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019: 1028).

Sosyal medya bireylere zaman, mekân ve konu açısından farklı imkânlar sunmaktadır. Gündelik hayatta olduğu gibi sosyal medya da bireylerin iletişim etkinliğini ve etkileşimini kolaylaştıran, zorlaştıran ve tamamlayan özelliklere sahiptir. Tüm bunların yanı sıra sosyal medyanın kullanıcılara internet üzerinden yüz yüze ve canlı

iletişim imkânı sağlaması da önemli bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Küçükcal ve Serçemeli, 2019: 204). Sosyal medyanın bu özellikleri genel olarak (Bekalu vd., 2019: 71-72);

- Kullanıcı tarafından oluşturulan içerik,
- Güzelliğin değiştirilmesi
- İçerik oluşturma üzerindeki etkisi
- Farklı medya türlerinde içerik geliştirme
- Farklı kullanıcıların ilgi alanlarını belirleme ve bu alanlara yönelik içerik tasarlama
- Günlük hayatta olduğundan daha fazla kişi tarafından erişilebilir.
- Hazırlanan içeriğin sınıflandırılması olarak ifade edilebilir.

Sosyal medya, bireylerin birbirleriyle iletişim kurmasını ve ilişki kurmasını sağlar. Aynı zamanda var olan ilişkileri de yönlendirebilmekte ya da bozabilmektedir. Sosyal medya sayesinde bireyler sadece kendilerine yakın olanlarla değil, uzak bölgelerde yaşayanlarla, farklı kültürlerden insanlarla ve hatta yurt dışında yaşayanlarla da iletişim kurabiliyor. Dolayısıyla sosyal medya sınırları ortadan kaldırma gücüne sahiptir. Sosyal medya ülkeler arasındaki sınırları büyük ölçüde ortadan kaldırmış ve hiç tanışmayan bireyler arasında sosyal ilişkilerin gelişmesine olanak sağlamıştır. Zamandan ve mekândan bağımsız olarak gerçekleşen bu sosyal ilişkiler, sosyal medyanın gücünü ortaya koymakta ve bireylerin sosyal medya kullanım özelliklerini olumlu yönde etkilemektedir (Yayla, 2018: 42).

### **2.2.3. Sosyal Medya Araçları**

Sosyal medya, yeni medyanın insanların yaşam süreçleri ve iletişimleri için sağladığı fırsatlar ve bağlamlar nedeniyle yaşayan varlıklar olarak insanları ve toplumları dönüştürmeye ve geliştirmeye devam etmektedir (Sine, 2017: 121). Sınırları aşan bu dijital dünyada, toplumun genelini etkileyen en önemli unsur 'sosyal medya' kavramının ortaya çıkmasına neden olan platformdur. Sosyal medya, kullanıcıların diğer insanlarla etkileşime geçmesini sağlayan araçlardır. Bu profiller, sunulan hizmetler ve desteklenen teknolojiler açısından farklı özelliklere sahiptir. Akıllı telefon veya web üzerinden işleyen her bir platform, kullanıcıların ihtiyaç ve beklentilerini daha iyi karşılayabilmek için farklı amaçlarla kullanılabilir (Ünal, 2020: 37).

Sosyal medya uygulamaları, kullanıcıların metin, belge, e-posta veya çevrimiçi mesaj göndererek ailelerini, arkadaşlarını, iş arkadaşlarını veya yabancıları davet etmelerine ve onlarla etkileşime girmelerine olanak tanır. Sosyal medya uygulamaları ses dosyaları, fotoğraflar, videolar ve konum bilgileri de dâhil olmak üzere çok çeşitli içeriklerin paylaşılmasına zemin hazırlamaktadır (Cereci, 2019: 211). Sosyal medya, bireylerin düşünce ve eylemlerini anlık olarak paylaşmalarını, ortak bir amaç oluşturmalarını ve sosyal bir platformda sosyal bir grup olmalarını sağlayan topluluklardır (Sine, 2017: 122; Solis, 2010: 433). Bu anlamda sosyal ağlar, kitlelerin örgütlenmesini kolaylaştıran ve ortak tepki verilmesini sağlayan araçlardır (Konuk ve Güntaş, 2019: 3).

Sanal uygulamaların kullanıcıları istedikleri gündem altında sınırsız sayıda konu hakkında buluşabilmektedir. Bireyler bu platformlarda tanımadıkları kullanıcılarla tanışabilmekte, spor, siyaset, magazin, finans, din, sağlık vb. konularda tanımadıkları kişilerle bağlantı kurabilmektedir. Sonuç olarak sosyal ağlar, profiller ve gruplar oluşturarak, kişisel düşünceleri ileterek, bilgi paylaşarak, alışveriş yaparak ve ortak ilgi alanları hakkında etkileşimde bulunarak insanların hayatına girmiştir (Dewing, 2010: 311). En yaygın sosyal medya uygulamaları arasında bloglar, wikiler (sözlükler), LinkedIn, Facebook, Youtube, Twitter, TikTok, WhatsApp, Pinterest, Instagram, Snapchat ve Telegram yer almaktadır (Türkiye Dijital, 2023). Türkiye Dijital, 2023 yılındaki sonuçlarına göre yaş aralığı 16-64 aralığında olan kişilerin en fazla kullandığı sosyal medya mecraları Instagram, Whatsapp, Facebook ve Twitter'dır, Telegram, en az kullanılan sosyal medya platformları ise Discord, Reddit ve Tumblr'dır. Instagram ortalama 21 saat 24 dakika ile sosyal medyada en uzun süre geçirilen platform olurken, onu TikTok, YouTube, Whatsapp ve Facebook takip ediyor. Türkiye'de 62,55 milyon kişinin veya toplam nüfusun %73,1'inin sosyal medya hesabı bulunmaktadır; 13 yaş ve üzeri sosyal medya kullanıcılarının 18 yaş ve üzeri nüfusa oranı %94,6'dır (Türkiye Dijital, 2023). Sanal uygulamalar, kullanıcıların çeşitli konularda tanımadıkları kişilerle bağlantı kurmalarını sağlar ve sosyal medya, kişisel düşüncelerin iletilmesi ve bilgi paylaşımı gibi alanlarda önemli bir rol oynar. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları Instagram, Whatsapp, Facebook ve Twitter olup, sosyal medya kullanıcılarının büyük bir kısmı 18 yaş ve üzeridir.

#### **2.2.4. Sosyal Medyanın Özellikleri**

Sosyal medya, çok fazla paylaşım ve birçok fırsat sunan modern teknolojilerden biridir. Kullanıcılar, kendi bloglarını oluşturarak, Twitter veya Facebook'ta bir konu hakkındaki düşüncelerini ifade eden yazılar yazarak, YouTube'da oluşturdukları kanallar aracılığıyla seyahat ettikleri yerler hakkında blog yazarak (video günlükler) iletişim sürecine aktif olarak katılmaktadırlar (Ceylan, 2020: 45). Okuyucu ve izleyicilerin pasif katılımcılar olduğu geleneksel medyanın aksine sosyal medya ağları, tüm tarafların aktif rol oynadığı, bilgi alışverişinde bulunduğu, deneyimlerini paylaştığı ve kendi anlayışlarına göre görüş ve eleştirilerini ifade ettiği dijital iletişim ağlarıdır (Bozkurt, 2018: 408).

Sosyal medyanın bir diğer özelliği de anlık mesajlaşmadır. Medya kuruluşları, gazeteciler aracılığıyla sosyal medya platformlarında üretilen haberleri doğrudan yayımlayabilmektedir (Büyüksan ve Kırık, 2013: 77). Ayrıca, insanlar haber içeriklerini kendi ağlarında kolayca paylaşabilmekte ve yayımlayabilmektedir. Yazılı ve görsel medya tarafından işletilen sınırlı medya kanalları sınırlıdır, oysa sosyal medya çok çeşitli kanallara ve ortamlara sahiptir (Blankenship, 2011: 40). Sosyal medya, dünyanın her yerinden insanları çevrimiçi olarak birbirine bağlayarak izleyicilerin birbirleriyle etkileşime girmesine ve küresel etkiye önemli ölçüde katkıda bulunan bir topluluk duygusu geliştirmesine olanak tanır (Tuten, 2020: 99).

Kullanıcıların sosyal ağlarda birbirleriyle etkileşime geçerek sanal olmayan dünya hakkında geniş bir bilgi yelpazesine ulaşabilmesi, sosyal ağlara internet aracılığıyla her yerden erişilebildiğini ve bu özelliğin gerçek ve dijital dünyalar arasında köprü kurduğunu göstermektedir (Becerikli, 2013: 21). Kullanıcılar sosyal ağlar aracılığıyla diğer kullanıcılarla mesafeden bağımsız olarak iletişim kurabilmektedir (Korkmaz, 2013: 108). Sosyal medya gibi etkileşime dayalı ortamlarda kullanıcılar tanışmak istedikleri kişilerle mesajlaşabilir, özel sohbet alanları oluşturabilir ya da gruplar oluşturarak belirli konular üzerinde bir araya gelebilirler (Güreller, 2021: 92).

#### **2.2.5. Sosyal Medyanın Etkileri**

Günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelen sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkileri tartışılmaktadır. Sosyal ağların, insanların birbirleriyle hızlı ve kolay bir şekilde iletişim kurmalarını ve daha sosyal olmalarını sağlamak gibi olumlu yönleri vardır. Bu hızlı ve kolay etkileşim sayesinde sosyal medya kullanıcıları kendilerini

diledikleri gibi ifade edebilmekte, gerçek hayatta diğer kullanıcılarla paylaşamayacakları duygu ve düşünceleri sosyal medya platformları aracılığıyla paylaşabilmektedir. Öte yandan, sosyal medya uygulamalarının gelişmesi zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırmış, aynı ortamda bulunmayan kullanıcılar da bu uygulamalar aracılığıyla çok kolay bir şekilde diğerleriyle etkileşime geçebilmekte ve sosyalleşme sürecine katılabilmektedir (Güzel, 2007: 103).

Sosyal medyanın etkisi, belirli bir insan grubunu etkileyen olayların hızla çok sayıda insana ulaşarak kamuoyu oluşturmasıdır. Fotoğraf, video ve ses unsurları da dahil olmak üzere kullanıcı tarafından oluşturulan içerik çok kısa sürede çok sayıda insana ulaşabilir, ancak kullanılan bilginin doğruluğu ve yayılma hızı konusunda uzun süredir devam eden bir tartışma vardır (Eren ve Aydın, 2014: 199; Ünal, 2020: 38; Calap ve Çebi, 2020: 440). Sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılığa, gerçek hayattan kopmaya ve aile ve arkadaşlarla daha az zaman geçirmeye de yol açabilir (Çakmak, 2018: 21). Benzer şekilde, aşırı sosyal medya kullanımı bireylerde uyku bozuklukları, görme sorunları, aşırı kilo alımı veya aşırı halsizlik, el, baş, boyun ve sırt ağrıları gibi fizyolojik sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Çam ve İşbulan, 2012: 16). Sosyal medyanın bir diğer olumsuz etkisi de özellikle gençlerin gerçek kimliklerinden farklı bir sanal kimlik sunmaya çalışmalarıdır (Yıldırım, 2014: 7). Sosyal ağların yaygın ve çeşitli kullanımının, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağlarda birilerini takip etme isteği, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikolojik sorunlara neden olduğu bildirilmiştir (Eraslan, 2016: 44).

#### **2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya bağımlılığı, kişinin teknoloji ve sosyal medya ile ilişkisi üzerinde irade ve kontrolünü kaybettiği ve onusuz yaşayamadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, ödüllendirici ve keyif verici olabileceği ve ruh hali değişimlerine yol açabileceği için madde kullanım bozukluklarına benzer semptomlara neden olabilir. İnsanlar sosyal medyaya karşı bir tolerans geliştirebilir ve sosyal medyayı kullanmayı bıraktıklarında psikolojik yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Bu gelişme, insanların hoş olmayan yoksunluk belirtilerinden kaçmak için kullanmaya devam ettikleri sosyal medya bağımlılığına yol açabilir (Griffiths ve Kuss, 2017: 50).

Sosyal medya aracılığıyla bireyler duygu, düşünce, resim, fotoğraf ve müzik gibi içerikler sunmakta, başkaları da bunları beğenmekte ve diğer kişilerin hesaplarını takip etmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011: 3529). Bu etkileşim, sosyal medyanın dünya çapında hızla yayılmasını sağlamıştır. Sosyal medya bağımlılığının en büyük etkenlerinden biri de bireyin hissettiği yalnızlıktır. Yeni iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal hayatlarından kopan insanlar zamanla kendilerini yalnız hissetmekte ve bu soruna sosyal ağ platformlarında çözüm bulmaktadır (Watson vd, 2020: 460). Sanal ortamlardaki insanlar mesajlaşma, 'beğenme' ve 'paylaşma' gibi yollarla daha sosyal ve paylaşım gibi özellikler sayesinde sosyal olarak daha bağlı hissetmeleri, bireylerin yalnızlık ve bağımlılık duygularını azaltmak için sosyal medyayı kullanmaya devam etmelerine yol açabilir (Blackwell vd., 2017: 71). Kaybetme korkusu gibi bazı hastalıklar, insanları çevrimiçi akran ihmalinin neden olduğu kaygıya karşı daha savunmasız hale getirerek sosyal medya bağımlılığına yol açmaktadır (Fabris vd., 2020: 106). Doğrusever'e (2021: 24) göre, gençler sosyal ağ bağımlılığının derecesi, sosyal ağları hangi amaçla kullandıklarına bağlıdır. Sosyal medyayı boş zaman/eğlence, rahatlama/stres azaltma ve sosyalleşme/sosyal iletişim amacıyla kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyinin sosyal medya kullanmayanlara bakarak daha yüksek düzeyde olduğu ve bu durumun anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Doğrusever, 2021: 25). Sosyal medyayı aktif olarak kullanan kişiler genellikle kendilerini ve yaşam durumlarını gerçekte olduklarından daha iyi göstermektedir. Bu durum, sosyal medya kullanıcılarının kendilerini savunmasız ve yetersiz hissetmelerine neden olmakta ve yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkilemektedir. Kontrol dışı sosyal medya kullanımı bireyler için sosyal ve ruhsal sağlık sorunlarına da neden olmakta ve yalnızlık, stres, kaygı, olumsuz benlik algısı ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarından kaçmak için kullanılmaktadır (Bilge vd., 2020: 225).

Bağımlılık, bağımlı kişi ve kişinin aşırı davranışının nesnesi arasındaki ilişki olarak da tanımlanabilir (Shaffer, 1999). Bağımlılık denildiğinde öncelikli olarak madde bağımlılığı akla geliyor olsa da internet, kumar, oyun ve sosyal medya bağımlılıkları gibi birçok davranışsal bağımlılık türü de insanların hayatlarını olumsuz etkilemektedir (Cao vd., 2020: 1307; Uzbay, 2009: 6). Teknoloji bağımlılığı sigara, uyuşturucu, alkol ya da kumar bağımlılığı gibi bir bağımlılık türü olmadığından, çoğu durumda bireylere verebileceği zarar öngörülememekte ya da bağımlılıktan ziyade

aşırı kullanım olarak nitelendirilebilmektedir (İncekara ve Besra, 2022: 466). Birçok kontrolsüz davranış, bireyleri bağımlılık riski altına sokmaktadır. Bağımlılık ilerledikçe sosyal ilişkilerde ve iletişim becerilerinde bozulma, uyku ile ilgili yeme bozuklukları, sosyal izolasyon, saldırganlık ve zayıf sosyal gelişim gibi psikiyatrik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Özellikle kimyasal bağımlılık gibi vücutta daha az görünür etkileri olanlar, sosyal medyada bağımlılıklarının farkına varmalarını geciktirerek bireylere zarar verebilmektedir (Kovan ve Ormancı, 2021: 127). Sosyal medya kullanımının farkında olmak ve olumsuz yönlerini anlamak önemlidir. Diğer bağımlılıklardan farklı olarak sosyal medya bağımlılığı, bağımlılık yapan sosyal medyaya günlük hayatta kolay erişim ve kullanım imkanı sağlar. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığında tedavi planı, bireylerin sosyal medyaya erişimini engellemek değil, onları kontrollü bir sürece hazırlayan bir ortam oluşturmaktır. Bu da tedaviyi zorlaştıran faktörlerden biridir. Sosyal medya bağımlılığı diğer bağımlılıklara göre hem bireye hem de aileye daha az zarar verdiği düşünülse de farkındalık eksikliği tedaviyi zorlaştırmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011: 3530; Griffiths vd., 2014: 120).

### **2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Günümüzde internet kullanımı ve internet uygulamaları tüm dünyada ve ülkemizde popüler hale gelmektedir (TÜİK, 2022; We Are Social ve Hootsuite, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2022 Hanehalkı Teknoloji Kullanımı Araştırması, 16-74 yaş arası internet kullanıcı sayısının 2021'de %82,6'dan 2022'de %85'e çıktığını göstermektedir. İnternet kullanıcılarının çoğunluğu sosyal medya platformlarını yeni arkadaşlar edinmek, fotoğraf ve video paylaşmak ve blog yazmak gibi çeşitli amaçlarla kullanmaktadır, TÜİK 2022 verilerine göre "Bireylerin en çok kullandığı sosyal medya uygulamaları %82 ile WhatsApp, %67,2 ile YouTube ve %57,6 ile Instagram'dır" (TÜİK, 2022). 2021 Çocukların Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması verilerine baktığımızda, 2013 yılında 6-15 yaş aralığında bulunan çocukların internet kullanım oranı %50,8 iken 2021 yılında %82,7' ye yükselmiştir. İnternet kullanan çocukların %31,3'ünün bunu sosyal medya için yaptığı belirtilmektedir (TÜİK, 2021).

Gençler arasında sosyal medya bağımlılığı son zamanlarda ele alınan konulardan biridir ve sosyal medya bağımlılığında etkili faktörlerin, nedenlerin ve ilgili faktörlerin sıklıkla vurgulandığı konulardan biridir. Deniz ve Gürültü'nün (2020: 357) cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonuçları, kız öğrencilerin erkek öğrencilere bakarak sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiğini

ortaya koymuştur. Atabay'ın (2020: 4) çalışmasında ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sosyal medyaya anlamlı derecede daha bağımlı olduğu bulunurken, Güney ve Taştepe (2020: 183) tarafından yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkeninin sosyal medya bağımlılığını etkilediği bulunmuştur. Kız öğrencilerin bağımlılık düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek bulunurken, Daşlı ve Baloğlu (2020: 1229) öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyet temelli bir değerlendirmeye göre, erkekler kızlara göre sosyal medyada daha az yer almaktadır.

Sosyal medya bağımlılığını etkileyen diğer faktörler üzerine yapılan bir çalışmada, Can ve diğerleri (2021: 16) cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite ve kardeş sayısı gibi değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını kısmen etkilediğini, yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise hafif bir negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca, lise öğrencilerinin sosyal ağlarda çok fazla zaman geçirdikleri ancak bunun tam olarak farkında olmadıkları, bunun da sosyal aktivitelere katılımlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Cuma'nın (2020: 1) yaptığı bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının anne tutumları, akademik başarı performans algıları, internet kullanma isteksizliği ve sosyal medya kullanım süresi; Çolak (2020: 1) itaat, atılganlık, özenetim, sinirlilik ve farklı deneyimlere açıklık alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca dışa dönük öğrencilerin sosyal yaşamlarında sosyal medya bağımlılığı durumlarında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Adorjan ve Ricciardelli (2021: 45) aktif olarak bağımlılık etiketi alan gençlerin akranlarıyla sosyal medyaya daha bağımlı olduklarını bulmuşlardır. Mangır (2021: 1) tarafından yapılan bir çalışmada ise sosyal medyanın en düşük seviyelerinden biri ile duygusal durum ve aile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

### **2.3. Siber Dışlanma Kavramı**

Siber dışlama, insanların kendilerinden daha savunmasız olanlara karşı bilinçli olarak yaptıkları bir dizi tehdit edici davranıştır. Tehdit edici davranışlar fiziksel, psikolojik, gizli ya da açık olabilir. Tanım gereği, zorbalık yapan kişi genellikle zorba olan adlandırılırken zorbalığa maruz kalan kişi ise kurban şeklinde ifade edilir (Zwierzynska vd., 2013: 309). Dışlanmaya tanık olan ve sessiz kalan gruplar ise 'seyirci' olarak adlandırılır (Willard, 2005: 23).

Çevrimiçi ortam, dünya nüfusunun yarısından fazlasını barındıran ve hem kitlesel hem de kişisel iletişime olanak sağlayan büyük ve kontrol edilmesi zor bir ortamdır. Dijital ortam sunduğu fırsatların yanı sıra risklerle de doludur. İnternet teknolojisi geliştikçe bu riskler daha da çeşitlenmiştir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte zorbalık sanal dünyaya taşınmış, siber zorbalık olarak nitelendirilmiştir (Baştürk, 2020: 11).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bilgiye ulaşma, bilgiyi saklama ve paylaşma ihtiyacı hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin eğitimde kullanılması eğitim faaliyetlerine yenilik getirmiştir. Teknolojik yeniliklerin yanı sıra eldeki imkânlar olumsuz faktörlerin ortaya çıkmasına engel olamamış ve siber zorbalık kavramı meydana gelmiştir. Elektronik zorbalık ve siber zorbalık şeklinde çeşitli şekillerde anılan bu kavram, elektronik iletişim araçlarının başka kişilere zorbaca davranışta bulunmak amacıyla kullanılmasıdır (Beran ve Li, 2005: 265).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2022 yılı verilerine baktığımızda hanelerin %94,1'i internete erişim imkânına sahiptir. Bu oran 2021'de %92,0 iken, 16-74 yaş grubunda internet erişimi 2021'de %82,6 ve 2022'de %85,0 olmuştur. Cinsiyete göre, 2022 yılında erkeklerin %89,1'i ve kadınların %80,9'u internet kullanmıştır; 2022 yılının ilk üç ayında erkeklerin %82,7'si düzenli olarak internet kullanmıştır. Düzenli olarak internet kullanan erkekler yüzde 86,9, kadınlar ise yüzde 78,6'lık bir orana sahiptir. Verilere baktığımızda, teknolojinin gelişmesine paralel olarak internet kullanan kişi sayısı da artmıştır. Dolayısıyla siber dışlanmışlık türleri de artıyor olabilir.

Alan genişledikçe dijital ortamdaki riskleri kategorize etmek ve doğru bir şekilde ayırmak daha zor hale geliyor. Dijital ortamdaki dışlanmışlık genel olarak iki türe ayrılabilir. Bunlardan ilki 'teknolojik dışlanmışlık' olarak bilinir ve kurbanın cep telefonuna veya bilgisayarına virüs göndermek ya da sosyal medya veya e-posta hesaplarını ele geçirmek gibi teknolojiyi kullanmayı amaçlayan dışlanmışlıktır. İkinci dışlanmışlık türü 'iletişimsel dışlanmışlık' olarak bilinir ve birçok siber dışlanmışlık türünü içerir. Bu tür zorbalık, paylaşılan kelimeler veya görüntüler kullanılarak diğer bireylere zarar vermeyi amaçlar. İletişimsel zorbalığı engellemek teknolojik dışlanmışlığa göre daha zordur. Bu tür dışlamalar doğrudan veya dolaylı şekilde tanışık olduğumuz bireylerce gerçekleştirilmekte ve bu nedenle hem çevrimiçi hem de çevrimdışı itibarlarına zarar vermektedir (Baştürk, 2020:17).

Baştürk (2020: 17-18) siber dışlanmışlığın aşağıda belirtildiği gibi karşımıza çıktığını belirtmektedir:

- İnsanların fotoğraflarını çekmek ve izinleri olmadan paylaşmak için cep telefonu kullanmak,
- Bir bireyin görüntüsünü veya bir bilgisini paylaşmakla tehdit etmek,
- Cep telefonu mesajları veya e-postalar aracılığıyla bireylere alaycı, aşağılayıcı, tehdit edici, cinsel içerikli veya şiddet içeren mesajlar göndermek; ve
- Bireyin rızası olmadan kişisel bilgilerin sosyal medya aracılığıyla yayılması ve sosyal platformlarda bir kişi hakkında konuşmak veya bir kişiyle etkileşimde bulunmak,
- Bir kişi hakkında küçük düşürücü ve karalayıcı dijital mecralar oluşturmak,
- Başka bir kişinin adına sahte hesaplar açmak ve onun kimliğini kullanmak,
- Tanıdıkları kişileri birlikte etkilemek, iddia edilen mağduru arkadaş listesinden çıkarmak veya engellemek,
- Diğer kişinin dijital medyadaki paylaşımları hakkında sürekli olumsuz yorumlar yapmak ve
- Kişiyi herhangi bir sosyal medya hesabından ısrarla takip etmek (siber taciz), özel mesaj kutularına iletiler göndermek
- Bir şahsın sosyal medya hesabını ele geçirmek ve orada bilgi yayınlamak,
- Bir kişinin fotoğrafını veya gönderisini o kişiyle alay etmek için kullanmak.

İnternetin hızlı gelişimi, bilgiye erişim ve sosyalleşmenin olumlu sonuçları siber dışlanmışlığı, kullanımının hızla arttığı sanal bir ortama taşımıştır. Siber dışlanmışlık son yirmi yılda değişmiş ve meydana çıkmıştır. Siber dışlanmışlığın nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada, %38'i eğlence için, %25'i intikam almak için, %6'sı kendini kötü hissettiği için yaptığını, %31'i ise bilmediğini söylemiştir (Eroğlu, 2011: 11).

### **2.3.1. Siber Dışlanma ve Ergenlik Psikolojisi**

Teknolojinin yaygınlaşması sayesinde gençler neredeyse her an internete erişebilmektedir. Gençlerin siber zorbalığın yanı sıra siber zorbalığa da maruz kaldıkları bilinmektedir. Gençlerin internette geçirdikleri süre dikkate alındığında, bir genç dijital araçları ne kadar uzun süre kullanırsa siber zorbalıkla karşılaşma ihtimalinin de o kadar arttığı görülebiliyor. Siber zorbalıkla karşılaşma olasılığı erkeklerde kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yine siber zorbalıkla karşılaşma

oranı, erkek bireylerin kız çocuklarına göre daha çok risk altında bulunduğunu göstermektedir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007: 32).

Büyüküydürüm ve Dilmaç (2015: 7) tarafından yapılan bir çalışmada, zorbalığa maruz kalan gençlerin dürüst olma, barışçıl bir yaklaşım sergileme, saygılı ve hoşgörölü davranma gibi değerlerinin zorbalığa maruz kalmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmada siber zorbalık ile cinsiyet arasında bir ilişki bulunmamıştır. Gençler arasında siber zorbalık davranışlarının sıklığı arttıkça, Dilmaç'ın (2009: 1291) çalışmasındaki siber zorbalık mağdurlarının sayısının siber zorbalık faillerinden daha fazla olmasının da gösterdiği gibi, gençler çevrelerini daha fazla rahatsız eder hale gelmektedir.

Siber zorbalığın gençlerin duygusal durumunu değiştirdiği bilinmektedir. Özellikle siber zorbalık gençlerde öfke ve kaygıya yol açarak, gençler arasında yaygın bir korkuya neden olabilmektedir. Gençler, ebeveynlerinin dijital araçlara erişimlerini engelleyeceği korkusuyla siber zorbalığı genellikle ebeveynlerinden gizlemektedir. Siber zorbalığın gençlerin duygusal durumunu değiştirdiği bilinmektedir. Özellikle siber zorbalık gençlerde öfke ve kaygıya yol açarak, gençler arasında yaygın bir korkuya neden olabilmektedir. Gençler, ailelerinin dijital araçlara erişimlerini engelleyeceği korkusuyla siber zorbalığı genellikle ebeveynlerinden gizlemektedir. Siber zorbalığın etkisinin gencin özelliklerine bağlı olarak azaldığı ya da arttığı bilinmektedir. Dışa dönük gençlerin içe dönük gençlere göre siber zorbalıktan daha az olumsuz etkilendiği görölmüştür. Ruhsal açıdan nevroitik gençlerin, ruhsal açıdan sağlıklı gençlere göre siber zorbalık yapma ve siber mağduriyet yaşama olasılıklarının oldukça yüksek olduğu bulunmuştur (Çiftçi, 2018: 1538).

### **2.3.2. Siber Dışlanma Yaygınlığı**

Gençler için siber dışlanma günümüzün en önemli psikolojik sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Okul çağındaki pek çok çocuk geleneksel zorbalığın acımasızlığıyla karşı karşıya kalmaktadır. Gençlerin teknolojiyi yoğun bir şekilde kullanmasının bir sonucu olarak, fizikselden sanala taşınan güncel bir zorbalık türü olan siber dışlama meydana gelmiştir. Siber zorbalık yeni bir zorbalık türüdür ve okul çalışanları için yeni zorluklar ortaya çıkarmaktadır (Kowalski vd., 2008: 17).

Pek çok genç elektronik iletişim araçlarını hayatlarındaki önemli araçlar olarak görmektedir. İnternet çocuklara ve gençlere birçok fırsat sunmaktadır. Gençler

interneti çoğunlukla oyun oynamak, bilgi aramak ve arkadaşlarıyla sohbet etmek için kullanılmaktadır (Tokunaga, 2010: 12). Siber dışlanma bilgisayarlar ve cep telefonları aracılığıyla gerçekleşmektedir. İnternet zorbaları, mağdurların kişisel web sitelerine, sohbet odalarına veya çevrimiçi ilan panolarına müstehcen, uygunsuz, küçük düşürücü, aşağılayıcı, utandırıcı veya karalayıcı mesajlar veya e-postalar gönderir. Benzer şekilde, mağdurlara cep telefonları aracılığıyla düşmanca mesajlar ve resimler gönderilmektedir (Patchin ve Hinduja, 2006: 148).

### **2.3.3. Siber Dışlanmanın Davranışsal Etkileri**

Günümüzde hızlı gelişimi ve her geçen gün kullanımındaki yoğun artış ile bilişim teknolojileri günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası gibi olmuştur (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007: 32). Bilhassa bilgi teknolojisi gibi modern iletişim araçları dikkatli kullanıldığında günlük hayattaki sorunlarımıza yön verebilir, çözüm ve öneriler sunabilir. Öte yandan, kasıtlı ve bilinçli olarak, bireylere ve gruplara zarar verecek şekilde kullanıldığında ise sorunlar yaşam boyu kalıcı ve kronik deneyimler yaratabilecek durumlara yol açabilmektedir (Peker ve İskender, 2015: 12).

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2018’de açıklanan verilere göre, Türkiye’de internet ve bilgisayar kullanımı Ağustos 2018 itibarıyla 16-74 yaş grubundaki kişilerde %59,6-72,9 olarak belirlenmiş olup, ülkemizdeki evlerin %79,4’ünde bilgi ve iletişim araçları bulunduğu belirtilmiştir (TÜİK, 2019). Cep telefonu ve bilgisayar gibi bilgi ve iletişim araçlarının hayatın her alanında kullanılması ve bu araçların bilinçsizce kullanılması, bireylerin sanal dünyada şiddet alanı ve unsurlarıyla etkileşime girmesine, birbirlerine ve maddi manevi zarar veren davranışlarda bulunmasına yol açmıştır ve ruhsal durumlarını etkileyebilecek manevi zararlar (örneğin taciz, tehdit, hakaret) ortaya çıkarmıştır. Zarar verici eylemlerin belirli bir mekan veya zamanla sınırlı olmayan yaygın bilgi ve iletişim teknolojisi araçları kullanılarak gerçekleştirilebileceği düşünüldüğünde, bireylerin emosyonel, toplumsal ve şahsiyet seviyelerini etkileyerek yabancılaşma, özsaygı kaybı, toplumsal etkileşimden kaçınma, öfke ve üzüntü gibi durumlar yaratabileceği düşünülmektedir (Şahin vd., 2010: 259).

Günlük yaşam ortamlarında gözlemlenen siber dışlayıcı davranışlar ile çalışanların stres düzeyleri arasındaki olumlu ilişki vurgulanırken, siber zorbalığın çok ciddi olumsuz duygusal sonuçları olabileceği, özgüvenin azalması, iş ortamında verimliliğin

düşmesi, destek sistemi bulma konusunda güven eksikliği, işteki sorunlarla mücadele edememe ve iş ortamında duygusal olarak zarar görmüş hissetme (Kanbur ve Kanbur, 2018: 238). İşyerinde siber zorbalığın kişiler için ciddi bir çalışma alanı sorunu olduğu, iş memnuniyetini, çalışan bireylerin refahını ve örgütsel performansı olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Coyne vd., 2017: 946).

#### **2.3.4. Siber Dışlanmaya Hedef Olmanın Sonuçları**

Siber dışlanma, bir bireyin diğer bireyler veya gruplar tarafından görmezden gelinmesi, dikkate alınmaması veya dışlanmasıdır. Birçok çalışma, siber dışlanma veya sosyal dışlanma tehdidine maruz kalmanın kişilerin emosyonal, davranışsal ve zihinsel süreçleri üzerinde negatif etkileri bulunduğunu göstermiştir (Gür, 2019: 5).

Williams'a (2001: 22) göre dışlanmanın tetiklediği tepkiler üç kategoride sınıflandırılır: anlık, kısa vadeli ve uzun vadeli tepkiler. Anlık olarak ifade edilen tepkiler, dışlanma veya dışlanma tehdidi anında ortaya çıkan refleksif tepkiler olarak ifade edilir. Bu tepkiler arasında bedensel acı ve ağrılar, uyarılma, üzüntü ve öfke gibi negatif duyguların yanı sıra aidiyet, öz değer, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyacının tehdit edildiği hissi yer alır. Fiili veya potansiyel dışlanma bu ihtiyaçlardan gelişigüzel birini, birden fazlasını ya da hepsini tehdit edebilir. Bu çalışma, dışlanmanın arzulara yönelik oluşturduğu tehdidin şiddetinin, dışlayan faktörlerin sayısına ve faktörler tarafından dışlanan kişi sayısına göre doğrusal bir farklılaşma gösterip göstermediğini araştırmayı amaçlamıştır (Williams ve Zadro, 2005: 126).

Siber dışlanmanın psikolojik dışlanma modelinin yanı sıra olumlu öz değere sahip olma ihtiyacını tehdit ettiği görüşü, bu alanda çalışan diğer araştırmacılar tarafından da dile getirilmiştir. Örneğin, Leary ve Baumeister (2000: 188) sosyal özsaygının kişinin başkalarının gözünde ne kadar olumlu ya da olumsuz değer gördüğü algısı dışlanma ile azaldığını vurgulamaktadır; Williams'a (2007: 426) göre, psikolojik dışlanma giderek sapkın veya uygunsuz davranan veya ten rengi, engellilik durumu, hastalık vb. sebeplerle diğer bireylerden başka niteliklere sahip olarak algılanan kişilere yönelik bir eylem olarak görülmektedir. Bu nedenle, "psikolojik dışlama, bireyin istenmeyen veya olumsuz olarak nitelendirilen özelliklere sahip olduğu mesajını iletir" (Williams, 2007: 427). Durumun belirsizliği nedeniyle, siber dışlanma mağdurlarının dışlanmayı dış faktörlerden ziyade bireysel özelliklere bağlama ihtimali daha yüksektir. İstenmeyen niteliklere sahip olma fikrinin bireyin öz değerini tehdit

etmesi şaşırtıcı değildir. Siber dışlanmanın bireylerin sosyal etkileşimleri üzerindeki kontrol algılarını olumsuz etkilediğini savunan Williams'a (2007: 427) göre, siber dışlanma, deneklerin kendilerini dışlayan kişi ya da kişilerle etkileşimleri üzerindeki kontrol algılarını kaybetmelerine neden olabilir. Bireyler görmezden gelinir ve söylediklerine ya da yaptıklarına hiçbir şekilde yanıt verilmez ve bu nedenle dışlanmalarının kaynağıyla etkileşimlerini kontrol etme fırsatları olmaz.

Siber dışlanma aynı zamanda bireyin anlamlı varoluş ihtiyacını da ölümün bir hatırlatıcısı olarak tehdit eder. Çünkü başkaları tarafından görmezden gelinmek, kişinin yaşamsal kaynaklarına yabancılaşması ve sosyal ölümü deneyimlemesi anlamına gelir. Dışlanmaya maruz kalan bireye 'eğer kendisi var olmasaydı hayatın nasıl olacağını gösterir ve onu kendi varlığının dışında hayatın devam ettiği gerçeğiyle yüzleştirir' (Williams, 2001: 63).

### **2.3.5. Siber Dışlanmaya İlişkin Araştırmalar**

Adana ilinde yapılan bir çalışmada, ortaokul öğrencilerinin şiddete başvurduğunu bildiren %51,5'i ile şiddete başvurmadığını bildiren %48,5'inin dışlanma durumları incelenmiştir. Şiddete başvuran gençlerin şiddete başvurmayanlara göre kendilerini daha fazla dışlanmış hissettikleri bulunmuştur. Şiddete başvuran gençlerin şiddete başvurmayanlara göre kendilerini daha fazla yabancılaşmış hissettikleri ve şiddete başvuran gençlerin akran baskısı düzeylerinin başvurmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, 2007: 89).

2004-2005 akademik yılında 310 öğrenci ile çalıştığı araştırmada, bilgisayar oyunu oynayan ve bilgisayar oyunu oynamayan öğrencilerin saldırganlık, depresyon ve siber dışlanma düzeylerini incelemiştir. Öğrencilerin oynadıkları bilgisayar oyunlarının türlerinin incelendiği araştırmada, savaş oyunları, strateji oyunları ve macera oyunları oynayan öğrencilerin anti-sosyal saldırganlık düzeylerinin bilgisayar oyunu oynamayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Oyun oynama süresine göre, bilgisayar oyunu oynama süresi arttıkça antisosyal saldırganlığın arttığı, ancak depresyon veya yalnızlık düzeylerinde bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Bilgi, 2005: 71).

Siber dışlanma üzerine yapılan çalışmalar arasında ileri yaş ve siber dışlanma arasındaki ilişki (Danışoğlu, 2009: 79), akıl hastalığı ve sosyal dışlanma arasındaki ilişki (Oto, 2009: 11), üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanma ve saldırganlık

arasındaki ilişkide sosyal yabancılaşmanın aracı rolü (Çelikkaleli ve Tümtaş, 2017: 156), sosyal dışlanma ve aidiyet duygusu (Hofs, 2009: 3) ve çalışan çocuklar ve sosyal dışlanma (Aslantepe, 2009: 73) bulunmaktadır.

#### **2.4. Öz şefkat**

Empati, kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkisidir (Neff, 2003a, 2003b). ilişkide görülebilmektedir (Neff ve Karney, 2009: 201).

Şefkat, Latince kökenli bir kelimedir ve compati (acı çekmek) anlamına gelir. Kökten gelmektedir (Strauss vd., 2016: 15). Bir tanım gereği empati, acı çeken başka bir kişiye yardım etmektir (Lazarus, 1993: 2). Bir diğer Tanım'ye göre şefkat, başkalarının acısını bilmek, anlamak ve acıyı hissetmek demektir. Birlikte olmayı ve acıyı hissetmeyi içeren bilişsel bir deneyimdir (Barad, 2007: 12).

Kanov ve diğerleri (2004: 809) şefkatin başkalarını önemsemek ve anlamak anlamına geldiğini belirtmiştir. Duygulara dikkat etmeyi ve bu duygulara uygun şekilde yanıt vermeyi içerir; toplum birdiriyi dikkate alınması gereken bir güç olarak gördü. Lilius ve diğerleri (2011: 874) de empatiyi bir grup olarak tanımlamıştır.

Condon ve Feldman Barrett (2013: 818) sempatiyi; diğer insanların acılarını nazik, sabırlı, şefkatli ve merhametli bir şekilde bu acının herkesin karşılaşılabileceği bir deneyim olarak görme yeteneği olarak tanımlar. Bu nedenle şefkat başkalarının ihtiyaçlarını karşılar, onların acılarını ve ızdıraplarını bilmek; insani ihtiyaçlar, acı ve ızdırap deneyimin olduğunu ve bunları herkesin yaşayabileceğini bilerek; cefa, insanların duygularını yönetmelerine ve acı verici ve üzücü durumlarla olumlu bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur ve yaşama motivasyonunu anlatan bir kavramdır (Strauss vd., 2016: 16).

##### **2.4.1. Öz Şefkatin Tarihçesi**

Görünüşe göre öz şefkat Budizm'in temelidir. Batı felsefesinde insanlar anlayışlı ve saygılıdır. İnsanlara şefkatle ulaşmayı gerektiren bir inanç sistemi vardır. Budizm gibi Doğu felsefelerinde başkalarını anlayabilmek için kişinin önce kendine bakması gerekir. Bir kişinin yaklaşık kişiyi anlaması gerektiğine inanılmaktadır (Bennett, 2001: 877).

Yaşamın doğası üzerine Geleneksel Budist Öğretileri acının varlığının kabul edilmesiyle başlar. Aynı zamanda insanlara kendilerini iyi hissettiklerinde daha

eleştirel olmayı da öğretir. Önce kendiniz, sonra başkaları için duygular geliştirerek şefkat, empati, neşe ve soğukkanlılık gibi duyguların farkına varmalı ve barışı sağlamayı amaçlamalıdır. Budist felsefesi aslında yanlış anlamayacağını gösterir. Benlik saygısını ve kişisel farkındalığı geliştirmek yerine değerini kendisini vurgulamaktadır (Kraus ve Sears, 2009: 562).

Birisi başarısızlık yaşadığında, yaramazlık yaptığında veya toplumun normlarını ve değerlerini ihlal ettiğinde. Bir kişi sistemine aykırı davranışlar sergilediğinde ona karşı anlayışlı tavrı insan şefkatine de yansıtılmaktadır. Merhametli insanlar her şeyi kontrol etmenin imkansız olduğunu, hayatta zorlukların ve tehlikelerin olabileceğini ve bunun nasıl suçlanacağını veya cezalandırılacağını bilmeyen insanlardır. Öte yandan empatik insanlar olumsuz duygular yaşarlar Deneyimlerini bastırmadan, inkar etmeden yaşamlarını sürdürürler ve deneyimlerinin kalıcı olmadığını bilirler (Neff, 2003a: 86, 2003b: 224; Werner vd., 2012: 544).

İnsanlar olumsuz durumlarla karşılaştıklarında suçlamayı ve eleştirmeyi ahlaki bir sorun olarak görürler. Öfke, utanç, yalnızlık, kaygı, depresyon hakkında düşünce onlar gibi kötü duygular yaşatır. Kötü zamanlarla yüzleşiyormuş gibi davranmak aynı zamanda kötü şeylerle baş etmenin de iyi bir yoludur (Werner vd., 2012: 544).

#### **2.4.2. Öz Şefkatin Boyutları**

Öz şefkat; öz sevecenlik, bilinçli farkındalık ve ortak deneyim oluşturma olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır (Demir, 2017: 99).

##### **2.4.2.1.Öz sevecenlik (self- kindness)**

Öz-şefkat, kişinin acısını görmezden gelmek veya kendini yargılayarak cezalandırmak yerine, acı, yetersizlik veya başarısızlıkla karşılaştığında kendini anlaması ve bir nebze de olsa şefkat göstermesidir. Öz-şefkatli insanlar kusurların, başarısızlıkların ve zorlu yaşam koşullarının kaçınılmaz olduğunu kabul ederler, bu nedenle hayatın acı verici olayları karşısında öfkeli olmak yerine affedici ve nazik olma eğilimindedirler. İnsanlar istedikleri her şeyi her zaman ya da tamamen elde edemezler. Bu gerçeği inkar etmek ya da üzülme insanların stres, hayal kırıklığı ve özeleştiri yaşamalarına neden olur. Bu gerçek şefkat ve ilgi ile kabul edildiğinde daha büyük bir duygusal dinginlik ortaya çıkması muhtemeldir (Kıcalı, 2015: 27).

#### **2.4.2.2. Bilinçli farkındalık (mindfulness)**

Öz-şefkat kavramı olumsuz duygulara dengeli bir yaklaşım gerektirir. Kişi olumsuz duyguları bastırmaz veya abartmaz. Bu dengeli yaklaşım, acı çeken diğer kişilerin kendi bireysel deneyimleriyle ilgilenme sürecinden de olabilmektedir. Bu şekilde, kendi deneyimleri daha geniş bir perspektiften ele alınabilir. Bu aynı zamanda olumsuz düşünce ve duyguları net ve tek sesli bir şekilde gözlemlene eğilimini önler ve hassas bir farkındalık sağlar. Bilge farkındalık, bireyin içindeki düşünce ve duygulara yargılamadan, onları bastırmadan veya reddetmeden açık olma durumudur. Birey başkasının acısını fark eder ve ona karşı şefkat duygusuna kapılır. Diğer tür tepki ise aşırı özdeşleşme, dar odaklanma ve kişinin olumsuz duyguları üzerine geviş getirme, genellikle abartma ve öz değerini vurgulamadır (Bırni ve Eryılmaz, 2024: 329).

#### **2.4.2.3. Ortak deneyim oluşturma (common humanity)**

İstediğimiz şey gerçekleşmediğinde ortaya çıkan hayal kırıklığı, genellikle yalnızlık duygularına ve ızdırap çeken veya bu tür yanıışları yapan kişinin yalnızca biz olduğumuza dair gerçekçi olmayan düşünelere yol açar. Deneyimlerimizi bizi diğerlerinden ayıran bir bakış açısıyla yorumladığımızda, diğer insanların da benzer deneyimler yaşadığını unutmak kolaydır. Oysa her insan ızdırap çekmektedir. İnsan olmak demek ölümlü, savunmasız ve noksan olmak demektir. Bu yüzden öz-şefkat, ızdırap çekmenin ve bireysel başarısızlık yaşamının herkes tarafından paylaşılan deneyimler olduğunu kabul etmek anlamına gelir (Kurtoğlu, 2019: 14).

#### **2.4.3. Öz Şefkati Açıklayan Kuramlar**

Öz şefkati açıklayan kuramlar psikanalitik kuram, ilişkişel kültürel kuram, insancıl kuram ve bilişsel davranışçı kuram başlıkları altında incelenmiştir.

##### **2.4.3.1. Psikanalitik kuram**

Psikanalitik yaklaşımda, kişilerarası ilişkiler ve yardım etme davranışı çoğunlukla bireysel ihtiyaçların karşılanması bağlamında ele alınır. Psikanalitik teoride, başkaları için olumlu sosyal davranış sınırlı bir rol olarak kalır. Bu sınırlı rolün genellikle bireyin dürtülerinin savunmacı bir sonucu olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Bu yaklaşım, klasik psikanalizin patolojiye odaklanmasını yansıtmakta ve olumlu insan işleyişinden ziyade eksiklik temelli bir görüş sunmaktadır (Shaver vd., 2010: 21).

Freudyen psikanalitik teoriye göre, çocuklar dürtülerini (id) tatmin etmek için cinsel ve saldırgan dürtülerle doğarlar. Bu görüşe göre, bebekler bir süperegoya sahip olmadıkları için bencil ve dürtüsel davranışlar sergileyebilirler. Bu dürtüleri ebeveynlerinin sevgisini kaybetme korkusuyla dengelemenin bir yolu olarak bir vicdan (süperego) geliştirirler. Olumlu sosyal davranış, Oedipus kompleksinin çözümüyle bağlantılı olan süperegoun oluşumunun bir sonucu olarak görülür. Süperegoun gelişmesiyle birlikte çocuklar aynı cinsiyetten ebeveynlerinin değerlerini içselleştirir ve onlarla özdeşleşir. Bu değerlere paralel olarak çocuk, vicdan azabından kaynaklanan suçluluk duygusundan kaçınmak için toplum tarafından onaylanan değerleri benimser. Bu da onların toplum tarafından onaylanan normlar doğrultusunda olumlu sosyal davranışlar benimsemelerini sağlar (Eisenberg vd., 2006: 647).

Psikanalitik kuramdaki birçok görüş, özgeci davranışın suçluluk, kendine zarar verme eğilimleri ve cinsel arzular tarafından motive edildiği yaklaşımını benimsemektedir. Bu görüşe göre, olumlu sosyal davranış genellikle egonun süperegoun talepleriyle başa çıkmak için kullandığı bir savunma mekanizması olarak işlev görmektedir. Öte yandan, psikanalitik yaklaşım özgeciliğin olumlu bir temeli olduğunu da kabul etmektedir (Eisenberg vd., 2006: 648). Yaşamın erken dönemlerinde anne-çocuk ilişkisinde empati, değer tanımlama ve içselleştirmenin gelişmesi, olumlu sosyal davranışların temelini oluşturur. Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bir sonucu olarak, çocuklar ebeveyn normlarını içselleştirir ve onlarla özdeşleşir. Eğer çocuk ebeveynin ahlaki normlarına uymayan bir şekilde davranırsa, ortaya çıkan suçluluk ve utanç duyguları ebeveynle olan ilişkiyi zayıflatır. Eğer çocuk kendi değerlerine göre davranırsa, ebeveynle özdeşleşmesi güçlenir. Bu yaklaşıma göre, ebeveyn değerleriyle özdeşleşme, psikanalitik yaklaşımın olumlu sosyal davranışa katkısının merkezinde yer almaktadır (Wong, 2021: 122).

#### **2.4.3.2. İlişkisel kültürel kuram**

Bireyin yaşamındaki ilişkileri ve bu ilişkilerdeki olumluluk ve olumsuzluk dinamiklerini ele alan ilişkisel kültür kuramına göre, birey bir ilişkide olumsuzluk yaşıyorsa ve kendisine anlayış ve şefkatle yaklaşmıyorsa, ilişkide bir kopukluk yaşanabilir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013: 102). Benzer şekilde, bireylerin ilişki sürdürmelerindeki kopukluğu anlamak için bireylerin erken yaşlardaki aile mekanizmalarına odaklanmanın doğru olduğu vurgulanmıştır. Böylece, çocukluk sorunlarına odaklanmak, mevcut yetişkin sorunlarının ele alınmasına yardımcı

olabilir. İlişkisel yaklaşımın kilit vurgularından biri de 'bireysel empati' kavramıdır. Bireylerin kendilerine yönelttikleri empati olarak da tanımlanabilen bu kavram, bireylerin kendilerine karşı hoşgörülü olabilmeleri ve kendilerini yargılamamaları anlamına gelmektedir. Bireylerin kendilerine yönelttikleri empati aslında 'ilişkileri geliştirmenin anahtarıdır' (Jordan, 2017: 91).

#### **2.4.3.3. İnsancıl kuram**

İnsancıl kuram teorisi, öz-şefkat ile en yakından ilişkisi olan teoridir. Koşulsuz olumlu kabul ve onun temsilcilerinden biri olan Rogers'ın savunduğu şekliyle öz-şefkat birbirine çok benzer. Rogers'a göre koşulsuz olumlu kabul çocuklara doğumdan itibaren sağlanmalıdır. Otoriter ebeveyn tarzlarının benimsendiği ailelerde bütün kararları anne-babalar verirken, kişilik merkezli ailelerde çocuklar da süreçte etkin rol almaktadır. Böyle bir ailede büyüyen çocukların kendisini olumlu ve koşulsuz kabul etmesinin temelini oluşturmuş olur. Bu şekilde, hoş olmayan yönlerini kabul edip yetişkinliğe dahil etme ve kendi sesini dinlemeyi öğrenme gibi öz-şefkatle ilgili nitelikler kazanırlar (İnanç ve Yerlikaya, 2014: 306).

İçsel teori ve öz-şefkat kavramı birbiriyle ilişkilidir. Rogers'ın koşulsuz kendini kabul ve olumlu yönlerine dayanan öz-şefkatin olumlu yönleri birbirine yakındır. Bireyler hoşlanmadıkları özelliklerini koşulsuz kabul ederek kendilerini tanır, sever ve geliştirirler. Benzer şekilde, koşulsuz kendini kabul, kaygı ve psikopatolojiyi azaltır. Ayrıca Rogers'a (1967) göre terapinin amaçlarından biri de koşulsuz kabul ve saygı yoluyla bireylerin kendilerini ifade etmelerini, kendilerini eleştirmeden kibar olmalarını ve kendilerini gerçekleştirmelerini sağlamaktır (akt. Deniz ve ark., 2008). Ayrıca Gestalt terapisinin biçim ve zemin ilişkisi ile öz-şefkatin bilinçli farkındalık bileşeni birbirine benzemektedir. Gestalt teorisinin biçim/zemin ilişkisine dair açıklaması bireysel öz-sevgi ile örtüşmektedir. Pearls ve arkadaşlarına göre, danışanlar nasıl şimdi ve burada olduklarının farkında olmayı ve düşünce ve duygularının sorumluluğunu almayı öğreniyorlarsa, istenmeyen duygularla mücadele etme sorumluluğu da onlara verilir. Danışanlar kendilerini kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenemezlerse, bütünlük oluşturamaz ve 'şimdi ve burada' farkındalığı geliştiremezler (Yağbasanlar, 2017: 89).

#### **2.4.3.4. Bilişsel davranışçı kuram**

Öz-şefkatin bireyin kişilik yapısı içinde gelişmeye başladığı dönemde, muhtemelen çocukluk döneminde kendisine bakım veren kişilerin gerçekçi ve gerçekçi olmayan düşünce yapılarından etkilendiği bilinmektedir. Bu tür düşünceler, çocukluktaki zorlu yaşam olayları sırasında olgunlaşır (Uyanık ve Çevik, 2020: 661). Bu süreçte bireyler 'Bunun sorumlusu benim', 'Bu benim hatam', 'Bu benim suçum' gibi olumsuz otomatik düşünceler geliştirme ya da bu olumsuz olaylarla yüzleşmekten kaçma eğilimindedir. Bu gibi durumlarda, öz-şefkatin ortak paylaşım unsuru ortaya konduğunda, bireyler zorlu yaşam olayları karşısında bu tür sorunlar yaşarken yalnız olmadıklarını fark ettikleri ve kendilerine karşı şefkatli olabildikleri ölçüde olumsuz otomatik düşüncelerden kurtulabilmektedir. Dolayısıyla ortak paylaşım unsuru, bireylerin 'bunu sadece ben yaşıyorum' gibi olumsuz otistik düşünceleri olumlu düşüncelere dönüştürmeleri için önemli bir mekanizma işlevi görüyor. Bu anlamda öz-şefkat kavramı, bilişsel davranış terapisinde bireysel farkındalık yaratmak için önemli bir kavram olarak değerlendirilebilir (Korkmaz, 2018). Benzer şekilde, alternatif yolların belirlenmesi için öz-şefkat unsuru, bilişsel davranış terapisinde en yaygın kullanılan tekniklerden biri olan bilişsel yeniden yapılandırma ile yakınlığı açısından önemlidir (Kurtoğlu ve Başgil, 2021: 57).

Bilişsel davranış teorisi, kişinin kendisine yönelik çarpıtılmış/işlevsel olmayan bilişsel süreçlerine odaklanır. Temel çerçevesini Beck'in (2018: 177) meydana getirdiği bilişsel-davranışçı teori, emosyonel ve davranışsal değişim meydana getirmek amacıyla bir bireyin kendisi hakkındaki çarpık düşüncelerini değiştirmenin yollarını araştırır. Beck, tüm psikolojik rahatsızlıkların altında işlevsiz düşüncenin yattığına inanmaktadır. İnsanların düşüncelerini gerçeğe uygun bir çerçeveden ele almayı öğrenmeleri halinde, his ve davranışlarının iyileşeceğini ve hayat memnuniyetlerinde artış olacağını belirtmektedir (Çokamay Yılmaz, 2018: 135).

#### **2.4.4. Ergenlik Döneminde Öz Şefkat**

Ergenlik dönemi, ergenlerin birçok açıdan değişim yaşadığı zorlu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Neff ve McGeehee, 2010: 77). Ergenlerde öz-şefkat kavramını ele alan bazı çalışmalar şunlardır. Bluth ve Blanton (2015: 220) ortaokul ve lise öğrencilerinde öz-şefkat ile yaşam memnuniyeti, algılanan stres, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, öz-şefkat ile pozitif

duygulanım ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğunu, negatif duygulanım ve algılanan stres arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sun ve diğerleri tarafından (2016: 288) 277 ergenin katıldığı bir çalışmada öz-şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öz-şefkatin öz-şefkat ve ortak paylaşım alt boyutlarının kızlarda iyi oluşu yordadığı, izolasyon ve farkındalık boyutlarının ise erkeklerde iyi oluşu yordadığı görülmüştür.

#### **2.4.5. Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar**

Deniz ve Sümer (2010), öz-şefkat düzeylerinin depresyon, kaygı ve stres üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde okuyan 400 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, Öz-Şefkat Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Bulgular, düşük öz-şefkat düzeyine sahip öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, öz-şefkatin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını artırmada önemli bir faktör olduğunu vurgulamıştır.

Bayramoğlu (2011), öz-şefkatin psikopatoloji üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, çeşitli yaş gruplarından 300 yetişkin katılmıştır. Katılımcılar, öz-şefkat düzeylerini ve psikolojik sağlık durumlarını değerlendiren çeşitli ölçeklerle incelenmiştir. Sonuçlar, öz-şefkatin depresyon, kaygı ve stres gibi psikopatolojik belirtilere karşı koruyucu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, öz-şefkatin psikopatolojiye karşı destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Akın ve İskender (2011), öz-şefkat ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 350 üniversite öğrencisi katılmıştır ve Öz-Şefkat Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları, öz-şefkat ile internet bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermiştir; yani, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, öz-şefkatin internet kullanımını daha sağlıklı hale getirmede etkili olabileceğini göstermektedir.

Thompson ve Waltz (2008), öz-şefkatin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış 200 birey katılmıştır. Çalışmada, katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ve kaçınma stratejileri arasındaki ilişkiyi değerlendiren ölçekler kullanılmıştır. Bulgular, öz-şefkat

düzeninin yüksek olduğu bireylerde kaçınma stratejilerinin daha az kullanıldığını ortaya koymuştur. Araştırma, öz-şefkatin TSSB tedavisinde önemli bir bileşen olabileceğini öne sürmektedir.

Aydın ve Soyer (2012), öz-şefkat seviyelerinin özel eğitim öğrencilerinde sürekli kaygı oranları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmaya, özel eğitim gören 150 öğrenci katılmıştır. Çalışmada, Öz-Şefkat Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılarak veri toplanmıştır. Sonuçlar, öz-şefkat seviyeleri arttıkça sürekli kaygı oranlarının azaldığını göstermiştir. Bu bulgu, özel eğitim öğrencilerinde öz-şefkatin kaygı yönetimi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Costa ve Gouveia (2013), kronik ağrıları olan bireylerde öz-şefkatin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, kronik ağrı yaşayan 250 birey katılmıştır. Çalışmada, öz-şefkat düzeyleri, stres, depresyon ve anksiyete ölçümleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, acıyı deneyimlemeye daha istekli olduklarında stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Araştırma, öz-şefkatin kronik ağrıları olan bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Brion ve diğerleri (2014), HIV ile enfekte bireylerde öz-şefkatin stres, kaygı ve utanç gibi psikolojik uyum faktörleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, HIV ile enfekte 180 birey katılmıştır. Öz-şefkat ve psikolojik uyum düzeylerini ölçmek için çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Bulgular, öz-şefkatin bu bireylerde stres, kaygı ve utanç düzeylerini azalttığını göstermiştir. Araştırma, öz-şefkatin HIV ile enfekte bireylerde psikolojik uyumu artırabileceğini öne sürmektedir.

Bayar ve Dost (2018), kaygı düzeyi ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya, yüksek kaygı düzeyine sahip 220 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, Öz-Şefkat Ölçeği ve Kaygı Envanteri kullanılarak veri toplanmıştır. Sonuçlar, kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, kaygı ile öz-şefkat arasındaki olumsuz ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Şendir (2019), öz-şefkatin yaşam doyumu ve anne-baba koruma boyutlarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya, 200 genç katılmıştır ve Öz-Şefkat Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Aile Koruma Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar, öz-şefkatin yaşam

doyumunu ile pozitif ilişkili olduğunu ve anne-baba koruma düzeylerinin de bu ilişkide önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Ancak, babaların ilgisinin yaşam doyumunu daha fazla etkilediği bulunmuştur.

Karaoğlu (2019) ve Demirbilek (2021), öz-şefkatin duygu düzenleme, çocukluk çağı travmaları ve öznel iyi oluş üzerindeki aracılık rolünü inceleyen araştırmalar yapmıştır. Her iki çalışma da çeşitli yaş gruplarından toplamda 400 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öz-şefkatin, çocukluk çağı travmaları yaşayan bireylerde duygu düzenleme becerilerini ve öznel iyi oluşu artırıcı bir etkiye sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Kahraman (2020), öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışmaya, çeşitli yaş gruplarından 300 birey katılmıştır. Katılımcıların öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeylerini değerlendiren ölçekler kullanılmıştır. Araştırma, öz-şefkat ile bilinçli farkındalık ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Ewert ve diğerleri (2021), öz-şefkatin başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, stresle başa çıkma becerilerini değerlendirmek için 250 yetişkin katılmıştır. Sonuçlar, öz-şefkatin adaptif başa çıkma stratejileriyle pozitif, uyumsuz başa çıkma stratejileriyle ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin stres yönetimi ve başa çıkma becerileri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Desrosiers ve diğerleri (2013), Prakash ve diğerleri (2017) ile Finkelstein-Fox ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme stratejilerinin kaygı, depresyon ve duygu düzensizliği üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmalara toplamda 600 katılımcı dahil edilmiştir. Bulgular, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme stratejilerinin, kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların yönetiminde etkili olduğunu göstermiştir.

Yukarıdaki araştırmalar, öz-şefkatin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki iyileştirici rolünü vurgulamaktadır. Öz-şefkat düzeyleri arttıkça, depresyon, kaygı ve stres gibi psikopatolojik belirtiler azalmaktadır. Ayrıca, öz-şefkatin internet bağımlılığı, travma sonrası stres bozukluğu, kronik ağrılar ve HIV ile enfekte bireylerde stres, kaygı ve utanç gibi faktörler üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen işlem yolu ve elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Araştırma kapsamında uyarlanan ölçeklerin, uyarlanması süreci ile geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tarama yöntemine göre gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama yöntemleri, “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.” (Karasar, 1991: 81).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul İli Başakşehir İlçesi’nde yaşayan ergenlik döneminde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise araştırmaya katılmaya gönüllü Rastgele Örneklem Yöntemine göre seçilmiş 402 öğrenciden oluşmaktadır. Evren sayısı belli olmayan örneklemelerde araştırmaya dahil edilecek kişi sayısının %95 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyine göre en az 384 olması gerektiği bildirilmiştir (Koç Başaran, 2017).

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, okul türü, kronik hastalığı durumu ve daha önceden psikolojik destek alıp almama durumu kişisel değişkenlerinin tanımlayıcı istatistiği Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1: Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Değişkenlerinin Tanımlayıcı Analizi (N=402)**

		N	%	$\bar{x}$	SS.
Cinsiyet	Kadın	269	66.9	1.33	.471
	Erkek	133	33.1		
Yaş	10-12 yaş	29	7.2	2.05	.438
	13-15 yaş	324	80.6		
	16 yaş ve üzeri	49	12.2		
Kardeş sayısı (Kendi dahil)	Tek çocuk	11	2.7	2.80	.817
	2 Kardeş	148	36.8		
	3 Kardeş	152	37.8		
	4 kardeş ve üzeri	91	22.6		
Sınıf düzeyi	7.sınıf	48	11.9	2.88	.955
	8.sınıf	40	10.0		
	9.sınıf	255	63.4		
	10.sınıf	32	8.0		
	Hazırlık sınıfı	27	6.7		
Okul türü	Ortaokul	76	18.9	3.25	1.47
	Fen Lisesi	2	0.5		
	Anadolu Lisesi	192	47.8		
	Fen ve Sosyal Bilimler Projesi Uygulayan İmam Hatip Lisesi	54	13.4		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	33	8.2		
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	45	11.2		
	Güzel Sanatlar Lisesi	0	0.0		
	Kronik bir hastalığınız var mı?	Evet	33	8.2	1.92
Hayır		369	91.8		
Daha önce psikolojik destek aldınız mı?	Evet	56	13.9	1.86	.347
	Hayır	346	86.1		

Tablo 3.1'e göre çalışmaya katılan öğrencilerin %66,9'unun kadın, %80,6'sının 13-15 yaş aralığında, %37,8'inin kendisi de dahil 3 kardeş olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %63,4'ünün 9.sınıf öğrencisi olduğu, %47,8'inin Anadolu liselerinde eğitim gördüğü, %91,8'inin kronik bir rahatsızlığının olmadığı ve %86,1'inin daha önceden psikolojik destek almadığı tespit edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında "Demografik Bilgi Formu", "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği", "Sanal Sosyal Dışlanma Ölçeği" ve "Öz Anlayış Ölçeği-Genç Formu" kullanılmıştır.

### 3.3.1. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiş olan “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” Demirci (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Altı maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesi, bağımlılığın altı temel ölçütünden (zihinsel uğraş, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimleri) birisine karşılık gelmektedir. Ölçek; (1) çok nadir, (5) çok sık olmak üzere 5’li likert dereceleme şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 6, en fazla 30 puan alınabilmektedir (Andreassen vd., 2016; Demirci, 2019). Ölçeğin Türkçe formunun uyum indeksi değerleri ( $\chi^2=11.98$ ,  $df=9$ ,  $p=0.214$ ;  $CFI=0.99$ ;  $TLI=0.98$ ;  $SRMR=0.039$ ;  $RMSEA= 0.046$ ) olarak hesaplanırken, faktör yükleri 0.48-0.89 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.83 olarak hesaplanmıştır (Demirci, 2019). Bu araştırmada ölçeğin cronbach alfa değeri 0.88 olarak bulunmuştur.

### 3.3.2. Sanal Sosyal Dışlanma Ölçeği

Sanal Sosyal Dışlanma Ölçeği (Cyberostracism Scale, CS) Hatun ve Demirci (2022) tarafından geliştirilmiş olup, toplamda 14 maddeden oluşan ve beşli Likert tipi derecelendirme (Her Zaman = 5, Hiçbir Zaman = 1) kullanılan bir ölçektir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde AFA (Açımlayıcı Faktör Analizi), DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi), Madde Tepki Kuramı (Item Response Theory, IRT), ölçüt bağlantılı geçerlik ve güvenilirlik (Cronbach's  $\alpha$ , McDonald's  $\omega$  ve test-tekrar test) analizleri yapılmıştır. AFA sonuçları, CS'nin toplam varyansın %55.74'ünü açıklayan üç boyutlu bir yapıya (Doğrudan Dışlanan, Dolaylı Dışlanan, Göz Ardı Edilen) sahip olduğunu göstermektedir. DFA sonuçları ise, üç faktörlü yapının kabul edilebilir düzeyde uyum indekslerine ( $\chi^2/df=2.89$ ,  $RMSEA=0.061$ ,  $CFI=0.93$ ,  $GFI=0.91$ ) sahip olduğunu ve cinsiyete göre ölçüm değişmezliğine ulaşıldığını göstermektedir. Ayrıca, MTK analizleri, ölçeğin tüm maddelerinin tutarlı ve modele uygun olduğunu doğrulamaktadır. Bu araştırmada ölçeğin cronbach alfa değeri 0.84 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği-Genç Formu

Öz Anlayış Ölçeği-Genç Formu (SCS-Y; Self-Compassion Scale-Youth Version), gençlerin öz-şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Neff ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiş ve 2022 yılında Deniz ve diğerleri tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, gençlerin kendilerine yönelik tutumlarını ve öz-şefkat düzeylerini değerlendiren

6 boyuttan oluşur: Kendine Karşı Şefkat, Kendine Karşı Yargılayıcılık, Ortak İnsanlık, İzolasyon, Bilinçli Farkındalık ve Aşırı Özdeşleşme. Toplam 17 maddeye sahip olan ölçek, beşli Likert tipi derecelendirmeye (1=Hiçbir Zaman, 5=Her Zaman) uygulanmaktadır.

Türkçeye uyarlama çalışmasında, dilsel ve kültürel uyumun sağlanması amacıyla geri çeviri yöntemi uygulanmış ve uzman görüşleri doğrultusunda uyarlamalar yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, orijinal ölçek yapısının Türkçe versiyonunda da korunduğunu göstermiştir. Uyum indeksleri,  $\chi^2/df = 2.56$ , RMSEA = 0.058, CFI = 0.92, TLI = 0.90 ve SRMR = 0.046 olarak bulunmuş, bu değerler ölçeğin model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, iç tutarlılık analizleri, Cronbach's alfa katsayısının tüm ölçek için 0.84 olduğunu göstermiştir, bu da ölçeğin güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan madde analizi ve test-tekrar test güvenirliliği de oldukça yüksek sonuçlar vermiştir. Madde analizi sonucunda, ölçeğin tüm maddeleri öz-şefkat düzeylerini ölçmede uygunluk göstermiş ve madde toplam korelasyonları anlamlı bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliliği ise, iki hafta arayla yapılan ölçümlerde yüksek korelasyon değerleri ile elde edilmiştir ( $r = 0.78$ ), bu da ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını ve güvenirliliğini desteklemektedir. Öz Anlayış Ölçeği-Genç Formu'nun Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu, özellikle gençlerin öz-şefkat düzeylerini değerlendirmede etkili olduğu tespit edilmiştir (Deniz vd., 2022). Bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa değeri 0.81 olarak bulunmuştur.

#### **3.3.4. Demografik Bilgi Formu**

Araştırma konusu göz önünde bulundurularak ortaya konulan alanyazın taraması sonucunda elde edilen verilere dayanarak araştırmacı tarafından birtakım demografik değişkenler belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumu, yaşı, cinsiyeti, gelir durumu, daha önce psikolojik destek alıp almadığı gibi bilgilerin yer aldığı form oluşturularak katılımcı kişilerden verileri toplayabilmek amacıyla kullanılacaktır.

#### **3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem Yolu**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi 24.05.2024 tarih ve 2024/04 sayılı Etik Kurul onayı alındıktan sonra uygulama sürecine geçilmiştir. Bu bağlamda öncelikle çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin gerekli kullanım izinleri alınmıştır.

Ardından araştırmada yer alan ölçme araçları bir test bataryası haline getirilmiş olup katılımcı görüşlerine online (çevrimiçi) uygulama şeklinde sunulmuştur. Bu bağlamda araştırmaya katılacak öğrencilere araştırmanın amacı ve süreç hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Elde edilen veriler toplandığında toplamda 411 adet veri setine ulaşılmıştır. Toplanan veriler incelendiğinde yönergeye uygun doldurulmayan (boş bırakılan maddeler, iki yanıtlı maddeler vb.) 9 veri seti çıkarıldıktan sonra 402 veri üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında ulaşılan veriler SPSS 26 programı ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda öncelikle kullanılan demografik bilgi formuna ait betimsel analizler yapılmıştır. Ardından kullanılan ölçme araçlarına ilişkin analizler yapılmıştır. Bu analizler sırasıyla normallik analizleri, güvenilirlik analizleri ve betimsel analizler (sayı, ortalama, standart sapma vb.) şeklinde sıralanmıştır. Elde edilen normallik değerlerinin kabul edilen standartlar içerisinde olduğu bulunduğu için “parametrik test kriterlerinden” yararlanılmıştır. Bu bağlamda iki gruplu yapılar da t testi kullanılırken üç ve üzeri gruplarda ise Anova analizlerinden yararlanılmıştır. İki den fazla grupların karşılaştırılması sonucu anlamlı farkın neden olduğu grup için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD ile belirlenmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon Analizi ile yapılmıştır. Benzer biçimde değişkenler arasındaki yordama gücünün ortaya konmasında ise aşamalı ve basit regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık (p) değeri 0.05 olarak alınmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analizi, yorumu ve değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne-baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu, aile gelir durumu, ebeveyn tutumları değişkenlerinin tanımlayıcı istatistiği Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Aile Durumları Değişkenlerinin Tanımlayıcı Analizi**

		N	%	$\bar{x}$	SS.
Anne eğitim durumu	İlkokul-Ortaokul	156	38.8	2.00	.982
	Lise	129	32.1		
	Lisans	79	19.7		
	Lisansüstü	38	9.5		
Baba eğitim durumu	İlkokul-Ortaokul	130	32.3	2.17	1.04
	Lise	134	33.3		
	Lisans	77	19.2		
	Lisansüstü	61	15.2		
Anne-baba birliktelik durumu	Evli	367	91.3	1.13	.501
	Boşanmış	24	6.0		
	Anne vefat	3	0.7		
	Baba vefat	8	2.0		
Aile gelir durumu	0-10.000 TL	49	12.2	3.04	1.07
	10.001-15.000 TL	75	18.7		
	15.001-20.000 TL	89	22.1		
	20.001 TL ve üzeri	189	47.0		
Ebeveyn tutumu	Demokratik Anne-Baba Tutumu	107	26.6	3.01	1.51
	Serbest Anne-Baba Tutumu	69	17.2		
	İlgisiz ve Kayıtsız Anne-Baba Tutumu	9	2.2		
	Otoriter Anne-Baba Tutumu	148	36.8		
	Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu	69	17.2		

Tablo 4.1’e göre çalışmaya katılan öğrencilerin %38.8’inin anne eğitim düzeyinin ilkokul-ortaokul düzeyi olduğu, %33.3’ünün baba eğitim düzeyinin lise düzeyi olduğu, %91.3’ünün aile birlikteliğinin olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %47’sinin aile gelir durumunun 20.001 TL ve üzeri olduğu, %36.8’inin ebeveynlerinde otoriter anne-baba tutumunun olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymada çarpıklık ve basıklık oranlarına bakılmış olup sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2: Çalışmanın Verilerinin Normallik Analizi**

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Sosyal Medya Bağımlılığı	.176	-.457	.884
Siber Dışlanma	.213	.717	.841
Öz Şefkat	-.468	1.083	.811

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olması durumunda normallik varsayımı kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Tablo 4.2 incelendiğinde ulaşılan değerlerin kabul edilen sınırlar içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle ilgili analizlerin seçiminde normal dağılım özelliği gösteren analizler tercih edilmiştir. Benzer biçimde kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık değerlerinin kabul edilen uluslararası oranların içinde olduğu görülmektedir ( $\alpha > .70$ ).

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimsel analizler Tablo 4.3’te gösterilmektedir.

**Tablo 4.3: Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Durum Düzeyleri**

	N	Min.	Max.	Top.	$\bar{x}$	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı	402	6,00	30,00	6738.00	16,99	5,48
Siber Dışlanma	402	14,00	70,00	8597.00	21,81	10,09
Öz Şefkat	402	17,00	85,00	19048.00	51,31	10,08

Tablo 4.3’te Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için ölçekten alınan ortalama en küçük değer 6,00 en yüksek değer ise 30,00’dur. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puan 16,99 olarak hesaplanmıştır. Siber Dışlanma Ölçeği için ölçekten alınan ortalama en küçük değer 14,00 en yüksek değer ise 70,00’tir. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puan 21,81 olarak hesaplanmıştır. Son olarak Öz Şefkat Ölçeği için ölçekten alınan ortalama en küçük değer 17,00 en yüksek değer ise 85,00’tir. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puan 51,31 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan ergen bireylerin sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat durumları arasındaki ilişki analizi Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.4: Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Durumları Arasındaki Korelasyon Analizi**

Değişkenler (N=402)	1	2	3
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	1		
2. Siber Dışlanma	.226**	1	
3. Öz Şefkat	-.347**	-.178**	1

\*\* : 0.01 düzeyinde

Tablo 4.4'te kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma [ $r=.226$ ;  $p<0,01$ ] arasında pozitif yönde düşük güçte; öz şefkat ile [ $r=-.347$ ;  $p<0,01$ ] negatif yönde orta güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça siber dışlanma düzeyleri artarken öz şefkat düzeyleri ise düşmektedir.

Siber dışlanma ile öz şefkat [ $r=-.178$ ;  $p<0,01$ ] arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ergen bireylerde siber dışlanma düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeyleri düşmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin öz şefkat düzeyi siber dışlanma ve sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkileyip etkilemediğini anlamak için yapılan Çoklu Regresyon analizi Tablo 4.5'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.5: Bireylerin Öz Şefkat Düzeyi Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	( $\beta$ )	t	p.	R	R <sup>2</sup>	F	p.
Sosyal Medya Bağımlılığı	Öz Şefkat	-.182	.023	-.370	22.78	.001	.370	.137	63.4	.001
Siber Dışlanma	Öz Şefkat	-.158	.044	-.177	13.42	.001	.177	.031	12.8	.001

Tablo 4.5'e baktığımızda anlamlılık düzeyi (sig.)  $p<.05$  olduğu için kurulan regresyon modeli genel olarak anlamlıdır. Sosyal Medya Bağımlılığı, Öz Şefkat üzerinde negatif bir etkiye sahiptir (B = -0.182). Standartlaştırılmış katsayı  $\beta = -0.370$  olup, sosyal

medya bağımlılığının artmasının öz-şefkat düzeylerini düşürdüğünü göstermektedir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen p-değeri 0.001'dir, bu da sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. R<sup>2</sup> değeri 0.137 olarak bulunmuş olup, bu, sosyal medya bağımlılığının öz-şefkatin %13.7'sini açıkladığını göstermektedir. F testi sonucu (F=63.4, p=0.001) modelin genel geçerliliğini desteklemekte ve sosyal medya bağımlılığının öz-şefkat üzerindeki etkisinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Siber Dışlanma, Öz Şefkat üzerinde de negatif bir etkiye sahiptir (B = -0.158). Standartlaştırılmış katsayı  $\beta$ =-0.177 olup, siber dışlanmanın artışının öz-şefkat düzeylerini azalttığını göstermektedir. P-değeri 0.001 olarak bulunmuş olup, bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmektedir. R<sup>2</sup> değeri 0.031 olarak bulunmuş ve bu, siber dışlanmanın öz-şefkatin %3.1'ini açıkladığını göstermektedir. F testi sonucu (F=12.8, p=0.001) modelin geçerliliğini desteklemekte ve siber dışlanmanın öz-şefkat üzerindeki etkisinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmaya katılan ergenlerin öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile cinsiyet durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olup olmama durumu Tablo 4.6'da verilmiştir.

**Tablo 4.6: Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma ile Arasındaki t Testi Analizi**

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	269	17,78	5,39	<b>4.142</b>	<b>.000</b>
	Erkek	133	15,38	5,34		
Siber Dışlanma	Kız	269	21,85	9,45	.117	.907
	Erkek	133	21,72	11,33		
Öz Şefkat	Kız	269	52,42	8,37	<b>3.090</b>	<b>.002</b>
	Erkek	133	49,02	12,68		

Tablo 4.6 incelendiğinde cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Buna göre sosyal medya bağımlılığı [t=4.142; p=0.000] ve öz şefkat [t=3.090; p=0.002] cinsiyet üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Tabloya göre kızların sosyal medya bağımlılığı

( $\bar{x}$ =17.78) ile öz şefkat puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =52.42) erkeklerin sosyal medya bağımlılığı ( $\bar{x}$ =15.38) ve öz şefkat puan ortalamasından ( $\bar{x}$ =49.02) yüksektir.

Çalışmaya katılan ergenlerin öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile daha önceden psikolojik destek alma durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmayı tespit etmek amacıyla yapılan T testi analizi Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.7: Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları Arasındaki t Testi Analizi**

	Psikolojik Destek Alma	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	56	18,01	5,69	1.401	.166
	Erkek	346	16,83	5,44		
Siber Dışlanma	Evet	56	21,49	10,17	-.245	.807
	Erkek	346	21,86	10,10		
Öz Şefkat	Evet	56	49,55	10,06	-1.358	.179
	Erkek	346	51,60	10,07		

Tablo 4.7 incelendiğinde daha önceden psikolojik destek alma durumu ile sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkate göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Çalışmaya katılan ergenlerin öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile yaş, kardeş sayısı, sınıf düzeyi kişisel değişkenlerinin ANOVA istatistiği Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8: Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları ile Yaş, Kardeş Sayısı ve Sınıf Düzeyi Arasındaki ANOVA Analizi**

<i>Yaş</i>							
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	76.118	2	38.059	1.225	.295	
	Gruplariçi	12398.957	399	31.075			
	Toplam	12475.075	401				
Siber Dışlanma	Gruplararası	181.171	2	90.585	.876	.417	
	Gruplariçi	41252.065	399	103.389			
	Toplam	41433.236	401				
Öz Şefkat	Gruplararası	353.868	2	176.934	1.382	.252	
	Gruplariçi	51097.137	399	128.063			
	Toplam	51451.005	401				
<i>Kardeş Sayısı</i>							
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	63.141	3	21.047	.675	.568	
	Gruplariçi	12411.934	398	31.186			
	Toplam	12475.075	401				
Siber Dışlanma	Gruplararası	164.395	3	54.798	.528	.663	
	Gruplariçi	41268.841	398	103.691			
	Toplam	41433.236	401				
Öz Şefkat	Gruplararası	182.247	3	60.749	.472	.702	
	Gruplariçi	51268.758	398	128.816			
	Toplam	51451.005	401				
<i>Sınıf Düzeyi</i>							
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	74,633	4	24,878	.824	.481	
	Gruplariçi	11589,356	397	30,181			
	Toplam	11663,990	401				
Siber Dışlanma	Gruplararası	372,877	4	124,292	1.221	.302	
	Gruplariçi	38066,160	397	101,781			
	Toplam	38439,037	401				
Öz Şefkat	Gruplararası	322,737	4	107,579	1.057	.367	
	Gruplariçi	37750,501	397	101,753			
	Toplam	38073,237	401				

Tablo 4.8'e göre çalışmaya katılan ergen bireylerin öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile yaş, kardeş sayısı ve sınıf düzeyi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir ( $p>.05$ ).

Çalışmaya katılan ergen bireylerin öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile okul türü değişkeninin ANOVA istatistiği Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.9: Okul Türüne Göre Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları Arasındaki ANOVA Analizi**

<i>Okul Türü</i>							
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	820.023	5	164.005	<b>5.572</b>	<b>.001</b>	İmam-Hatip Lisesi > Fen ve Anadolu Liseleri
	Gruplarıçi	11655.052	396	29.432			
	Toplam	12475.075	401				
Siber Dışlanma	Gruplararası	797.740	5	159.548	1.555	.172	
	Gruplarıçi	40635.497	396	102.615			
	Toplam	41433.236	401				
Öz Şefkat	Gruplararası	584.337	5	116.867	.910	.475	
	Gruplarıçi	50866.667	396	128.451			
	Toplam	51451.005	401				

Çalışmaya katılan ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı durumları ile okul türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir [F=5.57; p=.001]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi sonuçlarına göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =17.85) Fen Lisesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =15.12) ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =15.88) sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan ergen bireylerde öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile anne-baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu, aile gelir durumu değişkenlerinin ANOVA istatistiği Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.10: Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları ile Anne-Baba Eğitim Durumu, Anne-Baba Birliktelik Durumu ve Aile Gelir Durumu Değişkenleri Arasındaki ANOVA Analizi**

<i>Anne Eğitim Durumu</i>							
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplarasası	65,549	4	21,850	.723	.538	
	Gruplariçi	11598,441	384	30,204			
	Toplam	11663,990	387				
Siber Dışlanma	Gruplarasası	387,228	4	129,076	1.269	.285	
	Gruplariçi	38051,809	374	101,743			
	Toplam	38439,037	377				
Öz Şefkat	Gruplarasası	175,361	4	58,454	.572	.634	
	Gruplariçi	37897,876	371	102,151			
	Toplam	38073,237	374				
<i>Baba Eğitim Durumu</i>							
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplarasası	87,702	4	29,234	.970	.407	
	Gruplariçi	11576,288	384	30,147			
	Toplam	11663,990	387				
Siber Dışlanma	Gruplarasası	139,377	4	46,459	.454	.715	
	Gruplariçi	38299,660	374	102,406			
	Toplam	38439,037	377				
Öz Şefkat	Gruplarasası	328,885	3	109,628	1.078	.358	
	Gruplariçi	37744,352	371	101,737			
	Toplam	38073,237	374				
<i>Ebeveyn Medeni Durumu</i>							
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplarasası	28.607	4	9.536	.305	.822	
	Gruplariçi	12446.468	398	31.273			
	Toplam	12475.075	401				
Siber Dışlanma	Gruplarasası	80.066	4	26.689	.257	.856	
	Gruplariçi	41353.170	398	103.902			
	Toplam	41433.236	401				
Öz Şefkat	Gruplarasası	302.072	4	100.691	.783	.504	
	Gruplariçi	51148.933	398	128.515			
	Toplam	51451.005	401				
<i>Aile Gelir Durumu</i>							
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplarasası	58,606	4	19,535	.646	.586	
	Gruplariçi	11605,384	384	30,222			
	Toplam	11663,990	387				
Siber Dışlanma	Gruplarasası	1067,099	4	355,700	<b>3.560</b>	<b>.014</b>	10.001-15.000>15.001-20.000 ve 20.001+
	Gruplariçi	37371,938	374	99,925			
	Toplam	38439,037	377				
Öz Şefkat	Gruplarasası	805,178	4	268,393	2.277	.079	
	Gruplariçi	37268,059	371	100,453			

Çalışmaya katılan ergen bireylerde siber dışlanma ile aile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir [F=3.560; p=.014]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi sonuçlarına göre aile gelir durumu 10.001-15.000 TL arası olan öğrencilerde siber dışlanma puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =25.02) 15.001-20.000 TL ( $\bar{x}$ =20.77) ve 20.001 TL ve üzeri ( $\bar{x}$ =20.76) aile gelir düzeyine sahip öğrencilerin siber dışlanma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan ergen bireylerde öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile ebeveyn tutumları arasındaki ANOVA analizi Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.11: Çalışmaya Katılan Ergen Bireylerde Öz Şefkat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Dışlanma Durumları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki ANOVA Analizi**

<i>Ebeveyn Tutumları</i>							
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	529,175	4	132,294	<b>4.550</b>	<b>.001</b>	İlgisiz ve Kayıtsız>> Mükemmelliyetçi ve Demokratik
	Gruplarıçi	11134,814	383	29,073			
	Toplam	11663,990	387				
Siber Dışlanma	Gruplararası	950,718	4	237,679	.877	.478	
	Gruplarıçi	37488,320	373	100,505			
	Toplam	38439,037	377				
Öz Şefkat	Gruplararası	357,532	4	89,383	<b>2.565</b>	<b>.048</b>	Demokratik> İlgisiz ve Kayıtsız
	Gruplarıçi	37715,705	370	101,934			
	Toplam	38073,237	374				

Çalışmaya katılan ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı [F=4.550; p=.001] ve öz şefkat [F=2.565; p=.048] ile ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi sonuçlarına göre ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =21.89) mükemmelliyetçi ( $\bar{x}$ =15.91) ve demokratik ( $\bar{x}$ =16.01) ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir. Bunun yanında demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde öz şefkat puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =52.51) ilgisiz ve kayıtsız ( $\bar{x}$ =49.98) ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin öz şefkat puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusundan araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili literatür ile tartışılmasına yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Araştırmada öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde orta güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde; Duman (2018: 1) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde İskender ve Akın (2011: 235) tarafından yapılan araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkat toplam, öz nezaket, ortak insanlık, farkındalık alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde; kendini aşırı eleştirme, sosyal izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde 413 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkat arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karadağ ve Akçınar, 2019: 154). Tayland'da 614 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da sosyal medya kullanım düzeyi ile öz şefkat arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Boonlue vd., 2016: 1). İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkat arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanılmıştır (Karagöz ve Uzunbacak, 2023: 410; Mitropoulou vd., 2022: 298; Yaman vd., 2022: 219). Ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgunun nedeni, öz şefkatin bireylerin kendilerine yönelik anlayışlı, nazik ve kabullenici bir tutum geliştirmelerini teşvik etmesinden kaynaklanabilir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenler, olumsuz duygularla başa çıkmada daha başarılı olabilirler ve bu da onları sosyal medya gibi dışsal onay ve dikkat kaynaklarına daha az bağımlı hale getirebilir. Ayrıca, yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireyler, sosyal medyanın sunduğu idealize edilmiş görüntülere ve karşılaştırmalara daha az önem verirler, bu da sosyal medya bağımlılığı düzeylerini düşürebilir.

Araştırmada öz şefkat ile siber dışlanma arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça siber dışlanma düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde; Çinde 1339 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada siber dışlanma ve siber mağduriyet ile öz şefkat arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Chen ve Zhu, 2021: 302). Benzer biçimde Wang ve diğerleri (2024: 1) tarafından yapılan araştırmada da lise öğrencilerinde öz şefkat arttıkça siber dışlanma düzeylerinin düştüğü bildirilmiştir. Zeng ve diğerleri (2020: 105) tarafından 1024 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da siber dışlanma ile öz şefkat arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencisi 363 birey üzerinde yapılan bir araştırmada da siber dışlanma arttıkça öz şefkatin düştüğü saptanmıştır (Burgan, 2021: 84). Ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgunun nedeni, öz şefkatin bireylerin olumsuz sosyal deneyimlerle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamasından kaynaklanabilir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenler, çevrimiçi ortamlarda karşılaştıkları dışlanma veya olumsuzlukları kişisel olarak algılamaktan ziyade, bu deneyimlere daha objektif ve anlayışlı bir şekilde yaklaşabilirler. Bu tutum, onların siber dışlanmanın olumsuz etkilerine karşı daha dirençli olmalarına ve bu tür deneyimlerin öz değerlerine zarar vermesini engellemelerine yardımcı olabilir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça siber dışlanma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde; Demircan ve Işık (2022: 596) tarafından 210 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde Kaşıkçı ve diğerleri (2021: 147) tarafından erişkin bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada da sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça siber dışlanma düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Bayhan (2020: 117) tarafından 336 lise öğrencisi üzerinde yaptığı başka bir araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunurken, sosyal medya bağımlılığının siber dışlanma üzerinde yordayıcı etkisinin de olduğu bildirilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Ademiluyi vd., 2022: 302; Turan vd., 2024:

3885). Bunun yanında Arı Ünal ve Küçük (2022: 34) tarafından yapılan araştırmada ise sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma arasında istatistiksel ilişki saptanmamıştır. Ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgunun nedeni, sosyal medya bağımlılığının ergen bireylerde çevrimiçi ortamlara aşırı bağlılık ve sosyal onay arayışını artırması olabilir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireyler, daha fazla çevrimiçi etkileşime girerler ve bu durum, dışlanma veya olumsuz sosyal deneyimlerle karşılaşma olasılıklarını artırabilir. Ayrıca, sürekli sosyal medya kullanımının, bireylerin kendilerini diğerleriyle karşılaştırmasına ve bu süreçte dışlanmış hissetmesine yol açabileceği de düşünülebilir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı arttıkça, siber dışlanma hissinin de artması, çevrimiçi ortamlardaki sosyal dinamiklerin ve bireylerin bu dinamiklere verdiği tepkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Çalışmada kadın bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur. Taş (2022: 81) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Arslan (2019: 27) ile Esen ve Siyez (2011: 127) tarafından yapılan araştırmalarda da kadın bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi erkek bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçlarında olduğu görülmüştür. Koyuncu ve diğerleri (2012) tarafından ilköğretim ve lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada ise erkek öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi kadın öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Doğan (2013: 65) tarafından yapılan araştırmada da erkek bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeyi kadın bireylerden yüksek bulunmuştur. Bunların yanında Demircan ve Işık (2022: 596) ile Kaşıkçı ve diğerleri (2021: 147) tarafından yapılan araştırmalarda ise sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ulaşılan bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgunun nedeni, kadınların sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmeye ve sosyal bağlantılar kurmaya yönelik eğilimleri olabilir. Kadınlar, genellikle sosyal medyayı arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek, duygusal destek almak ve sosyal onay aramak amacıyla daha yoğun kullanabilirler. Ayrıca, sosyal medyada sunulan içeriklerin kadınlar üzerinde daha fazla etkili olabileceği ve bu durumun sosyal medya bağımlılığını artırabileceği de düşünülebilir. Kadınların çevrimiçi sosyal etkileşimlere daha fazla önem vermeleri, bu platformlara olan bağımlılığı erkeklerden

daha yüksek seviyelere çıkarabilir. Bu bulgu, kadınların sosyal medya kullanım motivasyonları ve sosyal ilişkileri sürdürme eğilimleriyle bağlantılı olabilir.

Araştırmada ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumuna sahip bireylerde öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi diğer ebeveyn tutumuna sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Taechoyotin ve diğerleri (2020: 11) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre bireylerin ebeveynleri ile iletişiminin az olması veya birlikte yaşamama durumunun sosyal medya bağımlılık düzeyini arttırdığını tespit etmiştir. Benzer biçimde Cengiz Saltuk ve Erciyes (2020: 106) tarafından okul öncesi dönem çocukları üzerinde yaptıkları araştırmalarında ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde teknoloji kullanımının koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur. Kıvrak (2021: 57) tarafından 395 yetişkin birey üzerinde yaptığı araştırmasında da ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumuna sahip bireylerde öz şefkat düzeyi demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun nedeni, ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumuna sahip bireylerin, duygusal destek eksikliği nedeniyle içsel bir dayanıklılık geliştirme çabası içinde olmaları olabilir. Bu bireyler, öz şefkat düzeylerini artırarak kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışabilirler. Aynı zamanda, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yüksek olması, bu bireylerin çevrimiçi ortamlarda aradıkları sosyal destek ve onayı bulmaya çalışmalarından kaynaklanabilir. Ebeveynlerinden yeterli ilgi ve destek görmeyen bireyler, sosyal medyayı bir kaçış veya sosyal bağlantı aracı olarak daha fazla kullanabilirler, bu da bağımlılık düzeylerinin artmasına yol açabilir. Bu bulgu, ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumunun, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için alternatif yollar aramaya yönelttiğini göstermektedir.

Araştırmada aile gelir düzeyi düştükçe siber dışlanma düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Wang ve diğerleri (2024: 1) tarafından 416 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada aylık gelir düzeyi düşük olan öğrencilerde siber dışlanma orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Burgan (2021: 84) tarafından yapılan araştırmada da gelir düzeyi orta ve altı olan üniversite öğrencilerinde siber dışlanma düzeyi yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Kaşıkçı ve diğerleri (2021: 147) tarafından erişkin bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada da siber dışlanma arttıkça gelir düzeyinin düştüğü bildirilmiştir. Ulaşılan bulgunun literatür ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu bulgunun birkaç olası nedeni olabilir. Öncelikle, aile gelir düzeyi

düşük olan bireyler, maddi imkânları nedeniyle dijital cihazlara ve internet erişimine daha sınırlı bir şekilde sahip olabilirler. Bu durum, sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreyi ve dolayısıyla siber dışlanma yaşama olasılıklarını azaltabilir. Ayrıca, düşük gelirli ailelerin çocukları, daha çok yüz yüze sosyal etkileşimlerde bulunabilir ve bu da onların çevrimiçi ortamlarda dışlanma deneyimlerini sınırlayabilir. Diğer bir faktör ise, düşük gelirli bireylerin, sosyal medya ve diğer dijital platformlarda aktif olarak yer almanın getirdiği sosyal baskılardan uzak durma eğiliminde olmaları olabilir. Bu, onları çevrimiçi ortamlarda dışlanma yaşama riskinden koruyabilir.

## 5.2. Sonuç

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Araştırmada öz şefkat ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde orta güçte anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Araştırmada öz şefkat ile siber dışlanma arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile siber dışlanma arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Çalışmada kadın bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumuna sahip bireylerde öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi diğer ebeveyn tutumuna sahip bireylerden yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada aile gelir düzeyi düştükçe siber dışlanma düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.
- Araştırmada ergenlerin siber dışlanma durumları ile ebeveyn tutumu durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir.
- Çalışmada öz şefkat ve siber dışlanma durumları ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırmada öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile kronik rahatsızlık durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

- Çalışmada öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile psikolojik destek alma durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırmada öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma durumları ile yaş, kardeş sayısı ve sınıf düzeyi değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırmada öz şefkat ve siber dışlanma durumları ile okul türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Çalışmada öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı durumları ile anne-baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu ve aile gelir durumu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Araştırmada siber dışlanma durumları ile ebeveyn tutumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

### 5.3. Öneriler

Ulaşılan sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

#### 1. Alan çalışanlarına yönelik öneriler

- Öz şefkat geliştirme üzerine bireysel danışmanlık ve grup terapileri düzenleyerek sosyal medya bağımlılığını azaltabilirler.
- Öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki hakkında eğitimler düzenleyerek, bireylerin bu konuda daha bilinçli olmalarını sağlamalıdır.
- Öz şefkat geliştirme stratejilerini siber dışlanma mağdurları için kişiye özel hale getirerek, dışlanmanın etkilerini azaltabilirler.
- Siber dışlanma yaşayan bireyler için destek grupları oluşturabilir ve öz şefkat geliştirme üzerine çalışmalar yapabilirler.
- Sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma arasındaki ilişkiyi vurgulayan eğitim programları düzenleyerek, bu iki sorunun nasıl ilişkili olduğunu ve nasıl yönetilebileceğini anlatabilirler.
- Sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma mağdurlarına yönelik özel tedavi ve destek programları geliştirilmelidir.
- Kadınlara yönelik sosyal medya bağımlılığını azaltmayı hedefleyen özel müdahale ve destek programları oluşturulmalıdır.

- Kadınlar arasında sosyal medya bağımlılığına yönelik daha fazla araştırma ve eğitim yapılmalıdır.
- İlgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumları hakkında eğitimler düzenleyerek, bu tutumların öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini azaltabilirler.
- Ebeveynlerin tutumlarını değiştirmek ve çocukları için daha destekleyici bir ortam oluşturmak amacıyla aile terapileri ve rehberlik hizmetleri sunulmalıdır.

## **2. Öğretmenlere yönelik öneriler**

- Öğrenciler için öz şefkat ve sosyal medya kullanımını dengeleme üzerine atölye çalışmaları ve sınıf içi aktiviteler düzenleyebilirler.
- Öğrencilere sosyal medya kullanımının psikolojik etkileri hakkında bilgi vererek, öz şefkat geliştirmeye yönelik destekler sunabilirler.
- Öğrencilere siber dışlanma ile başa çıkma stratejileri ve öz şefkatin önemi hakkında eğitimler verebilirler.
- Öğrenciler arasında empatiyi artırıcı etkinlikler düzenleyerek, siber dışlanmanın azaltılmasına katkıda bulunabilirler.
- Öğrencilere sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri ve siber dışlanma ile ilişkisi hakkında bilgi verici programlar düzenleyebilirler.
- Sınıf içi ortamda sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma ile başa çıkma stratejilerini içeren destekleyici yaklaşımlar benimseyebilirler.
- Öğrenciler arasında sosyal medya bağımlılığını ele almak için cinsiyete duyarlı eğitim programları düzenleyebilirler.
- Kadın öğrenciler için sosyal medya bağımlılığına yönelik özel destek mekanizmaları geliştirilmelidir.
- Öğrencilerin aile içi tutumlarını iyileştirmeye yönelik ebeveyn katılım programları düzenleyebilirler.
- Öğrencilerin öz şefkat geliştirmelerine yardımcı olacak destekleyici ve kapsayıcı sınıf ortamları yaratılabilir.

## **3. Ebeveynlere yönelik öneriler**

- Öz şefkati artırmak için aile içi eğitimler düzenleyerek, çocukların sosyal medya bağımlılığını dengelemelerine yardımcı olabilirler.
- Çocukların sosyal medya kullanımını izleyerek ve onlara öz şefkatin önemini anlatarak, sağlıklı alışkanlıklar kazandırabilirler.

- Ebeveynler, çocuklarına siber dışlanma ile başa çıkma ve öz şefkat geliştirme konusunda bilgi vererek, bu sorunları daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilirler.
- Aile içindeki iletişimi güçlendirerek, çocukların siber dışlanma deneyimlerini paylaşımlarını ve öz şefkat geliştirmelerini teşvik edebilirler.
- Ebeveynler, çocuklarının sosyal medya kullanımını izleyerek, siber dışlanma riskini azaltmalarına yardımcı olabilirler.
- Çocuklara sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma hakkında bilgi vererek, bu sorunları önceden fark etmelerine ve yönetmelerine yardımcı olabilirler.
- Sosyal medya bağımlılığının kadınlarda daha yaygın olduğunu göz önünde bulundurarak, ebeveynler bu konuda daha fazla farkındalık geliştirmelidir.
- Kadın çocuklar için sosyal medya bağımlılığını yönetmeye yönelik daha fazla destek ve rehberlik sağlanmalıdır.
- İlgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumlarının olumsuz etkilerini azaltmak için ebeveyn eğitim programlarına katılmaları teşvik edilmelidir.
- Ebeveynlerin çocuklarına daha fazla destek ve ilgi göstermeleri sağlanarak, sosyal medya bağımlılığı ve öz şefkat konularında yardımcı olunabilir.

#### **4. Politika yapıcılara yönelik öneriler**

- Öz şefkat geliştirme ve sosyal medya bağımlılığı ile mücadele eden programlara destek verilmelidir.
- Sosyal medya bağımlılığı ve öz şefkat konularında kamuoyunu bilinçlendiren kampanyalar düzenlenmelidir.
- Siber dışlanmayı önlemeye yönelik politika ve düzenlemeler geliştirilmelidir.
- Öz şefkatin ve siber dışlanmanın etkileri hakkında kamuoyunu bilgilendiren programlar teşvik edilmelidir.
- Sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma arasındaki ilişkiyi göz önünde bulundurarak, ilgili politikalar ve düzenlemeler geliştirilmelidir.
- Sosyal medya bağımlılığı ve siber dışlanma arasındaki ilişki hakkında toplumda farkındalık oluşturacak kampanyalar teşvik edilmelidir.
- Kadınlar arasında sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik özel politikalar ve destek programları oluşturulmalıdır.
- Kadınların sosyal medya bağımlılığı hakkında bilinçlenmelerini sağlamak için kamuya yönelik eğitim ve bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir.

- İlgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumlarına yönelik farkındalık yaratmak ve destek sağlamak için aile destek programları geliştirilmeli ve teşvik edilmelidir.
- Ebeveyn tutumlarının çocukların gelişimi üzerindeki etkileri hakkında kamuoyunu bilgilendiren eğitim ve farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir.



## KAYNAKÇA

- Ademiluyi, A., Li, C., & Park, A. (2022). Implications and preventions of cyberbullying and social exclusion in social media: Systematic review. *JMIR Formative Research*, 6(1), 302-311. <https://doi.org/10.2196/30286>
- Adorjan, M., & Ricciardelli, R. (2021). Smartphone and social media addiction: exploring the perceptions and experiences of canadian teenagers. *Canadian Review of Sociology/Revue canadienne de sociologie*, 58(1), 45-64.
- Adwere-Boamah, J., & Deborah A. C. (1993). A Confirmatory factor analysis of a four-factor model of adolescent concerns revisited. *Journal of Youth Adolescence*, 2(3), 297-312.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 3(1), 138-148
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of adolescence and youth*, 22(4), 430-454.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*, 31(2018), 1673-1689.
- Andreassen, C.S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Curr Pharm Des.*, 20(25), 53-61. doi: 10.2174/13816128113199990616. PMID: 24001298.
- Arı Ünal, S., & Küçük, S. (2022). Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımı, Siber Zorbalık, Yalnızlık İlişkisi ve Hemşirelik. *Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 34-44. <https://doi.org/10.51536/tusbad.988020>

- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gebd/issue/47331/537903>
- Arslan, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Aslantepe, G. (2009). *Çalışan çocuklar ve sosyal dışlanma. sosyal dışlanma ve sosyal hizmet*. Ankara: Haberal Eğitim Vakfı.
- Atabay, E.U. (2020). *Lise öğrencilerinin yaşam memnuniyeti, yeme bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 51-59.
- Aviles, A. M., Anderson, T. R., & Davila, E. R. (2006). Child and adolescent socialemotional development within the context of school. *Child and Adolescent Mental Health*, 11, 32-39
- Aydın, A., & Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35(35), 5-18. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/375/2211>
- Aydın, Ş. (2023). Ergenlerin duygusal zekâ düzeyi, sosyal medya bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Ayverdi, M. (1990). *Erken ergenlik dönemi ergenlerinin depresyon düzeylerini 166 etkileyen bazı dış etmenler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balta, Ö. ve Horzum, M. B. (2008). İnternet Bağımlılığı Testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 7(13), 87-102.

- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas And The Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11.
- Baş, M. N. (2021). Ergenlik Çağındaki Çocukların İnternet Oyunları Oynama Alışkanlıklarının Sosyal Medya Okuryazarlığı Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilim Dalı, Konya.
- Baştürk, E. (2020). *Çevrimiçi riskler ve siber zorbalık: Siber zorbalıkla mücadele*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Batıgün, A.D. ve Kılınç, 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.
- Bayar, Ö., & Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayhan, V. (2020). Z kuşağı lise gençlerinde sosyal medya bağımlılığı ile siber zorbalık ve siber mağduriyet deneyimleri. *İlahiyat Akademi*, 12, 117-144.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Becerikli, S. Y. (2013). Kuşaklararası İletişim Açısından Yeni İletişim Teknolojilerinin Kullanımı: İleri Yaş Grubu Üzerine Bir Değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (44), 19-31.
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., ve Viswanath, K. (2019). Association Of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, And Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection To Use. *Health Education & Behavior*, 46(2\_suppl), 69S-80S.

- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Beran, T., ve Li, Q. (2005). Cyber-harassment: A study of a new method for an old behavior. *Journal of educational computing research*, 32(3), 265.
- Berzonsky, M. D., ve Kuk, L. S. (2000). Identity status, identity processing style, and the transition to university. *Journal of adolescent research*, 15(1), 81-98.
- Bırni, G., & Eryılmaz, A. (2024). Öz-değerin kavramsal ve kuramsal incelemesi (Conceptual and theoretical review of self-worth). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 16(2), 327-346. <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>
- Bilge, Y., Baydili, K., Göktaş, S. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres Ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar Oyunu Oynayan ve Oynamayan İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık, Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgin M. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. *The Journal of International Scientific Researches*. 3(3): 237-247.
- Binark, M. (2007). *Yeni Medya Çalışmaları*. Ankara: Dipnot Yayınları.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., Liss, M. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style And Fear Of Missing Out As Predictors Of Social Media Use And Addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Blankenship, M. (2011). How Social Media Can And Should Impact Higher Education. *Education Digest*, 76(7), 39-42.
- Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2015). The Influence Of Self-Compassion On Emotional Well-Being Among Early And Older Adolescent Males And Females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230

- Boonlue, T., Briggs, P., ve Sillence, E. (2016, July). Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students. In *Proceedings of the 30th International BCS Human Computer Interaction Conference*. BCS Learning & Development.
- Bozkurt, Ö. (2018). Sosyal Medya Ve Kültürel Yansımaları. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(14), 406-417.
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., ... ve Staiano, A. (2022). The Use Of Social Media İn Children And Adolescents: Scoping Review On The Potential Risks. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9960.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229. <https://doi.org/10.1177/1359105312467391>
- Budko, A. S., ve Rodin, A. V. (2018). Intersectoral Interaction İn The Conditions Of Digitalization Of The Regional Economy [1]. *Innovative economy: prospects of development and improvement*, 1(7 (33)), 58-63.
- Buehler, C., ve Welsh, D. P. (2009). The Process Model Of Adolescents' Triangulation İnto Parents' Martial Conflict: The Role Of Emotional Reactivity. *Journal of Family Psychology*, 23, 167–180. Doi:10.1037/a0014976
- Bulgan, R. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri ile Siber Zorba Ve Siber Mağdur Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükaslan, A., Kırık, A. M. (2013). *Sosyal Medya Araştırmaları 1: Sosyalleşen Birey*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Büyükyıldırım, İ., ve Dilmaç, B. (2015). Siber Mağdur Olmanın İnsani Değerler ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29): 7-40.
- Calap, C., Çebi, E. (2020). Gençlerin sosyalleşme ve yalnızlaşma deneyimleri açısından sosyal medya: Karadeniz Teknik Üniversitesi Örneği. *İmgelem*, 4(7), 439-467.

- Can, B., Hazar, Z., Kurt, S. (2021). Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Cao, X., Gong, M., Yu, L. and Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, Vol. 30 No. 4, pp. 1305-1328. <https://doi.org/10.1108/INTR-08-2019-0347>.
- Cengiz Saltuk, M., & Erciyes, C. (2020). OKUL Öncesi Çocuklarda Teknoloji Kullanımına İlişkin Ebeveyn Tutumlarına Dair Bir Çalışma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(2), 106-120.
- Cereci, S. (2019). *Sosyal Medya-Çağlar, Ağlar, Bağlar*. İstanbul: Onto Yayınları.
- Ceylan, C. (2020). Sosyal Medya Tasarımı Ve İhtiyaç. *İstanbul Aydın Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 6(11), 43-52.
- Charoensukmongkol, P., & Sasatanun, P. (2017). Social Media Use For CRM And Business Performance Satisfaction: The Moderating Roles Of Social Skills And Social Media Sales İntensity. *Asia Pacific Management Review*, 22(1), 25-34.
- Chen, Q., & Zhu, Y. (2021). Cyberbullying victimisation among adolescents in China: Coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community*, 4 (5), 302-314. <https://doi.org/10.1111/hsc.13438>
- Chou, W. P., Yen, C. F., ve Liu, T. L. (2018). Predicting Effects Of Psychological İnflexibility/Experiential Avoidance And Stress Coping Strategies For İnternet Addiction, Significant Depression, And Suicidality İn College Students: A Prospective Study. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 788.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience Under Conditions Of Extreme Stress: A Multilevel Perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2002). *Research methods in education*. routledge.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions İncrease Life Satisfaction By

- Building Resilience. *American Psychological Association*, 9(3), 361-368.  
doi: 10.1037/a0015952
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing And Experiencing Compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821.
- Costa, J., & Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1578-1591.  
<https://doi.org/10.1111/jasp.12107>
- Coyne, I., Farley, S., Axtell, C., Sprigg, C., Best, L. and Kwok, O. (2017). Understanding The Relationship Between Experiencing Workplace Cyberbullying, Employee Mental Strain And Job Satisfaction: A Dysempowerment Approach. *The International Journal of Human Resource Management* 28(7), 945-972.
- Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası İletişimde Kullanılan Bir Araç Olarak Sosyal Medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 10(3), 115-144.
- Çam, E., İşbulan, O. (2012). A New Addiction For Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11(3), 14-19. <https://eric.ed.gov/?id=EJ989195>.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikkaleli, Ö., ve Tümtaş, M. S. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Dışlanma İle Saldırganlık Arasındaki İlişkide Sosyal Yabancılaşmanın Aracı

- Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 156-175.
- Çiftçi, H. (2018). Öğrencilerin Siber Mağduriyet Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 1536-1567. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.426585>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çokamay Yılmaz, G. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı ana baba eğitimleri: Kuramsal bir gözden geçirme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(3): 133-143
- Çolak, Ç. H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çuhadaroğlu, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Rugancı, N., Öncü, B., Hoşgör, A. G., Işıklı, S. ve Avcı, A. (2004). *Ergen ve Ruhsal Sorunlar. Durum Saptama Çalışması*. Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları, Ankara.
- Dacey J. S. ve Travers, J. F. (1996). *Human Development* (3.baskı). Chicago: Benchmark Publishers.
- Danışoğlu, E. (2009). Yaşlılık Ve Sosyal Dışlanma/Dışlama. *Sosyal Dışlanma ve Sosyal Hizmet Sosyal Hizmet Sempozyumu 2009*. (s. 79-84) içinde. Ankara.
- Daşlı, Y., Baloğlu, A.O. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demirbilek, H. (2021). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van

- Demircan, Ü., Işık, M., & Gürhan, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Siber Zorbalık. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 596-609. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.889889>
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22.
- Deniz, E., Keseci, Ş. ve Sümer, S. (2008). The Validity And Reliability Study Of The Turkish Version Of Self Compassion Scale. *Social Behavior and Personality, Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160. Erişim adresi: [https://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/publications/Turkish\\_self\\_compassion\\_scale.pdf](https://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/publications/Turkish_self_compassion_scale.pdf).
- Deniz, L., Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367. doi: 10.24106/kefdergi.389780.
- Deniz, L., ve Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal Medya Çağında Kuşakların Sosyal Medya Kullanımı Ve Değerlerine Yönelik Bir Dizi Ölçek Geliştirme Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127
- Deniz, M. E., Satıcı, S. A., Doenyas, C. ve Çağlar, A. (2022). Self-Compassion Scale for Youth: Turkish adaptation and exploration of the relationship with resilience, depression, and well-being. *Child Indicators Research*, 15(4), 1255-1267.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik Bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Common and Distinct Mechanisms of Action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654-661
- Dewing, M. (2010). *Social Media: An Introduction - In Brief* (No: 2010-03-E) Social Affairs Division. Parliament of Canada.

- Dilmaç, B. (2009). Sanal Zorbalığı Yordayan Psikolojik İhtiyaçlar: Lisans Öğrencileri İçin Bir Ön Çalışma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(3), 1291-1325.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diyarbakirli, H. (2007). *Ergen ve yetişkin kadınların ergenlik dönemlerindeki flört ilişkilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı. yüksek lisans tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilimdalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı, İzmir.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Doğan, B., ve Altunoğlu, E. (2014). Bilgi Yönetimi, Örgüt Kültürü, Örgüt Yapısı Ve Performans İlişkileri: Sivil Toplum Kuruluşları Üzerine Bir İnceleme. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 45.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42 . DOI: 10.18037/ausbd.902542
- Dönmez, İ. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Duman, B., & Baştumur, Ş. (2023). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Fobi ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3), 1698-1714. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1312693>

- Duru, E. ve Arslan, G. (2014). Evlenmek Amacıyla Evden Kaçan Kız Ergenler: Bir Olgubilim Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 36-48.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., ve Spinrad, L. T. (2006). *Prosocial Development*, In N. Eisenberg, M. R. Lerner Ve W. Damon, (Eds.), *Handbook Of Child Psychology, Social, Emotional And Personality Development (6th Ed.)*. New York: John Wiley: 646-718.
- Eraslan, L. (2016). *Sosyal Medyayı Anlamak*. Nobel Yaşam Yayınları.
- Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (27): 31-42.
- Eren, V., Aydın, A. (2014). Sosyal Medyanın Kamuoyu Oluşturmadaki Rolü Ve Muhtemel Riskler. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (Özel Sayı I), 197-205.
- Ergin, B. E., ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası Problem Çözme Davranışları, Yetişkinlerdeki Bağlanma Yönelimleri Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(1), 36-45.
- Eroğlu Y., (2011). *Koşullu öz-değer, riskli internet davranışları, internet kullanım sıklığı ve siber zorbalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Esen, E. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M. (2020). Investigating The Links Between Fear Of Missing Out, Social Media Addiction, And Emotional Symptoms İn Adolescence: The Role Of Stress Associated With Neglect And Negative Reactions On Social Media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.

- Feldman, F. (1997). *Utilitarianism, hedonism, and desert: Essays in moral philosophy*. Cambridge University Press.
- Feng, F., Chen, Y.M., Liu, H., He, Y.L., Qin, J., Xu, L. (2020). Effects Of Positive Psychological Group Training On Psychological Resilience And Self-Efficacy In Special Education Teachers. *Children and Mental Health Journal.*, 34, 635–642
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness and Emotion Regulation: Promoting Well-being During the Transition to College. *Anxiety, Stress and Coping*, 31(6), 639-653
- Garnezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The Study Of Stress And Competence In Children. A Building Block For Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Gilbert, P., ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In *Compassion* (pp. 263-325). Routledge.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. (2017). Adolescent Social Media Addiction. *Education and Health*, 35(3), 49-52
- Koç Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495. <https://doi.org/10.16992/asos.12368>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119–141). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Gültekin, E. S. (2022). *Lise öğrencilerinde sosyal dışlanma düzeyleri ile gelecek beklentileri ve affetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Güney, M., Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbid/issue/59001/757713>

- Gür, E. (2019). *Boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin siber zorbalık sosyal dışlanma ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Güreller, M. (2021). Sosyal Medya Ve Popüler Kültür İlişkisi Üzerinden Twitter Gündemi Özelinde Bir Analiz. *Sakarya İletişim*, 1(1), 90-110.
- Gürlek-Yüksel, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Güzel, M. (2007). M. Binark (ed), *Küreselleşme, Tüketim Kültürü Ve İnternetteki Gençlik Siteleri. Yeni Medya Çalışmaları*. Ankara: Dipnot Yayınları.
- Hatun, O. ve Demirci, İ. (2022). Developing the Cyberostracism scale and examining its psychometric characteristics. *International Journal of MentalHealthandAddiction*, 1-20.
- Hawton, K., Rodham, K., ve Evans, E. (2006). *By Their Own Young Hand. Deliberate Self-Harm And Suicidal Ideas In Adolescents*. London: Jessica Kingsley
- Hoffman, M. L. (1970). *Moral Development*. In P. H. Mussen (Ed.), *Carmichael's Manual Of Child Development* (Vol. 2, pp. 261–359). New York: Wiley.
- Hofs, J. (2009). *Sosyal Dışlanma ve Aidiyet Duygusu İhtiyacı*. *Sosyal Dışlanma ve Sosyal Hizmet* (s. 3- 6). Ankara: Haberal Eğitim Vakfı.
- Hogeveen, J., Grafman, J. (2021). *Alexithymia*. *Handbook Of Clinical Neurology*, 183, 47– 62. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822290-4.00004-9>
- Horzum, M. B., ve Balta, Ö. Ç. (2008). Farklı web tabanlı öğretim ortamlarında öğrencilerin başarı, motivasyon ve bilgisayar kaygı düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(34), 140-154.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., ve Yang, E. (2016). The Moderating Effects Of Age On The Relationships Of Self-Compassion, Self- Esteem, And Mental Health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.
- Işık Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, H. (2014). *Kişilik Kuramları*. İstanbul:Pegem Akademi.
- İncekara, H. İ., Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı İle İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 464-472.
- İskender M, Akın A. (2011). Self-Compassion And İnternet Addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET*.10(3):215-221.
- Jordan, J. V. (2017). *Handbook Of Counseling Women*. M. Kopala And M. Keitel (Ed.). (2. Baskı). *Relational- Cultural Therapy (9th Chapter)*, California: SAGE Publications.
- Journal of Adolescence, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Kahraman, B. D. (2020). Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi) İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Edebiyat Fakültesi, İstanbul
- Kalkan, M. (2008). Dating Anxiety İn Adolescents: Scale Development And Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Group Counseling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 32, 55-68
- Kalkan, M., ve Özbek, S. K.(2011). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ergenlerdeki Flört Kaygısını Yordar mı? *Türk J Child Adolesc Ment Health*, 18(1): 35-44.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpela, M., Marttunen, M., Rimpela, A. ve Rantanen, P. (1999) Bullying, Depression, And Suicidal İdeation İn Finnish Adolescents: School Survey. *British Medical Journal* 319, 348–351. Doi:10.1136/bmj.319.7206.348
- Kanbur, A., ve Kanbur, E. (2018). İşyerinde Siber Zorbalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Sınama Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 237-258.
- Kandemir, K. B. (2011). *Psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilmenin tehdit edilen ihtiyaçlar ve dışlanma tepkileri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J. ve Lilius, J. M. (2004). Compassion İn Organizational Life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.
- Kaplan, A.M. ve Haenlein, M. (2010) Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kaplan, Y. (2021). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Karağaç, Z. (2019). *Ekonomik, sosyal ve kültürel statünün temel eğitimden ortaöğretime geçiş üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-Şefkat Konusunda Yayımlanan Makalelerin Bibliyometrik Analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420. <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>
- Karaoğlu, M. (2019). Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S., & Güney Karaman, N. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: Öz-kontrolün aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159. <https://buje.baskent.edu.tr/index.php/buje/article/view/368>
- Kaya, A. G. (2012). *Sosyal dışlanmaya verilen tepkilerin sosyal karşılaştırma süreçleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-Şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kıvrak, Z. (2021). Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kıcalı, G. D. (2015). *Üniversite öğrencilerinde, beslenme alışkanlıkları ve yeme bağımlılığının, farklı kişilik ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi*.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntağ, B., ve Griffiths, M. D. (2020). Uses And Gratifications Of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination Of The Big Five Of Personality Traits, Social Media Platforms, And Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547.
- Kırtış, K. A., Karahan, F. (2011). To Be Or Not To Be In Social Media Arena As The Most Costefficient Marketing Strategy After The Global Recession. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268.
- Koç, M. (2002). *Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Konuk, N., Güntaş, S. (2019). Sosyal Medya Kullanımı Eğitimi Ve Bir Eğitim Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımı. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 3(4), 1-25.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler İle İlişkisi Ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Korkmaz, İ. (2013). Facebook ve Mahremiyet: Görmek ve Gözetle (n) mek. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 107-122.
- Kovan, A., Ormancı, N. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: COVID-19 Pandemi Örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145.

- Koyuncu, T., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2012). İlköğretim ve Lise Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve Yalnızlık. *15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi* (4.baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtoğlu, M. (2019). Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep
- Kurtoğlu, M. ve Başgil, Ş. S. (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-56.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking And Addiction A Review Of The Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Küçükali, A., ve Serçemeli , C. (2019). Akademisyenlerin Sosyal Medya Kullanımı: Atatürk Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 202-219.
- Lak, B., ve Rezaenour, J. (2018). Maturity assessment of social customer knowledge management (sckm) using fuzzy expert system. *Journal of Business Economics and Management*, 19(1), 192-212.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Leary, M. R., ve Baumeister, R. F. (2000). The Nature And Function Of Self-Esteem: Sociometer Theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
- Lee, M., Pekrun, R., Taxer, J. L., Schutz, P. A., Vogl, E., ve Xie, X. (2016). Teachers' Emotions And Emotion Management: Integrating Emotion Regulation Theory With Emotional Labor Research. *Social psychology of education*, 19(4), 843-863.

- Lee, S., ve Xenos, M. (2019). Social Distraction? Social Media Use And Political Knowledge İn Two US Presidential Elections. *Computers in human behavior*, 90, 18-25.
- Li Q. (2007a). New Bottle But Old Wine: A Research Of Cyberbullying İn School, *Computers in Human Behavior* 23, 1777-1791
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M. ve Maitlis, S. (2011). Understanding Compassion Capability. *Human Relations*, 64(7), 873-899.
- Lindsey, E. W, Caldera, Y. M., ve Tankersley, L. (2009). Marital Conflict And The Quality Of Young Children’s Peer Play Behavior: The Mediating And Moderating Role Of Parent-Child Emotional Reciprocity And Attachment Security. *Journal of Family Psychology*, 23, 130–145. Doi: 10.1037/a0014972
- Low, N. C., Dugas, E., O’Loughlin, E., Rodriguez, D., Contreras, G., Chaiton, M., ve O’Loughlin, J. (2012). Common Stressful Life Events And Difficulties Are Associated With Mental Health Symptoms And Substance Use İn Young Adolescents. *BMC psychiatry*, 12(1), 1-10. Doi:10.1186/1471-244X-12-116
- Mangır, M. (2021). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Masten, A. S., ve Gewirtz, A. H. (2006). *Resilience İn Development: The Importance Of Early Childhood*.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Mikulincer ve P. R. Shaver (Eds.), Prosocial Motives, Emotions, And Behavior: The Better Angels Of Our Nature (pp. 73–91). *American Psychological Association*.
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>

- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2),85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The Development And Validation Of A Scale To Measure Selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2008a). *Self-Compassion Among Adolescents. Paper Presented At The 38th Annual Meeting Of The Jean Piaget Society, Quebec City, Canada.*
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1).
- Neff, K. D., Rude, S.S., ve Kirkpatrick, K. (2007). An Examination Of Selfcompassion In Relation To Positive Psychological Functioning And Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240
- Neff, L. A., ve Karney, B. R. (2009). Compassionate love in early marriage. *The science of compassionate love: Theory, research, and applications*, 201-222.
- Nesi, J., Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media For Social Comparison And Feedbackseeking: Gender And Popularity Moderate Associations With Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses To Depression And Their Effects On The Duration Of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Onat, F. (2010). Bir Halkla İlişkiler Uygulama Alanı Olarak Sosyal Medya Kullanımı: Sivil Toplum Örgütleri Üzerine Bir İnceleme. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31:103-122.
- Özdemir, S. S., Özdemir, M., Polat, E., Aksoy, R. (2014). Sosyal Medya Kavramı Ve Sosyal Ağ Sitelerinde Yer Alan Online Reklam Uygulamalarının İncelenmesi. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4(4), 58-64. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.96993>

- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-164
- Özer, R., & Özden Yıldırım, M. S. (2023). Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 372-386.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pálmarsdóttir, H. (2015). *Parental divorce, family conflict and adolescent depression and anxiety* (Yayınlanmamış doktora tezi). Reykjavik Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Reykjavik.
- Panteleeva, T. A., ve Petrova, E. A. (2017). Modern Trends Of Brand Promotion İn Social Networks: Promising Approaches. *Scientific notes of the Russian Academy of Entrepreneurship*, 16(4), 239-251.
- Parman, T. (1998). Ergenlik ve psikanaliz. *Klinik psikiyatri dergisi*, 1(2), 73-82.
- Patchin, j. W., ve Hinduja, S. (2006) Bullies Move Beyond The Schoolyard : A Preliminary Look At Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169
- Peker, A., ve İskender, M. (2015). İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 11-22.
- Petrov, V. I., Panteleeva, N. V., ve Dimitrov, A. V. (2015). To The Question Of The Essence Of Social Relations That Determine People's Behavior. *Medical Journal*, (3), 156-160.
- Pew Research Center. (2018). Teens, social media, and technology 2018. <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teenssocial-%20media-technology2018/>.
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation in Older and Young Adults. *Aging and Mental Health*, 21(1), 77-87
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out.

*Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841– 1848.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal Of Adolescence*, 55: 5-15.
- Rague-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. ve Bryan, N. A. (2011). Attachment And Mental And Physical Health: Self- Compassion And Mattering As Mediators. *Journal of Conseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Razıoğlu, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yükseklisans tezi), Okan Üniversitesi İstanbul.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. Boston: Springer Science & Business Media.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim*. (Yüksel, G., Çev. Ed). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarı, M. ve Cenkseven, F. (2008). İlköğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi Ve Benlik Kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Savin-Williams, R. C. (2001). A Critique Of Research On Sexual-Minority Youths. *Journal of adolescence*, 24(1), 5-13.
- Schwarzer, R., ve Warner, L. M. (2013). *Perceived Self-Efficacy And İts Relationship To Resilience*. (Ed: S. Prince-Embury Ve D. H. Saklofske). *Resilience İn Children, Adolescents, And Adults Translating Research İnto Practice*, New York: Springer Science+Business Media. [https://doi:10.1007/978-1-4614-4939-3\\_10](https://doi:10.1007/978-1-4614-4939-3_10)
- Sears, S., ve Kraus, S. (2009). I Think Therefore I Om: Cognitive Distortions And Coping Style As Mediators For The Effects Of Mindfulness Meditation On Anxiety, Positive And Negative Affect, And Hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573.
- Shaffer, H. J. (1999). On The Nature And Meaning Of Addiction. *National Forum*, 79(4), 9- 14.

- Shaver, P. R., Mikulincer, M., ve Shemesh-Iron, M. (2010). A Behavioral-Systems Perspective On Prosocial Behavior.
- Sine, R. (2017). *Alternatif Medya Ve Haber*. Konya: Literatürk Yayınevi.
- Smart Richman, L., ve Leary, M. R. (2009). Reactions To Discrimination, Stigmatization, Ostracism, And Other Forms Of İnterpersonal Rejection: A Multimotive Model. *Psychological review*, 116(2), 365.
- Solis, B. (2010). *Engage: The Complete Guide for Brands and Businesses to Build, Cultivate, and Measure Success in the New Web*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13): 61-74
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2020). Ergenlerin sosyal medya beğenilmeme korkularının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve benlik tasarımı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7): 51-68
- Spoor, J. R., ve Williams, K. D. (2011). The Evolution Of An Ostracism Detection System. In *Evolution And The Social Mind* (pp. 279-292). *Psychology Press*.
- Stewart, M., Reid, G., ve Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What İs Compassion And How Can We Measure İt? A Review Of Definitions And Measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Sun, X., Chan, D. W., ve Chan, L. K. (2016). Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Adolescents İn Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292
- Şahin, M., Sarı, S., Özer, Ö. ve Er, S. (2010). Lise Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Ve Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Görüşleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 258-268.

- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 5(4), 507-527 doi:10.5455/cap.20130531.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şendir, T. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Şengöz, A., ve Eroğlu, E. (2017). Örgütlerde Sosyal Medya Kullanımı: Sosyal Medya Algıları, Amaçları Ve Kullanım Alışkanlıkları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 503- 524.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Taechoyotin, P., Tongrod, P., Thaweerungruangkul, T. (2020). Kırsal Topluluktaki Ortaokul Öğrencileri Arasında İnternet Oyun Bozukluğunun Yaygınlığı Ve İlişkili Faktörler, Tayland: Kesitsel Bir Çalışma. *BMC Res Notları* 13, 11.
- Tahirović, S., ve Demir, G. (2018). Influence of Parental Divorce on Anxiety Level of Adolescents. Contemporary Perspective on Child. *Psychology and Education*. doi:10.5772/intechopen.71287
- Taş, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi*. (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Taylan, H.H., Işık, M. (2015). Sakarya'da Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10/6 Spring, 855-874 DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8286>.

- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Öz şefkat ve TSSB semptom şiddeti. *Travmatik Stres Dergisi: Uluslararası Travmatik Stres Çalışmaları Derneği Resmi Yayını*, 21(6), 556-558
- Thurman, R. A. (2006). Meditation And Education: India, Tibet, And Modern America. *Teachers College Record*, 108(9), 1765-1774.
- Timisi, N. (2003). *Yeni İletişim Teknolojileri Ve Demokrasi*. Dost Kitabevi.
- Tokunaga, R. S. (2010) Following You Home From School :A Critical Review And Synthesis Of Research On Cyberbullying Victimization. *Computers in Human Behavior*. doi ; 10,1016 J.chb. 2009 ,11.014
- Tıraş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113
- Turan, M. E., Adam, F., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2024). The mediating role of the dark personality triad in the relationship between ostracism and social media addiction in adolescents. *Education and Information Technologies*, 29, 3885-3901. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11910-1>
- Tuten, T. L. (2020). *Social Media Marketing*. London: Sage.
- Türkel, Z., Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2017). *Teknoloji yerinde yeterince*. İstanbul: Kültür Sanat.
- Türkiye Dijital 2023. (2023). Türkiye'nin nüfus, internet, sosyal medya, mobil ve e-ticaret ve dijital pazarlama göstergeleri. İnternet Araştırmaları Koordinatörlüğü. [guvenliweb.org.tr](http://guvenliweb.org.tr).
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2021). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-BilisimTeknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2022). Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması, 2022.

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587).

- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Ülev E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünal, A. T. (2020). *Sosyal Medya: Etkileri-Bağımlılığı-Ölçülmesi. 1*. İstanbul: Der Yayınları.
- Ünaldı, N. (2016). *Ebeveynler arası çatışma ve boşanmanın çocuklarda görülen psikiyatrik bozukluklar ile ilişkisi: Risk ve koruyucu faktörler*. (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Ünver, Ö., Tolan, B., Bulut, I. ve Dağdaş, C. (1986). *12-24 Yaş Gençlerin SosyoEkonomik Sorunları*. N. Nirun (Ed.) T.C. MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Dairesi Başkanlığı.
- Vannucci, A., Ohannessian, C. M., ve Gagnon, S. (2019). Use Of Multiple Social Media Platforms İn Relation To Psychological Functioning İn Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 7(6), 501-506.
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., ve Ohannessian, C. M. (2020). Social Media Use And Risky Behaviors İn Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258-274
- Violato, C. ve Holden, W. B., (1988). A Confirmatory Factor Analysis of a FourFactor Model of Adolescent Concerns. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(1), 101-113.
- Voltan- Acar, N. (2004). *Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi*. Babil Yayıncılık.

- Wallace, B. A. ve Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance And Well-Being: Building Bridges Between Buddhism And Western Psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Wang, T., Xiao, Q., Wang, H., Hu, Y., & Xiang, J. (2024). Self-compassion defuses the aggression triggered by social exclusion. *Psych Journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/pchj.774>
- Watson, J. C., Prosek, E. A., Giordano, A. L. (2020). Investigating Psychometric Properties Of Social Media Addiction Measures Among Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 458-466.
- We Are Social and Hootsuite. DIGITAL 2022: *Another year of bumper growth*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumpergrowth-2/>.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1).
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross J. J. (2012). Self-Compassion and Social Anxiety Disorder. *Anxiety Stress Coping*, 71(2), 543– 558.
- Willard, N. E. (2007). Cyberbullying And Cyberthreats: Responding To The Challenge Of Online Social Aggression, Threats, And Distress. *Research press*.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. Department of Psychological Sciences, 425-452.
- Windmiller, M. (1995). A Tumultuous Time: OSS And Army Intelligence In India, 1942–1946. *International Journal of Intelligence and Counter Intelligence*, 8(1), 105-124.
- Windmiller, M. (1995). *Ahlak Gelişimi Ve Ahlaki Davranış*. J.F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (49-80) (Çev. Demet Öngen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Wong, M. Y. C. (2021). The importance of self-compassion in terms of self psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120-126. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2020009>

- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 8-101. s.89.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar Ve Doyumlar Bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Instagram Örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65.
- Yegül, S. (2020). *Lise öğrencilerinin bağımlılık yapan maddelere karşı tutumları ile sosyal dışlanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, P. K. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, Ç., ve Şarlak, D. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Depresif Belirtiler Ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 562-581.
- Yılmaz, E., ve Çağiltay, K. (2005). History of digital games in Turkey. Proceedings of DİGRA 2005 Conference: Changing Views-Worlds in Play.
- Yücedağ, Ş. (1994). *Ergenlik dönemi problemleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zadro, L., Williams, K. D., ve Richardson, R. (2005). Riding The 'O'train: Comparing The Effects Of Ostracism And Verbal Dispute On Targets And Sources. *Group Processes & Intergroup Relations*, 8(2), 125-143.
- Zeng, P., Wang, P., Nie, J., Ouyang, M., & Lei, L. (2020). Gratitude and cyberbullying perpetration: The mediating role of self-compassion and moral

disengagement. *Children and Youth Services Review*, 119, 105608.  
<https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105608>

Zwierzynska, K., Wolke, D., ve Lereya, T. S. (2013). Peer Victimization In Childhood And Internalizing Problems In Adolescence: A Prospective Longitudinal Study. *Journal of abnormal child psychology*, 41, 309-323.



## EKLER

EK1

### ETİK ONAY BELGESİ

BELGE TARİHİ: 3.06.2024 BELGE SAYISI: 2400019230

 <b>Istanbul Zaim Üniversitesi</b>	<b>ETİK ONAY BELGESİ</b>	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	24.05.2024
Sayı	2024/04
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Yasemin PETEK
Danışman Adı Soyadı	Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ
Karar	UYGUNDUR

(Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
**Başkan**

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
**Başkan V.**

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
**Üye**

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA  
**Üye**

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
**Üye**

(Katıldı)

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
**Üye**

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT  
**Üye**

Kurul Yeminli Kâtibi/Raportör Selda ŞENOL

Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tem.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 4MFFU33 Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>



EK2

## ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



**İbrahim DEMİRCI**

Alıcı: ben ▾

6 Oca 2023 Cum 23:06

Merhaba Yasemin Hocam, ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Aşağıdaki linkten ölçekle ilgili bilgileri inceleyebilirsiniz.

13. satırdaki dosyalar bölümünde word dosyasında gerekli açıklamalar bulunuyor. <https://toad.halileksi.net/olcek/bergen-sosyal-medya-bagimliliigi-olcegi>

Ekte de Cyberostracism Scale bulunuyor.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Dr. İbrahim DEMİRCI

Sinop Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

**EK3**

**ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARI VE DEMOGRAFİK  
BİLGİ FORMU**

**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ danışmanlığında, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Yasemin PETEK tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmada “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Siber Dışlanma ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amaçlanmaktadır. Lise düzeyinde eğitim gören bireylerin katılımı hedeflenmektedir. Katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve gizli kalacaktır. Bu sebeple kişisel bilgilerinizi (Ad, Soyad vb.) yazmanız gerekmemektedir. Araştırma sonucu elde edilen verilerin sağlıklı yorumlanabilmesi adına, içten ve sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği işaretlemeniz önemlidir.

Uygulamaya dair sorularınız varsa aşağıda belirtilen mail adresi aracılığı ile iletişime geçebilirsiniz. Bilimsel araştırmaya katılımınız ve verdiğiniz destekten dolayı teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Yasemin PETEK  
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

## DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**Yaşınız:**

**Cinsiyetiniz:** A)Kız B) Erkek

**Sınıfınız:** A) 7. Sınıf B)8. Sınıf C)Hazırlık D)9.Sınıf E)10. Sınıf

**Anne Baba Birliktelik Durumu:** A)Evli B)Boşanmış C)Anne Vefat Etmiş D)Baba Vefat Etmiş

**Anne Eğitim Durumu:** A)İlkokul-Ortaokul B)Lise C)Lisans  
D)Lisansüstü

**Baba Eğitim Durumu:** A)İlkokul-Ortaokul B)Lise C)Lisans  
D)Lisansüstü

**Okumakta Olduğunuz Okul Türü:** A)Fen Lisesi B)Anadolu Lisesi C)Fen ve Sosyal Bilimler Projesi Uygulayan İmam Hatip Lisesi D) Anadolu İmam Hatip Lisesi E)Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi F)Güzel Sanatlar Lisesi G) Ortaokul

**Hangi ebeveyn tutumu ile yetiştirildiniz?** A)Otoriter Anne-Baba Tutumu  
B)İlgisiz ve Kayıtsız Anne-Baba Tutumu C)Serbest Anne-Baba Tutumu  
D) Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu E) Demokratik Anne-Baba Tutumu

**Ailenizin Gelir Durumu:** A)0-10.000 B)10.001-15.000 C)15.001-20.000 D)20.001 ve üzeri

**Kronik bir hastalığınız var mı?** A) Evet B) Hayır

**Kardeş sayınız?** A) Tek Çocuk B) 2 Kardeş (Kendi dahil) C) 3 Kardeş (Kendi dahil) D) 4 ve üzeri (Kendi dahil)

**Daha önce psikolojik destek aldınız mı?** A) Evet B) Hayır

## Ölçek 1 Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

**Son bir yılınızı düşünerek** sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

*(1) Çok nadir (2) Nadir (3) Bazen (4) Sıkça (5) Oldukça sık*

1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5	Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5

## Ölçek 2 Sanal Sosyal Dışlanma Ölçeği (Cyberostracism)

N	Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya ( <b>Instagram, Twitter, Facebook, Whatsapp vb.</b> ) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. <b>Arkadaşlarım/yakınımdaki insanlar;</b>	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1	Sosyal medyada beni engellerler.	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyada beni takip etmezler.	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyada arkadaşlık/takip isteklerimi kabul etmezler.	1	2	3	4	5
4	Sosyal medyada onları takip etmeme rağmen beni takipten çıkarırlar.	1	2	3	4	5
5	Toplu yapılan bir etkinlikle ilgili özellikle içinde yer almadığım fotoğrafları paylaşırlar.	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyada özellikle içinde benim yer almadığım hikayeleri paylaşırlar.	1	2	3	4	5
7	Önemli mesajları, benim yer almadığım sosyal medya gruplarında paylaşırlar.	1	2	3	4	5
8	Sosyal medyada paylaştıkları canlı yayınlara beni dahil etmezler.	1	2	3	4	5
9	Sosyal medyada paylaştığım mesajları okumazlar.	1	2	3	4	5
10	Sosyal medyada paylaştığım hikayelere bakmazlar.	1	2	3	4	5
11	Sosyal medyadan attığım kişisel mesajlara cevap vermezler.	1	2	3	4	5
12	Sosyal medyada sorduğum sorulara cevap vermezler.	1	2	3	4	5
13	Sosyal medya gruplarındaki mesajlarıma cevap vermezler.	1	2	3	4	5
14	Sosyal medyadaki mesajlarıma/paylaşımlarıma sadece mavi tık (görüldü) atarlar.	1	2	3	4	5

### Ölçek 3 Öz-Anlayış Ölçeği-Genç (11-15 yaş)

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve zor zamanlarda kendinize nasıl davrandığınızı en iyi betimleyen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen bu ölçeği kullanarak, dürüstçe cevaplayınız:

	Neredeyse hiçbir	Çok sık değil	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1. Zorlandığımda veya zor bir zamandan geçtiğimde, kendime karşı nazik ve destekleyici olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Üzgün veya keyifsiz hissettiğimde, bana öyle hissedenden tek kişi benmişim gibi gelir.	1	2	3	4	5
3. Kendimle ilgili hoşuma gitmeyen şeyler fark ettiğimde, sinirim çok bozulur.	1	2	3	4	5
4. Bir konuda “yeterince iyi” olmadığımı hissettiğimde, kendime başka insanların da bazen böyle hissettiğini hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Sinirim bozulduğunda veya hayal kırıklığına uğradığımda, o konuyu tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Üzücü bir şey olduğunda olayları olduğu gibi görmeye ve olduğundan daha fazla büyütmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Bazı şeylerde daha iyi olmadığım için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
8. Üzgün veya mutsuz olduğumda, başka insanların da bazı zamanlar böyle hissettiklerini hatırlarım.	1	2	3	4	5
9. İşler ters gittiğinde ve kötü hissettiğimde kendime karşı nazik davranırım.	1	2	3	4	5
10. Kötü veya mutsuz hissettiğimde, çoğu insanın muhtemelen benden daha mutlu olduğuna inanmaya yatkın olurum.	1	2	3	4	5
11. Zorlayıcı bir şey olduğu zaman, olayları net bir şekilde ve abartısız görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
12. Hata yaptığımda kendime karşı çok sert davranırım.	1	2	3	4	5
13. İşler iyi gitmediği zaman, hayatın bazen herkes için zor olduğunu hatırlarım.	1	2	3	4	5
14. Üzgün veya mutsuz hissettiğimde, o anda başka hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5
15. İşleri batırdığımda bile kendime karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Gerçekten zorlandığımda, diğer insanlar muhtemelen daha kolay ve rahat bir şekilde hallediyorlar diye düşünme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
17. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularımı fark etmeye ve kendimi o duygulara kaptırmamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

# ÖZGEÇMİŞ

## 1. Kişisel Bilgiler

**Adı-Soyadı:** Yasemin PETEK

## 2. Eğitim Bilgileri

**2006-2010** Marmara Üniversitesi, İstanbul, Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**2021-2024** Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## 3. İş Deneyimi

Bahçelievler Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2010-2013 Pozisyon: Psikolojik Danışman

Kayaşehir Mevlana İlkokulu, 2013-2019 Pozisyon: Okul Psikolojik Danışmanı

Hikmet Uluğbay Ortaokulu, 2017 Pozisyonu: Okul Psikolojik Danışmanı-  
Görevlendirme

Şehit Haki Aras Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, 2019 Pozisyon: Okul Psikolojik Danışmanı

Başakşehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, 2021 Pozisyonu: Özel Büro

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü, 2024 Pozisyonu: Özel Eğitim ve Rehberlik Birimi,  
ARGE Personeli

## 4. Akademik Çalışmalar:

Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki.

IX. TURKCESS 2023 Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi.

Evli bireylerde şefkat korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. X.

TURKCESS 2024 Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi.