

**EBEVEYNDEN ALGILANAN İLGİ VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ-ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ**

BURAK İŞLEYİCİ

MEF ÜNİVERSİTESİ

ŞUBAT 2024

MEF ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBEVEYNDEN ALGILANAN İLGİ VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ-ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ

Burak İŞLEYİCİ

ORCID NO: 009-0007-8190-8078

Tez Danışmanı : Dr. Öğr Üyesi Melike ACAR

ŞUBAT 2024

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, çalışmada söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

İsim ve Soyisim : Burak İŞLEYİCİ

İmza:

ÖZET

EBEVEYNDEN ALGILANAN İLGİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Burak İŞLEYİCİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Melike ACAR

Şubat 2024, 95 Sayfa

İletişim aracı olarak hayatımıza giren internet, yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir ve boyut değiştirerek birçok alanda varlığını sürdürmüştür. Bu alanlardan biri olan sosyal medya, bireylere kendilerini farklı şekillerde sunma ve ruh hallerini daha olumlu hale getirme olanağı sağlamaktadır. Bu olumlu ruh halini sürekli kılma isteği, sosyal medya bağımlılığına yol açabilmektedir. Bunun sonucunda bireyler, hayatlarını ciddi anlamda etkileyen sorunlar yaşayabilmektedirler. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olabilecek faktörlerin araştırılması ve buna yönelik önleme- müdahale hizmetlerinin sağlanması önemlidir. Psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat, bireylerin duygu düzenlemesini geliştirerek, bağımlılıklar üzerindeki ilişkide etkili olduğu kabul edildiği için internet bağımlılığı yaşayan kişiler için önemli bir koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide, öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir. Araştırmada örneklem 302 katılımcıdan oluşmaktadır, değişkenler arası ilişki incelendiğinden dolayı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Hayes PROCESS analiz programından faydalanarak iki aracı değişkenli Model 6 kullanılmıştır. “Demografik Bilgi Formu”, “Yılmazlık Ölçeği”, “Anne Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği I-II”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Öz-Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, bireylerin ebeveynlerinden algıladığı ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ve bu ilişkide de öz-şefkatin güçlü bir aracı rolünün olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler : Sosyal medya bağımlılığı, ebeveynden algılanan ilgi, psikolojik dayanıklılık, öz-şefkat, bağlanma, ebeveynlik stilleri.

Bilim Dalı Sayısal Kodu: 10907

YÖRÜK
GİRİŞ

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL SUPPORT AND SOCIAL MEDIA ADDICTION

Burak İŞLEYİCİ

Guidance and Psychological Counseling Master's Program with Thesis

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Melike ACAR

February 2024, 95 Pages

The internet, which has entered our lives as a communication tool, has become an indispensable part of life and continues to exist in various realms through its evolving nature. One such domain is social media, which offers individuals the opportunity to present themselves in diverse ways and to foster more positive mental states. The desire to sustain this positive mental state can lead to social media addiction. Consequently, individuals may face serious problems significantly impacting their lives. Therefore, it is crucial to investigate factors potentially associated with social media addiction and to provide corresponding prevention and intervention services. Psychological resilience and self-compassion are considered significant factors for individuals with internet addiction as they are believed to enhance emotion regulation and impact addiction. The objective of this study is to examine the mediating role of self-compassion and psychological resilience in the relationship between perceived parental attention and social media addiction. The study's sample consists of 302 participants, and a correlational research model has been employed due to the examination of relationships between variables, along with descriptive statistics for these variables. A two-mediator model (Model 6) was utilized, leveraging the Hayes PROCESS analytical tool. The “Demographic Information Form”, “Resilience Scale”, “Parental Attitudes Scale I-II”, “Social Media Addiction Scale”, and “Self-Compassion Scale” were used. The findings of the research reveal a relationship between the perceived parental attention of individuals and their social media addiction, with self-compassion playing a substantial mediating role in this relationship.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	Error! Bookmark not defined.
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii
FİGÜRLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
GİRİŞ	1
Tanımlar	2
Sosyal medya bağımlılığı	2
Psikolojik dayanıklılık	2
Ebeveyne kaçınan bağlanma	3
Öz-şefkat	3
Ebeveyn tutumları	3
Çalışmanın Önemi	3
Çalışmanın Hipotezleri	5
1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Bağımlılık Kavramı	7
1.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	8
1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Yaklaşımlar ve Bakış Açıları	11
1.1.3. Yatkinlik Perspektifinden Sosyal Medya Bağımlılığı	12
1.1.4. Motivasyonel Perspektiften Sosyal Medya Bağımlılığı	12
1.1.5. Nörobiyolojik Perspektiften Sosyal Medya Bağımlılığı	13
1.1.6. Karar Verme Perspektifinden Sosyal Medya Bağımlılığı	13
1.1.7. Problemlerli İnternet Kullanımı Modelleri Perspektifinden Sosyal Medya Bağımlılığı	14
1.1.8. Biyopsikososyal Perspektiften Sosyal Medya Bağımlılığı	14
1.2. Ebeveynlik Stilleri	16
1.2.1. Demokratik Ebeveynlik Stili	18
1.2.2. İzin Verici Ebeveynlik Stili	18
1.2.3. Otoriter Ebeveynlik Stili	19

1.2.4. İhmalkâr Ebeveynlik Stili.....	19
1.2.5. Ebeveynlik Stili ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	19
1.2.6. Ebeveynden Algılanan İlgî ve Bağlanma Kuramı	20
1.2.7. Ebeveynden Algılanan İlgî ve Sosyal Medya Bağımlılığı	26
1.3. Psikolojik Dayanıklılık	27
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	29
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	31
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Ebeveynlik Stili	32
1.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Stilleri	33
1.4. Şefkat	34
1.4.1. Öz-Şefkat.....	36
1.4.2. Öz-Şefkatin Bileşenleri	36
1.4.2.1. Öz-Nezakat	37
1.4.2.2. Ortak Paydaşım.....	37
1.4.2.3. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık).....	37
1.4.3. Öz-Şefkat ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	38
1.4.4. Öz-Şefkat ve Ebeveynlik Stilleri	39
2. YÖNTEM	41
2.1. Araştırmanın Genel Tasarımı	41
2.2 Evren ve Örneklem	41
2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	42
2.3.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ).....	43
2.3.3. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği I – II (ABBÖ).....	44
2.3.4. Yılmazlık Ölçeği (YÖ).....	45
2.3.5. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	46
2.4. Veri Toplama Süreci.....	48
2.5. Veri Analizi	48
3. BULGULAR	50
3.1. Demografik Bilgilerin İncelenmesine Dair Analizler.....	50
3.2. Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52

3.3. Ebeveynden Algılanan İlgili ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Analizler.....	54
SONUÇ	60
Çalışmanın Sınırlılıkları	68
Öneriler	69
Pratiğe Yönelik Öneriler	71
KAYNAKÇA	73
EKLER	89
A. Demografik Bilgi Formu	89
B. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	90
C. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği (Anne Formu)	91
D. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği (Baba Formu)	92
E. Öz-Anlayış Ölçeği	93
F. Yılmazlık Ölçeği	94

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 : Uygulanan Ölçeklerin Normallik Varsayımı Denetimi	49
Tablo 3.1 : Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı.....	50
Tablo 3.2 : Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Dağılımı	51
Tablo 3.3 : Katılımcıların Eğitim ve Meslek Durumuna Göre Dağılımı	51
Tablo 3.4 : Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sayısına Göre Dağılımı	52
Tablo 3.5 : Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 3.6 : Doğrudan etki için çoklu regresyon sonuçları ve güven aralıkları: Anneden algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın seri aracı rolü	55
Tablo 3.7 : Dolaylı etkiler için Bootstrap analizleri	56
Tablo 3.8 : Doğrudan etki için çoklu regresyon sonuçları ve güven aralıkları: Babadan algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik sağlamlığın seri aracı rolü.....	57
Tablo 3.9 : Dolaylı etkiler için Bootstrap analizleri	58

FIGÜRLER LİSTESİ

- Figür 3.1 : Çoklu arabuluculuk modelinin istatistiksel diyagramı Model 6..... 55
Figür 3.2 : Çoklu arabuluculuk modelinin istatistiksel diyagramı Model 6..... 57



KISALTMALAR LİSTESİ

ABBÖ	: Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği I – II
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BSMBÖ	: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
ÖZAN	: Öz-Anlayış Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
TBM	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele
YÖ	: Yılmazlık Ölçeği

GİRİŞ

İnternet, günlük yaşantımızı derinden değiştirmiştir. Başlangıçta dünya çapındaki askeri bilgisayarları birbirine bağlamak için bir telekomünikasyon standardı olarak kullanılmaya başlasa da modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternet, kullanıcıların büyük bir çoğunluğu için çevrimiçi olmanın birincil amacı başkalarıyla bağlantı kurmak olsa da interneti bilgiye erişmek ve birçok etkinlik gerçekleştirmek için kullanılmaktadır. İnternet günlük hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. İnternette gerçekleştirilebilecek çeşitli etkinlikler vardır: e-posta gönderme, sosyal medyada profiller oluşturma, blog yazma, vlog çekme, sanal dünyalarda gezinme, oyun oynama, sohbet etme, alışveriş ve diğerleri. Bunların hepsi iş, eğlence veya kişilerarası iletişim için kullanılabilir. Sosyal medya platformlarının artması ve popülerleşmesi ile internet kullanımı süresinin de arttığı bilinmektedir. Doğal yararlarına rağmen, internet, özellikle kullanımı aşırı olduğunda, problem haline gelebilmektedir. Son yıllarda, internetin artan popülaritesine paralel olarak, sosyal medya bağımlılığı potansiyelini ele alan araştırmaların sayısı giderek artmıştır (Pellegrino ve ark., 2022).

Günlük hayatın iniş çıkışlarını etkili bir şekilde yönetmek psikolojik dayanıklılık gerektirir. Stresle ilişkili hastalıkların ve zorlanmaların küresel boyuttaki etkisi göz önüne alındığında, psikolojik dayanıklılık yalnızca kişisel ve ailevi öneme sahip bir beceri değildir. Aynı zamanda önemli bir sosyal ve finansal öneme de sahiptir (Sood ve ark., 2011). Bu zorluğun üstesinden gelmek için araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı neyin oluşturduğuna, nasıl geliştirilebileceğine veya artırılacağına odaklanmaktadır (Sanderson ve Brewer, 2017). Psikolojik dayanıklılık, çeşitli kaynakların varlığı veya yokluğu tarafından etkilenen çok yönlü bir olgudur. Bu tür kaynaklar geliştirildiğinde, bireyler yüksek düzeyde stresle ve olumsuz yaşam koşullarıyla etkili bir şekilde başa çıkma yeteneklerini de artırır (Walker ve ark., 2017). Psikolojik dayanıklılık tanımları çeşitlidir ve bazı araştırmacılar, stresli koşullara olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanımlarken, diğerleri süregelen stres durumunda işlevsel olarak istikrarlı ve iyi kalabilme olarak tanımlamışlardır (Denckla ve ark., 2020). Amerikan Psikoloji Derneği, dayanıklılığı, zorlu deneyimlerden sonra " eski haline dönme " ve "tehdit, travma, felaket veya önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama" süreci olarak tanımlar (Fletcher

ve Sarkar, 2013). Bu tanım, birçok araştırmanın dayanıklılığın merkezi niteliklerinden biri olarak önerdiği " eski haline dönme " özelliğini vurgular.

Bu nedenle, mevcut araştırmanın problemi ebeveynden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir. Psikolojik dayanıklılığın ve öz şefkatin aracı rolünün anlaşılması hem literatüre katkı sağlayacak ve hem de geliştirilecek müdahale programları için yol gösterici olacaktır. Sosyal medya bağımlılığı konusu yetişkinler için sosyal ve duygusal ilişkiler açısından bir risk faktörü olarak ele alınmaktadır.

Tanımlar

Bu bölümde araştırmada kullanılan değişkenlerin tanımları yer almaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı

Andreassen and Pallesen (2014), sosyal medya bağımlılığını, sosyal medya platformlarına girmek veya kullanmak için güçlü bir motivasyon olarak tanımlamıştır. Bu motivasyonla beraber sosyal medyada çok fazla zaman ve çaba harcamak, kişilerarası ilişkilerin veya zihinsel sağlık ve esenliğin bozulması, kullanmadığı zamanlarda endişeli hissetmek olarak tanımlanmaktadır.

şahin ve Yağcı (2017), bireylerin sosyal medya platformlarında aşırı vakit geçirmelerinin sonucu olarak, akademik ve sosyal işlevselliklerinde gözlemlenen azalmayla birlikte psikososyal ve fiziksel sorunlar yaşama durumu olarak tanımlamıştır.

Grüsser ve Thalemann'a (2006) göre, davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılabilen bir olgu ve bir bireyin haftalık ortalama 8,5 ila 21,5 saatini internet ve sosyal medya platformlarında geçirmesi durumu, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık

Lee ve Cranford (2008) psikolojik dayanıklılığı bireylerin önemli değişiklik, sıkıntı veya riskle başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak tanımlamıştır.

Ebeveyne kaçınan bağlanma

Bakım veren kişinin çocuğuyla ilişkisinde duygusal olarak ulaşamaz veya tepkisiz kalmasıyla çocukta oluşan bağlanma stili kaçınan bağlanma olarak tanımlanır (Bowlby, 1982).

Öz-şefkat

Öz-şefkat, bireyin kişisel eksiklikler, yetersizlikler veya başarısızlıklarla karşılaştığında kendine karşı şefkatli, sıcak ve anlayışlı olma eğilimi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a).

Ebeveyn tutumları

Çocukların sosyal gelişimini etkileyen gözle görülebilir eylemler olarak tanımlanır (Darling ve Steinberg 1993).

Çalışmanın Önemi

Bağlanma stilleri, insanların sosyal çevrelerine ve ilişkilerine nasıl tepki verdiklerini belirler ve bu, bireylerin başkalarıyla kurdukları ilişkileri belirleyen önemli bir faktördür (Bowlby, 1969). Bağlanma stilleri arasında kaçınan bağlanma stili, bireyin duygusal yakınlığı ve bağlılığı önlemeye eğilimli olduğu bir stildir (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkileri ve sosyal çevresi ile olan etkileşimlerini etkileyebilir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya kullanımının aşırı ve düzensiz olduğu, kişisel, ailevi, sosyal ve eğitim hayatı üzerinde zararlı etkileri olduğu bir durumdur (Kuss & Griffiths, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, bireyin günlük yaşamını etkileyebilir ve aşırı kullanım, kişisel sağlık sorunlarına, sosyal izolasyona ve hatta depresyona yol açabilir (Andreassen ve ark., 2016).

Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak, kaçınan bağlanma stili olan bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olup olmadığını belirlemeye yardımcı olabilir. Bu ilişki, özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal medyayı aşırı ve düzensiz bir şekilde kullanma

eğiliminde olabileceğini düşünürsek, daha da önemli hale gelir (Blackwell et al., 2017).

Psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, modern psikoloji ve teknoloji kullanımı araştırmalarının kesişim noktasında yer alır. Psikolojik dayanıklılık ve diğer bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Psikolojik olarak daha dayanıklı olan ergenlerin kumar bağımlısı olma olasılığının daha düşük olduğu bulunmuştur (Lussier ve ark., 2007). Ayrıca üniversite öğrencilerinin tükettikleri alkol düzeyinin psikolojik dayanıklılıkları ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Johnson ve ark., 2011). Ancak, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığını doğrudan inceleyen çok az araştırma vardır. Herrman ve ark. (2011), yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, sosyal medyanın aşırı ve zararlı kullanımına karşı daha fazla korunma sağlayabileceğini öne sürmüştür. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal, duygusal ve/veya fiziksel problemlere yol açabilir (Kuss & Griffiths, 2017). Andreassen ve ark. (2016), gençler arasında sosyal medya kullanımının giderek arttığını ve bu durumun potansiyel bir halk sağlığı sorunu olabileceğini belirtmiştir. Bu iki konsept arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasında potansiyel bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak, bu ilişkiyi karmaşık hale getiren faktörlerden biri, sosyal medyanın kullanımının, bireylerin stresle başa çıkma stratejileri arasında bir yol olmasıdır. Liu ve ark. (2016), sosyal medyanın kullanımının, bireylerin stresle başa çıkma stratejileri arasında bir yol olabileceğini belirtmiştir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir. Psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak ve sosyal medya bağımlılığına yönelik etkili önleme ve müdahale stratejileri geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Dahası, bu çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi ve bu ilişkinin sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak psikolojik dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceğini belirlemek için önemli bir temel oluşturmaktadır (Rutter, 2012).

Öz-şefkat, bireyin kendi kendine karşı anlayışlı, sevgi dolu ve affedicilikle davranma yeteneği içerir (Neff, 2003). Öz-şefkat, bireyin sosyal medya bağımlılığını kontrol altına almasına ve hatta azaltmasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, öz-şefkat, kaçınan bağlanma stili olan bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve bu

bağlanma stiline olumsuz etkilerini hafifletmesine yardımcı olabilir (Neff & McGehee, 2010). Neff ve McGehee (2010), aile deneyimlerinin (örneğin anne desteği) öz-şefkatin gelişimine katkıda bulunmada kilit bir rol oynayabileceğini kuramlaştırdılar. Acı, zorlanma ya da başarısızlık zamanlarında, insanların kendilerine davranış biçimlerinde içselleştirilmiş bakım veren şeması aktive olur. Bakım verenler tutarlı olarak ilgili ve destekleyici ise, çocukta öz-şefkati besleyebilirler. Bununla birlikte, maruz kaldıkları tutarsız ebeveynlik tutumu nedeniyle, daha yüksek düzeyde bağlanma kaygısı olanlar, muhtemelen olumsuz bir benlik görüşü geliştirmektedirler (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000) ve aşırıya kaçan öz eleştiriye yatkın olmaktadır (Cantazaro ve Wei, 2010). İnsanlar, fazla öz-eleştirel olduklarında, kendilerine karşı nazik olma olasılıkları daha düşüktür. Ek olarak, bu bireyler diğerlerinden güçlü bir onay alma ihtiyacı duyma eğilimindedir (Wei ve ark., 2005). İnsanlar onay için dış kaynaklara güvendiklerinde, öz-şefkat yaratmak için iç kaynakları aramayı zor bulabilirler (Neff ve McGehee, 2010). Tüm bunlar göz önüne alındığında öz-şefkatin, psikolojik dayanıklılığın, bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağımlılığını arasında oynadığı rolü tespit etmek ve problemleri sosyal medya kullanımını önlemek açısından çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, ebeveynlerden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamayı ve öz-şefkat ve dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu, sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin desteklenmesi için etkili müdahale stratejileri geliştirmek açısından önemlidir (Bluth & Blanton, 2014). Ayrıca, bu çalışma, ebeveynlerden algılanan ilgi sosyal medya bağımlılığı, öz-şefkat ve dayanıklılık arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde anlama ve mevcut literatüre katkıda bulunma potansiyeli taşımaktadır.

Çalışmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Öz-şefkat ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Ebeveynden algılanan ilgi ve öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 5: Ebeveynden algılanan ilgi ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 6: Ebeveynden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 7: Ebeveynden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatin aracı rolü vardır.

1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, kişilerin bir maddeyi ya da davranışı aşırı seviyede kullanması ve bunu bırakmakta güçlük çekmesi şeklinde tanımlanabilir (TBM, 2015). Ögel'e (2005) göre, bağımlılık; bireylerin bağımlılık yaratan maddeyi bırakma girişimlerine karşın, zaman içinde kullanım oranının yükselmesi, maddeye erişilemediğinde eksiklik duygusu yaşamaları, olumsuz sonuçların farkında olmalarına rağmen kullanımın sürdürülmesi ve zamanlarının büyük bir kısmını bu maddeye ulaşmak için harcamaları şeklinde tanımlanır. Tarihsel olarak bağımlılık, ilk olarak madde kullanımı bağlamında literatüre girmiştir. Zamanla, kumar oynama, alışveriş yapma, egzersiz yapma gibi maddi olmayan birçok davranışın da bağımlılık yaratabileceği anlaşılmıştır (Süler, 2016). Bu bağlamda, bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana kategori altında incelenmiştir.

Davranışsal bağımlılık, bir dizi kritere göre tanımlanmaktadır (Griffiths, 1996; Hausenblas ve Downs, 2002).

1. İlgili davranışa karşı toleransın artması ve bu durumun davranışın miktarında veya yoğunluğunda bir artışa yol açması.
2. Davranışın kişinin günlük yaşantısında önemli bir yer tutması.
3. Bu bağımlı davranışların kişinin işlevselliğini olumsuz etkilemesi.
4. Bağımlılık yaratan davranışın terk edilmesinde yaşanan güçlükler.
5. Söz konusu eylemden mahrum kalındığında yoksunluk belirtilerinin gözlenmesi.
6. Davranışın bırakılmasının ardından tekrar başlama eğilimi (nüks).

Bu kapsamda internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık türleri, davranışsal bağımlılık kategorisi içinde değerlendirilmektedir (Süler, 2016).

1.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet kullanımı günlük hayatımızın önemli bir parçası haline geldi ve bireyler, çevrimiçi kurslara katılmak, otel rezervasyonları yapmak, araştırma yapmak, başkalarıyla konuşmak gibi birçok aktiviteyi yapabilir veya günlük birçok sorunu çözebilir duruma geldi. İnternet kullanımı birçok insan için yaşam kalitesini ve refahı artırır; ancak aşırı kullanım, sağlıklı gelişim ve ruh sağlığı için birçok istenmeyen sonuca neden olabilir.

İnternet bağımlılığı onlarca yıldır araştırma konusu olmuştur (Young, 1998). İnternet, çok çeşitli konularda bilgiye erişim, eğitim bağlantılarının kurulması ve öğretmenler ile öğrenciler arasındaki iletişimin geliştirilmesi dahil olmak üzere eğitim sistemleri üzerinde oldukça faydası vardır (Clark ve ark., 2004). Ancak internetin aşırı kullanımı ve internet bağımlılığı, okul performansının düşmesi, sosyal izolasyon, ergenin psikososyal gelişiminin engellenmesi gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Moreno ve ark., 2013). Ayrıca patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), problemlerli internet kullanımı (Shapira ve ark., 2000) ve kompulsif internet olarak da adlandırılmıştır (van Rooij ve ark., 2010). İnternet bağımlılığı, bireyin yaşamının herhangi bir yönü veya tüm yönleri üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilecek bir şekilde kullanılması olarak tanımlanabilir (Chou ve ark., 2005; Young, 1998). DSM 5'te resmi bir bozukluk olarak tanımlanmamış olmasına rağmen, internet bağımlılığı, Young (1998) tarafından patolojik kumar oynama kriterlerine dayalı olarak tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı için aşağıdaki semptomların en az beşinin bulunması durumunda tanı konulabilir:

1. İnternetin günlük yaşantıda aşırı yer kaplaması,
2. İnternet kullanımına yönelik sürekli artan bir istek,
3. Kullanımı azaltma çabalarının başarısız olması,
4. İnternet kullanımı sırasında duygusal dalgalanmalar,
5. Planlandığından daha uzun süre internet kullanımı,

6. İnternetin kullanımından kaynaklanan akademik veya kişisel işlevsellikteki kayıplar,
7. İnternet kullanım süresi hakkında yanıltıcı beyanlar,
8. İnternetin kişisel problemlerden kaçış yolu olarak görülmesi.

Bir iletişim aracı olarak hayatımıza giren internet, boyut değiştirmiş ve birçok alanda varlığını sürdürmüştür. Bu alanlardan biri de sosyal medyadır. Sosyal medya terimi, kullanıcıların başkalarıyla sözlü ve görsel olarak etkileşime girmesini sağlayan çeşitli internet tabanlı ağları ifade eder (Carr ve Hayes, 2015). İnsanlar sadece iletişim ihtiyaçlarını değil, eğlenme, sosyalleşme, beğenme, beğenilme gibi diğer ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Sosyal medya siteleri, sınırları sistem tarafından belirlenen, herkese açık veya yarı açık olan, kişilerin herhangi bir bağlantı paylaşacakları kişi listesinin bulunduğu, bağlantı listelerinin ve paylaşılan bağlantıların görüntülediği ve elde edildiği web tabanlı sitelerdir (Boyd ve Ellison, 2007). Kısaca sosyal medya siteleri, herkesin herkese açık-gizli profiller oluşturabileceği sanal topluluklar olarak tanımlanabilir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu sanal topluluklar, kullanıcılarına sosyal hayattaki, iş yerindeki, okuldaki arkadaşlarıyla ya da ortak ilgi duydukları bireylerle iletişim kurma fırsatı sunmaktadır (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). 1997’de kurulan ilk örneğinden bu yana, sosyal medya siteleri büyük ölçüde çeşitlenmiştir. Bazı web siteleri herhangi bir gruba hitap ederken, diğerleri ortak bir dil, kültür, cinsel yönelim, din ve ulusal kimlikler üzerinden kullanıcılarını hedef almaktadır (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal medya platformları ve sitelerinin birey merkezli yapısı, insanları sosyal medyaya çeken oldukça kritik bir özelliktir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu tarzda sitelerin birey merkezli yapısı birçok insanın düşündüğünden oldukça fazla risk taşır. Bu riskler, eşler arası riskleri, uygunsuz içeriklerle ilgili riskleri ve çevrimiçi gizliliği ihlal etme risklerini içermektedir. Sosyal medya platformları, bireylere sanal benlik oluşturma, kendilerini olumlu bir şekilde sunma ve ruh hallerini daha olumlu hale getirme fırsatları da sağlamaktadır. Bu olumlu ruh halini sürdürme ya da sürekli kılma arzusu, sosyal medya için bağımlılık yapan davranışlara yol açmaktadır. Bunun sonucunda bireyler yaşamlarını ciddi anlamda etkileyen problemler ve sorunlar yaşayabilmektedirler (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya, insanların mekân veya

zaman kısıtlaması olmaksızın yeni arkadaşlar edinmelerini ve mevcut sosyal medya kullanıcılarıyla iletişim kurmalarını sağlar (Cheng, 2020), ancak sorunlu kullanım kullanıcıların psikososyal işleyişini ve refahını bozabilir (Griffiths, 2019). Örneğin, bazı kişiler sosyal medya ile o kadar meşguldür ki, iş sırasında kullanamadıklarında kendilerini sıkıntılı hissederler. Bu tür kötüye kullanımlara yaygın olarak sosyal medya bağımlılığı denir (Wang, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu (Fung, 2012), aşırı sosyal medya kullanımı (Griffiths 2014), problemlili sosyal medya kullanımı (Meena ve ark., 2012) ve kompulsif sosyal medya kullanımı (De Cock, 2014) olarak da adlandırılmaktadır. Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medyaya aşırı bağlılık, sürekli çevrimiçi olma arzusu, kontrolsüz bir şekilde sosyal medyayı kullanma eğilimi ve bunun diğer yaşam alanlarına olumsuz etkisi gibi davranışları, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlamıştır.

Griffiths (2013), sosyal medya bağımlılığının zihinsel uğraş, duygu-durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve tekrarlama gibi tanı kriterlerini karşıladığını ve bu nedenle sosyal medya bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilebileceğini vurgulamaktadır.

Brown (1993) tarafından başlatılan ve daha sonra Griffiths (1996) tarafından geliştirilen, davranışsal bağımlılıkları tanımlamak için kullanılan altı kriter, Griffiths (2010) tarafından sosyal medya bağımlılığını belirlemek için özelleştirilmiştir. Bu kriterler şöyle sıralanabilir:

Belirginlik: Sosyal medyanın kişinin düşünce, duygu ve davranışları üzerinde baskın bir etki yaratması, hayatındaki en önemli aktivite haline gelmesi.

Duygu-Durum Değişikliği: Sosyal medyanın, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yöntemi olarak kullanılması ve duygusal durumun iyileştirilmesi amacıyla kullanılması.

Tolerans: Sosyal medya kullanımının giderek artırılması, önceki kullanımlarla sağlanan zevk ve tatmin düzeyini yeniden edinmek için daha fazla vakit harcanması.

Yoksunluk: Sosyal medyaya erişim sağlanamadığında bireyin huzursuz ve sıkıntılı hissetmesi, fiziksel belirtiler ve sinyaller yaşaması. Bu, alanyazında sıkça incelenen sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu ile de ilişkilendirilebilir.

Çatışma: Sosyal medyada aşırı derecede vakit geçirilmesinin kişisel, sosyal veya iş yaşamında çeşitli çatışmalara yol açması. Bunlar arasında kişilerarası ilişkisel zorlanmalar veya bireyin kontrol kaybı hissi gibi içsel çatışmalar da bulunabilir.

Nükssetme: Bireyin sosyal medya kullanımını azaltma veya bırakma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması ve kullanım miktarının eski düzeyine veya daha yüksek bir düzeye geri dönmesi.

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir (Griffiths ve ark., 2014). Bu bağımlılık, bireylerin bir veya birden fazla sosyal medya platformunda aşırı miktarda zaman harcaması, bu kullanımın günlük işlevselliği olumsuz etkilemesi ve kullanımı durdurmakta güçlük çekilmesi şeklinde tanımlanır (Griffiths et al., 2014). Sosyal medya bağımlılığının bireyler üzerinde sosyal, duygusal ve akademik açılardan ciddi olumsuz etkileri olabilir. Hazar (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, bu bağımlılık bilgiye ulaşma arzusu, gündemi yakından takip etme isteği gibi bilişsel faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Gündemden kopmama ve sürekli çevrimiçi olma arzusu, sosyal medyada sürekli vakit geçirmeye yol açar. Sosyal medya platformlarının sosyalleşme aracı olarak kullanımı, duygusal bağımlılığın bir parçası olarak görülür. Özellikle içe dönük kişilik özelliklerine sahip, sosyal ortamlarda çekingen davranışlar sergileyen bireyler, sanal ortamlarda daha kolay sosyalleşebilirler. Davranışsal bağımlılık ise, negatif sonuçlara rağmen eylemin tekrarlanması ve bu eylemden herhangi bir ödül beklentisi olmaksızın devam etme durumudur (Hazar, 2011).

1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Yaklaşımlar ve Bakış Açıları

Literatürde son yıllarda sosyal medya bağımlılığı konusunda artan bir ilgi gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalarda, bu bağımlılığın evrimini kapsamlı bir şekilde tartışan bir modelin olmaması dikkat çekicidir. Ancak, bu bağımlılığın gelişim sürecini açıklamaya yönelik çeşitli teoriler ve modeller öne sürülmüştür. Mevcut çalışmada bu

modellerden kısaca bahsedildikten sonra, çalışmanın kavramsal çerçevesi olan bağlanma kuramı detaylıca tartışılacaktır.

1.1.3. Yatkinlik Perspektifinden Sosyal Medya Bağımlılığı

Bu görüş, belirli eğilimleri olan kişilerin sosyal medya bağımlısı olma olasılığının yüksek olduğunu belirtir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı çalışmalarında sıkça ele alınan bir konu bağlanma teorisidir. Bowlby'nin (1969) teorisine göre, bir bireyin yaşamının ilk dönemlerinde bakımını veren kişiyle yaşadığı bağlanma deneyiminin niteliği, daha sonraki yıllarda kurduğu ilişkileri etkilemektedir. Sosyal medya ve uygulamaları, etkileşimi online/çevrimiçi ortama taşıdığı için, bu bağlanma deneyimlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Literatürde, güvensiz bağlanma sergileyen bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Dilsiz ve Kandemir, 2020; Erkan-Tekneci, 2020; Eroğlu, 2016; Flyn, Noone, Sarma, 2018; Worsley, McIntyre, Bentall, Corcoran, 2018).

1.1.4. Motivasyonel Perspektiften Sosyal Medya Bağımlılığı

Motivasyonel perspektiften bakış açısı, bireylerin psikolojik gereksinimlerinin veya motivasyonlarının sosyal medya kullanımını açıklayabileceğini öne sürmektedir. Bireyler, sosyal tatmin, doyum, online sosyal destek, dinlenme, eğlenme ve arkadaşlık gibi motivasyonlarla sosyal medya platformlarını kullanabilmektedirler (Kırcaburun, Alhabash, Tosuntaş ve Griffiths, 2018). Ryan ve Deci'nin (2000) öz-belirleme teorisinde tanımlanan üç temel psikolojik gereksinimin (1.Otonom olmak, 2.Yetkinlik-Başarı İhtiyacı ve 3.İlişki ve Temas İhtiyacı) sosyal medya bağımlılığı ile doğrudan ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar ve bulgular da mevcuttur (Casale ve Fioravanti, 2015; Masur, Reinecke, Ziegele, Quiring, 2016). Bu gereksinimlerin sosyal medya aracılığıyla karşılanması, bireyleri bu platformlara bağımlı hale getirebilmektedir. Öte yandan, Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, sosyal medyanın bireylerin güvenlik, aidiyet, saygı ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının bazılarını karşılayabildiği de çalışmalarda incelenmiştir (Riva, Wiederhold ve Cipresso, 2016).

1.1.5. Nörobiyolojik Perspektiften Sosyal Medya Bağımlılığı

Nörobiyolojik açıdan incelendiğinde, bağımlılık eğilimleri, bireyin beyinde meydana gelen çeşitli aktivasyon ve değişimler ile ilişkilendirilebilir (Sun ve Zhang, 2021). Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığında muzdarip olan bireylerin beyin yapılarında, kimyasal bağımlılığı olan bireylerde görülen benzer değişikliklerin meydana geldiğini vurgulamıştır (He, Turel ve Bechara, 2017). Bu araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının, bireylerin beyinlerindeki ödül sistemini etkileyerek işlev ve fonksiyon bozukluğuna yol açtığını göstermektedir. Ek olarak, sosyal medya bağımlılığının artmasıyla birlikte, beyinde dikkat ve karar verme süreçlerinde rol oynayan bölgelerdeki beyaz madde miktarı ve amigdalanın aktivasyonundaki değişiklikler negatif bir ilişki göstermektedir (He, Turel ve Bechara, 2017).

Bireylerin bağımlılığa giden süreçleri nörobiyolojik açıdan incelendiğinde, dopamin hormonunun önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (Sayar, 2016). Birçok bağımlılık türünde, ödül duygusu ile bağlantılı olarak dopamin hormonunun aktivasyonu belirginleşmektedir. İnternet, sosyal medya ve çevrimiçi ortamlarda yer alan dijital oyunlar, online alışveriş, sanal sohbetler, anonimlik, istenilen maddeye hızlı ulaşılabilirlik gibi aktiviteler ödüllendirici nitelikler taşımaktadır (Young ve Abreau, 2011). Bu tür aktivitelerdeki başarılar, takdirler, beğeniler ve olumlu geri bildirimler, dopamin reseptörlerini uyararak ödül sisteminin tetiklenmesine neden olmaktadır. Ödül algısını tetikleyerek bireyde olumlu duygu ve hisler uyandıran bu etkileşimler, davranışın sürdürülmesini desteklemektedir. Ödül sisteminin aşırı aktive olmasıyla beslenen bu süreç, sosyal medya kullanımının zamanla bağımlılığa dönüşmesine yol açabilmektedir (Şişman, 2017).

1.1.6. Karar Verme Perspektifinden Sosyal Medya Bağımlılığı

Birçok araştırmacı, sosyal medya kullanımını bir karar verme süreci olarak ele almaktadır (Sun ve Zhang, 2021). Bu bakış açısı altında, bireyler sosyal medyanın olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirerek bu platformları kullanma ya da kullanmama yönünde bir tercih yaparlar. Ancak, bir birey sosyal medyanın olumsuz etkilerini tümüyle göz ardı ederken, olumlu etkilerini aşırı değerlendirdiğinde, bağımlılık geliştirebilir (Turel, 2015; Wang, Lee ve Hua, 2015). Bu süreç, özellikle sosyal medyanın sunduğu anlık hazzın, uzun vadeli negatif sonuçları gölgelemesine

neden olabilir. Ayrıca, sosyal medyanın sağladığı sürekli bağlantı ve etkileşim, bireyin karar verme becerilerini etkileyebilir, gerçek dünyadaki ilişkiler ve yüz yüze etkileşimlere yönelik tercihlerini değiştirebilir. Bu perspektif, sosyal medyanın kişisel ve toplumsal düzeyde nasıl bir etki yaratabileceğini anlamamıza yardımcı olabilir.

1.1.7. Problemlı İnternet Kullanımı Modelleri Perspektifinden Sosyal Medya Bağımlılığı

Literatürde, problemlı internet kullanımını açıklayan bir dizi modelin geliştirildiği görölmektedir (Brand, Young, Laier, Wöfling ve Potenza, 2016; Caplan, 2010; Davis, 2001). Örneğin, Davis'in (2001) "Patolojik İnternet Kullanımı için Bilişsel-Davranışsal Modeli", bu tür internet kullanımının uyumsuz düşünce süreçleri ve çevresel etmenlerin bir sonucu olarak geliştini belirtir. Caplan (2010), sosyal beceri eksiklikliği gibi sosyal-duygusal zorlanmalar ve problemler yaşıyan bireylerin online sosyal etkileşimi tercih etme eğiliminde olduğunu, duygusal düzenleme amacıyla interneti kullanabileceğini ve düşük öz-denetim becerilerinin bağımlılığıya yol açabileceğini göstermektedir. Literatürde incelenen çalışmalar, internet bağımlılığını tetikleyebilecek bu faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde de etkili olabileceğini öne sürmektedir (Caplan, 2010).

1.1.8. Biyopsikososyal Perspektiften Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık literatürü detaylı bir şekilde incelendiğinde araştırmaların, sosyal medya bağımlılığının kapsamlı bir şekilde ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Dailey, Howard, Roming, Ceballos ve Grimes, 2020). Biyopsikososyal model, bireylerdeki bağımlılığın biyolojik, sosyal ve psikolojik unsurların birleşiminden kaynaklandını öne sürmektedir (Griffiths 2005). Dailey ve ark. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş ve cinsiyet gibi biyolojik faktörlerin, sosyal medya kullanımının yoğunluğu ve beğenilme hissi gibi sosyal faktörlerin ve stres, empati, sorumluluk hissi, kaygı, endişe, depresyon gibi psikolojik faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada, yaş ve empati gibi unsurların sosyal medya bağımlılığı ile negatif bir ilişki içinde olduğu, sosyal medyaya duyulan ihtiyaç, sosyal karşılaştırma, stres ve depresyon gibi faktörlerin ise pozitif bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Dailey ve ark., 2020). Çalışmanın sonuçları, cinsiyet ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığın ortaya çıkmasında önemli bir

rol oynamadığını, diğer tüm değişkenlerin ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının tahmininde psikolojik faktörlerin en önemli rolü oynadığı, onları sırasıyla sosyal ve biyolojik faktörlerin izlediği sonucuna varılmıştır.

Bireyler, günlük hayatlarında yüz yüze iletişimde zorlanınca, sıklıkla online ortamlarda iletişim kurmayı tercih etmektedirler. Bu durum, özellikle sosyal medya platformlarında uzun vakitler geçirmelerine ve teknolojiyi bilinçsiz kullanmalarına yol açabilmektedir (Caplan, 2005). Yetişkinler için sanal iletişim, pratikliği, ulaşılabilirliği, ekonomik avantajları ve yüz yüze iletişime göre kolaylığı nedeniyle cazip bir seçenek haline gelmektedir. İletişim becerileri tam olarak gelişmemiş bireyler, arkadaşlarıyla daha rahat iletişim kurabilmek için sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır. Bu durum, vakitlerinin büyük bir kısmını sosyal medya platformlarında geçirmelerine neden olmaktadır. Bu alışkanlık ve davranış deseni, uyku problemleri, aşırı kilo alma veya verme, kaygı düzeylerinde artış, stres, endişe ve depresyon gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Woods ve Scott, 2016).

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, sosyal medya kullanım kalıpları, sosyal medyayı kullanma motivasyonları, sosyal medya kullanıcılarının kişilik özellikleri, sosyal medya kullanımının negatif sonuçları, sosyal medya bağımlılık potansiyeli ve sosyal medya bağımlılığının incelenmesine odaklanmıştır (D'Arienzo ve ark., 2019).

Ünal (2015), sosyal medya bağımlılığının etkilerini, tütün ve alkol bağımlılığının fiziksel zararları ile karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırmada, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı etkilerinin, tütün ve alkolün bireylerin bedenleri üzerindeki etkilerinden daha ağır olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, yetişkinler arasında Facebook ve Twitter kullanımının bağımlılık düzeyleri, tütün ve alkol bağımlılıklarına göre daha yüksek düzeylerde tutulduğu gösterilmektedir (Ünal, 2015).

Dilsiz (2019), araştırmasında ortaöğretim düzeyinde eğitim gören 544 lise öğrencisi üzerinde odaklanmış ve bu lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları, bağlanma stilleri ve yaşam memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

bulgularına göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır (Dilsiz, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç süreçte gelişen, duygu-durum düzensizliği ve çatışma gibi sorunlarla bireyin özel, çalışma ve sosyal yaşamındaki işlevselliğini bozan psikolojik bir sorun olarak ele alınabilir.

1.2. Ebeveynlik Stilleri

Ebeveynlik, çocuk gelişimi üzerindeki kalıcı etkileri nedeniyle birçok bilimsel disiplin tarafından üzerine çalışılan bir konudur. Araştırmalar, ebeveynliğin çocukların gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Kerr et al., 2012). Bu alanda yapılan çalışmalar, ebeveynlerin çocuklarına nasıl davrandıklarını, ebeveynlik stillerini ve yöntemlerini inceler (Olivari et al., 2013). Ebeveyn davranışları, çocukların sosyal gelişimini etkileyen gözle görülebilir eylemler olarak tanımlanır (Darling ve Steinberg 1993). Ebeveynlerin çocukları ile kurduğu temas, ilgilenme, bakım verme ve kurulan duygusal ilişkinin niteliği, ebeveynlik süreci boyunca sergiledikleri tutumlar, sosyal gelişim aşamalarını takip etme ve dahil olma biçimleri, akademik başarısını destekleme biçimleri, okul toplantılarına katılmaları, ödevlerini takip etmeleri bu tür davranışlara örnek olarak verilebilir. Bunun yanı sıra, olumlu pekiştirme, disiplin uygulama ve problem çözme gibi yaklaşımlar da ebeveyn tutumları arasındadır.

Ayrıca, bazı araştırmacılar, belirli ebeveynlik tutumlarını gruplandırarak genel ebeveynlik yaklaşımları oluşturmuşlardır (Smetana, 2017). Bu yaklaşımların en yaygın olanları ebeveyn ilgisi ve kontrol düzeyidir. Ebeveyn ilgisi, ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal bağı ifade eder ve bu, ebeveynlerin çocuklarına olan ilgisi, kabulü, duygusal yakınlığı, sıcaklığı ve teması içerir (Smetana, 2017). Araştırmalar, algılanan ebeveyn desteğinin çocuklarda alkol bağımlılığı, suç eğilimi, depresyon ve dışavurum problemleri gibi olumsuz çıktılarının önlenmesinde önemli bir faktör olduğunu göstermiştir (Bean ve ark. 2006). Bu tür çalışmalar, ebeveynlik stillerinin çocukların gelişimi üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamlandırmamızı sağlarken, ebeveynlik konusunda yeni yaklaşımlar ve stratejiler geliştirmek için de bir temel sağlamaktadır. Literatürde, ebeveyn kontrolünün psikolojik ve davranışsal olarak iki alt kategori ile ele alındığı görülür (Barber 1996; Schaefer 1965; Steinberg 1990). Bunlardan biri olan

davranışsal kontrol, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını düzenleme, yönlendirme ve kontrol etmeye dair çabalarını içerir. Bu çabalar, kuralların belirli olması, disiplin stratejilerinin uygulanması, ödül ve cezaların kullanılması gibi yöntemlerle gerçekleştirilir (Barber 2002; Maccoby 1990; Steinberg 1990). Araştırmalar, davranışsal kontrol uygun, dengeli ve tutarlı bir biçimde uygulandığında çocukların gelişimine olumlu katkıda bulunduğunu gösterirken, aşırı veya yetersiz davranışsal kontrolün çocuklarda olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtir (Tripathi ve Jadon, 2017). Aşırı kontrol veya yetersiz ebeveyn denetiminin çocuklarda suistimal, davranış problemleri, kaygı ve depresyon eğilimi gibi olumsuz etkiler yaratabileceği vurgulanır (Soenens ve ark. 2012). Diğer yandan, psikolojik kontrol, ebeveynlerin çocuklarının düşüncelerini ve duygularını etkilemeye çalışmalarını ifade eder. Bu kontrol biçimi genellikle manipülatif ve müdahaleci olarak tanımlanır. Bireylerde depresyon, antisosyal davranışlar ve ilişkisel sorunlar gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir (Barber ve Harmon, 2002). Bu iki kontrol biçimi, ebeveyn desteğiyle birlikte ele alındığında, birbirleriyle bağlantılı olmalarına rağmen ayrı kavramlar olarak değerlendirilir. Ebeveyn desteği ve kontrolünün, ebeveynlik stillerinin çeşitli yönlerini yansıttığı ve çocukların gelişiminde önemli rol oynadığı anlaşılmaktadır (Smetana, 2017).

Literatür incelendiğinde Baumrind (1991), Maccoby ve Martin (1983), ebeveynlik tutumlarını ve boyutlarını bireysel olarak ele almak yerine, bir ebeveynin uyguladığı ebeveynlik uygulamalarının belirli kombinasyonlarının çocuk gelişimi üzerinde özel bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır ve yeni bir bakış açısı sunmuştur. Bu yaklaşımda, Maccoby ve Martin (1983), bir ebeveynin belirli ebeveynlik yaklaşımlarının kombinasyonları ve bu kombinasyonların çocukların gelişimiyle olan ilişkisini incelemiştir. Bu tür ebeveynlik stilleri, aynı kişide birden fazla ebeveynlik uygulamasının bir arada ele alınmasını sağlayarak, bireyler arasındaki değişkenlikler yerine bireyin kendisindeki yapılandırmalara odaklanır (Magnusson 1998).

Diana Baumrind (1991), bu alanda öncü bir figür olarak kabul edilir ve ebeveynlik davranışlarındaki farklılıkları tanımlamak için üç ebeveynlik stilini tanımlamıştır: demokratik, otoriter ve izin verici. Otoriter ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını katı standartlara göre şekillendirmeye çalıştıkları, izin verici

ebeveynlerin ise daha sıcak ve özerkliğe izin veren bir yaklaşım sergiledikleri belirtilmiştir. Demokratik ebeveynlik tarzı ise bu iki tarz arasında bir yerde konumlanır.

Maccoby ve Martin (1980), Baumrind'in tipolojisini iki ana ebeveynlik boyutu olan talepkarlık ve yanıt verebilirlik üzerine inşa ederek dört ebeveynlik stili tanımlamışlardır: otoriter, demokratik, izin verici ve ihmalkar. Bu dört stil, ebeveyn desteği ve ebeveyn davranışsal kontrolü boyutlarına benzer özellikler taşır, ancak tamamen aynı değildir. Baumrind daha sonra tipolojisini 'ihmalkar' ebeveynlik stilini ekleyerek genişletmiştir. Bu yaklaşımlar, ebeveynlik ve çocuk gelişimi araştırmalarında önemli bir evrime işaret eder ve ebeveynlik tarzlarının çocukların gelişimi üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olur.

1.2.1. Demokratik Ebeveynlik Stili

Maccoby ve Martin'in (1983) araştırmaları, ebeveynlik stillerinin yapılandırılmasına odaklanmış, ancak bu stillerin çocuk gelişimiyle olan ilişkilerine daha az vurgu yapmıştır. Diğer yandan, Baumrind'in araştırmaları ebeveynlik stilleri ile çocuk gelişimi arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Baumrind'in bulguları, demokratik ebeveynlik stilinin çocukların en olumlu gelişim sonuçlarına sahip olduğunu göstermiştir. Bu stil, çocuklarda psikososyal yetkinlik, akademik başarı, olgunluk, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, öz-güven, sosyal beceri ve öz-saygı gibi pozitif sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Baumrind 1991; Lamborn ve ark. 1991; Steinberg ve ark. 1994).

1.2.2. İzin Verici Ebeveynlik Stili

Öte yandan, izin verici veya şımartıcı ebeveynlik stili daha tutarsız sonuçlar göstermiş ve çocuklarda hem içselleştirme problemleri (örneğin anksiyete, depresyon) hem de dışsallaştırma problemleri (örneğin okulda anksiyete, suç işleme) ile ilişkilendirilmiştir. Bu stil aynı zamanda çocukların sosyal becerileri, özgüveni, kendini anlaması ve problem çözme yetenekleri üzerinde de olumsuz yönden etkili olmuştur (Lamborn ve ark. 1991). İzin verici ebeveynlikte kural ve beklentilerin olmaması birçok probleme yol açabilmektedir. İzin verici ebeveynlikteki çocuklar çok fazla özgürlüğe sahiptir.

1.2.3. Otoriter Ebeveynlik Stili

Otoriter ebeveynlik stili ise sürekli olarak olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Bu tarzın, çocuklarda saldırganlık, suçlu davranışlar, somatik şikayetler, duyarsızlaşma ve anksiyete gibi sorunlara yol açtığı bulunmuştur (Hoeve ve ark., 2008).

1.2.4. İhmalkâr Ebeveynlik Stili

İhmalkâr ebeveynlik stiline çocukları en olumsuz sonuçları göstermiştir. Bu çocuklarda öz düzenleme ve sosyal sorumlulukta eksiklikler, zayıf özgüven ve sosyal yetenekler, kötü okul başarısı, anksiyete davranışlar, suçluluk, anksiyete, depresyon ve somatik şikayetler gibi bir dizi olumsuz sonuç bulunmuştur (Steinberg ve ark., 1994).

Baumrind'in ebeveynlik tipolojisi, başlangıçta teorik temellere dayanarak geliştirilmiş olup, zaman içinde ampirik araştırmalarla desteklenmiştir. İlk olarak 1966'da ortaya konulan bu tipoloji, daha sonra yapılan çalışmalarla (1967, 1971, 1989, 1991) geliştirilmiştir. Bu çalışmalar, ebeveynlik stillerinin çocukların gelişimi üzerindeki etkilerini göstermekle kalmayıp, aynı zamanda ebeveynlik yaklaşımlarının çocuklara nasıl farklı şekillerde etki edebileceğini de ortaya koymaktadır.

1.2.5. Ebeveynlik Stili ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ebeveynlik stili ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, günümüzde önemli araştırma konularından biridir. Sosyal medyanın yaygınlaşması, özellikle gençlerin yaşamlarında önemli bir yer tutarken, ebeveynlerin bu dijital alanla nasıl başa çıktıkları da büyük önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, çeşitli bilimsel çalışmalar ebeveynlik stillerinin gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkilerini incelemektedir (Leung ve Lee, 2011).

Nikken ve Schols (2015), otoriter ebeveynlik stili ailelerde gençlerin sosyal medya kullanımının daha katı kurallar altında olduğunu, ancak bu katı kontrolün bazen gençler arasında gizli veya aşırı sosyal medya kullanımına yol açabileceğini ortaya koymuştur.

Buna karşın, demokratik ebeveynlik stili, genellikle gençlerin sosyal medya kullanımını üzerinde daha olumlu etkilere sahip olarak görülür. Demokratik ebeveynler, çocuklarına karşı destekleyici ve anlayışlı yaklaşırlar ve sağlıklı sınırlar koyarlar. Valkenburg ve ark. (2013), demokratik ebeveynlik yaklaşımlarının gençlerin sosyal medya kullanımını daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir.

İhmalkâr/İzin Verici ebeveynlik stiline etkileri ise, genellikle çocukların ve gençlerin sosyal medya kullanımları üzerinde daha az denetim ve yönlendirme ile ilişkilendirilir. Böyle bir durumda, gençlerin sosyal medya kullanımı daha az düzenlenmiş ve kontrolsüz olabilir, bu da artan bağımlılık riskini beraberinde getirebilir. Livingstone ve Helsper (2008), ihmalkâr ebeveynlik stili ile gençlerin aşırı sosyal medya kullanımı arasında bir ilişki olduğunu ve bağımlılık riskinin fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmalar, ebeveynlik stillerinin, gençlerin sanal dünyada nasıl gezindikleri ve bu dünyayla nasıl etkileşimde buldukları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Prabandari ve Yuliati, 2016). Bu nedenle ebeveynlerin, gençlerin sosyal medya kullanımını etkili bir şekilde yönlendirebilmeleri için bu konuda bilinçli ve duyarlı olmaları gerekmektedir.

1.2.6. Ebeveynlerden Algılanan İlgisi ve Bağlanma Kuramı

Ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları destek ve ilgi, sadece çocukların erken yaşam evrelerinde değil, onların yaşam boyu iyi oluş halinde de temel ve önemli bir rol oynar (Lavasani ve ark., 2011). Çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimleri, ebeveynler tarafından sunulan sevgi, destek ve rehberlikle yakından ilişkilidir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri sabır, anlayış ve cesaretlendirme, çocukların kendine güvenlerini, bağımsızlık duygularını ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Sarwar, 2016). Ebeveynlik ve çocuk gelişimi üzerine yapılan araştırmalar, bu nedenle toplumun genel sağlığı ve refahı açısından hayati öneme sahiptir. Sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri, toplumun temelini oluşturan bireylerin sağlıklı gelişimini destekler. Araştırmalar, destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çocukların duygusal istikrarını ve sosyal uyumunu artırdığını göstermektedir (Morita ve ark., 2021). Bu tür ilişkiler, çocukların yaşam boyu

karşılaşacakları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır ve toplum içinde sağlıklı, üretken ve empatik bireylerin yetişmesini sağlar. Özellikle, Morita ve ark (2021), çocukların erken yaşam deneyimlerinin, yetişkinlik dönemlerindeki ilişkilerini ve genel yaşam refahlarını etkilediğini ifade etmektedir. Destekleyici ve ilgili aile ortamlarında yetişen çocuklar, genellikle daha sağlıklı ilişkilere sahip olma ve daha az psikolojik sorun yaşama eğilimindedir (Berge et al., 2010). Bu bağlamda, ebeveynlik ve çocuk gelişimi üzerine yapılan araştırmalar, toplumun gelecekteki sağlığı ve refahı için stratejik öneme sahiptir.

Erik Erikson'un psikososyal gelişim teorisi, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı çeşitli psikososyal krizleri ve bu krizlerin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini ayrıntılı bir şekilde inceler ve özellikle ilk iki evrede- güven vs. güvensizlik ve özerklik vs. utanç ve şüphe- ebeveynlerin tutumunun ve çocuğun çevresindeki sosyal etkileşimlerin, çocuğun kendine olan güvenini ve bağımsızlık duygusunu nasıl şekillendirdiğini detaylandırır (Erikson, 1950). İlk yıllarda güvenli bir ortamın sağlanması, çocuğun dünyayı güvenli bir yer olarak algılamasını ve daha sonraki yıllarda karşılaşabileceği zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesine olanak tanır (Batra, 2013). Erikson'a göre, ilk evrede (güven vs. güvensizlik), ebeveynlerin sağladığı güvenli ve destekleyici bir ortam, çocuğun dünyaya güvenle yaklaşmasını sağlar (Batra, 2013). Bu dönemdeki pozitif deneyimler, çocuğun güven duygusunu pekiştirir ve hayata güvenle başlamasına yardımcı olur (Batra, 2013). Örneğin, yürümeyi öğrenen bir çocuk, ebeveynlerinin teşviki ve sabırlı rehberliğiyle bu yeni beceriyi daha hızlı ve güvenle öğrenir. Aynı şekilde, ebeveynlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olması ve onları güvende hissettirmesi, çocuğun güven duygusunun gelişiminde kritik bir rol oynar (Knight, 2017). İkinci evrede (özerklik vs. utanç ve şüphe), çocuğun bağımsızlık duygusunun gelişimi ön plandadır. Erikson, bu evrede ebeveynlerin çocuğa uygun özgürlükler ve sınırlar sunmasının, çocuğun özgüvenini ve özerklik duygusunu geliştirdiğini belirtir (Knight, 2017). Çocuğun kendi kararlarını alması, küçük sorumluluklar üstlenmesi ve kendi başına bazı aktiviteler yapması teşvik edilmelidir. Bu, çocuğun bağımsızlık duygusunu güçlendirirken, aynı zamanda sosyal ve duygusal becerilerinin gelişimine de katkıda bulunur (Knight, 2017). Erikson'un teorisi, çocuk gelişimi üzerine çalışan eğitimciler, ruh sağlığı uzmanları ve ebeveynler için önemli bir rehberdir. Bu teori, çocukların çeşitli yaşam evrelerinde karşılaştıkları zorlukları anlamak ve onları bu zorluklarla

başa çıkabilmeleri için desteklemek adına değerli bilgiler sunar. Özellikle, çocukların erken yaşam deneyimlerinin, onların kişilik gelişimi ve dünya görüşleri üzerinde uzun vadeli etkileri olduğunu vurgular. Bu nedenle, ebeveynlerin ve bakım verenlerin, çocukların bu kritik dönemlerde sağlıklı psikososyal gelişimlerini destekleyecek şekilde duyarlı ve bilinçli olmaları büyük önem taşır.

Bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi düzeyleri, psiko-sosyal gelişimleri açısından oldukça kritik bir öneme sahiptir. Yaşama adım attıkları ilk yer olan ev ortamı, bireylerin ebeveynlerinin ilgisi ve kontrolü gözlemledikleri ilk sosyal bağlamdır. Bireylerin ebeveynleri ile ilişkisinden doğan kişisel deneyimler, bireylerin kendilerini nasıl değerlendireceklerine ve başkalarıyla nasıl etkileşime gireceklerine dair döngüyü harekete geçiren ilk kaynaktır. Başka bir deyişle, ebeveynleriyle yaşadıkları ilişki türünün, kendilerine yönelik tutumlarının ve akranlarıyla kuracakları ilişkilerin niteliğinin en önemli belirleyicilerinden olduğu düşünülmektedir (Gecas, 1971; Wilkinson, 2004). Ebeveyninden algıladığı ilgi ve desteği yüksek düzeyde belirten bireylerin psikolojik iyi oluşu, psikolojik dayanıklılığı, mutluluk ve memnuniyeti önemli ölçüde yüksektir (Amato, 1994). Ancak çocukluk döneminde ebeveyninden herhangi bir ilgi ve destek alamayan, duygusal ihmal yaşamış bireyler depresyon ve düşük düzeyde mutluluk ve öz-yeterlilik sergilemektedir (Flouri ve Buchanan, 2003). Duygusal ihmalin uzun vadeli etkileri üzerine yapılan çalışmalar, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin ne kadar ciddi ve kalıcı sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Wark ve ark., 2003). Özellikle, Teicher ve ark. (2003), erken yaşta ihmal ve istismara maruz kalan bireylerin beyin gelişimi ve davranışlarında görülen uzun vadeli etkileri inceler. Bu çalışma, çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmalin, beyin yapısında ve işlevselliğinde değişikliklere yol açtığını ve bu değişikliklerin duygusal düzenleme, stresle başa çıkma ve sosyal ilişkilerde zorluklar gibi çeşitli sorunlara neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Teicher ve ark., 2003). Bu tür olumsuz deneyimler, çocukların ilerleyen yıllarda duygusal ve davranışsal sorunlar yaşamasına yol açabilir (Stoltenborgh ve ark., 2012). Duygusal olarak ihmal edilen çocuklar, yetişkinliklerinde güven sorunları, kaygı bozuklukları, depresyon ve duygusal olarak uzaklaşma gibi zorluklar yaşama eğiliminde olabilirler (Stoltenborgh ve ark., 2012). Örneğin, ihmal veya istismar gören çocuklar, güvensiz bağlanma stilleri geliştirebilir ve bu da yetişkin ilişkilerinde güven kurma ve sağlıklı bağlar oluşturma becerilerini olumsuz etkileyebilir. Bunun yanı sıra, erken yaşta yaşanan duygusal

ihmalin etkileri sadece bireysel düzeyde kalmayıp, toplumsal düzeyde de görülebilir. Sosyal ilişkilerdeki zorluklar, iş ve eğitim başarısında düşüşler ve genel yaşam memnuniyetinde azalmalar, bu kişilerin toplum içinde karşılaşılabileceği sorunlardır. Dolayısıyla, bu konu sadece bireylerin refahı açısından değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığı ve işlevselliği açısından da önem taşımaktadır. Bu bağlamda, erken çocukluk dönemindeki duygusal ihmalin ve istismarın uzun vadeli etkilerini anlamak ve bu sorunları ele almak hem bireylerin hem de toplumun genel refahı için hayati önem taşır.

John Bowlby'nin bağlanma kuramı, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin önemini vurgulayan temel bir çalışmadır. Bağlanma kuramı, gelişim psikolojisinde, insanların bakım veren kişiyle yakın bir duygusal bağ kurma ihtiyacıyla doğduğu ve bakım veren kişi geliştirmekte olan bebeğin ihtiyaçlarına uygun şekilde duyarlıysa, böyle bir bağın çocuğun yaşamının ilk bir-iki yılında güvenli bağlanma geliştireceğini öne sürmektedir (Bowlby, 1982). İngiliz psikolog, psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby tarafından geliştirilen kuram, hem tür (normatif) hem de bireysel (kişiye özel) analiz seviyelerinde duyguların deneyimi, ifadesi ve düzenlenmesine odaklanmaktadır (Bowlby, 1982). Bowlby, bağlanma sisteminin iki temel işleve hizmet ettiğine inanıyordu: savunmasız bireyleri potansiyel tehditlerden veya zararlardan korumak ve tehdit edici veya zararlı olayların ardından olumsuz duyguları düzenlemek. Bowlby (1982) bağlanma teorisinin normatif bileşeni, normalde farklı türde duyguları uyandıran ve sonlandıran uyaranları ve bağlamları ve ayrıca belirli ilişkisel olayları takiben genellikle deneyimlenen duyguların sırasını tanımlar. Bireysel farklılık bileşeni, insanların bağlanma figürlerinden bakım ve destek alma konusundaki kişisel geçmişlerinin, hedeflerini, çalışma modellerini (yani kişilerarası tutumlar, beklentiler ve bilişsel şemalar) ve ilişkilerde duygu uyandıran olaylar meydana geldiğinde başa çıkma stratejilerini nasıl şekillendirdiğini ele alır. Bağlanma teorisine göre, çocuklar, ergenler ve yetişkinler, hayatın koşulları ne kadar zor olursa olsun, temel bir duygusal güvenlik kaynağına, güvenilecek bir “birincil bağlanma figürüne” sahip olmaktan büyük fayda sağlar (Belsky, 2002). Anneler genellikle çocuklukta birincil bağlanma figürü rolünü yerine getirir (Levy ve ark., 1998). Ebeveyene bağlanma stili, kişilik gelişimi ve yakın- romantik ilişkileri, duygusal stresle ve hayatın daha sonraki evrelerindeki birçok şey ile başa çıkma kapasitesini etkiler (Schore ve Schore, 2007). Bağlanma Kuramı'na göre, erken dönem duygusal bağlar, çocuk ve birincil bakıcı

arasında farklı bağlanma türleri yaratmada kritik öneme sahiptir. Ortaya çıkan duygusal bağlanma, çocuğun yaşam boyu kendi duygularını ve yakın ilişkilerini etkileyen içsel çalışma modeli haline gelir. Bu içsel modeller, bakıcının yanıt verme konusundaki beklentilerine dayanmaktadır. Beklentileri, kendilerinin, bakıcılarının, yakın ilişki deneyimlerinin ve başkalarıyla nasıl etkileşim kuracaklarına ilişkin karar kurallarının daha geniş temsillerine dönüşür (Stevenson, 2007). Zihinsel ve ilişkisel olarak sağlıklı büyümek için küçük bir çocuğun erken yaşlarda bir yetişkinle duyarlı, sıcak, samimi ve sürekli bir ilişki yaşaması gerekir. Bu yetişkin daha sonra çocuğun çevreyi keşfedebileceği güvenli bir üs haline gelir. Bu bağlanma figürünün tepkiselliği, genel olarak erişilebilir ve tepkisel olarak içsel modeller yaratır. Sonuç olarak, bakım verenine güvenli bağlanma çocuk daha sonraki ilişkilerinde daha az korku ile ayrılık kaygısı, düşmanlık ve kaçınma gibi duygusal stresle daha iyi başa çıkacaktır (van IJzendoorn, 1995). Bir kişinin bağlanma stili değişken olmasına ve zamanla değişebilmesine rağmen, bağlanma stili yetişkinliğe kadar devam edebilir ve yetişkin romantik bağlanma stilini ve uzun vadeli ilişkileri etkileyebilir (Schore ve Schore, 2007). Bağlanma teorisi, ebeveynlik stinin bir çocuğun kişilik gelişimini nasıl etkilediğini açıklamada çok önemli bir rol oynar, bu da gelecekteki ilişkilerini ve yaşamdaki sonuçlarını etkiler (Madigan ve ark., 2006). Bu teorinin ortaya çıkmasından önce, hâkim olan psikanalitik teori, bir çocuğun kişilik gelişimini şekillendiren temel faktörün çevreden ziyade iç çatışma olduğunu, bilimsel bir yaklaşımdan ziyade felsefi anlam ve hayal gücüne dayalı bir inanç olduğunu kabul etmekteydi (Levy ve Blatt, 1999). Bowlby'nin bağlanma kuramı, bu tür hayatın ilk yıllarındaki ilişkilerin güvenli bağlar oluşturmada hayati önem taşıdığına dair somut kanıtlar sağladı (Bowlby, 1982). Çocuklardaki bağlanma stilleri, davranışçuların önerdiği gibi tek başına beslenmeye değil, ilişkilere dayanmaktadır. Ainsworth ve Bowlby (1991) güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, korkulu-kaçınan bağlanma olmak üzere 4 temel bağlanma stili önermiştir. Güvenli bağlanma stili, başkalarıyla güvenli, sevgi dolu ilişkiler kurma yeteneğini ifade eder. Ebeveynine güvenli bir şekilde bağlanan bir kişi başkalarına güvenebilir, sevebilir ve kabul edebilir ve başkalarına nispeten kolaylıkla yaklaşabilir. Yakınlıktan korkmazlar ve eşlerinin onlardan uzak zamana veya alana ihtiyacı olduğunda paniğe kapılmazlar. Tamamen bağımlı olmadan başkalarına güvenebilirler. 1980'lerde sosyal psikolog olan Hazan ve Shaver'a (1987) tarafından yapılan temel bir bağlanma araştırmasına göre, yetişkinlerin yaklaşık %56'sı güvenli bir bağlanma tipine sahiptir. Güvenli olmayan diğer tüm bağlanma

stilleri, güvensiz bağlanma stilleri olarak bilinir. Kaygılı bağlanma stili, derin bir terk edilme korkusuyla harmanlanmış bir güvensiz bağlanma biçimidir. Kaygılı bir şekilde bağlanan bireyler, ilişkileri konusunda güvende olmama eğilimindedir. Bu bireyler çoğu zaman partnerlerinin kendileri bırakıp gideceğinden endişelenirler ve bu nedenle belirsizliği ortadan kaldırmak amacıyla her zaman onay isterler. Kaygılı bağlanma, kaygılı-saplantılı bağlanma olarak da bilinir ve genellikle çocuklar arasında görülen kaygılı-kararsız bağlanma stili veya kaygılı-dirençli bağlanma stili ile uyumludur. Hazan ve Shaver'ın (1987) araştırmasına göre, yetişkinlerin yaklaşık %19'u endişeli bağlanma tipine sahiptir. Kaçınan bağlanma stili, yakınlık korkusu ile işaretlenmiş bir güvensiz bağlanma biçimidir. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerde bir başkasına yaklaşma veya diğer kişilere güvenme konusunda problem yaşama eğilimindedir ve ilişkiler onları sıkışmış hissettirebilir. Genellikle partnerlerinden biraz uzak dururlar veya ilişkilerinde büyük ölçüde duygusal olarak müsait değildirler. Bağımsız olmayı ve kendilerine güvenmeyi tercih ederler. Kaçınan bağlanma, kayıtsız-kaçınan bağlanma olarak da bilinir ve genellikle çocuklar arasında görülen kaygılı-kaçınan bağlanma stili ile uyumludur. Hazan ve Shaver'a (1987) göre yetişkinlerin yaklaşık %25'i kaçınan bağlanma tipine sahiptir. Korkulu-kaçınan bağlanma stili hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stillerinin birleşimidir. Korkulu- kaçınan bağlılığı olan insanlar, hem umutsuzca şefkat isterler ve ne pahasına olursa olsun bundan kaçınmak isterler. Yakın bir romantik ilişki geliştirmeye isteksizdirler, ancak aynı zamanda başkaları tarafından sevildiğini hissetmeye de çok ihtiyaç duyarlar. Korkulu-kaçınan bağlanma, düzensiz bağlanma olarak da bilinir ve nispeten nadirdir ve iyi araştırılmamıştır. Ancak bunun, artan cinsel davranış, ilişkilerinde artan şiddet riski ve genel olarak duyguları düzenlemede zorluk gibi önemli psikolojik ve ilişki riskleriyle ilişkili olduğunu bilinmektedir (Slavin ve ark., 2020). Ek olarak bağlanma ve internet bağımlılığı arasında önemli bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Liu ve Ma (2019) çalışmalarında, kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordadığını ve duygu düzenlemenin bu bağlantıya aracılık ettiğini göstermişlerdir. Eichenberg ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada, güvensiz bağlanma stiline sahip katılımcıların, güvenli bağlanan katılımcılara kıyasla patolojik internet kullanımına daha fazla eğilim gösterdiğini gözlemlemiştir. Kararsız bir bağlanma stili, özellikle patolojik internet kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Kaçışa yönelik dürtüler güvensiz bağlanan katılımcılar için önemli bir rol oynamıştır. D'Arienzo ve ark. (2019), güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan) ile internet ve

sosyal medyanın daha yoğun ve işlevsiz kullanımını arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bulgular, güvensiz bağlananların, sosyal medya sitelerini, bireyin etrafındakilerde (örneğin, aile ve akranlar) eksik olan sevgiyi değiştirme ve telafi etme yolu olarak kullandıklarını göstermektedir. Ek olarak, Blackwell ve ark. (2017), kaygılı ve kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordadığını bulmuşlardır.

1.2.7. Ebeveyn Den Alılanan İlgi ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ebeveyn davranışlarının, bireylerde internet veya sosyal medya bağımlılığının gelişimi üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu konuda artan bir ilgiyi yansıtmaktadır. Bu araştırmalar, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliğinin ve ebeveynlerin uyguladıkları kontrol türünün, ergenlerin çevrimiçi davranışları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Leung and Lee (2011b), ebeveynlerin çocuklarına yönelik ilgi ve desteğin, gençlerde internet bağımlılığı riskini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, özellikle ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri pozitif ilginin ve destekleyici tutumların, internet bağımlılığının gelişimine karşı koruyucu bir işlev gördüğünü belirtir. Araştırmada, psikolojik kontrolün aksine, ebeveynlerin duygusal destek ve ilgisi ile olumlu ve sağlıklı bir baba-çocuk ilişkisinin, gençlerin internet ve sosyal medya kullanımını dengede tutmalarına yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır (Leung ve Lee, 2011b). Özellikle, babanın çocuğa karşı gösterdiği ilginin olumlu etkileri ve bu etkileşimin, her iki ebeveynin psikolojik kontrollerinin olası olumsuz etkilerini hafifletebileceği belirtilmiştir (Leung & Lee, 2011b). Bu bulgular, ebeveyn ilgisinin ve pozitif ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin, gençlerin sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları geliştirmelerinde kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Chou and Lee (2017), ise annenin ilgisinin ve bu ilginin kalitesinin, gençlerde sosyal medya bağımlılığının gelişim hızı üzerinde önemli bir etken olduğu bulunmuştur. Araştırma, daha sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisinin, lise yıllarında sosyal medya bağımlılığı riskini azalttığını göstermiştir. Bu, ergenlerin çevrimiçi davranışlarını etkileyebilecek besleyici ve olumlu bir anne-çocuk ilişkisinin önemini ortaya koymaktadır (Chou ve Lee, 2017)

Bu çalışmalar, ebeveyn ilgisinin ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesinin, bireylerin internet veya sosyal medya bağımlılığına yönelme eğilimlerini nasıl etkilediğini göstermektedir. Özellikle, ergenlerin sosyal medya kullanımı ve çevrimiçi etkileşimleri üzerinde olumlu anne ve baba etkileşimlerinin önemi vurgulanmaktadır (Shivam ve ark., 2021). Bu bulgular, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili sorunları ele alırken aile dinamiklerini ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerini dikkate almanın önemini vurgulamaktadır. Pozitif ve destekleyici bir aile ortamının teşvik edilmesi, bu tür bağımlılık davranışlarının gelişim risklerini hafifletmeye yardımcı olabilir ve ergenlerin sağlıklı sosyal medya kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Bu tür bir yaklaşım, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmak ve onların genel refahını artırmak için önemli bir adım olacaktır (Bloemen & De Coninck, 2020).

Sonuç olarak, ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları destek ve ilgi, yalnızca bireysel bazda bir etkiye sahip değil, aynı zamanda toplumsal bazda da oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, ebeveyn-çocuk ilişkilerini destekleyici politikalar ve programlar, toplumun genel sağlığı ve refahını artırmak için önemli yatırımlardır. Bu tür araştırmalar, ebeveynlere, eğitimcilere ve politika yapıcılara, çocukların sağlıklı gelişimi için gerekli araçları ve bilgileri sunar ve toplumun gelecek nesillerinin refahını güçlendirir.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

İnsanlar yaşamları boyunca gündelik zorluklardan büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklarla karşılaşır. Gerçekleşen bu olaylara nasıl tepki verildiği önemlidir. Zorluklarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık kavramı, bu zorlu yaşam olaylarına dayanma yeteneğimiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. "Psikolojik dayanıklılık" teriminin kökeni, Latince "resiliere" kelimesine dayanmaktadır (Masten ve Gevirtz, 2006). İlgili literatür incelendiğinde, Türkçede bu kelimenin tam bir karşılığının ne olacağı konusunda henüz bir anlaşmaya varılmadığı görülmektedir. Türkiye'de bu konuda yapılan çeşitli çalışmalarda, "yılmazlık" (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011; Ögülmüş, 2001; Özcan, 2005), "kendini toparlama gücü" (Terzi, 2006), "psikolojik sağlamlık" (Arslan, 2015; Arslan ve Balkıs, 2016; Aydın ve Gizir, 2006; Gizir, 2004; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b), "ego sağlamlığı" (Önder ve Ogelman, 2011) ve

“psikolojik dayanıklılık” (Basım ve Çetin, 2011; Dane ve Olgun, 2016; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015) gibi terimlerin kullanıldığı görülmüştür. Bu terim, 1970'lerin sonlarında ve 1980'lerin başlarında, özellikle çocuklar ve gençler arasında stres ve travma ile başa çıkmanın anlaşılmasını hedefleyen çalışmaların bir sonucu olarak geliştirilmiştir. Dayanıklılığın çocuklar ve gençler üzerindeki etkilerini inceleyen bu erken çalışmalar, dayanıklılığın bireylerin gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini ve zor durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırabileceğini öne sürmüştür (Werner ve Smith, 1982; Rutter, 1987). Bonanno ve Mancini (2008), birçok insanın hayatları süresince en az bir potansiyel olarak travmatik durum yaşadığını belirtmişlerdir. “Potansiyel olarak” terimi kritiktir, bunun sebebi insanların yaşamsal zorlanmalara nasıl tepki verdiği ve bunun sonucunda travmanın oluşup oluşmadığına dikkat çekmek istenir. Örneğin, bazı bireyler günlük zorlukların altında ezilirken, bazıları bu zorlanmaları daha toleranslı karşılayabilirler (DeLongis ve ark.,1982). Bazı bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri bu zorlanmalara ve baskılara nasıl dayanabildiklerini içeren çalışmalar yapılmıştır (Richardson, 2002). Geçtiğimiz çeyrek yüzyılda, psikolojik dayanıklılığın bir süreç veya bir kişilik özelliği olarak alternatif kavramsallaştırmalarına dayalı olarak psikoloji literatüründe çok sayıda dayanıklılık tanımı önerilmiştir. Psikolojik dayanıklılık konusunda evrensel bir tanım oluşturulmuş olmasa da yapılan çalışmalarda bu kavramın bir nitelik, faktör, süreç ya da sonuç olarak ele alındığı görülmektedir ve bununla birlikte, çeşitli psikolojik dayanıklılık tanımları arasında belirgin paralellikler göze çarpmaktadır (Glantz ve Sloboda, 1999). Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik dayanıklılığı, "zorlu ya da tehditkâr koşullara karşı başarılı adaptasyon süreci, yeteneği ya da sonucu" olarak tanımlamışlar ve bunu "ruhsal refah ya da etkin işlevsellik ya da ikisinin kombinasyonu" ile ilişkilendirmişler. Psikolojik dayanıklılık, "bireylerin stres ve zorluklara verdiği tepkiler arasındaki pozitif farklılık" olarak da yorumlanmıştır (Rutter, 1990). Garmezy (1991b), psikolojik dayanıklılığın "stresle baş etme kapasitesini ifade ettiğini ancak bu durumun stresin yokluğu anlamına gelmediğini" belirtmiş, "stresli bir durumla karşılaşıldığında başlangıçta oluşabilecek kaçınma veya güçsüzlük yanıtından sonra ortaya çıkan iyileşme ve adaptasyon yeteneğini" vurgulamıştır. Ayrıca, Garmezy (1991), psikolojik dayanıklılığın zorlayıcı ve tehditkâr olaylara olumlu bir şekilde uyum sağlamak adına sürekli bir çaba sarf etmenin yansıması olduğunu eklemiştir. Psikolojik dayanıklılık ayrıca, yeni becerilerin kazanılması şeklinde bir süreç olarak tanımlanmıştır (Crane ve ark., 2017).

Richardson ve ark. (1990), psikolojik dayanıklılığı "kişinin, yıkıcı, stresli ya da zorlu durumlar karşısında daha önce sahip olduklarından daha çok koruyucu ve başa çıkma becerileri kazandıran bir adaptasyon süreci" şeklinde tanımlamıştır. Richardson ve ark. (1990), psikolojik dayanıklılığı bir durumun ya da bireysel niteliğin ötesinde, bireyin çevresiyle olan karşılıklı etkileşimi içeren bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu kavram, çeşitli sistemler arasındaki zamanla değişen etkileşimleri kapsayan bir bağlamsal süreç olarak belirginleşmiştir (Masten ve ark, 1990; Pianta ve Walsh, 1998). Ek olarak, literatürde yapılan son araştırmalar ve çalışmalar psikolojik dayanıklılığın sabit olmaktan ziyade yeni durumlar ve yaşam evrelerine göre değişebileceğini bildirmiştir (Masten, 1994). Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı, "bireyin büyüme ve uyumu için ciddi risklerle karşılaşmasına rağmen, iyi sonuçların elde edildiği durumlar" olarak açıklar ve bu tanım yaygın olarak kullanılır. Psikolojik dayanıklılığı bir gelişim perspektifinden inceleyen araştırmacılar, risk faktörlerine ve olumsuz deneyimlere rağmen normal gelişimin sürdürüldüğü durumu tanımlamışlardır (Fonagy ve ark., 1994). Bu gelişimsel psikolojik dayanıklılık, çocukların zorluklarına rağmen başarılı olmalarını garanti etmez, bunun yerine çocukların karşılaştıkları zorluklara karşı uyum sağlamak için kişisel ve çevresel kaynakları kullanma becerisi geliştirdikleri bir süreçtir (Yates ve ark., 2003; Gündaş, 2013). Fraser ve ark. (1999) ve Gilligan (2001) psikolojik dayanıklılığı, "fazlaca risk taşıyan durumların meydana gelmesine rağmen bunların üstesinden gelip başarılı olma, baskı altında yetenek ve becerilerin güçlendirme, tehlikeli durumlara uyum sağlama, negatif yaşam deneyimleri ve travmaların ardından toparlanıp uyum sağlama" yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu, zor durumlarla pozitif bir şekilde başa çıkma yeteneğidir (Jackson ve ark. 2007). Lee ve Cranford (2008) psikolojik dayanıklılığı kişilerin kritik değişiklik, zorluk, tasa veya riskle etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Masten ve ark. (1990), zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı adaptasyon süreci veya kapasitesi olarak tanımlamıştır.

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Egeland ve ark. (1993), psikolojik dayanıklılığın kişisel-çevre etkileşimleri bağlamında zaman içinde gelişen bir kapasite olduğunu vurgulamaktadır. Kişisel özellikler bağlamında düşünüldüğünde Connor ve Davidson (2003) psikolojik dayanıklılığı bireyin zorlayıcı durumlar ile karşılaştığında başarılı olmasını sağlayan

bireysel özellikler olarak ele almıştır. Psikolojik dayanıklılık, genetik, bilişsel, duygusal ve sosyal faktörler dahil olmak üzere bir dizi farklı bileşenden oluşur. Sosyal faktörler psikolojik dayanıklılığın önemli bir bileşenidir. Örneğin, sosyal destek sistemleri ve sağlıklı ilişkiler, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur (Southwick et al., 2014). Psikolojik dayanıklılık araştırmalarından elde edilen bulgular, zorluklara karşı direncin bir dizi fizyolojik veya psikolojik başa çıkma sürecinden kaynaklanabileceğini kabul etmektedir (Rutter, 2006). Psikolojik dayanıklılığın gelişimi, bireyin çevresi tarafından sağlanan gerekli kaynakların bir kombinasyonuna ve bu kaynakların birey tarafından etkin bir şekilde kullanılmasına bağlıdır (Ungar ve ark., 2008). Araştırmalar, aile ve arkadaşlardan gelen yüksek düzeyde sosyal desteğin, aidiyet ve dayanışma duygularını geliştirebileceğini, aktif problem çözmeyi teşvik edebileceğini ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı artırabileceğini göstermiştir (Sippel ve ark., 2015). Ayrıca, toplum ve kültürel faktörlerin, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceği ve dayanıklılığın öğrenilebileceği ve geliştirilebileceği öne sürülmüştür (Ungar, 2011).

Psikolojik dayanıklılık ayrıca bireylerin düşünme şekilleri ve duygusal tepkileriyle de yakından ilişkilidir. Bilişsel ve duygusal faktörler, bir bireyin zorluklarla başa çıkma yeteneğini ve stresle baş etme stratejilerini etkileyebilir. Örneğin, olumlu düşünme ve problem çözme yetenekleri, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırabilir (Reivich, Seligman ve McBride, 2011).

Genetik faktörler, bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu alanda birçok çalışma yapılmıştır. Kim ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir çalışma, serotonin taşıyıcı geninin (5-HTTLPR) bir varyasyonunun, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceğini öne sürmüştür. Benzer bulgulara sahip diğer bir araştırmada ise Caspi ve ark. (2003), stres hormonları üzerinde etkili olan ve serotonin taşıyıcısını kodlayan bir genin, psikolojik dayanıklılıkta önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Bu genin belirli bir varyasyonuna sahip olan bireyler yaşamlarındaki stresli olaylara daha olumlu bir şekilde yanıt vermiş ve daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını göstermiştir.

Ancak, genetik faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi konusunda yapılan diğer çalışmalar, genetik faktörlerin dayanıklılık üzerindeki tam etkisini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtmiştir (Feder ve ark., 2009). Genetik faktörlerin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi karmaşıktır ve hem genlerin kendileri hem de genlerle çevre arasındaki etkileşimler üzerinde durulması gerekmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, beyin fonksiyonları ile de ilişkilidir ve nörobilim alanında yapılan bir dizi çalışma, psikolojik dayanıklılığın, özellikle stres yanıtı ile ilişkili beyin bölgeleri olan prefrontal korteks ve amigdala arasındaki etkileşimlerle yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Davidson ve McEwen, 2012; Russo ve ark., 2012). Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın nörobiyolojik temellerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olur ve dayanıklılığı artırmaya yönelik terapötik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik bir dizi terapötik yaklaşım geliştirilmiştir ve bu yaklaşımlar arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), mindfulness uygulamaları ve stres azaltma programları- eğitimleri bulunmaktadır (Meichenbaum, 2007). Bu yaklaşımların, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirebileceği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırdığı bulunmuştur.

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak internet bağımlılığına direnç göstermelerine yardımcı olabilir (White et al., 2010). Hou ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın, algılanan stres ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, yüksek düzeyde stres yaşayan katılımcıların, düşük düzeyde stres yaşayanlara kıyasla sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduklarını göstermiştir. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının stres faktörlerinden kaçınma veya rahatlama amacıyla kullanılabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın, sosyal medya bağımlılığıyla negatif bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma becerisine sahip olduklarını ve

dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı riskinin daha düşük olduğunu düşündürmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli olaylara karşı pozitif bir bakış açısı geliştirmelerine, duygusal dengeyi korumalarına ve etkili bir şekilde problem çözmelerine yardımcı olabilir. Bu beceriler, sosyal medya bağımlılığına karşı direnç sağlamada önemli bir rol oynayabilir. Dayanıklı bireyler, stresli durumlarla başa çıkmak için sosyal medya platformlarına olan gereksinimlerini azaltabilirler. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılığın yüksek olması, bireyleri sosyal medya platformlarındaki olumsuz etkilere karşı daha dirençli hale getirebilir. Bu bulgunun muhtemel açıklaması, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin stresli durumlarla daha etkili başa çıkabilme yeteneklerinin olması ve sosyal medya bağımlısı olma olasılıklarının daha düşük olmasıdır.

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Ebeveynlik Stili

Ebeveynlik stili ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki, psikoloji ve gelişim alanında geniş bir araştırma yelpazesini kapsar. Bu ilişkinin anlaşılması, çocukların sağlıklı gelişimine ve psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunur (Kritzas ve Grobler, 2005). Bu bağlamda, çeşitli bilimsel çalışmalar ve teoriler, ebeveynlik stillerinin çocukların psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerini inceler (Mathibe, 2015).

Masten ve Reed'in (2002), psikolojik dayanıklılığın, bireyin stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlandığını ve bu yeteneğin genetik ve çevresel faktörlerle şekillendiğini vurgular. Luthar ve ark. (2000) ise, dayanıklılığın bireysel özelliklerin yanı sıra sosyal ve ailevi destek sistemleriyle de ilişkili olduğunu gösterir.

Steinberg ve arkadaşlarının (1992) çalışması, demokratik ebeveynlik stili çocukların psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu çalışma, bu tür ebeveynlik uygulamalarının çocukların özsaygısı, akademik başarısı ve sosyal becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtir.

Gottman ve arkadaşlarının (1997) çalışması ise duygusal zeka ve ebeveynlik üzerine odaklanmıştır. Bu araştırma, çocukların duygusal zekasının gelişiminde ebeveynlerin duygusal iletişim becerilerinin önemli bir rol oynadığını ortaya koyar. Ebeveynlerin çocuklarının duygularını tanıma ve bu duygulara duyarlı bir şekilde

yanıt verme becerileri, çocukların kendi duygularını yönetme ve başkalarının duygularını anlama yeteneklerini geliştirir.

Kim-Cohen ve arkadaşlarının (2004) yaptığı bir diğer çalışma, çevresel faktörlerin ve çocukluktaki travmaların psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini inceler. Bu çalışma, çocukların erken yaşta yaşadıkları zorlayıcı deneyimlerin, ileriki yaşamlarında psikolojik sorunlar geliştirme riskini artırabileceğini ancak güçlü aile bağlarının ve sosyal destek sistemlerinin bu riski azaltabileceğini göstermiştir.

Jones, Greenberg ve Crowley (2014), demokratik ebeveynlik stili uygulayan ailelerin çocuklarında daha yüksek düzeyde sosyal beceri ve özsaygı, daha az davranışsal sorun ve daha iyi akademik performans gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu tür ebeveynler, çocuklarına kurallar koyarken aynı zamanda duygusal destek ve özgürlük de sağlarlar.

1.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Stilleri

Psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bulgular, güvenli bağlanmanın psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş hali ile pozitif ilişkili olduğunu, güvensiz bağlanma stiline ise (kaygılı ve kaçınan) doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş hali negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Kafetsios ve Sideridis 2006). Bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan araştırmalar, bu iki kavram arasında belirgin bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Kaçınan bağlanma stili genellikle daha düşük psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilirken, güvenli bağlanma stili genellikle daha yüksek psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilir (Simeon ve ark., 2007). Sosyal destek, psikolojik dayanıklılıkta önemli bir faktördür ve bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur (Southwick ve ark., 2014). Kaçınan bağlanan bireylerin genellikle diğerlerine daha az güvendiği ve bu nedenle sosyal destek ağlarına daha az erişimi olduğu öne sürülür. Diğer taraftan, güvenli bağlanma stili olan bireyler genellikle diğerlerine daha çok güvenir ve daha sağlıklı sosyal destek ağlarına sahip olma eğilimindedirler. Bu da psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Ayrıca, güvenli bağlanma stili olan bireyler genellikle duygusal düzenlemeyi daha iyi yönetirler, bu da psikolojik dayanıklılıkta önemli bir faktördür. Kaçınan bağlanan

bireyler, duygusal düzenleme yeteneklerinde genellikle daha çok zorluk çekerler, bu da psikolojik dayanıklılıklarını azaltabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Sonuç olarak, ebeveynlik stilinin, çocukların psikolojik dayanıklılığını etkileyen önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutum ve davranışları, çocukların psikolojik dayanıklılığını, iyi oluş halini ve genel esenliğini doğrudan etkileyebilir (Fergus & Zimmerman, 2005). Bu nedenle, ebeveynlik yaklaşımlarını anlamak ve geliştirmek, çocukların sağlıklı gelişimi için kritik öneme sahiptir.

1.4. Şefkat

Şefkat, insanların yaşamları boyunca kaçınılması mümkün olmayan zorluklar, ıstıraplar, yaşlanma, hastalık, ölüm veya duygusal zorlanmalar ile karşılaştıklarında gösterdikleri doğal bir yanıtıdır (Atalay, 2019). Şefkat kelimesi, Latin kökenli "compassion" teriminden türetilmiştir; "com" (birlikte) ve "pati" (acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden oluşur ve "acıyı birlikte hissetmek, anlamak ve idrak etmek" anlamına gelmektedir. Hint-Avrupa dil ailesinin bir üyesi olan Sanskritçe'de "karuna" olarak adlandırılan şefkat, "harekete geçmek" anlamındaki "kara" kökünden gelir ve burada acıları dindirmek için atılan adımları ifade eder (Atalay, 2019). Van Den Brink ve Koster (2015), acının doğasını kavramak ve acıyı nasıl hafifletebileceğimizi öğrenme arzusunu da şefkatin bir parçası olarak görmektedir. Şefkat hem kendi hem de başkalarının acılarına karşı gösterdiğimiz hassasiyet ve bu acıları hafifletme amacı güden içsel bir motivasyondur (Atalay, 2019).

Budizm'in klasik öğretilerine göre, şefkat acıya karşı duyarlı bir kalp olarak ifade edilir. Ve bireylerin yaşamlarındaki acılara karşı hassasiyet gösterebilen bir kalp olarak da tanımlanır (Van Den Brink ve ark., 2018). Bu öğretilerde, insan kalbinin iyileşme ve özgürleşmenin temelinde yatan esas motivasyon olduğuna inanılır. Gelenekte, davranışlar doğru ya da yanlış olarak değil, becerikli ve beceriksiz olarak sınıflandırılır ve şefkat, insanlar için becerikli bir tutum olarak kabul edilir. Budist şefkat kavramlarının kökeni 2500 yıl öncesine uzanırken, bilim insanları şefkatin acıyla başa çıkmada ve iyileşme süreçlerindeki rolünü yeniden değerlendirmeye başlamışlardır.

Paul Gilbert, şefkat temelli terapinin öncüsü ve bir bilim insanı olarak, şefkati geliştirilebilir bir psikolojik kapasite olarak değerlendirir (Gilbert, 2005). Gilbert 'e (2005) göre şefkat, bakım verme becerilerimizi güçlendirir ve bu bağlamda fiziksel ilişkilerle alakalıdır. Gilbert, şefkati, bakım vermek, ilgi göstermek, sakinlik, anlayış, empati ve yargısız olmak gibi geniş bir yelpazede tanımlar (Gilbert, 2005).

Şefkat, başkalarının acılarını anlama, bu acılara kayıtsız kalmama ve kaçınmama, ayrıca bu acıları hafifletme arzusunu içerir. Ancak, en temelde şefkat, acının doğasını açıkça kavrayabilme yetisidir (MacBeth & Gumley, 2012).

Ledoux (2015)'e göre şefkat, özellikle acının mahiyetini kavramaktır. Bireyin kendisini acının bir parçası olarak görmesi, acıdan ayrı olmadığını fark etmesi, acının kaçınılmaz olduğunu ve geçici doğasını anlaması olduğu vurgulanır (Ledoux, 2015). Tüm acıların sabit veya çözülebilir olmadığını, hayatın içindeki bu çelişkileri kabul etmek, bu da acıyla yaşamayı öğrenmektir. Acıyı kabullenmek, "acıya rağmen değil, onunla beraber de yol alabilmek"tir (Atalay, 2019).

Şefkat, empati, sempati ve altruizmin yanı sıra, kendine has özellikleriyle bu kavramlardan ayrılır. Temel ayrım noktası, şefkatin sadece acıyı hafifletme arzusunu değil, aynı zamanda acının kökenini anlama ile ilgili zihinsel süreçleri ve şefkatle hareket etmeyi gerektiren davranışsal süreçleri de içermesidir (Atalay, 2019). Dolayısıyla, şefkat; motivasyon, duygu, düşünce ve davranışın birleşimiyle ortaya çıkar.

“Self-compassion” olarak bilinen İngilizce terim, Türkçe'ye öz-anlayış, öz-duyarlık, öz-şefkat gibi çeşitli şekillerde çevrilmiştir ve bu terimler farklı araştırmacılar tarafından benzer anlamlarda kullanılmıştır. Her biri temelde aynı konsepti yansıtır. Kendine karşı anlayışlı, duyarlı ve şefkatli olmak ne anlama gelir. Genellikle, bir kişinin zor zamanlarda, hatalar yaptığıında, problemlerle karşılaştığında ya da güçsüz hissettiğinde kendisine duygusal destek ve anlayış göstermesi anlamına gelir (Atalay, 2019). Bireyin kendisine karşı duyarlı olması, sevdiklerine zor anlarında göstermiş olduğu ilgi ve desteğin benzerini, ihtiyaç ihtiyaç duyduğunda kendisine de sunabilmesidir.

Germer (2009)'a göre, şefkatli olma deneyimi, duygusal rahatsızlıkla başa çıkmak için direnmek yerine kabullenmeyi içerir. Bir kişinin, acıyı veya acıya karşı kendi tepkilerini kabullenmesiyle ilgilidir.

1.4.1. Öz-Şefkat

Türk toplumunda ve kültüründe aileye, arkadaşlara ve komşulara karşı nezaket göstermek büyük önem taşır. Ancak, kişinin kendisine nezaket göstermesi çoğu zaman akla gelmez. Bireyler hata yaptığında ya da yanlış bir şey yaptığında, kendisini teselli etmek yerine kendisini suçlar. Bireylerin kendisini bu şekilde rahatlatma fikri bile garip gelebilir ve hatta sorunların bireylerin kontrolü dışındaki faktörlerden kaynaklansa bile, öz-şefkat toplumda değerli bir yanıt olarak görülmez.

Öz-şefkat, bireylerin zorluklarla karşılaştığında, dostlarına veya sevdiklerine gösterdiği sevgi ve nezaketi kendisine de göstermek demektir (Neff, 2003). Bireylerin kendisini yetersiz hissettiğinde, diğer insanların da zaman zaman aynı duyguları yaşayabileceklerini hatırlamak önemlidir. Zorluklar karşısında, başkalarının da benzer tecrübelerden geçebileceğini akılda tutmak önem taşır. Moral bozukluğu yaşarken, bireyin kendisini eleştirmesi ve reddetmesi yerine, bu duyguları kabullenip anlamaya çalışması gerekir.

Bireyin kendisine şefkat göstermesi, kişisel özelliklerinden hoşlanmadığı ya da tatmin olmadığı yönlerini görmezden gelmek ya da kendisini her açıdan mükemmel ve kusursuz olarak görmek anlamına gelmez (Atalay, 2019). Bunun yerine, bu yönlerin farkında olmak, onları eleştirmek, kendimizi suçlamak ya da diğer insanlardan daha az ya da farklı hissetmek yerine, onları kabul etmeyi ve kucaklamayı ifade eder.

1.4.2. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Neff'e (2003) göre öz-şefkat üç temel bileşenden oluşmaktadır: (a) kişisel başarısızlık, problemler ve stresle karşı karşıya kaldığında kendine karşı ilgi ve anlayış gösterme eğilimini ifade eden (öz-nezaket); (b) bireyin deneyiminin diğer insanlarla bağlantılı olduğunu hissetmesi (Ortak paydaşım- insanlık) ve (c) olumsuz bir duygu ortaya çıktığında duygusal bir farkındalığa sahip olmak (Mindfulness) olarak

tanımlamıştır. Öz-şefkat, duygusal dayanıklılığı besleyen koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Neff, 2009).

1.4.2.1. Öz-Nezaket

İlk boyut olan öz nezaket, acı, hüsrana ya da yetersizlik zamanlarında katı bir şekilde özeleştirme yapmaktansa, kendine karşı nazik ve anlayışlı olmayı içerir (Neff, 2009). Bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli, anlayışlı ve düşünceli bir tutum benimsemelerini ifade eder. Bu, kişinin hatalarını ve zaaflarını suçlamadan, kendini olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelir. Öz-nezaket, zorlu durumlarla karşılaştığında, kişinin bu durumları reddetmek ya da görmezden gelmek yerine, bu zorlukları anlayışla ve duygusal desteğe açık bir şekilde karşılamasını sağlar. Böylece birey, kendine yönelik daha sıcak ve sempatik bir tutum geliştirmeyi öğrenir. Öz-nezaket, kişinin beklentileri karşılanmadığında kendini eleştirmemesini ve başarıya ulaşmak için kişinin egosuna zarar vermemesini içerir. Bireyin egosunu nazikçe ve sabırla davranışlarını değiştirmeye teşvik etmesi gerektiğini öne sürer (Neff, 2003a).

1.4.2.2. Ortak Paydaşım

Öz-şefkatin ikinci boyutu olan ortak paydaşım (insanlık), kişinin mutlu ya da acı verici deneyimlerini kişisel olarak değil, tüm insanlarda ortak deneyim olarak görmesidir. Öz-şefkat için ortak insanlık duygusu, bütün insanların kusurlu olduğunu, başarısız olduklarını ve hatalar yaptıklarını kabul etmeyi içerir (Neff, 2009). Bu türden bir farkındalığa sahip olan bireyler, bu tecrübeleri toplumdan soyutlanmış ve yabancılaşmış hissetmekten ziyade daha geniş insan olma deneyiminin bir parçası olarak algılar (Neff, 2003a). Bu farkındalık aynı zamanda kişinin diğer tüm insanlarla ve başka bir bireyle olan ilişkisini de vurgular (Kirkpatrick, 2005).

1.4.2.3. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Öz-şefkatin üçüncü bileşeni mindfulness'tır (bilinçli farkındalık). Öz-şefkatin bir parçası olan bilinçli farkındalık, zorlayıcı durumlarla başa çıkmada kritik bir role sahiptir. Karşılaştığımız zorlukları, geçmiş deneyimlerimiz ve geleceğe dair endişelerimizden ayırıştırarak yalnızca anı yaşamak kolay bir iş değildir. Bu durum ister duygusal ister fiziksel bir acı olsun, somut ve gerçekçi durumlarda da geçerlidir. Örneğin, bir baş ağrısını sadece baş ağrısı olarak kabul etmek, çoğu zaman zordur.

Genellikle, bu ağrının nedenini anlamaya ve çözümlenmeye çalışırız, "ya sürekli olursa ya geçmezse ya ciddi bir sağlık sorunu varsa" gibi endişelerle dolu düşüncelere kapılırız. Geçmiş deneyimlerimiz ve geleceğe yönelik tedbirli tahminlerimiz, hayatımızda çoğu zaman koruyucu bir işlev görür ve bizi önlem almaya teşvik eder. Bu, kötü bir şey değildir, ancak beceriksizce kullanıldığında hayatımızı zorlaştırabilecek kadar yaygın durumlar vardır. Acıyı görmezden gelmek yerine, onu fark etmek ve hafifletmek için çaba göstermek önemlidir. Bu sürecin etkili bir yöntemi, acıyı bilinçli farkındalıkla ele almaktır. Acıyı görmezden gelmek veya onunla aşırı derecede meşgul olmak yerine, dengeli bir yaklaşımla acıyı fark etmek, onu kabullenmek ve üzerindeki geçmiş ve gelecek etkilerini anlamak önemlidir. Bu yaklaşım, bizi acıyla daha sağlıklı ve yapıcı bir şekilde başa çıkmaya yönlendirir. Mindfulness, kişinin duygu ve düşüncelerini değiştirmeye çalışmadan, olduğu haliyle ve yargılamadan gözlemlendiğine dair bilinçli bir farkındalık halidir (Atalay, 2019). Bireyler sıkıntılarını ve acılarını kabul edip kendilerine karşı nazik ve kibar olduklarında duygu ve düşüncelerini bastırmaktan kaçınırlar. Böylece, sıkıntı ve acının tüm insanların yaşadığı bir deneyim olduğunun farkında olduklarında, aşırı özdeşleşmenin tuzağına düşmezler. Bu nedenle öz-şefkat, olumsuz duyguları azaltarak daha olumlu nezaket ve bağlılık duyguları yaratarak duygu düzenleme için uyarlanabilir bir strateji olarak işlev görür (Neff ve ark., 2005).

1.4.3. Öz-Şefkat ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Öz-şefkat, birçok bağımlılık türüyle ilişkilendirilmiştir; örneğin yeme bağımlılığı (Rainey ve ark., 2018), madde bağımlılığı (Phelps ve ark., 2018), internet bağımlılığı (Akin ve İskender, 2011) ve kumar bağımlılığı (Shonin ve ark., 2013). Öz-şefkatin, duyguların öz-düzenlemesini geliştirerek, kaygılı bağlanma ve bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi yumuşattığı kabul edilir: zihinsel sıkıntıyı kendi başlarına düzenleyebilenlerin, yüksek düzey bağımlılıktan muzdarip olma olasılıkları daha düşüktür (Khantzian, 1997; Miron ve ark., 2014). Wei ve arkadaşları (2011), kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye Neff'in öz-anlayış kavramının aracılık edip etmediğini ve kaçınan bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı olarak başkalarına karşı empatiyi incelemiştir. Çalışma 1'de 195 üniversite öğrencisi ve çalışma 2'de, 136 yetişkin ile toplamda 331 katılımcı ile tamamlanmıştır. Beklendiği gibi, bu iki örnekte de bulgular kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki

ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiğini ve kaçınan bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye başkalarına karşı duygusal empatinin aracılık ettiği öne sürülmüştür.

Öz-şefkat, duygu düzenlemeyi kolaylaştırır ve stresli deneyimlerin, uyumsuz inançların ve insanların kendileri hakkındaki yargılayıcı düşüncelerin olumsuz etkilerini hafifleterek öz-düzenleyici bir işlev gerçekleştirir (Lathren ve ark., 2019). Bu bağlamda, öz-şefkat, sosyal medyada diğer kullanıcıların paylaşımlarında sıklıkla tasvir edilen parlak hayatlara kıyasla kendi hayatlarının donuk veya başarısız olduğunu düşünen bireylerde kendini kabullenmeyi artırabilir ve bu karşılaştırmalara veya diğerlerine karşı olumsuz duygusal tepkileri hafifletebilir. Öz-şefkat müdahaleleri madde bağımlılığı semptomlarını azalttığı çalışmalar ile desteklenirken, sosyal medya bağımlılığının üstesinden gelmeye de yardımcı olabilir (Held ve ark., 2018).

1.4.4. Öz-Şefkat ve Ebeveynlik Stilleri

Ebeveynlik stili ve öz-şefkat ilişkisi, bireyin psikolojik sağlığı ve duygusal esenliği açısından önemli bir konudur. Ebeveynlik stiline, bireyin öz-şefkat duygusunun gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Otoriter ebeveynlerin katı ve cezalandırıcı tutumları, çocukların öz-şefkat gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Gilbert ve Procter (2006), aşırı eleştirel ve cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının, çocuklarda düşük öz-şefkat seviyelerine yol açabileceğini göstermiştir.

Öte yandan, demokratik ebeveynlik stilini benimseyen ebeveynler, çocuklarına karşı daha anlayışlı ve destekleyici yaklaşım sergilerler. Neff ve McGehee (2010), yılında yaptığı bir çalışma, demokratik ebeveynlik stili ile yüksek öz-şefkat seviyeleri arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu tür ebeveynler, çocuklarının hatalarını kabullenmelerine ve bu hatalardan öğrenmelerine yardımcı olur, böylece çocukların kendilerine karşı daha şefkatli olmalarını teşvik eder.

İhmalkâr/izin verici ebeveynlik stilinde ise, ebeveynlerin çocuklarına karşı ilgisiz veya duygusal olarak uzak tutumları, çocukların öz-şefkat gelişimini olumsuz etkileyebilir. Mikulincer ve Shaver'ın (2007), ihmalkâr/izin verici ebeveynlik stili ile düşük öz-şefkat seviyeleri arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu tür ebeveyn

tutumları, çocuklarda kendini kabul etme ve kendine şefkat gösterme yeteneklerini zayıflatır.

Ebeveynlik stilinin öz-şefkat üzerindeki bu etkileri, bireyin kendine yönelik tutumlarını ve psikolojik sağlığını uzun vadede şekillendirir. Öz-şefkatli bireyler, genellikle yaşamın zorluklarına karşı daha dayanıklıdır ve daha sağlıklı psikolojik uyum gösterirler. Öz-şefkat, aynı zamanda, bireyin kendine karşı daha anlayışlı olmasını ve kendi hatalarıyla barışık olmasını sağlar, bu da kişisel büyüme ve gelişim için önemlidir.

Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar, bireylerin kendilerine karşı geliştirdikleri şefkat ve anlayış duygusunu büyük ölçüde etkilemektedir. Ebeveynlerin şefkatli, destekleyici ve anlayışlı yaklaşımları, bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli olmalarını ve kendilerini olduğu gibi kabullenmelerini teşvik eder. Bu nedenle, ebeveynlik yaklaşımlarının, bireylerin öz-şefkat gelişimine olumlu katkıda bulunması, onların psikolojik sağlıklarının ve genel esenliklerinin desteklenmesi açısından büyük önem taşır.

Özetle, bireylerin ebeveynlik tutumları, bağlanma stilleri (güvenli- güvensiz bağlanma), onların psikolojik olarak dayanıklı olup olmadıkları veya kendilerine şefkat gösterip göstermedikleri ile ilişkili olduğu literatür incelendiğinde görülmektedir (Lathren ve ark., 2021). Bunlara ek olarak bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını yordayabileceğine dair araştırmalar da mevcuttur (Phillips & Wisniewski, 2021). Mevcut araştırmada bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatin aracı rolü incelenecektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Genel Tasarımı

Mevcut araştırmanın deseni niceldir. Nicel araştırma, sayısal verilerin toplanması ve analiz edilmesi sürecidir. Kalıpları ve ortalamaları bulmak, tahminlerde bulunmak, nedensel ilişkileri test etmek ve sonuçları daha geniş popülasyonlara genellemek için kullanılabilir (Büyüköztürk ve ark., 2021). Nicel araştırma deseni mevcut araştırma problemi açısından en uygun desen olduğu düşünülmektedir çünkü daha geniş bir kitleye ulaşmak ve hipotezleri ölçmek için geliştirilen ölçeklerin uygulanabilirliği ve değerlendirilebilirliği daha elverişlidir. Olası sınırlılıklar göz önüne alındığında mevcut çalışmanın örnekleminde mükemmellik zordur ve yeterli sayıda veri toplamak güç olabilir. Ek olarak mükemmel ölçüm şartları her zaman sağlanamayabilir. Bu çalışma değişkenler arası ilişkiyi inceleyeceğinden dolayı tanımlayıcı bir araştırmadır. Bu nedenle korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır ve değişkenler için betimleyici istatistik analizi yapılmıştır. Hayes PROCESS analiz programından faydalanarak iki aracı değişkenli Model 6 (Preacher ve Hayes, 2008) kullanılmıştır. Test edilen model Figür 1 ve 2’de gösterilmiştir.

2.2 Evren ve Örneklem

Mevcut araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri, sosyal medya kullanan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma, bu demografik grubun sosyal medya kullanım alışkanlıkları, tutumları ve davranışlarına odaklanmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, Türkçe bilen, 18 yaş ve üzerindeki erkek ve kadınlar oluşturmaktadır. Özellikle, aktif olarak en az bir sosyal medya platformunu kullanan bireyler araştırmanın ana hedef kitlesini temsil etmektedir. Örneklem, çeşitli yaş gruplarından, farklı sosyoekonomik ve eğitim seviyelerinden bireyleri kapsayacak şekilde tasarlanmıştır.

Mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay örnekleme yöntemi araştırma sürecinde örnekleme oluşturmayı kolaylaştırmayı hedefleyen bir yöntemdir. Bu yaklaşımda, örneklem grubuna katılmak isteyen her birey dahil edilebilir. Araştırma sürecinde, katılımcı seçimi, belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşana kadar devam eder. Bu yöntemin temel avantajlarından

biri hem zamandan hem de maliyetten önemli ölçüde tasarruf sağlamasıdır. Özellikle zaman kısıtlaması olan veya bütçe sınırlamalarıyla karşılaşan araştırmacılar için ideal bir seçenek sunmaktadır (Ural, 2011).

Mevcut araştırmanın örneklem sayısını G*Power uygulaması kullanarak hesaplanmıştır. G*Power Analizi örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Test ailesinden F testi seçilmiştir. İstatistiksel testlerden doğrusal çoklu regresyon: Sabit model, R^2 artışı işaretlenmiştir. Güç analiz türü için ise; Önsel: Gerekli örneklem boyutunu hesaplama- verilen α , güç ve etki boyutu işaretlenmiştir. Etki büyüklüğü f^2 0.02, α hata payı 0.05, güç 0.8, test edilen tahmin edici sayısı 1, toplam tahminci sayısı ise 3 olarak hesaplandığında toplam örneklem boyutu 395 olarak bulunmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırma verileri nicel araştırma tekniği ile toplanmıştır. Hipotezlerde belirtilen değişkenleri ölçmesi en uygun ölçekler olmasından dolayı belirtilen veri toplama araçları kullanılmıştır. Mevcut araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)”, bağımsız değişkeni olan ebeveynlerden algılanan ilgiyi ölçmek amacıyla “Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği I – II (ABBÖ)”, aracı değişkenlerden biri olan psikolojik dayanıklılığı ölçmek amacıyla “Yılmazlık Ölçeği”, diğer bir aracı değişken olan öz-şefkati ölçmek amacıyla “Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kullanılan her bir ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Mevcut araştırmada izin alınarak kullanılan ölçeklerin Türkçeye çeviri ve Türk kültürüne uyarılma süreci başarıyla tamamlanmıştır ve istatistiksel bulguları paylaşılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşını, cinsiyetini, eğitim seviyesini, mesleklerini, çalışıp çalışmadıklarını, medeni durumunu, kiminle yaşadığını, kaç tane sosyal medya platformu kullandığı, “Demografik Bilgi Formu” ile tespit edilmiştir.

2.3.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)

BSMBÖ, Andreassen ve ark. (2016) tarafından sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek amacıyla kullanılan altı maddeli ve tek faktörlü bir ölçektir. Bergen Facebook bağımlılık ölçeğinin (BFBÖ) bir uyarlamasıdır. BFBÖ'nün tüm maddelerindeki "Facebook" ifadesi "Sosyal medya" olarak değiştirilmiştir. Ölçek, Griffiths'in (2005) bağımlılığın altı temel özelliği temel alınarak geliştirilmiştir: zihinsel uğraş, duygu-durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme. Davranışsal bağımlılığın altı bileşeninin her biri için birer madde vardır (Andreassen ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte, davranışsal bağımlılığın altı bileşeninin her birine dokunmak için tek bir öge kullanmak, yapının içerik sınırını yetersiz temsil edebilir (Kaplan & Saccuzzo, 2018). Birçok durumda tek maddelik ölçümlerin birden fazla maddeden daha iyi olduğuna dair kanıtlar vardır (Gardner ve diğerleri, 1998). Örneğin, tek maddelik iş tatmini ölçüsü, iş tatmininin birden fazla maddesine göre daha üstün bulunmuştur (Scarepello ve Campbell, 1983; Wanous ve diğerleri, 1997). Bu tartışmaya girmeden, eğer bir yapı somutsa, yapıyı ölçmek için birden fazla madde yerine tek bir maddenin kullanılabilmesi (Rossiter, 2002) ve bunu yapmanın birçok kriteri olduğu söylenebilir (Diamantopoulos vd., 2012). BSMBÖ, zihinsel uğraşı "Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?" maddesi ile, duygu-durum değişikliğini "Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?" maddesi ile, toleransı "Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?" maddesi ile, yoksunluğu "Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?" maddesi ile, çatışmayı "Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?" maddesi ile ve nüksetmeyi "Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?" maddesi ile ölçer. BSMBÖ, 1 (çok nadiren) ile 5 (çok sık) arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçektir. Alınabilecek minimum skor 6, maksimum skor 30'dır. BSMBÖ, Norveç, İtalya, İran ve Macaristan gibi farklı kültürel örneklerde de doğrulanmıştır (Andreassen ve ark., 2016; Bányai ve ark., 2017; Lin ve ark., 2017; Monacis ve ark., 2017). Andreassen ve ark. (2017), BSMBÖ'nün güvenirlik katsayısını Cronbach's Alpha yöntemiyle ($\alpha = 0.8$) doğrulamış ve iç tutarlılığını 0.88 olarak hesaplamıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin (BSMBÖ) Türkçeye uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Demirci (2019), BSMBÖ'den alınacak skorların yorumlanması ile ilgili kesin bir kesme noktası olmadığını ve esnek bir değerlendirme yapılabileceğini belirtmiştir. Demirci (2019), 6 maddeden en az 4'ünden 3 ve daha fazla puan almış olmanın sosyal medya bağımlısı olduğu şeklinde yorumlanabileceğini ya da daha katı bir değerlendirme tercih ederek her maddeden 3 ve üzeri puan almanın sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Mevcut araştırmada bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek için BSMBÖ'den toplam skor alınmıştır ve yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alpha değeri .815 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği I – II (ABBÖ)

ABBÖ, 1979 yılında Parker ve arkadaşları tarafından geliştirilen The Parental Bonding Instrument (PBI) adlı ölçeğin Türkçe uyarlamasıdır. Bu ölçek, kişinin geçmişe dönük olarak anne ve babasıyla kurduğu ilişki yapısını değerlendirmek için kullanılır. Uyarlamayı Kapçı ve Küçüker (2006) gerçekleştirmiştir. Test-tekrar test güvenirliği sonucunda, ölçeğin anne formu için Cronbach alfa değeri .90, baba formu için ise .89 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler incelendiğinde, ilgi/kontrol boyutunda anne formu için .91, baba formu için .90, koruma boyutunda ise anneler için .64, babalar için ise .78 olarak belirlenmiştir. Geçerlilik ve güvenirlik bulguları, ABBÖ'nün psikometrik özelliklerinin tatmin edici olduğunu göstermektedir.

ABBÖ'de klinik gruplar bakımından karşılaştırma yapılmamış olması nedeniyle sınırlılık oluşturmaktadır. ABBÖ, Kapçı ve diğerleri tarafından Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği - I ve II adı altında kullanılmaktadır. Ölçekteki maddeler 4'lü likert-tipi derecelendirme kullanılmaktadır: Tamamen böyleydi (3), Kısmen böyleydi (2), Pek böyle değildi (1), Hiç böyle değildi (0). Tersine puanlanan maddelerde ise (2, 4, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23 ve 24. maddeler), puanlama 0-3 arasında gerçekleştirilir. İlgi-kontrol alt boyutu; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 24 ve 25. maddeler olmak üzere toplam 18 maddeden; aşırı koruma alt boyutu; 8, 9, 10, 13, 19, 20 ve 23 maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır.

ABBÖ'nün örnek maddeleri “Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.”, “İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.”, “Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.”, “Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.”, “Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.”, “Bana karşı sevgi doluydu.” şeklindedir.

Toplam ölçekte ve iki alt ölçekte puan artışı, olumlu bağlanmayı ifade etmektedir. İkinci alt ölçekte (aşırı koruma) yer alan 8., 9., 10., 13., 19., 20. ve 23. maddeler, diğer maddeler ise birinci alt ölçekte (ilgi/kontrol) toplanmaktadır. Ölçeğin puanlaması, ilgi alt boyutu için 0-36 arasında, kontrol/aşırı koruma alt boyutu için ise 0-39 arasında değişmektedir. Yüksek ilgi puanları, sıcak, anlayışlı ve kabul edici olarak algılanan ebeveyni temsil ederken, düşük puanlar soğuk ve reddedici olarak algılanan ebeveyni yansıtmaktadır. Yüksek kontrol/aşırı koruma puanları, aşırı kontrolcü veya özerkliğe izin vermeyen ebeveyn algısını ifade etmektedir. Bu araştırmada, Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği I formunun Cronbach alfa testi sonuçlarına göre güvenilirlik katsayısının 0,78 ile 0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği II formunun Cronbach alfa katsayısı ise 0,88 ile 0,91 arasında değişmektedir.

Mevcut araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde Anneye İlişkin Görüşler Ölçeği'nin Cronbach Alpha değeri .939 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin anne ilgi/kontrol alt boyutunda ise Cronbach Alpha değeri .948 olarak bulunmuştur. Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği'nin Cronbach Alpha değeri .936 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin baba ilgi/kontrol alt boyutunda ise Cronbach Alpha değeri .949 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Yılmazlık Ölçeği (YÖ)

Gürgân (2006a, 2006b), bireylerin yılmazlık (psikolojik sağlamlık) düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek, beşli Likert tipinde 50 maddeden oluşmaktadır. En düşük puan 50, en yüksek puan ise 250'dir. Puan artışı, psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir artışı göstermektedir.

YÖ'nün örnek maddeleri “Genel olarak olaylara kötümser bakarım.”, “Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim.”, “Zorluklar karşısında dayanaksızım.”, “Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile

baş etmeyi bilirim.”, “Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolumu bulabilirim.”, “Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum.” şeklindedir.

Yılmazlık Ölçeği'nin doğru bir şekilde ölçtüğü özelliği ölçmek için kapsam geçerliği, ölçüt bağımlı geçerlik ve yapı geçerliliği incelenmiştir (Büyüköztürk, 2013). Kapsam geçerliğini test etmek için uzman görüşlerine dayalı bir form hazırlanmış ve uzman görüşleri doğrultusunda uygunsuz olan sorular çıkarılmıştır. Yılmazlık Ölçeği'nin ölçüt bağımlı geçerliği benzer ölçeklerle test edilmiştir. Uzman görüşlerine dayalı olarak yılmazlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülen kavramsal yapılar, öğrenilmiş güçlülük, içsel kontrol odaklılık, umut ve problem çözme becerisidir. Dışsal kontrol odaklılık, problem çözme becerisi, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk ise yılmazlık ile negatif yönde ilişkilendirilen kavramsal yapılar arasındadır. Yapılan analiz sonucunda yılmazlığın, problem çözememe ile $-.79$, öğrenilmiş güçlülük ile $.76$, umutsuzluk ile $-.67$, dışsal kontrol odaklılık ile $-.44$ ilişkili olduğu bulunmuştur. Yılmazlık Ölçeği'nin yapı geçerliliğini belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 50 madde, 8 faktör altında toplanmış ve toplam varyansın $\%57.56$ 'sını açıklamıştır. Bu faktörler sırasıyla güçlü olma ($\%15.6$), girişimci olma ($\%8.67$), iyimser olma/yaşama bağlı olma ($\%7.86$), iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma ve araştırmacı olma olarak belirlenmiştir (Gürgân, 2006b). Yılmazlık Ölçeği'nin güvenilirliği için test-tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Yılmazlık Ölçeği, belirlenen ayrı bir gruba dört hafta arayla tekrar uygulandığında elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayısı $.89$ 'dur ($p < .001$). Puanlar arasındaki iç tutarlılığı belirlemek için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ilk uygulama için $.78$, ikinci uygulama için $.87$ 'dir. Serbest'in (2010) çalışmasında Yılmazlık Ölçeği'nin Cronbach Alpha katsayısı $.96$ olarak bulunmuştur.

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için YÖ'den toplam skor alınmıştır ve yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alpha değeri $.971$ olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin kendine gösterdikleri şefkati ölçmeyi amaçlamaktadır. 26 madde ve 6 boyuttan oluşan Öz-

Anlayış Ölçeği, öz şefkati oluşturan üç ana bileşenden oluşmaktadır: öz-nezaket, ortak paydaşım ve mindfulness (bilinçli farkındalık). Ölçeği oluşturan alt boyutlar; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Kişilerin ÖZAN'dan aldığı skorlar yükseldikçe kendisine gösterdiği öz-şefkat seviyesinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Neff (2003) tarafından yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında; ölçeğin tamamı için iç tutarlık değeri .92 olarak ölçülmüştür. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .93 olarak hesap edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen verilere göre ise, Öz-Anlayış Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı .94'tür. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu, uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Kişilerden ölçek maddesinde belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini derecelendirmeleri için "Hemen hemen hiçbir zaman = 1" ve "Hemen hemen her zaman =5" olacak şekilde 5'li Likert tipi bir ölçek sunulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlandığı Öz-Anlayış Ölçeği'nde (ÖZAN) orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği, aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 madde ölçekten çıkarılarak toplamda 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

ÖZAN'ın örnek maddeleri "Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.", "İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.", "Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.", "Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.", "Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim." şeklindedir.

ÖZAN ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu ise .83 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya yönelik yapılan güvenilirlik analizinde ilişkin Cronbach Alfa katsayısı 0.79 olarak hesaplanmıştır. Faktör bazında yapılan analizlerde Cronbach Alfa katsayıları kendine öz nezaket için 0.69, öz yargılama için 0.71, ortak insanlık bilinci için 0.75, sosyal izolasyon için 0.70, bilinçli farkındalık için 0.73 ve aşırı özdeşleşme için 0.70 olarak hesaplanmıştır.

Mevcut araştırmada bireylerin öz-şefkat seviyelerini ölçmek için ÖZAN'dan toplam skor alınmıştır ve yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alpha değeri .951 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamak için MEF Üniversitesi'nin etik kurulundan onay alınmıştır. Tüm etik izinler alındıktan sonra mevcut çalışmada kullanılan tüm ölçekler Google Forms'a geçirilmiştir. Veri toplama süreci online olarak yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmanın amacı yazılı olarak açıklanmış ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır; böylece aydınlatılmış onam etik ilkesi yerine getirilmiş olundu. Ölçekler işaretlenmeye başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verildi, verdikleri yanıtların yalnızca akademik amaçlarla kullanılacağı ve kimliklerinin açığa çıkmayacağı yazılı olarak duyurulmuştur. Ölçekler, gizlilik ilkesine uygun şekilde anonim olarak doldurulmuştur. Daha sonra katılımcılara gönüllü olarak katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan ayrılabilmişlerdir. Demografik bilgi formu ve diğer araçların doldurulması için gereken süre yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Katılımcılardan elde edilen veriler güvenli bir şekilde saklanmış ve sadece mevcut çalışma amaçlı kullanılmıştır.

2.5. Veri Analizi

Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra veriler taranmıştır. Doğruluk, eksik maddeler, aykırı değerler ve normal dağılım açısından incelenmiştir. Tüm veri tarama ve temizleme işlemleri SPSS 25 istatistik paket programı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Hayes'in yönergelerini takip ederek, aracı değişkenler ile ilgili hipotezleri test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosu kullanılmıştır. Bu prosedür, aracılı etkiler için önyükleme güven aralıkları (CI'ler) sağlar ve aracılığı test etmede geleneksel yaklaşıma göre avantajlara sahip olduğu bulunmuştur (Hayes, 2012). Psikolojik dayanıklılığın ve öz şefkatin aracılık etkisi, Hayes tarafından en doğru olduğu düşünülen bootstrap prosedürü ile tahmin edilmiştir.

Veri analizi sonucunda bulunan p değeri 0,05'in altında bir değer ise karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılık bulunduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2021). Bundan dolayı istatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini ve ana çalışma değişkenlerini (psikolojik dayanıklılık, öz-şefkat, ebeveyden algılanan

ilgi ve sosyal medya bağımlılığı) tanımlamak için kullanılmıştır. Ayrıca, normallik ve varyans homojenliği testleri gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırma için bağımsız değişken olan ebeveynden algılanan ilgi, bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı ve aracı değişkenler olan psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri anlamak amacıyla Pearson Korelasyonel analiz yapılmıştır. Değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, eğer varsa bu ilişkinin şiddetinin ve yönünün ne olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 2.1 : Uygulanan Ölçeklerin Normallik Varsayımı Denetimi

Ölçekler	Çarpıklık/ Basıklık	İstatistik	Standart Hata
BSMBÖ	Çarpıklık (Skewness)	-.064	.140
	Basıklık (Kurtosis)	-.888	.280
ABBÖ (Anne)	Çarpıklık (Skewness)	-.388	.140
	Basıklık (Kurtosis)	-.724	.280
ABBÖ (Baba)	Çarpıklık (Skewness)	-.309	.140
	Basıklık (Kurtosis)	-.739	.280
YÖ	Çarpıklık (Skewness)	-.635	.140
	Basıklık (Kurtosis)	-.170	.280
ÖZAN	Çarpıklık (Skewness)	.020	.140
	Basıklık (Kurtosis)	-.823	.280

Tablo 2.1’de çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımı denetimi gösterilmektedir. Veri setinin dağılımının değerlendirilmesinde, çarpıklık ve basıklık önemli ölçütlerdir. Eğer bu iki değer -1.5 ile +1.5 arasında bir spektrumda yer alıyorsa, bu durum verilerin normal bir dağılım gösterdiğine işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2013). Söz konusu ölçütler kullanılarak yapılan incelemede, BSMBÖ, ABBÖ (Anne), ABBÖ (Baba), YÖ ve ÖZAN sonuçlarından alınan çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralık içinde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, elde edilen puanların normal bir dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uyduğunun tespit edilmesi üzerine yapılan analizlerde parametrik test yöntemleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla toplanan verilerin istatistiksel analizleri ve bulguları yer almaktadır.

3.1. Demografik Bilgilerin İncelenmesine Dair Analizler

Bu bölümde katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, öğrenim durumları, medeni durumları, meslekleri ve kaç tane sosyal medya kullandıklarına dair bulgular ve tablolar yer almaktadır.

Tablo 3.1 : Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı

Demografik bilgiler	<i>n</i>	%	<i>Geçerli Yüzde</i>	<i>Kümülatif Yüzde</i>
Cinsiyet				
Erkek	55	18,2	18,2	18,2
Kadın	247	81,8	81,8	100
Yaş				
18-25	126	41,7	41,7	41,7
26- 36	78	25,8	25,8	67,5
37- 50	74	24,5	24,5	92,1
51 ve üstü	24	7,9	7,9	100
Öğrenci Misiniz?				
Evet	121	40,1	40,1	40,1
Hayır	181	59,9	59,9	100

Toplamda 302 katılımcı mevcut araştırmaya katılmıştır. Cinsiyet dağılımına yönelik frekans analizi sonuçları, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın (%81.8, n = 247) olduğunu, erkek katılımcı oranının ise %18.2 (n = 55) olduğunu belirtmektedir (Tablo 2). Yaş kategorilerine göre frekans ve yüzdelik dağılımları incelendiğinde, en yüksek oranın %41,7 ile 18-25 yaş aralığındaki bireylerden oluştuğu görülmektedir (n=126) ve toplam örneklemin %41,7'sini temsil etmektedir. İkinci en yüksek oran, 26-36 yaş aralığındaki katılımcılar için olup (n=78), %25,8 frekans oranıyla ve kümülatif yüzde olarak toplamın %67,5'ini oluşturmaktadır. Üçüncü grup olan 37-50 yaş aralığındaki bireylerin oranı %24,5'dir (n=74) ve bu da kümülatif olarak %92,1'e tekabül etmektedir. En düşük frekansa sahip yaş grubu %7,9 ile 51 yaş ve üstü bireylerdir (n=24) ve bu da kümülatif oranı %100'e tamamlamaktadır.

Katılımcılar arasında yapılan diğer bir frekans analizi, katılımcıların %40,1'inin (n=121) öğrenci olduğunu, %59,9'unun ise (n=181) öğrenci olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, öğrencilerin ve öğrenci olmayanların dağılımını

yansıtmaktadır ve öğrenci olmayanların oranının öğrenci olanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3.2 : Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Dağılımı

Medeni durum	<i>n</i>	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
İlişkiniz var mı?				
Evet	177	58,6	58,6	58,6
Hayır	125	41,4	41,4	100
İlişkiniz var ise				
Partnerim Var	79	26,2	26,2	26,2
Nişanlıyım	12	4	4	30,1
Evliyim	89	29,5	29,5	59,6
Diğer	122	40,4	40,4	100
Kiminle Yaşıyorsunuz?				
Anne ve/ya Baba ile	137	45,4	45,4	45,4
Eşim/ Partnerim ile	98	32,5	32,5	77,8
Akrabam ile	7	2,3	2,3	80,1
Arkadaşım ile	9	3	3	83,1
Tek yaşıyorum	51	16,9	16,9	100

Katılımcıların %58.6'sı (n = 177) bir ilişki içinde olduklarını, %41.4'ü (n = 125) ise ilişkisi olmadığını belirtmiştir (Tablo 3.2). İlişki içinde olanlar arasında, %26.2'si (n = 79) partneri olduğunu, %4.0'ı (n = 12) nişanlı olduğunu, %29.5'i (n = 89) evli olduğunu ve %40.4'ü (n = 122) diğer durumları bildirmiştir. Ayrıca, katılımcıların %45.4'ü (n = 137) ebeveynleriyle, %32.5'i (n = 98) eşi veya partneriyle, %2.3'ü (n = 7) diğer akrabalarıyla, %3.0'ı (n = 9) arkadaşlarıyla ve %16.9'u (n = 51) yalnız yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 3.3 : Katılımcıların Eğitim ve Meslek Durumuna Göre Dağılımı

	<i>n</i>	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Eğitim Durumu				
İlköğretim	2	0,7	0,7	0,7
Lise	27	8,9	8,9	9,6
Ön Lisans	16	5,3	5,3	14,9
Lisans	172	57	57	71,9
Yüksek Lisans	70	23,2	23,2	95
Doktora	15	5	5	100
Çalışma Durumu				
Evet	193	63,9	63,9	63,9
Hayır	109	36,1	36,1	100
Meslek				
Ruh Sağlığı Uzmanı	47	15,6	15,6	15,6
Akademisyen	8	2,6	2,6	18,2
Öğrenci	87	28,8	28,8	47
Eğitimci/ Öğretmen	26	8,6	8,6	55,6
/Öğretmen				
Sağlık Çalışanı	14	4,6	4,6	60,3
Mühendis	15	5	5	65,2

Diğer	105	34,8	34,8	100
-------	-----	------	------	-----

Mevcut araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların %57,0'ı (n = 172) lisans mezunu, %23,2'si (n = 70) yüksek lisans mezunu ve %5,0'ı (n = 15) doktora mezunudur. Ön lisans mezunları %5,3 (n = 16) oranında ve lise mezunları ise %8,9 (n = 27) ile temsil edilmektedir. İlköğretim mezunlarının oranı çok düşük olup, sadece %0,7 (n = 2) olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeylerinin dağılımı, araştırma örnekleminin büyük bir bölümünün üniversite ve üniversite sonrası eğitim seviyesinde olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların istihdam durumları ve meslekleri incelenmiştir. Tablo 3.3'e göre, katılımcıların %63,9'u (n = 193) çalışıyor olup, %36,1'i (n = 109) çalışmıyor durumdadır. Çalışan katılımcılar arasında %15,6'sı (n = 47) ruh sağlığı uzmanı, %2,6'sı (n = 8) akademisyen, %28,8'i (n = 87) öğrenci, %8,6'sı (n = 26) eğitimci veya öğretmen, %4,6'sı (n = 14) sağlık çalışanı, %5,0'ı (n = 15) mühendis ve %34,8'i (n = 105) diğer meslek gruplarındandır.

Tablo 3.4 : Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sayısına Göre Dağılımı

	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Geçerli Yüzde</i>	<i>Kümülatif Yüzde</i>
Sosyal Medya Platformu Kullanımı				
1 Tane	88	29,1	29,1	29,1
2 Tane	80	26,5	26,5	55,6
3 Tane	85	28,1	28,1	83,8
4 ve Üzeri Tane	49	16,2	16,2	100

Mevcut çalışmada katılımcılara sosyal medya platformlarından hangilerini kullandıkları sorulmuştur. Sonuçlar Tablo 3.4'de gösterilmiştir. Katılımcıların %29,1'i (n = 88) yalnızca bir sosyal medya platformu kullandıklarını, %26,5'i (n = 80) iki platform, %28,1'i (n = 85) üç platform ve %16,2'si (n = 49) dört veya daha fazla platform kullandığını belirtmiştir. Bu bulgular, katılımcıların çoğunun birden fazla sosyal medya platformunu aktif olarak kullandığını göstermektedir.

3.2. Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Mevcut çalışmada, ana faktörlerin betimleyici niteliklerinin değerlendirilmesi amacıyla, ebeveynlerden algılanan ilgi bağımsız değişken, sosyal medya bağımlılığı bağımlı değişken ve psikolojik dayanıklılık ile öz şefkatin aracı değişken olarak ele

alındığı ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümler için toplam skorların yanı sıra, ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, Tablo 3.5’de sunulmuştur.

Tablo 3.5 : Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Sosyal Medya Bağımlılığı	1				
2.Anneden Algılanan İlgi	-,207**	1			
3.Babadan Algılanan İlgi	-,161**	,531**	1		
4.Öz-şefkat	-,497**	,317**	,224**	1	
5.Psikolojik Dayanıklılık	-,419	,344**	,237**	,762**	1

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2 kuyruklu).

Korelasyon analizi tamamlandıktan sonra, bulguların yorumlanmasında literatürde önerilen çeşitli değer aralıkları göz önünde bulundurulmuştur. Literatürde yer alan çeşitli sınıflandırmalar olsa da, genellikle $p < .05$ anlamlılık düzeyinde; (.00-.30) arası bir ilişkinin zayıf, (.31-.40) arasının orta, (.50-.69) arasının güçlü ve (.70-1.00) arasının çok güçlü olduğu kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2006).

Çalışmanın analiz bulguları, sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkat arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon ortaya koymuştur, $r = -.497$, $p < .01$. Öz şefkat, bireylerin kendi zorluklarına ve hatalarına karşı gösterdikleri anlayış ve nezaket düzeyidir. Bulgular, öz-şefkat düzeyi düşük, kendilerine karşı daha az şefkatli ve anlayışlı olan bireylerin sosyal medya bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur, $r = .762$, $p < .01$ olarak belirlenmiştir. Bu bulgu oldukça güçlü bir pozitif korelasyondur. Bu sonuç, bireylerin kendi zaaflarına ve zorluklara karşı gösterdikleri anlayışın ve kabullenmenin, genel psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde etkileyebileceğini işaret etmektedir.

Analiz sonuçları, psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon ortaya koymaktadır, $r = -.419$, $p < .01$. Bu bulgu, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin sosyal medyaya daha az bağımlı olma eğiliminde olduklarını işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, anneden algılanan ilgi ile öz şefkat arasındaki pozitif korelasyonun $r = .317$, $p < .01$ olduğunu göstermiştir. Bu ilişki, bireylerin annelerinden algıladıkları ilginin, öz şefkatleri ile pozitif bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, babadan algılanan ilgi ile öz şefkat arasındaki korelasyon da pozitif olup, $r = .224$, $p < .01$ olarak belirlenmiştir.

Bu bulgular, kişinin ebeveynleri tarafından algıladıkları ilginin, bireylerin kendi içsel deneyimlerine karşı daha şefkatli ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirmeleriyle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

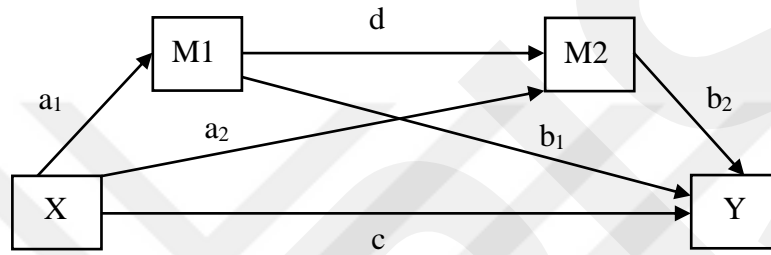
Araştırmanın bulguları, anneden algılanan ilgi ve psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur, $r = .344$, $p < .01$. Bu bulgu, bireylerin annelerinden algıladıkları ilginin, zorlayıcı durumlar ve stresle başa çıkma yetenekleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Babadan algılanan ilgi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon da pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $r = .237$, $p < .01$. Babadan algılanan ilgi de bireylerin psikolojik dayanıklılığını pozitif yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile anneden algılanan ilgi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif korelasyon olduğunu göstermektedir, $r = -.207$, $p < .01$. Benzer şekilde, babadan algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olup, $r = -.161$, $p < .01$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveyn ilgisinin bireylerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerden daha fazla ilgi algılayan bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha az eğilimli olmaları, ebeveyn ilişkilerinin bireylerin dijital davranışları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

3.3. Ebeveyn Den Alılanan İlgi ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Analizler

Çoklu aracı değişkenlerin etkisini ölçmek amacıyla, Hayes'in Process analizi çerçevesinde iki aracı değişken içeren model uygulanmıştır (Model 6). İlk etapta, veri setinin normallik, çoklu doğrusallık ve eş varyanslılık gibi temel varsayımları ihlal

etmediği belirlenmiştir. Daha sonra, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgiyi sosyal medya bağımlılığına olan etkisini ve bu süreçte psikolojik dayanıklılık ile öz şefkatin aracılık etkisini değerlendirmek üzere Seri Aracı Değişken Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz için 10.000 bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılmıştır. Tablo 3.5’de belirtilen bulgulara göre, tüm değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, bu sebeple Seri Aracı Değişken Analizi uygulanmıştır. Analizde, ebeveynden algılanan ilgi yordayıcı değişken olarak, psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat ise aracı değişkenler olarak, sosyal medya bağımlılığı da yordanan değişken olarak ele alınmıştır.



Figür 3.1 : Çoklu arabuluculuk modelinin istatistiksel diyagramı Model 6

X: Anneden Algılanan İlgi

Y: Sosyal Medya Bağımlılığı

M1: Psikolojik Dayanıklılık

M2: Öz-şefkat

Tablo 3.6 : Doğrudan etki için çoklu regresyon sonuçları ve güven aralıkları: Anneden algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın seri aracı rolü

	Model 1			Model 2			Model 3		
	Sonuç Değişkeni: Öz-şefkat			Sonuç Değişkeni: Psikolojik Dayanıklılık			Sonuç Değişkeni: Sosyal Medya Bağımlılığı		
	<i>B</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>B</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>B</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Anne İlgi	.3665	.2420	.4990	.1188	.0391	.1985	-.0574	-.1937	.0739
Öz-şefkat				.6533	.5843	.7223	-.4681	-.6391	-.2970
Psikolojik Dayanıklılık							-.2986	-.2986	.0853

Tablo 3.6’da gösterildiği gibi anneden algılanan ilginin öz-şefkati olumlu olarak yordadığı bulunmuştur, $R^2 = .10$, $F(1, 300) = 33.58$, $p = .000$. Anneden algılanan ilgi öz-şefkati anlamlı olarak pozitif bir şekilde etkilemektedir ($B = .3665$, $t = 5.7950$, $p = .000$). Bu Figür 3.1’deki a_1 yoluna denk gelmektedir.

Model 2’de ise anneden algılanan ilgi ve öz-şefkatin psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olduğu bulunmuştur, $R^2 = .77$, $F(2, 299) = 217.10$, $p = .000$. Anneden algılanan ilgideki her bir birimlik değişim psikolojik dayanıklılıkta ($B = .1188$, $t = 2.993$, $p = .000$) artışa neden olmuştur. Bu Figür 3.1’deki b_1 yoludur. Aynı şekilde, öz-şefkat de psikolojik sağlamlığı pozitif olarak yordamaktadır ($B = .6533$, $t = 18.6336$, $p = .000$).

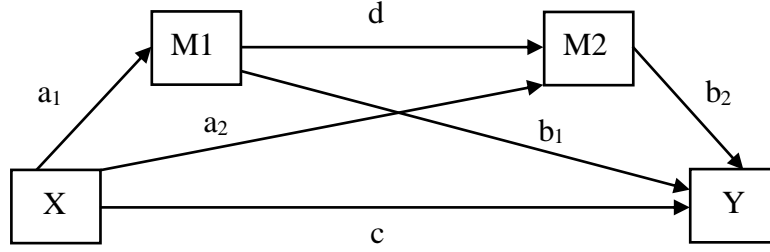
Son olarak da, anneden algılanan ilgi, öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığını nasıl yordadığı Model 3’te test edilmiştir, $R^2 = .25$, $F(3, 298) = 33.65$, $p = .000$. Bu modeldeki istatistiksel olarak anlamlı tek yordayıcısının öz-şefkat olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ortalamalarındaki 1 birimlik artış, sosyal medya bağımlılığında ($B = -.4681$, $t = -5.38$, $p = .000$) düşüşe yol açmaktadır. Bu Figür 3.1’deki a_2 yoludur. Model 3’te anneden algılanan ilgi ($B = -.0574$, $t = -.8289$, $p = .41$) ve psikolojik sağlamlığın ($B = -.1067$, $t = -1.094$, $p = .28$) anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.7 : Dolaylı etkiler için Bootstrap analizleri

	<i>B</i>	<i>BootstrapSE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Anne İlgisi-→Öz-şefkat→Sosyal Medya Bağımlılığı (a_1*b_2)	-.1715	.0482	-.2761	-.0885
Anne İlgisi-→Psikolojik Dayanıklılık →Sosyal Medya Bağımlılığı (a_2*b_2)	-.0127	.014	-.0431	.0164
Anne İlgisi-→Öz-şefkat→ Psikolojik Dayanıklılık →Sosyal Medya Bağımlılığı (a_1*d*b_2)	-.0127	.0147	-.083	.0296

Tablo 3.7 dolaylı etkilerin analizini göstermektedir. Buna göre anneden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat istatistiksel olarak anlamlı bir aracı değişkendir. Anneden algılanan ilgi, öz-şefkatin de yüksek olmasına dolayısıyla da sosyal medya bağımlılığında düşüşe neden olmaktadır $B = -.1715$, %95 CI (-.28, -.09).

Tablo 3.7’de değişkenlerin dolaylı etkileri belirtildiği üzere anneden algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir dolaylı etkisi bulunmamaktadır, $B = -.0127$, %95 CI (-.015, .02). Aynı şekilde anneden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın seri aracı etkisi de istatistiksel olarak anlamlı değildir, $B = -.0255$, %95 CI (-.08, .03).



Figür 3.2 : Çoklu arabuluculuk modelinin istatistiksel diyagramı Model 6

X: Babadan Algılanan İlgi

Y: Sosyal Medya Bağımlılığı

M1: Psikolojik Dayanıklılık

M2: Öz-şefkat

Tablo 3.8 : Doğrudan etki için çoklu regresyon sonuçları ve güven aralıkları: Babadan algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik sağlamlığın seri aracı rolü

	Model 1			Model 2			Model 3		
	Sonuç Değişkeni: Öz-şefkat			Sonuç Değişkeni: Psk. Dayanıklılık			Sonuç Değişkeni: Sosyal Medya Bağımlılığı		
	B	LLCI	ULCI	B	LLCI	ULCI	B	LLCI	ULCI
Baba İlgi	.2432	.1233	.3632	.0673	-.0061	.1407	-.0561	-.1794	.0672
Öz-şefkat				.6720	.6043	.7398	-.4691	-.6399	-.2984
Psikolojik Dayanıklılık							-.1112	-.3014	.0790

Tablo 3.8, babadan algılanan ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü inceleyen araştırmanın seri aracı rolü analizi sonuçlarını içermektedir.

Model 1'de babadan algılanan ilginin öz-şefkati pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur $R^2 = .50$, $F(3, 298) = 33.70$, $p = .000$. Bu sonuç, babadan algılanan ilginin öz-şefkati arttırdığını gösterir ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = .2432$, $LLCI = .1233$, $ULCI = .3632$). Bu Figür 3.2'deki a_2 yoluna denk gelmektedir.

Model 2'de ise babadan algılanan ilgi ve öz-şefkatin psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olduğu bulunmuştur, $R^2 = .76$, $F(2, 299) = 210.72$, $p = .000$. Babadan algılanan ilgideki her bir birimlik değişim psikolojik dayanıklılıkta ($B = .0673$, $t = 1.8042$, $p = .000$) artışa neden olmuştur. Bu Figür 3.2'deki a_1 yoludur. Öz-şefkat ise psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($B = .6720$,

$t=19.5231$, LLCI = .6043, ULCI = .7398), bu da öz-şefkatin psikolojik dayanıklılığı artırdığını gösterir.

Model 3'te, babadan algılanan ilgi, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığını nasıl yordadığı test edilmiştir $R^2 = .25$, $F(3, 298) = 33.70$, $p = .000$. Babadan algılanan ilginin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B = -.0561$, LLCI = -1.1794, ULCI = .0672). Öz-şefkat, sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamıştır ($B = -.4691$, LLCI = -.6399, ULCI = -.2984), yani öz-şefkat arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılık değişkeni için seri aracı etkisi ve güven aralıkları Model 3'te negatif ve pozitif değerler göstermektedir ($B = -.1112$, LLCI = -3.014, ULCI = .0790), ancak bu sonuçlar anlamlı bir etkiyi göstermemektedir. Bu Figür 3.2'deki a_2 yoludur.

Tablo 3.9 : Dolaylı etkiler için Bootstrap analizleri

	<i>B</i>	<i>BootstrapSE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Baba İlgisi-→Öz-şefkat→Sosyal Medya Bağımlılığı (a_1*b_2)	-.1141	.0390	-.1981	-.0460
Baba İlgisi-→Psikolojik Dayanıklılık →Sosyal Medya Bağımlılığı (a_2*b_2)	-.0075	.0098	-.0307	.0086
Baba İlgisi-→Öz-şefkat→ Psikolojik Dayanıklılık →Sosyal Medya Bağımlılığı (a_1*d*b_2)	-.0182	.0203	-.0627	.0189

Tablo 3.9, babadan algılanan ilginin, öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkilerini bootstrap yöntemi ile analiz eden sonuçları göstermektedir.

Babadan algılanan ilginin, öz-şefkat üzerinden sosyal medya bağımlılığına etkisi incelendiğinde, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öz-şefkat, baba ilgisi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide önemli bir aracı değişken olarak işlev görmektedir $B=-.1141$, %95 CI (-.1981, -.0460). Bu güven aralığının sıfırı içermemesi, babadan algılanan ilginin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin sıfırdan anlamlı derecede farklı olduğunu ve bu nedenle istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Babadan algılanan ilginin psikolojik dayanıklılık üzerinden sosyal medya bağımlılığına dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır $B=-.0075$ ve bu etkinin %95 güven aralığı -.0307 ile .0086 arasında hesaplanmıştır.

Babadan algılanan ilginin, öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki seri dolaylı etkisi küçük bir etki gösterse de, istatistiksel olarak sınırdaki bir anlamlılık taşımaktadır $B = -.1141$, %95 CI $(-.0627, .0189)$. Bu durum, dolaylı etkinin güven aralığının sıfırı kapsadığını ve dolayısıyla bu etkinin istatistiksel olarak sınırlı bir anlamlılık taşıdığını göstermektedir.

Bu bulgular, babadan algılanan ilginin bireylerin öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinden sosyal medya bağımlılıkları üzerine etkisi olduğunu düşündürmektedir ancak bu etkilerin büyüklüğü ve istatistiksel anlamlılığı değişkenlik göstermektedir. Özellikle öz-şefkat aracılığıyla babadan algılanan ilginin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir azaltıcı etkisi bulunurken, psikolojik dayanıklılığın bu ilişkide anlamlı bir aracılık etkisi göstermediği ve öz-şefkat ile psikolojik sağlamlığın birlikte düşünüldüğünde etkisinin sınırlı kaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ

Bu çalışma bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve öz şefkatin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Sonuç bölümünde, bu çalışmanın temel amacı olan hipotezleri test etmek için gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları, konuyla ilgili geniş alanyazın bağlamında dikkatlice ele alınmış ve tartışılmıştır. Bu tartışma, özellikle ebeveyn tarafından algılanan ilgi ve destek gibi yordayıcı değişkenler, psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat gibi aracı değişkenler ile sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve bağımlılığı gibi yordanan değişkenlerin etkisini inceleyen analizlerin bulguları üzerine yoğunlaşmıştır. Bu bulgular, hipotezlerin doğruluk derecesini ve araştırmanın varsayımlarını destekleyip desteklemediğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın hipotezleriyle ilgili bulgular ayrıntılı bir şekilde değerlendirildikten sonra, çalışmanın kapsamı ve metodolojik yaklaşımlarındaki sınırlılıklar net bir şekilde ifade edilmiştir. Bu sınırlılıklar, araştırmanın sonuçlarının yorumlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, bu çalışmanın bulgularının, gelecekte yapılacak araştırmalara nasıl katkı sağlayabileceği ve hangi yeni araştırma alanlarını açabileceği üzerine öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler, araştırma alanındaki boşlukları doldurmak, metodolojiyi geliştirmek ve ilgili konular üzerine daha kapsamlı çalışmalar yapmak için yol gösterici niteliktedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı ve öz-şefkat arasındaki ilişki, gelecek çalışmalar için önemli bir araştırma alanı sunmaktadır.

Mevcut araştırmada öncelikle, “Öz-şefkat ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.” hipotezine yanıt aranmıştır. Araştırma, bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon göstermesini öngörmüştür. Yapılan analizler sonucunda bu beklenti karşılanmış ve ilk hipotez doğrulanmıştır. Bu bulgulara göre, bireylerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı riski azalmaktadır. Literatür detaylıca incelendiğinde güncel araştırmalar, öz-şefkatin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Saiphoo ve ark., 2020; Ahmed ve ark., 2021; Dailey ve ark., 2020). Öz-şefkat, kişinin kendisine karşı gösterdiği anlayışlı, nazik ve eleştirel olmayan yaklaşımı ifade eder (Atalay, 2019). Bu kavram, son yirmi yıl içinde literatürde sıkça ele alınmış ve bireyin kendi kendine sağlıklı bir yaklaşım geliştirmesi

için yeni bir çerçeve olarak kabul edilmiştir (Neff, 2003a). Bir kişinin kendine karşı nezaketli ve şefkatli tutumunun, sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisini incelemek oldukça faydalıdır. Literatür incelendiğinde, Egan ve ark. (2021), öz-şefkatin çeşitli ruhsal sorunlara ve psikolojik bozukluklara karşı tedavi edici ve koruyucu roller üstlendiği belirtilmektedir. Bu nedenle, öz-şefkatin, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken kullanabilecekleri etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Öz-şefkatin zorlu durumlarla başa çıkmada nasıl bir rol oynadığı, araştırmaların merkezinde yer almaktadır (Ewert ve ark., 2021). Araştırmacılar, öz-şefkatin işleyişini çeşitli açılardan ele alarak açıklamaya çalışmışlardır. Allen ve Leary (2010), öz-şefkatin bağlanma ve birincil bakım verenlerin şefkati ile ilişkili etkilerine odaklanırken, Gilbert (2005), stres yönetimi ve bilişsel yeniden yapılanma üzerinden açıklamalar yapmıştır. Ayrıca, Neff (2003a), öz-şefkatin duygu düzenleme üzerinden etki ettiğini öne sürmektedir. Sosyal medya bağımlılığının bir kriteri olarak belirtilen “duygu düzenleme”, bireylerin olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullanmaları anlamına gelir (Griffiths, 2005). Öz-şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, öz-şefkatin artmasıyla duygu düzenleme zorluklarının azaldığı tespit edilmiştir (Ünal, 2021). Ateş (2018) tarafından yapılan bir başka çalışma ise, duygusal zekanın artışının sosyal medya bağımlılığını azalttığını göstermiştir. Bu durum, öz-şefkatin, bireylerin duygularını düzenleyerek sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabileceği düşüncesini güçlendirmektedir.

Boonlue ve ark. (2020), dünya genelindeki çeşitli kültürlerden bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelemiş ve bu bireylerin zor zamanlarda dikkat dağıtmak için sosyal medyaya yöneldiklerini göstermiştir. Gerçek hayattaki problemlerinin çözümünü sanal dünyada aramak, bazı bireylerin sosyal medya bağımlısı hale gelmelerine yol açabilmektedir (Griffiths, 2010). Öz-şefkat, bireylerin hayatın zorluklarından kaçmadan ve bu sorunları görmezden gelmeden sosyal medyayı daha dengeli bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Sheldon ve ark., 2020). Araştırmalar, öz-şefkatin kişileri çeşitli psikolojik sorunlardan koruduğunu göstermektedir (Korkmaz, 2018; Hughes ve ark., 2021). Sosyal medya bağımlılığı da bir ruh sağlığı sorunu olarak görüldüğü için, öz-şefkatin bu alandaki olumlu etkisi daha da belirginleşmekte ve mevcut çalışmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Mevcut araştırmada “Öz-şekfat ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezine cevap aranmiştır. Bu hipoteze göre kişilerin öz şekfat düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olacağı beklenmiştir. Analiz bulgularına göre Hipotez 2 doğrulanmiştır. Bu bulguya göre bireylerin öz şekfat düzeyleri arttıka psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Son yıllarda literatürde yapılan bir dizi alışma (Ferreira ve ark., 2013; Thompson & Waltz, 2008; Neff ve ark., 2007; Raes, 2011; Van Dam ve ark., 2011; Pauley & McPherson, 2010), z şekfatın bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamıştır. Bu alışmalar, öz şekfatın sadece bireylerin olası psikopatolojilerle başa çıkmalarında koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü değil, aynı zamanda kişisel zorlanmalar ve zorluklar karşısında daha sağlıklı bir bakış geliştirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir.

z şekfat, bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve merhametli olmalarını teşvik eder (Reilly & Stuyvenberg, 2022). Bu yaklaşım, kişilerin yaşadıkları stres, hayal kırıklığı veya başarısızlık gibi durumlar karşısında kendilerini daha az yargılamalarına ve bu zor durumları kişisel eksiklikler olarak görmekten kaçınmalarına yardımcı olur.

z şekfatın bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırması, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha esnek bir tutum sergilemelerini sağlar (Prez-Aranda ve ark., 2021). Bu esneklik, kişilerin zorluklar karşısında pes etmek yerine, bu zorlukların hepsini sadece birer zorlanma olarak görmelerini ve yaşadıkları o zorlanma ile zdeşleşmemelerini mümkün kılar. Ayrıca, z şekfat uygulamaları, bireylerin zihinsel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur, bu da genel yaşam kalitelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir (Harwood ve ark., 2021). Bireylerin kendine şekfat göstermesi, psikolojik dayanıklılık yolunda önemli bir adım olabilir ve mevcut araştırmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, son zamanlarda önemli bir odak noktası haline gelmiştir (Brailovskaia & Margraf, 2020; Dailey ve ark., 2020b). Bu iki kavram arasındaki etkileşim, bireylerin zihinsel sağlığı ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları açısından kritik öneme sahiptir. Mevcut

araştırmada, "Psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır." hipotezine cevap aranmıştır. Yapılan analizler, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ve negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, mevcut araştırmada öne sürülen üçüncü hipotezin doğruluğunu kanıtlar niteliktedir. Buna göre, bireylerin psikolojik dayanıklılığı artarsa sosyal medya bağımlılığı riski düşmektedir. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulayan önemli bir gösterge olarak kabul edilebilir.

Literatür incelendiğinde, Hou ve ark. (2017), mevcut araştırma sonuçlarını destekleyici bir şekilde, psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu bulmuştur. Boonlue ve ark. (2016), ise aşırı sosyal medya kullanan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha düşük olduğu belirlemiştir. Bilgin ve Taş (2018), yaptıkları çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Ünlü (2018) de, psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmalar, düşük psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, stres ve zorluklarla başa çıkma sürecinde sosyal medyaya aşırı bağımlı hale gelebileceğini göstermiştir (Sage ve ark., 2020; Sharma ve ark., 2021). Bu bağımlılık, gerçek dünyadaki sorunlardan kaçış, sosyal onay arayışı ve negatif duyguları bastırma gibi mekanizmalarla tetiklenebilir. Öte yandan, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, sosyal medya kullanımını daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde yönetebilirler (Sage ve ark., 2020). Bu bireyler, zorluklar karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirir ve sosyal medyayı olumsuz etkileşimlerden ziyade pozitif ve destekleyici amaçlar için kullanabilirler (Lopes ve ark., 2022).

Çeşitli araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığını azaltmada potansiyel bir koruyucu faktör olarak işlev görebileceğini ortaya koymuştur (Hou et al., 2017). Bu çalışmalar, sosyal medya kullanımı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Boonlue ve ark., 2016). Yani, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, sosyal medya bağımlılığı riskinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgularının ve literatürdeki benzer çalışmaların bir arada değerlendirilmesi, sosyal medya bağımlılığı ile başa çıkma sürecinde psikolojik dayanıklılığın önemini vurgulamaktadır. Bu bulgular,

günümüzde giderek artan bir ilgi alanı haline gelmiş sosyal medya bağımlılığı ile başa çıkmada psikolojik dayanıklılığın etkili bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, bireylerin dijital çağda zihinsel sağlığını koruma ve geliştirme çabalarında önemli bir yer tutar (Robertson ve ark., 2018). Bu iki kavram arasındaki etkileşimin daha iyi anlaşılması, sosyal medya kullanımının sağlıklı sınırlarını belirleme ve bireylerin dayanıklılık becerilerini geliştirme yönünde stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Mevcut araştırmada “Ebeveynlerden algılanan ilgi ve öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olacağı beklenmiştir. Analiz bulgularına göre Hipotez 4 doğrulanmıştır. Bu bulguya göre bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi arttıkça öz şefkat düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Moreira ve Canavarro (2019), bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları tutumların, yetişkinlikteki öz-şefkat düzeyleriyle istatistiksel olarak anlamlı ve ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Çeşitli araştırmalar, ebeveynlerin tutumları ile bireylerin kendilerine gösterdikleri şefkat arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Cirit, 2022; Epli ve ark. 2021; Aşık, 2021).

Epli ve ark. (2021), çocukluk döneminde hem anneden hem de babadan alınan ilgi ve kabulün, bireylerin öz-şefkat düzeyleriyle pozitif bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Aşık (2021) ise, genç üniversite öğrencileri arasında anne ve babadan algılanan ilgi, destek ve kabulün öz-şefkatle anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Çocukluk döneminde ebeveynlerinden ilgi, destek ve olumlu tutumlar gören bireylerin, bu tutumları içselleştirerek kendilerine yönelik daha pozitif içsel diyaloglar geliştirdikleri ve daha gelişmiş yatıştırıcı sistemlere sahip oldukları belirtilmiştir (Neff ve McGehe, 2011). Bu durum, çocuklukta ebeveynlerinden duygusal sıcaklık, ilgi, kabul ve sevgi algılayan bireylerin, algılamayanlara kıyasla daha yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip olabileceklerini göstermektedir. Ayrıca, yeterli ilgi, sıcaklık, kabul ve sevgi gördüğünü düşünen çocuklar, yetişkinlikte duygusal olarak daha dengeli, öz yeterlilikleri yüksek ve sosyal olarak daha uyumlu bireyler haline gelme eğilimindedirler (Garcia ve ark., 2020:11; Lansford ve ark., 2018:23-24; Khaleque, 2013:304; Martinez-Escudero ve ark., 2020:10). Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının ve

çocukluk deneyimlerinin, bireylerin duygusal sağlığı ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır ve mevcut araştırmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Mevcut çalışmada “Ebeveynlerden algılanan ilgi ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olacağı beklenmiştir. Analiz bulgularına göre, Hipotez 5 doğrulanmıştır. Bu bulguya göre bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, araştırmalar bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları tutumların, yetişkinlikteki psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle istatistiksel olarak anlamlı ve ilişkili olduğunu göstermektedir (Bonanno ve ark., 2015; Rasmussen ve ark. 2018). Mevcut çalışmanın bulguları da literatürde yer alan benzer araştırmalarla uyum içindedir. Varıcıer (2019) ve Demirsu (2018) tarafından yapılan çalışmalar, anne ve baba tutumlarının çocuklar üzerindeki etkisini inceleyerek benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmalarda, ebeveynlerin tutumları ve çocukların bunları nasıl algıladığı üzerine odaklanılmış, özellikle annelerin ilgili ve duygusal sıcaklığının bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi vurgulanmıştır. Cüre Acer (2020) ve Akça (2012) ise, annesini ilgili ve duygusal olarak sıcak algılayan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, Werner ve Smith'in (1982) çalışmalarıyla da desteklenmektedir. Werner ve Smith (1982), çocuklarını kabul, şefkat, kontrol ve destekle pozitif bir şekilde büyüten annelerin çocuklarının, bu deneyimleri yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, ebeveyn tutumlarının bireylerin psikolojik sağlığı ve dayanıklılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Zekari, Jowkar ve Razmjoe (2010) tarafından yapılan bir başka çalışmada, sıcak, destekleyici ve çocuk merkezli ebeveynlik stiline, bireylerin olumsuz yaşam olayları ve krizlerin üstesinden gelme yeteneklerini artırabilecek koruyucu faktörler olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar, ebeveynlerin tutumlarının ve sağladıkları desteklerin çocukların psikolojik gelişimi ve dayanıklılığı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır ve mevcut araştırmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Mevcut araştırmada “Ebeveynden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.” hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olacağı beklenmiştir. Analiz bulgularına göre Hipotez 6 doğrulanmıştır. Bu bulguya göre, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi arttıkça sosyal medya bağımlılığı riski azalmaktadır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, ebeveyn tutumlarının çocukların duygusal gelişimini, psikolojisini ve davranışlarını etkileme konusunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Bilgin, 2020; İnce, 2020; Kadioğlu, 2018; Naz ve Kausar, 2015; Deniz ve ark., 2013). Özellikle sosyal medya bağımlılığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri ilgi ve destekleyici tutumun sosyal medya bağımlılık düzeyi ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Sun & Wilkinson, 2020). Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri ilgi ve destekleyici yaklaşımların, sosyal medya bağımlılığını azaltıcı etkilere sahip olduğunu işaret etmektedir. Literatürde yer alan diğer çalışmalar, ebeveyn tutumlarının çocukların davranış biçimlerini nasıl etkilediğini ve ebeveyn tutumlarının değişimi ile çocukların davranışlarının da değiştiğini vurgulamaktadır (Karababa, 2020; Blackwell ve ark., 2017). Ogelman ve ark. (2013) tarafından yapılan araştırma, bazı ebeveynlerin çocuklarının her davranışını serbest bırakma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu tutum, otoriter ebeveyn tutumu ile zıt bir durumu temsil eder. Otoriter ebeveyn tutumunun hâkim olduğu ailelerde çocukların davranış sınırları netken, izin verici ebeveyn tutumu hâkim olan ailelerde bu sınırlar belirsizdir (Spera, 2005). Bu farklı ebeveyn yaklaşımlarının, çocukların zaman içinde olumsuz davranışlar sergilemelerine zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir (Ogelman ve ark., 2013).

Aşırı korumacı ebeveynlik tarzının egemen olduğu ailelerde büyüyen çocukların sosyal medya bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Çakmak ve Kaplan, 2015). Bu tür ailelerde çocuklar genellikle hayatın odak noktası haline gelirler ve ebeveynler, çocuklarının ihtiyaç ve isteklerini sürekli karşılama eğilimindedirler (Spera, 2005). Diğer yandan, ebeveyn ilgisinin yetersiz olduğu aile ortamlarında büyüyen çocuklar da kendilerini izole ve yalnız hissetme eğilimindedirler, bu da sosyal medya bağımlılığını artırıcı bir faktör olarak

görülmektedir (Çakmak ve Kaplan, 2015). Literatürde yapılan çalışmalar, yeterli ebeveyn veya akran desteği görmeyen çocuk ve gençlerin yalnızlık hissi yaşadıklarını ve bu durumun sosyal medya bağımlılığına yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Rachubinska ve ark., 2021; Kim ve ark., 2009; Traş, 2019; Yıldız-Durak, 2018).

Bir diğer araştırma ise Korkmaz (2022), gençlerin algıladıkları ebeveyn kontrolü ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Korkmaz (2022), 16-18 yaş aralığındaki 387 gencin katılımıyla, ebeveyn kontrolünün gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, ebeveynlerin psikolojik kontrol seviyelerinin, gençlerin sosyal medya bağımlılıkları ile doğrudan bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, ebeveynlerin aşırı kontrolcü tutumlarının, gençlerde sosyal medya bağımlılığını artırabileceği sonucuna varılmıştır (Korkmaz, 2022). Özdemir (2020), genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile sosyal medya kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, otoriter veya ilgisiz ebeveyn tutumlarının, genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımı üzerinde önemli bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle bu tür ebeveyn tutumlarının gençlerin sosyal medya bağımlılıkları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 2020). Bu çalışmalar, ebeveynlerin tutumlarının ve sağladıkları ilgi ve desteklerin çocukların sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır ve mevcut araştırmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Son olarak mevcut araştırmada “Ebeveynden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatin aracı rolü vardır.” hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatin aracı rol oynaması beklenmiştir. Öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın, ebeveynden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki üzerindeki potansiyel seri aracı etkisi istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, öz-şefkatin bu ilişki üzerinde önemli bir aracı rol oynadığını, ancak psikolojik dayanıklılığın ek bir istatistiksel anlam taşımadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz-şefkatin, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları ilgi seviyesi ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini göstermektedir. Mevut araştırma bulguları, öz-şefkatin, sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabilecek bir faktör olarak

işlev görebileceğini öne sürmektedir. Diğer yandan, psikolojik dayanıklılığın ebeveynlerden algılanan ilgi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-şefkat kadar belirleyici bir rol oynamadığı bulunmuştur.

Bu bulgular, öz-şefkatin, sosyal medya bağımlılığına yönelik eğilimler üzerindeki etkilerini anlamada kritik bir değişken olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın bu bağlamda ikincil bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır.

Bu çalışmada ele alınan örneklem, çoğunlukla yüksek eğitilmiş, çalışan ve büyük şehirlerde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmadaki bulguların daha çeşitli bir kitle üzerinden değerlendirilmesi açısından, gelecekteki çalışmalarda eğitim düzeyi daha düşük ve büyük şehir dışında yaşayan katılımcıların da dahil edilmesi önerilir. Bu yaklaşım, literatüre daha geniş bir perspektif kazandıracak ve verilerin kapsamlılığını artıracaktır.

Bu çalışmada, katılımcıların ekonomik ve sosyal durumları göz önünde bulundurulmamıştır. Bununla birlikte, farklı sosyoekonomik seviyelere sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat düzeylerinin değişebileceği varsayılmaktadır. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda bu eksikliği gidermek adına, araştırmacılara sosyoekonomik durumları da analizlere dahil etmeleri tavsiye edilmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bazı önemli değişkenler dikkate alınmamıştır. Özellikle ebeveynlerin eğitim seviyeleri, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken ki medeni durumları ve anne-babanın hayatta olup olmadığı gibi faktörler, incelenmemiştir. Bu tür değişkenlerin detaylı bir şekilde analiz edilmesi, çocukluk döneminin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, ebeveynlerin sosyo-demografik durumlarının çocukların psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat becerilerinin gelişimine olan etkilerinin anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır. Gelecek çalışmalarda, bu tür demografik değişkenlerin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması, çocukların gelişim

koşullarını ve bu koşulların psikolojik dayanıklılık ile öz-şefkat becerileri üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyacaktır.

Bu çalışmada, bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları üzerine bir inceleme yapılmıştır. Ancak, bu incelemede ebeveyn tutumlarının kültürel yönleri yeterince ele alınamamıştır. Bu bağlamda, ebeveyn davranışlarının kültürel çeşitliliğinin ve bu çeşitliliğin ebeveynlik tutumları üzerindeki etkilerinin anlaşılması önem taşımaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, ebeveyn tutumlarının kültürel faktörlerle nasıl etkileşim içinde olduğunun daha detaylı bir şekilde incelenmesi, bu alandaki bilgi birikimini zenginleştirecek ve daha kapsamlı bir anlayış sağlayacaktır. Bu, aynı zamanda, farklı kültürel geçmişe sahip ailelerin ebeveynlik yaklaşımlarının daha iyi anlaşılmasına ve bu yaklaşımların çocukların gelişimi üzerindeki potansiyel etkilerinin daha net bir şekilde ortaya konulmasına olanak tanıyacaktır.

Veri analizi sonrasında elde edilen bulguların yorumlanması sırasında, mevcut çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler ve korelasyon incelenmiş, ancak neden-sonuç bağlantıları kurma konusunda bir netlik elde edilememiştir. Araştırmada, değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerine odaklanılmıştır. Bu nedenle, gelecek araştırmaların, nedensellik ve bu ilişkilerin uzun vadeli etkilerini daha ayrıntılı olarak incelemesi gerekmektedir. Bu amaçla, uzun süreli takip çalışmaları veya kontrollü deneysel yöntemler kullanarak, bu ilişkilerin altında yatan temel mekanizmaların detaylı bir şekilde araştırılması önerilmektedir.

Öneriler

Ebeveynlik tutumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi, çocukların ve gençlerin dijital ortamlarda karşılaştıkları zorlukları anlamada ve onlara rehberlik etmede ebeveynlere ve profesyonellere önemli bir yol gösterici olabilir. Bu bağlamda, ebeveynlerin sosyal medya ve teknoloji kullanımına yönelik tutum ve yaklaşımlarının, gençlerin dijital alışkanlıklarını ve sosyal medya kullanımını yönlendirme biçiminde büyük bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmalar, ebeveynlerin bu konuda bilinçli ve duyarlı olmalarının, gençlerin daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir (Knibbs, 2021). Bu yaklaşım, gençlerin dijital dünyada karşılaşabilecekleri riskleri azaltırken, aynı zamanda onlara bu ortamlarda etkili bir

şekilde gezinme becerileri kazandırmayı hedefler. Bu nedenle, ebeveynlik tutum ve yaklaşımlarının dijital çağın gerekliliklerine uyum sağlaması, çocukların ve gençlerin sosyal medya kullanımını dengelemelerine ve olası bağımlılık risklerini azaltmalarına yardımcı olabilir.

Ekonomik, sosyal ve çevresel faktörlerin psikolojik dayanıklılığı güçlendirici etkisi, devlet politikaları aracılığıyla desteklendiğinde, her yaş grubundan ve çeşitli sosyoekonomik geçmişlere sahip insanlar için yararlı olacaktır. Bu yaklaşım, özellikle olumsuz deneyimler yaşamış bireyler için geçerlidir. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar genellikle çocuk ve gençlere odaklanmış olsa da yetişkinlerin de bu alana dahil edilmesi, uzmanlara bireylerin ve grupların ihtiyaçlarına yönelik daha geniş ve çeşitlendirilmiş perspektifler sunabilir. Bu yaklaşım, yaşamın farklı evrelerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda toplumsal refah ve dayanıklılığın artırılmasına katkıda bulunacaktır.

Modern teknoloji çağının önemli meselelerinden biri, sosyal medya bağımlılığıdır. Bu bağımlılık türü, DSM-5'te henüz tanımlanmış bir durum olarak bulunmamakta, bu da bağımlılığın yaygınlığını ve ciddiyetini belirlemeyi zorlaştırmaktadır. Sosyal medya kullanımındaki artış, bu alanda yapılan araştırmaların sayısını artırmakla birlikte, genellikle bu tür çalışmalar, sosyal medya bağımlılığını daha geniş teknoloji bağımlılıkları ve ilişkili bozukluklar çerçevesinde ele almaktadır. DSM-5'te sosyal medya bağımlılığına yönelik açık bir tanısal kategori eklenmesi, bu alandaki gelecek araştırmalara daha derinlemesine ve kapsamlı bir yaklaşım sağlayabilir. Bu adım, sosyal medya bağımlılığının anlaşılması ve tedavisine yönelik stratejilerin geliştirilmesinde kritik bir rol oynayabilir.

Bilinçli ve güvenli internet kullanımının, internetin ve sosyal medyanın potansiyel zararlı etkilerini azaltmada kritik bir rol oynadığı açıktır. Bu uygulamanın, okullar, sivil toplum kuruluşları ve devlet tarafından desteklenen programlar aracılığıyla toplum genelinde yaygınlaştırılması, toplumsal fayda sağlayacak önemli bir gelişme olacaktır. Özellikle gençlerin interneti daha sorumlu ve güvenli bir şekilde kullanmalarını teşvik etmek, bilgi çağının getirdiği risklerin farkında olmalarını sağlamak ve onları siber tehditlerden korumak için hayati öneme sahiptir. Bu tür

eğitimler, toplumun her kesimini internetin olumlu ve olumsuz y6nleri konusunda bilinçlendirerek, daha sağlıklı bir dijital ortam oluşturmayı hedeflemelidir.

Kişilerin sosyal medya bağımlılık d6zeyleri, onların bu platformlara erişim kolaylıkları ve bu mecralarda geçirdikleri s6relerle doğrudan ilişkili g6r6nmektedir (Cao ve ark., 2020). Bu bağlamda, internete erişim Şekilleri ve sosyal medyayı ne sıklıkta kullandıkları gibi fakt6rler dikkate alınarak, insanların sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin derinlemesine araştırılması m6mk6nd6r. Bu t6r bir araştırma, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının nasıl bağımlılık yaratabileceği konusunda daha ayrıntılı bilgiler sunabilir.

Zamanla değişen ebeveyn tutumlarının, bireylerin reddedilme hassasiyeti, 6z-Şefkat ve psikolojik dayanıklılık becerileri 6zerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için uzun s6reli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu t6r çalışmalar, ebeveyn davranışlarının zaman içinde nasıl bir evrim geçirdiğini ve bu evrimin çocukların psikolojik gelişimleri 6zerinde nasıl etkiler yarattığını ortaya koymada kritik 6neme sahiptir. 6zellikle, ebeveynlerin tutumlarındaki değişikliklerin sonuçları s6re içinde g6zlemlenmesi oldukça 6nemlidir. Ebeveynlerinden algıladıkları tutumlar ile çocukların kendilerine karşı tutumları, duygusal tepkileri ve stresle başa çıkma becerileri 6zerindeki uzun vadeli etkilerini g6zlemek, araştırmak ve incelemek bu alandaki bilgi birikimini genişletecektir.

Son olarak, gelecekteki çalışmalarda, gençlerin sosyal medya bağımlılığı riskine maruz kalmanın olumsuz etkisinden koruyabilecek psikolojik dayanıklılık ve 6z-Şefkatin 6tesinde diğer koruyucu fakt6rlerin rol6n6 keşfetme planlanabilir. Psikolojik dayanıklılık ve 6z-Şefkatin g6lenmesini besleyen diğer beceri ve fakt6rlerin 6nemi vurgulanmalıdır. Bu fakt6rler, gençlerin sahip olduğu potansiyel becerileri (sosyal 6z-yeterlik, başa çıkma becerileri, problem ve çatışma çözme becerileri vb.) ve gençlere sağlanan dış kaynakları (ebeveyn arabuluculuğu, aile iletişimi, vb.) içerir.

Pratiğe Y6nelik 6neriler

Grup programları, bireylerin kendilerine karşı Şefkatli olma becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeleri açısından b6y6k 6nem taşımaktadır.

Özellikle Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ve Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam Programı (MBCL) gibi mindfulness odaklı grup çalışmaları, bu alanda öne çıkmaktadır. Ayrıca, Şefkat Atölyeleri gibi etkinlikler de bireylerin bu becerileri kazanmalarına ve uygulamalarına yardımcı olmak için teşvik edilmelidir. Bu tür programların ve çalışmaların yaygınlaştırılması, bireylerin hem kendi içsel deneyimlerine karşı daha anlayışlı olmalarını hem de zorluklar karşısında daha dayanıklı hale gelmelerini sağlayabilir. Bu bağlamda, bu tür etkinliklere katılımın teşvik edilmesi, bireylerin duygusal refahına katkıda bulunacak önemli bir adım olacaktır.

KAYNAKÇA

Ahmed, O., Siddiqua, S. J. N., Alam, N., & Griffiths, M. D. (2021). The mediating role of problematic social media use in the relationship between social avoidance/distress and self-esteem. *Technology in Society*, 64, 101485. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101485>

Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56, 1031–1042.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

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

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık: Bilinçli Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İnkılap Yayınevi.

Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı*. İnkılap Yayınevi.

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

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296–3319.

Barber, B. K. (2002). Reintroducing parental psychological control. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 3–11). Washington, DC: American Psychological Association.

Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15–52). Washington, DC: American Psychological Association.

Batra, S. (2013). The Psychosocial Development of Children: Implications for Education and Society — Erik Erikson in context. *Contemporary Education Dialogue*, 10(2), 249–278. <https://doi.org/10.1177/0973184913485014>

Baumrind, D. (1966). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56–95.

Bean, R. A., Barber, B. K., & Crane, D. R. (2006). Parental support, behavioral control, and psychological control among African American youth: The relationships to academic grades, delinquency, and depression. *Journal of Family Issues*, 27, 1335–1355.

Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & human development*, 4(2), 166-170. <https://doi.org/10.1080/14616730210157510>

Berge, J. M., Wall, M. M., Neumark-Sztainer, D., Larson, N., & Story, M. (2010). Parenting style and family meals: Cross-Sectional and 5-Year longitudinal associations. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(7), 1036–1042. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.04.011>

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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and Fear of missing out in Adolescents: The role of Family Characteristics. *Social Media + Society*, 6(4), 205630512096551. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.

Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>

Bonanno, G. A., Romero, S., & Klein, S. I. (2015). The Temporal Elements of Psychological Resilience: an integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139–169. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.992677>

Boonlue, T., Briggs, P., & Sillence, E. (2016). Self-Compassion, psychological resilience and social media use in Thai students. *BCS Learning & Development*. <https://doi.org/10.14236/ewic/hci2016.4>

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between depression symptoms, physical activity, and addictive social media use. *Cyberpsychology*,

Behavior, and Social Networking, 23(12), 818–822.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0255>

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Bozoglan, B., & Demirer, V. (2015). The Association between Internet Addiction and Psychosocial Variables. In *Psychological and Social Implications Surrounding Internet and Gaming Addiction* (pp. 171-185). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8595-6.ch010>

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>

Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the society for research in child development*, 3-35. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 180-250.

Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of personality*, 78(4), 1135-1162. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00645.x>

Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Bao, D. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: an empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305–1328. <https://doi.org/10.1108/intr-08-2019-0347>

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389.

Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17(4), 363-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00645.x>

Chou, C., & Lee, Y. H. (2017). The moderating effects of internet parenting styles on the relationship between internet parenting behavior, internet expectancy, and internet addiction tendency. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 26(3–4), 137–146. <https://doi.org/10.1007/s40299-017-0334-5>

Clark, D. B. (2004). The natural history of adolescent alcohol use disorders. *Addiction*, 99, 5-22. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00851.x>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Coventry, K. R., & Brown, R. I. F. (1993). Sensation seeking, gambling and gambling addictions. *Addiction*, 88(4), 541-554.

Crane, M. F., Brabazon, G., Gucciardi, D. F., Loveday, T., & Wiggins, M. W. (2017). General Self-Efficacy and psychological resilience promote skill acquisition rate under psychological pressure. *Australasian Journal of Organisational Psychology*, 10. <https://doi.org/10.1017/orp.2017.3>

Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N. A., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158–167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>

Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N. A., & Grimes, T. (2020b). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*

D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487–496.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

DeKlyen, M., & Greenberg, M. T. (2008). Attachment and psychopathology in childhood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 637–665). The Guilford Press.

DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119–136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>

Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (Ek sayı 1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>

Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>

Dilsiz, B. D. (2019). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığından bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale.

Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S. M., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2021). A review of Self-Compassion as an Active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in Young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(3), 385–403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>

Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>

Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: an online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e170. <https://doi.org/10.2196/jmir.6694>

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>

Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2020). Predictors of Problematic Social Media Use: Personality and Life-Position Indicators. *Psychological Reports*, 124(3), 1110–1133. <https://doi.org/10.1177/0033294120934706>

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). ADOLESCENT RESILIENCE: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>

Gilbert, P. (2005). *Compassion*. In Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9780203003459>

Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446-457.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33, 399–406.

Gecas, V. (1971). Parental behavior and dimensions of adolescent self-evaluation. *Sociometry*, 34, 466–482.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum.

Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>

Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292.

Harwood, L., Wilson, B., Crandall, J., & Morano, C. (2021). Resilience, Mindfulness and Self-Compassion: Tools for Nephrology nurses. *Nephrology Nursing Journal*, 48(3), 241. <https://doi.org/10.37526/1526-744x.2021.48.3.241>, 2(2), 158–167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>

Hazar, M. (2011). “Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması.” *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.

He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7(1), 45064.

Hoeve, M., Blokland, A., Dubas, J. S., Loeber, R., Gerris, J. R. M., & van der Laan, P. H. (2008). Trajectories of delinquency and parenting styles. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 223–235.

Hou, Xiang-Ling, Wang, Hai-Zhen, Guo, Chen, Gaskın, James, Rost, Detlef & Wang, Jin- liang. (2017). Psychological Resilience Can Help Combat The Effect of Stress on Problematic Social Networking Site Usage, Personality and Individual Differences, 109, 61-66.

Hughes, M. C., Brown, S. L., Campbell, S., Dandy, S., & Cherry, M. G. (2021). Self-Compassion and Anxiety and Depression in Chronic Physical Illness Populations: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(7), 1597–1610. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01602-y>

Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.

Johnson, N., Dinsmore, J. A., & Hof, D. D. (2011). The relationship between college students' resilience level and type of alcohol use. *International journal of*

psychology: a biopsychosocial approach, 2011,[Vol.] 8, p. 67-82.
<https://www.cceol.com/search/article-detail?id=155574>

Jones, J. D., Greenberg, M., & Crowley, M. (2014). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283-2290.

Karababa, A. (2020). Examining Internet Addiction of Early Adolescents in terms of Parenting Styles. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 229–254.
<https://app.trdizin.gov.tr/makale/TkRFNU9ETTBOQT09/examining-internet-addiction-of-early-adolescents-in-terms-of-parenting-styles->

Kerr, M., Stattin, H., & Özdemir, M. (2012). Perceived parenting style and adolescent adjustment: Revisiting directions of effects and the role of parental knowledge. *Developmental Psychology*, 48(6), 1540–1553.
<https://doi.org/10.1037/a0027720>

Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard review of psychiatry*, 4(5), 231-244. <https://doi.org/10.3109/10673229709030550>

Kim-Cohen, J., Moffitt, T. E., Caspi, A., & Taylor, A. (2004). Genetic and environmental processes in young children's resilience and vulnerability to socioeconomic deprivation. *Child Development*, 75(3), 651-668.

Knibbs, C. (2021). Children, Technology and Healthy Development: How to help kids be safe and thrive online. <https://www.amazon.com/Children-Technology-Healthy-Development-thrive/dp/0367770156>

Knight, Z. G. (2017). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1002/cpp.2066>

Kirkpatrick, L. A. (2005). Attachment, evolution, and the psychology of religion. Guilford Press.

Kritzas, N., & Grobler, A. (2005). The relationship between perceived parenting styles and resilience during adolescence. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.2989/17280580509486586>

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. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049–1065.

Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Elaheh, H. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852–1856. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.014>

Ledoux, K. (2015). Understanding compassion fatigue: understanding compassion. *Journal of Advanced Nursing*, 71(9), 2041–2050. <https://doi.org/10.1111/jan.12686>

Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007>

Leung, L., & Lee, P. S. N. (2011a). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117–136. <https://doi.org/10.1177/1461444811410406>

Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407–419. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.407>

Leung, L., & Lee, P. S. N. (2011b). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117–136. <https://doi.org/10.1177/1461444811410406>

Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.

Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., De Freitas Costacurta, M. C., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>

Lussier, I., Derevensky, J. L., Gupta, R., Bergevin, T., & Ellenbogen, S. (2007). Youth gambling behaviors: An examination of the role of resilience. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(2), 165–173. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.2.165>

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

Maccoby, E. M. (1990). *Social Development: Psychological Growth and the Parent–child Relationship*. New York, NY: Harcourt Brace Jovanovich.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen (Series Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. IV. Socialization, Personality and Social Development* (4th Ed., pp. 1-101). New York: Wiley.

Madigan, S., Moran, G., & Pederson, D. R. (2006). Unresolved states of mind, disorganized attachment relationships, and disrupted interactions of adolescent mothers and their infants. *Developmental Psychology*, 42(2), 293–304. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.293>

Magnusson, D. (1998). The logic and implications of a person-oriented approach. In R. B. Cairns, L. R. Bergman & J. Kagan (Eds.), *Methods and Models for Studying the Individual* (pp. 33–63). Thousand Oaks, CA: Sage.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312. <https://doi.org/10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc>

Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. . <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

Mathews, P. V., & Moll, L. C. (1991). Vygotsky and Education: Instructional Implications and Applications of Sociohistorical Psychology. *British Journal of Educational Studies*, 39(4), 462. <https://doi.org/10.2307/3120999>

Mathibe, G. E. (2015). The relationship between perceived parenting styles, resilience and emotional intelligence among adolescents. <https://repository.nwu.ac.za/handle/10394/17416>

Meena, P. S., Mittal, P. K., & Solanki, R. K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 94.

Meichenbaum, D., Carlson, J., & Kjos, D. (2007). *Cognitive-behavioral therapy*. American Psychological Assoc..

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press).

Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>

Miron, L. R., Orcutt, H. K., Hannan, S. M., & Thompson, K. L. (2014). Childhood abuse and problematic alcohol use in college females: The role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(3), 364-379. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.836131>

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2019). Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological Inflexibility and Self-Compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192–211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>

Moreno, M.A., Egan, K.G., Bare, K. et al. Internet safety education for youth: stakeholder perspectives. *BMC Public Health* 13, 543 (2013). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-543>

Morita, M., Saito, A., Nozaki, M., & Ihara, Y. (2021). Childcare support and child social development in Japan: investigating the mediating role of parental psychological condition and parenting style. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 376(1827). <https://doi.org/10.1098/rstb.2020.0025>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

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

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211. <https://doi.org/10.1159/000215071>

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*, 8(2), 110-113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>

Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423-3435).

O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical Report- The impact of social media on children, adolescents, and families. Retrieved from <http://pediatrics.aappublications.org/content/127/4/800-804>.

Olivari, M. G., Tagliabue, S., & Confalonieri, E. (2013). Parenting Style and Dimensions Questionnaire: A Review of Reliability and Validity. *Marriage and Family Review*, 49(6), 465–490. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.770812>

Ögel, K. (2005). Madde kullanım bozuklukları epidemiyolojisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 1(47), 61–64. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-madde-kullanim-bozukluklari-epidemiyolojisi-42699.html>

Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>

Penuel, W. R., & Wertsch, J. V. (1995). Vygotsky and identity formation: A sociocultural approach. *Educational Psychologist*, 30(2), 83–92. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3002_5

Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gudé, F., Luciano, J. V., González-Quintela, A., López-Del-Hoyo, Y., & Montero-Marín, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100229. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>

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

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?. *Review of general psychology*, 4(2), 155–175. <https://doi.org/10.1037/2F1089-2680.4.2.155>

Prabandari, K., & Yuliati, L. N. (2016). The influence of social media use and parenting style on teenagers' academic motivation and academic achievement. *Journal of Child Development Studies*, 1(01), 39. <https://doi.org/10.29244/jcds.1.01.39-53>

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

Rainey, J. C., Furman, C. R., & Gearhardt, A. N. (2018). Food addiction among sexual minorities. *Appetite*, 120, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.019>

Rasmussen, P. D., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B., Simonsen, E., & Bilenberg, N. (2018). Attachment as a core feature of resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Reports*, 122(4), 1259–1296. <https://doi.org/10.1177/0033294118785577>

Reilly, E., & Stuyvenberg, C. L. (2022). A Meta-analysis of Loving-Kindness Meditations on Self-Compassion. *Mindfulness*, 14(10), 2299–2310. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01972-x>

Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American psychologist*, 66(1), 25.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

Riva, G., Wiederhold, B. K., & Cipresso, P. (2016). 1. Psychology of social media: From technology to identity. In *The Psychology of Social Networking Vol. 1* (pp. 4-14). De Gruyter Open Poland.

Russo, S. J., Murrugh, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature neuroscience*, 15(11), 1475-1484.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.

Rosenberg, E. L. (2004). Mindfulness and consumerism. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 107-125). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10658-007>

Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Sage, M., Randolph, K. A., Fitch, D., & Sage, T. (2020). Internet Use and Resilience in Adolescents: A Systematic review. *Research on Social Work Practice*, 31(2), 171-179. <https://doi.org/10.1177/1049731520967409>

Saiphoo, A., Halevi, L. D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>

Sanderson, B., & Brewer, M. (2017). What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Education Today*, 58, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018>

Sarwar, S. (2016). Influence of parenting style on children's behaviour. *Social Science Research Network*. https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm/SSRN_ID2882540_code2631415.pdf?abstractid=2882540&mirid=1&type=2

Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: an inventory. *Child Development*, 36, 413-424.

Schore, J.R., Schore, A.N. Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clin Soc Work J* 36, 9–20 (2008). <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7>

Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.

Shabani, K., Khatib, M., & Ebadi, S. (2010). Vygotsky's Zone of Proximal Development: instructional implications and teachers' professional development. *English Language Teaching*, 3(4). <https://doi.org/10.5539/elt.v3n4p237>

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2021). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal*, 90(4), 195–199. <https://doi.org/10.1177/00258172211018337>

Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2(2, Pt 2), 105–124. <https://psycnet.apa.org/record/1988-26476-001>

Shivam, S., Chaudhari, B., Chaudhury, S., & Saldanha, D. (2021). Parenting style and personality correlates of internet addiction: A cross-sectional study. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 14(2), 143. https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_329_19

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Buddhist philosophy for the treatment of problem gambling. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 63-71. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.001>

Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4). <http://www.jstor.org/stable/26270277>

Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology*, 15, 19–25. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.012>

Soenens, B., Park, S. Y., Vansteenkiste, M., & Mouratidis, A. (2012). Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South-Korean adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 261–272.

Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D. R., & Varkey, P. (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*, 26(8), 858–861. <https://doi.org/10.1007/s11606-011-1640-x>

Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review*, 17(2), 125–146. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-3950-1>

Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the Threshold: The developing Adolescent* (pp. 255–276). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65, 754–770.

Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2012). The neglect of child neglect: a meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 345–355. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0549-y>

Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of applied developmental psychology*, 29(6), 420-433. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.003>

Sun, Y., & Wilkinson, J. S. (2020). Parenting style, personality traits, and interpersonal Relationships: A model of prediction of internet addiction. *International Journal of Communication*, 14, 23. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/11226>

Şahin C., Yağcı M., 2017, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması” Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.

Tabachnick and Fidell. (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston (2013)

Teicher, M. H., Andersen, S., Polcari, A., Anderson, C. M., Navalta, C. P., & Kim, D. M. (2003). The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27(1–2), 33–44. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(03\)00007-1](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(03)00007-1)

Tripathi, S., & Jadon, P. S. (2017). Effect of Authoritarian Parenting style on self esteem of the Child A Systematic Review. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*, 3(3), 909–913.

Turel, O. (2015). Quitting the use of a habituated hedonic information system: a theoretical model and empirical examination of Facebook users. *European Journal of Information Systems*, 24(4), 431-446.

Ungar, M., Liebenberg, L., Boothroyd, R., Kwong, W. M., Lee, T. Y., Leblanc, J., ... & Makhnach, A. (2008). The study of youth resilience across cultures: Lessons

from a pilot study of measurement development. *Research in Human Development*, 5(3), 166-180. <https://doi.org/10.1080/15427600802274019>

Van Den Brink, E., & Koster, F. (2015). Mindfulness-Based compassionate living. In Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9781315764184>

Van Den Brink, E., Koster, F., Norton, V., & Williams, M. (2018). *A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living: Living with Heart*.

Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computer in Human Behavior* 61, 478-487.

van der Horst, F.C.P., LeRoy, H.A. & van der Veer, R. "When Strangers Meet": John Bowlby and Harry Harlow on Attachment Behavior. *Integrative Psychological and Behavioral Science* 42, 370–388 (2008). <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9079-2>

Van Ijzendoorn, M., Schuengel, C., & Bakermans–Kranenburg, M. (1999). Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology*, 11(2), 225-250.). <https://doi.org/10.1017/S0954579499002035>

van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>

Van Huizen, P., Van Oers, B., & Wubbels, T. (2005). A Vygotskian perspective on teacher education. *Journal of Curriculum Studies*, 37(3), 267–290. <https://doi.org/10.1080/0022027042000328468>

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van de Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: the role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.021>

Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., & de Leeuw, R. (2013). Developing a scale to assess three styles of television mediation: "Instructive mediation," "restrictive mediation," and "social covieing". *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 587-606).

Walker, F. R., Pflingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., & Nalivaiko, E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74, 310–320. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.05.003>

Wark, M. J., Kruczek, T., & Boley, A. (2003). Emotional neglect and family structure: impact on student functioning. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 1033–1043. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(03\)00162-5](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(03)00162-5)

Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>

Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Depressive Symptoms, and Validation From Self Versus Others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368–377. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.368>

White, B., Driver, S., & Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 23–32. <https://doi.org/10.1037/a0018451>

Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 479–493.

Yeung, D. Y., Fung, H. H., Kam, C. (2012), “Age Differences In Problem Solving Strategies: The Mediating Role Of Future Time Perspective” *Personality and Individual Differences*, 53/1:38–43. doi:10.1016/j.paid.2012.02.014

Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1996.79.3.899>

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Bmj*, 319(Suppl S4). <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

Yu, F., Guo, M., Chen, J. Y., Huang, G., Xu, S., Wan, A., & Li, M. (2009). Epidemiological study and logistic analysis on internet addiction disorder among 3508 middle and college students. *Modern Preventive Medicine*, 36, 1675-1677.

Zhou, Z., Bandari, R., Kong, J., Qian, H., & Roychowdhury, V. (2010, July). Information Resonance on Twitter: Watching Iran. In *Proceedings of the first workshop on social media analytics* (pp. 123-131). <https://doi.org/10.1145/1964858.1964875>

EKLER

A.Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Öncelikle, bu anketi doldurmaya gönüllü olduğunuz ve bu bilimsel çalışmaya katkı sunduğunuz için teşekkür ederiz. Lütfen, size göre en uygun olduğunu düşündüğünüz seçenekleri işaretleyiniz. Bu araştırma sonucunda elde edilecek sonuçların bilimsel yayınların hazırlanmasında veya konferanslarda sunulması amaçlanmaktadır. Gizlilik ilkesi gereğince katılımcıların isimleri ve sorulara verecekleri cevaplar gizli tutulacaktır.

1. Cinsiyetiniz

- Erkek
- Kadın
- Diğer.....

2. Yaşınız

- 17-19
- 19-22
- 23-25
- 26 ve Üzeri

3. Öğrenci misiniz?

- Evet
- Hayır

4. Eğitim Durumunuz (Eğer öğrenci iseniz devam ettiğiniz eğitim düzeyini seçiniz)

- İlköğretim
- Lise
- Ön Lisans
- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora

5. Çalışıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

6. Meseğiniziz:

7. İlişki durumunuzu en iyi tanımlayanı seçiniz.

- İlişkim var
- İlişkim yok
- Nişanlıyım
- Evliyim
- Diğer.....

8. Hanenizde birlikte yaşadığınız grubu en iyi tanımlayanı seçiniz.

- Anne ve/ya Baba ile yaşıyorum.
- Eşimle yaşıyorum.
- Kardeş/lerim ile yaşıyorum.
- Akraba (Anneanne, Babaanne, Dede-Teyze, Hala, Kuzen vb.) ile yaşıyorum.
- Tek yaşıyorum.

B. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.						
<i>(1) Çok nadir (2) Nadir (3) Bazen (4) Sıkça (5) Oldukça sık</i>						
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

C. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği (Anne Formu)

ANNE-BABAYA İLİŞKİN GÖRÜŞLER ÖLÇEĞİ-1

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde **annenizi** hatırlamaya çalışarak, her bir ifadeye en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze X işareti koyunuz.

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek böyle değildi	Hiç böyle değildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.	()	()	()	()
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	()	()	()	()
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.	()	()	()	()
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.	()	()	()	()
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.	()	()	()	()
6. Bana karşı sevgi doluydu.	()	()	()	()
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.	()	()	()	()
8. Büyümemi istemezdi.	()	()	()	()
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.	()	()	()	()
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.	()	()	()	()
11. Olan-bitenler hakkında benimle konuşmaktan keyif alırdı.	()	()	()	()
12. Genellikle bana karşı güler yüzlüydü.	()	()	()	()
13. Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimi vardı.	()	()	()	()
14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.	()	()	()	()
15. Kendimle ilgili kararları almama izin verirdi.	()	()	()	()
16. İstenmediğimi hissettirirdi.	()	()	()	()
17. Üzgün olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı	()	()	()	()
18. Benimle pek fazla konuşmazdı.	()	()	()	()
19. O'na bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı.	()	()	()	()
20. Babam yanımda olmadığı zaman, kendime bakamayacağımı hissedirdim.	()	()	()	()
21. İstedğim kadar özgürlük tanırdı.	()	()	()	()
22. İstedğim zaman dışarı çıkmama izin verirdi	()	()	()	()
23. Bana karşı aşırı koruyucuydu.	()	()	()	()
24. Beni övmezdi.	()	()	()	()
25. İstedğim gibi giyinmeme izin verirdi.	()	()	()	()

D. Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği (Baba Formu)

ANNE-BABAYA İLİŞKİN GÖRÜŞLER ÖLÇEĞİ-II

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde **babanızı** hatırlamaya çalışarak, her bir ifadeye en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze X işareti koyunuz.

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek böyle değildi	Hiç böyle değildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.	()	()	()	()
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	()	()	()	()
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.	()	()	()	()
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.	()	()	()	()
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.	()	()	()	()
6. Bana karşı sevgi doluydu.	()	()	()	()
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.	()	()	()	()
8. Büyümemi istemezdi.	()	()	()	()
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.	()	()	()	()
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.	()	()	()	()
11. Olan-bitenler hakkında benimle konuşmaktan keyif alırdı.	()	()	()	()
12. Genellikle bana karşı güler yüzlüydü.	()	()	()	()
13. Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimi vardı.	()	()	()	()
14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.	()	()	()	()
15. Kendimle ilgili kararları almama izin verirdi.	()	()	()	()
16. İstenmediğimi hissettirirdi.	()	()	()	()
17. Uzğun olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı	()	()	()	()
18. Benimle pek fazla konuşmazdı.	()	()	()	()
19. O'na bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı.	()	()	()	()
20. Babam yanımda olmadığı zaman, kendime bakamayacağımı hissederdim.	()	()	()	()
21. İstedğim kadar özgürlük tanırdı.	()	()	()	()
22. İstedğim zaman dışarı çıkmama izin verirdi	()	()	()	()
23. Bana karşı aşırı koruyucuydu.	()	()	()	()
24. Beni övmezdi.	()	()	()	()
25. İstedğim gibi giyinmeme izin verirdi.	()	()	()	()

E. Öz-Anlayış Ölçeği



ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Na diren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır. T					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur. T					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim. T					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim. T					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım. T					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim. T					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim. T					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır. T					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım. T					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır. T					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum. T					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

NOT: Kırmızı maddeler tersten puanlanmaktadır.

F. Yılmazlık Ölçeği

AÇIKLAMA Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse "**hiç tanımlamıyor**", size oldukça uygunsa "**çok iyi tanımlıyor**" seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız**

Pr. Dr. Uğur Gürgân

YILMAZLIK ÖLÇEĞİ

Tanımlama düzeyi

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım	()	()	()	()	()
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim	()	()	()	()	()
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim	()	()	()	()	()
4	Atılgan bir kişi değilim	()	()	()	()	()
5	İyi liderlik yapamam	()	()	()	()	()
6	Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm	()	()	()	()	()
7	Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm	()	()	()	()	()
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var	()	()	()	()	()
9	İnanmadığım doğrular için çaba göstermek zor geliyor	()	()	()	()	()
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim	()	()	()	()	()
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim	()	()	()	()	()
12	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım	()	()	()	()	()
13	Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım	()	()	()	()	()
14	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum	()	()	()	()	()
15	İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım	()	()	()	()	()
16	Zorluklar karşısında dayanaksızım	()	()	()	()	()
17	Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim	()	()	()	()	()
18	Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim	()	()	()	()	()
19	Kendime her zaman güvenirim	()	()	()	()	()
20	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor	()	()	()	()	()
21	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim	()	()	()	()	()
22	Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim	()	()	()	()	()
23	İnanmadığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim	()	()	()	()	()

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER

		Tanımlama düzeyi				
		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim	()	()	()	()	()
25	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım	()	()	()	()	()
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum	()	()	()	()	()
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum	()	()	()	()	()
28	Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolumu bulabilirim	()	()	()	()	()
29	Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım	()	()	()	()	()
30	Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm	()	()	()	()	()
31	Genellikle gelecek bir şeyler bulabilirim	()	()	()	()	()
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum	()	()	()	()	()
33	Rahat ve kolay iletişim kuramam	()	()	()	()	()
34	Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim	()	()	()	()	()
35	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür	()	()	()	()	()
36	Kendimle barsığım	()	()	()	()	()
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim	()	()	()	()	()
38	Yaşamımı anlamsız buluyorum	()	()	()	()	()
39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum	()	()	()	()	()
40	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem	()	()	()	()	()
41	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim	()	()	()	()	()
42	Kendimi güçlü hissetmiyorum	()	()	()	()	()
43	Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum	()	()	()	()	()
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem	()	()	()	()	()
45	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarıyorum	()	()	()	()	()
46	Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum	()	()	()	()	()
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum	()	()	()	()	()
48	Dertlerimi unutabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim	()	()	()	()	()
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem	()	()	()	()	()
50	Inandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor	()	()	()	()	()